

# LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

Enviado el: 30/5/2024

Aceptado el: 19/7/2024

Publicado el: 11/9/2024

María Concepción Garabandal Morelos González<sup>1</sup>

PRE-PROOF

(as accepted)

Esta es una versión preliminar y no editada de un manuscrito que ha sido aceptado para su publicación en la Revista Direitos Humanos e Democracia. Como servicio a nuestros lectores, estamos proporcionando esta versión inicial del manuscrito tal como fue aceptada. El manuscrito aún será revisado, formateado y aprobado por los autores antes de ser publicado en su forma final.

<http://dx.doi.org/10.21527/2317-5389.2024.24.16039>

## RESUMEN

Los derechos humanos, el empoderamiento femenino, juntamente con la igualdad de género, la educación y la inteligencia emocional forman un entramado crucial para un futuro equitativo y sostenible. Garantizar los derechos de mujeres y niñas es un acto de justicia y una inversión en desarrollo humano y social. En el mundo moderno, sobretodo en Latinoamérica, el patriarcado persiste, reflejado en prácticas aberrantes como los feminicidios, las violaciones, el matrimonio infantil y el embarazo adolescente, etc., perpetuando la violencia de género. El empoderamiento de las mujeres y principalmente de las niñas, surge como elemento clave para romper este ciclo, promoviendo sus derechos a libertad, a la salud física y mental, a la educación y trabajo digno. La Declaración Universal de Derechos Humanos (y diversos otros documentos) representan el marco moral y legal para este empoderamiento,

---

<sup>1</sup> Escuela Normal N° 1 de Toluca. Toluca/México. <https://orcid.org/0009-0007-6585-9878>

**LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN**

subrayando la igualdad y dignidad de todos los individuos. Reconocer a las mujeres y niñas como grupo vulnerable es esencial para abordar las históricas discriminaciones que enfrentan, por lo tanto, cuando se niegan o ignoran los derechos de las mujeres y niñas, se perpetúan ciclos de desigualdad que afectan negativamente a toda la sociedad.

**Palabras clave:** Derechos humanos; Igualdad de género; Derechos de las mujeres; Empoderamiento; Estereotipos; Autorregulación emocional.

**HUMAN RIGHTS AND THE EMPOWERMENT OF GIRLS, GENDER  
EQUALITY, EDUCATION AND EMOTIONAL SELF-REGULATION FOR A  
SUSTAINABLE FUTURE: A REFLECTION**

**ABSTRACT**

Human rights, women's empowerment, along with gender equality, education, and emotional intelligence form a crucial framework for an equitable and sustainable future. Ensuring the rights of women and girls is an act of justice and an investment in human and social development. In the modern world, especially in Latin America, patriarchy persists, reflected in appalling practices such as feminicides, rapes, child marriage, and teenage pregnancy, perpetuating gender violence. Empowering women and especially girls emerges as a key element to break this cycle, promoting their rights to freedom, physical and mental health, education, and dignified work. The Universal Declaration of Human Rights (and various other documents) represent the moral and legal framework for this empowerment, emphasizing the equality and dignity of all individuals. Recognizing women and girls as a vulnerable group is essential to address the historical discriminations they face, therefore, when women's and girls' rights are denied or ignored, cycles of inequality that negatively impact society as a whole are perpetuated.

**Keywords:** Human rights; Gender equality; Women's rights; Empowerment; Stereotypes; Emotional self-regulation.

## **DIREITOS HUMANOS E EMPODERAMENTO DAS MENINAS, IGUALDADE DE GÊNERO, EDUCAÇÃO E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL: UMA REFLEXÃO**

### **RESUMO**

Os direitos humanos, o empoderamento feminino, a igualdade de gênero, a educação e a inteligência emocional formam um quadro crucial para um futuro equitativo e sustentável. Garantir os direitos das mulheres e das meninas não é apenas um ato de justiça, mas também um investimento no desenvolvimento humano e social. No mundo moderno, especialmente na América Latina, o patriarcado persiste, refletindo-se em práticas abomináveis como feminicídios, violações, casamentos infantis e gravidez na adolescência, perpetuando assim a violência de gênero. O empoderamento das mulheres, especialmente das jovens, emerge como um elemento-chave para romper esse ciclo, promovendo seus direitos à liberdade, saúde física e mental, educação e trabalho digno. A Declaração Universal dos Direitos Humanos, juntamente com outros documentos internacionais, constitui o quadro moral e jurídico para esse empoderamento, enfatizando a igualdade e a dignidade de todos os indivíduos. Reconhecer as mulheres e jovens como grupos vulneráveis é fundamental para enfrentar as discriminações históricas que enfrentam. Portanto, quando os direitos delas são negados ou ignorados, perpetuam-se ciclos de desigualdade que prejudicam toda a sociedade.

**Palavras-Chave:** Direitos humanos; Igualdade de gênero; direitos das mulheres; Empoderamento; Esteriótipos; Autorregulação emocional.

### **METODOLOGÍA**

Este documento se apoya en el método dialéctico, con enfoque analítico y diseño a partir de la investigación documental, opciones que se justifican a medida que la situación actual se entiende como un cuadro contradictorio, aunque la sociedad aparentemente cuenta con el mayor nivel de conocimiento y arsenal tecnológico en toda su historia (Piaia y Cervi, 2020),

## LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

todavía convive con desigualdades de género que persisten y se manifiestan en diversos aspectos de la vida social, económica y política.

La vida cotidiana de las mujeres y niñas se revela como una fuente inagotable de reflexiones en este contexto. Una vez identificado, se hace consciente y se "revisa" el fenómeno en cuestión, mediante una reevaluación constante que implica observarlo nuevamente para captar sus múltiples dimensiones. Se recuerda y relaciona diferentes aspectos, utilizando estos hallazgos para fundamentar argumentos y sugerencias. Este ejercicio revela las contradicciones internas y externas que pueden surgir en las intersecciones entre situaciones sociales e historias personales, reconociendo el papel fundamental de la subjetividad en el proceso interpretativo y analítico del fenómeno estudiado (Da Costa, 2023).

Sin embargo, esto no resta importancia al proceso. Como sostiene Schön (2000), mediante la observación y reflexión sobre nuestras acciones, podemos desentrañar el conocimiento tácito implícito en ellas. Nuestras descripciones pueden variar según nuestros objetivos y los lenguajes disponibles para expresarlas, ya sea en secuencias de operaciones, indicios observados, reglas seguidas, valores, estrategias o presupuestos que guían nuestra acción.

Este artículo invita a la sociedad a identificar críticamente la situación actual de su praxis en relación al femenino, examinando sobretodo el conocimiento construido y evaluando su legitimidad y validez como medio para proporcionar una mejora significativa en la vida de las mujeres y niñas.

### INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de una sociedad más justa y sostenible, los derechos humanos y el empoderamiento de las mujeres y niñas emergen como pilares fundamentales. En este contexto, la igualdad de género, la educación y la autorregulación emocional se entrelazan para formar un tejido vital que moldea las bases de un futuro equitativo, sostenible y próspero. Reconocer y garantizar los derechos de las mujeres y niñas no solo es un acto de justicia, sino también una inversión en el desarrollo humano y social. Este texto reflexiona sobre la dignidad femenina, sobre la importancia de promover la igualdad de género y sobre el empoderamiento de niñas desde una edad temprana, ofreciendo educación sobre sus

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

derechos y fomentando habilidades emocionales que las fortalezcan para enfrentar los desafíos de una sociedad machista y contribuir activamente a un porvenir sostenible, armonioso y verdaderamente democrático.

### **Ser mujer y niña en una Latinoamérica patriarcal**

Históricamente, las sociedades se formaron basándose en el modelo patriarcal. El término patriarcal tiene su origen en la palabra griega “pater” y hace referencia a la preponderancia de los hombres en la organización social (Netto, 2019). América Latina es un continente cuyos cimientos se basan en el modelo patriarcal, en el que históricamente la visión de la supremacía masculina prevalece sobre todos los aspectos de la vida social. Desgraciadamente en casi todos los países de este continente, es común todavía la actitud de naturalizar las injusticias, las desigualdades y los intereses masculinos imperantes en detrimento de la mayoría de la población compuesta por mujeres, que de acuerdo con las estimaciones del personal del Banco Mundial basadas en distribuciones por edad y sexo en 2022, representan 50,8% de la población total.

Una breve revisión en las estadísticas es suficiente para percibir que la visión machista prevalece en varios ámbitos: en la vida social, en la política, en la cultura y en la vida económica por ejemplo, está incluso muchas veces por encima de la vida de las mujeres, adolescentes y niñas.

Por ejemplo, el feminicidio, como este tipo de manifestación extrema de la violencia de género, sigue afectando a miles de mujeres y niñas anualmente en América Latina. Aunque ha ganado visibilidad y ha habido una respuesta estatal, así como una presión significativa por parte de los movimientos de mujeres que rechazan la violencia de género en toda la región, la problemática persiste. Según datos del Observatorio de Igualdad de Género de las Naciones Unidas para América Latina y el Caribe (OIG), es parte de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), el OIG recopila y actualiza temporalmente las cifras de feminicidios y muertes violentas de mujeres por razones de género proporcionadas por los gobiernos de la región, en el año 2020 se registraron al menos 3576 casos de feminicidio en 26 países, (17 de América Latina y 9 del Caribe). En relación a mujeres mayores de 15 años

## LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

de edad y más que fueron víctimas mortales de su pareja o ex pareja, según datos del Observatorio, se registraron al menos 1482 casos en el año de 2022,

Sobre el matrimonio infantil, es importante resaltar que esta práctica constituye una violación de los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes, ya que expone, especialmente a las niñas, a diversos riesgos para su salud, vida y desarrollo integral. Las uniones tempranas están asociadas con la maternidad en niñas y adolescentes, la deserción escolar, una menor participación en el mercado laboral en la edad adulta, un mayor riesgo de sufrir violencia de género y la falta de autonomía para tomar decisiones sobre sus cuerpos y vidas. El indicador de matrimonio infantil (Indicador ODS 5.3.1) que se refiere a la proporción de mujeres de entre 20 y 24 años que contrajeron matrimonio o establecieron una unión antes de cumplir los 18 años, expresada en porcentaje, según datos del Indicador ODS 5.3.1, la proporción de mujeres de entre 20 y 24 años que contrajeron matrimonio o establecieron una unión antes de cumplir los 18 años en la región es preocupante, ya que esta práctica perjudicial afecta a una de cada cinco mujeres (21,2%) en el año 2022 (OIG, 2022).

El embarazo en la adolescencia también es otro problema que persiste en la región. La tasa de fecundidad en adolescentes en América Latina y el Caribe es una de las más altas del mundo, solamente superada por los países del África subsahariana. En general, los países latinoamericanos y caribeños poseen una tasa de maternidad en adolescentes que está por encima del 12%, dato que tiende a ser más expresivo en el grupo de adolescentes de menores ingresos y menor nivel educativo (OIG, 2022).

Por lo tanto, el empoderamiento de las mujeres y las niñas es esencial para romper el ciclo de la discriminación y violencia en su contra, así como para promover y proteger sus derechos humanos, entre ellos el derecho al más alto nivel posible de salud mental y física.

### **Los derechos humanos y los derechos de las mujeres**

Los derechos humanos proporcionan el marco legal y moral para el empoderamiento de las mujeres. Esto incluye derechos civiles y políticos, como el derecho a la igualdad ante la ley y a participar en el proceso político, así como derechos económicos, sociales y culturales, como el derecho al trabajo digno, la educación y la salud.

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

La Organización de Naciones Unidas (ONU), con la participación de varios países, aprobó en 1948 la Declaración Universal de Derechos Humanos, que en su artículo 1 establece: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.” Lo que significa que cada persona tiene el mismo valor que los demás y, por ello, debe ser respetada y protegida, indiferente de su sexo o género.

Con el tiempo, se hizo realidad la necesidad de crear y aplicar derechos específicos para los grupos más vulnerables y que históricamente sufren mayores violaciones y discriminación, las mujeres, en este sentido, el reconocimiento de las mujeres como un grupo sometido y expuesto a diferentes formas de abuso y vulneración de sus derechos se ha convertido en una necesidad, (Tavassi et al., 2022) y, como resultado, la comunidad internacional redactó varios documentos importantes, algunos ejemplos son:

- *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)*. Aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el 18 de diciembre de 1979, La Convención, ampliamente aceptada a nivel mundial, sirve como un compromiso vinculante que no solo aborda la discriminación contra las mujeres, sino que también salvaguarda los derechos de las niñas para garantizar su dignidad y bienestar. Además, promueve la implementación de políticas públicas que buscan brindarles oportunidades equitativas.
- *Declaración y Plataforma de Acción de Beijing*, fruto de La Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer Reunida en Beijing del 4 al 15 de septiembre de 1995, reconoce que el pleno disfrute de los derechos de las mujeres y las niñas es fundamental para el desarrollo, la democracia y la paz. En la Declaración, los Gobiernos se comprometen a garantizar a todas las mujeres y niñas sus derechos humanos y libertades fundamentales, así como a tomar medidas efectivas contra cualquier violación de estos derechos.
- *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*, especialmente el ODS 5: "Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas": Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), establecidos en la Agenda 2030, entraron en vigor el 1 de enero de 2016 tras ser aprobados por líderes mundiales en una histórica cumbre de las Naciones Unidas. Estos objetivos, de alcance universal, guiarán los esfuerzos globales durante los

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

próximos 15 años para erradicar la pobreza en todas sus formas, reducir la desigualdad y abordar el cambio climático, asegurando que nadie quede rezagado. El ODS 5 afirma que la igualdad de género es esencial para un mundo pacífico, próspero y sostenible, aunque aún queda mucho por hacer antes de lograrla para 2030. A pesar de que las mujeres y niñas representan la mitad del potencial mundial, la persistente desigualdad de género obstaculiza el progreso social.

- *Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)*, fue aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el 20 de noviembre de 1989. Actualmente es el tratado internacional en materia de derechos humanos que cuenta con el mayor número de ratificaciones a nivel mundial. La Convención reconoce los derechos fundamentales de todos los niños y niñas, incluyendo el derecho a la igualdad de oportunidades sin importar su género.

- *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención de Belém do Pará”*, realizada en 1994, realizada pela OEA Organización de los Estados Americanos que es el organismo regional más antiguo del mundo, la Convención de Belém do Pará define la violencia contra la mujer y afirma que tal violencia constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales y limita total o parcialmente a la mujer el reconocimiento, goce y ejercicio de tales derechos y libertades.

Al igual que los Derechos Humanos, los derechos de las mujeres se caracterizan por ser un conjunto de normas y valores, que cubren e intentan satisfacer las necesidades particulares de diferentes grupos de mujeres alrededor del mundo.

Estos derechos podrán tener carácter internacional, en el caso de tratados y convenios internacionales y regionales, y carácter nacional, a través de la legislación interna de los países.

Sin embargo, es necesario enfatizar que sólo la elaboración y modificación de leyes, ya sean internacionales o nacionales, no son capaces de transformar la realidad que viven las mujeres y niñas. Los derechos adquiridos son sólo un instrumento jurídico, que, para tener efectos reales, debe ir acompañado de conductas y prácticas sociales que favorezcan su aplicación

## LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

(Tavassi et al., 2022). Por ello, se deben reforzar y exigir políticas públicas que busquen establecer la igualdad de oportunidades y de trato entre hombres y mujeres.

### **Conocer los estereotipos de género**

Los estereotipos son creencias, generalizaciones o características comúnmente asociadas a un determinado grupo social, que cada individuo atribuye a una categoría de personas (Aronson, Wilson, y Akert, 2015).

Una vez arraigados, los estereotipos se aferran a la conciencia colectiva mediante un entramado complejo de procesos psicológicos y sociales. A través de estructuras esquemáticas arraigadas en el pensamiento humano, estos estereotipos ejercen un poderoso influjo, direccionando la atención hacia aquellos datos y experiencias que parecen confirmar su validez, mientras desvían la mirada de cualquier indicio que pudiera contradecirlos. Esta selectividad perceptiva, alimentada por la tendencia natural hacia la confirmación de creencias preestablecidas, refuerza la persistencia de los estereotipos en la mente de las personas. Además, la memoria humana, moldeada por la interacción constante con el entorno social, tiende a codificar y almacenar información de manera sesgada, de modo que se ajuste a las expectativas y concepciones preconcebidas asociadas a los estereotipos. Esta conformación cognitiva y social de la memoria contribuye así a la consolidación y perpetuación de los estereotipos, convirtiéndolos en elementos arraigados en la cosmovisión individual y colectiva (Gazzaniga y Heatherton, 2007, p.431).

Además de conocer sus derechos, también es fundamental que las mujeres y niñas conozcan los estereotipos de género porque tal conocimiento les permite entender cómo las percepciones sociales pueden limitar sus opciones y oportunidades en la vida.

Un estudio de nombre "*Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests*" o en una traducción libre "Los estereotipos de género sobre la capacidad intelectual emergen temprano e influyen en los intereses de los niños y las niñas" realizado en 2017 en los Estados Unidos por los investigadores Bian Lin y Sarah-Jane Leslie junto con el profesor Andrei Cimpian, y publicada por la revista Science, encontró que el 30% de las niñas entre 6 y 7 años se sienten menos inteligentes que los niños. Este hallazgo demuestra la importancia y la necesidad de empoderar a las niñas en la infancia.

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

En resumen, el estudio mencionado que se llevó a cabo con 400 niños y niñas, pidió a los más pequeños que señalaran si el protagonista de la historia contada por los investigadores sobre una persona “muy, muy inteligente” era un hombre o una mujer.

En un segundo momento, tras observar parejas de adultos con hombres y mujeres en cada pareja, los niños debían adivinar cuál de los dos era “realmente inteligente”. Las últimas tareas de los más pequeños fueron atribuir objetos y cualidades a las figuras de hombres y mujeres, además de elegir con qué juegos se identificaban más: si con juegos para niñas y niños “muy, muy inteligentes” o con juegos para niñas y niños muy trabajadores. El resultado sorprendió a los estudiosos, ya que mostró que, hasta los 5 años, tanto niños como niñas veían inteligencia y brillantez en su propio género. A partir de los 6 y 7 años, las niñas participantes en la investigación comenzaron a asociar comportamientos, objetos y cualidades que consideraban inteligentes con los hombres, además de dar mayor preferencia a los juegos para niñas y niños “muy, muy trabajadores”. Ante los mismos estímulos, los niños de entre 6 y 7 años dejaron de atribuir inteligencia a las mujeres, dando preferencia a los hombres, y se identificaron más con juegos para niñas y niños “muy, muy inteligentes”.

Las conclusiones que presentó el estudio fueron que los niños y las niñas empiezan a interiorizar los estereotipos de género mucho antes de lo que espera la mayoría de los adultos, y que esta actitud por parte de los pequeños acaba interfiriendo directamente en sus intereses. Debido a que no se sienten lo suficientemente buenas o inteligentes, muchas niñas pueden terminar evitando interesarse en áreas como las ciencias, las matemáticas o la física. Este comportamiento, que puede empezar tan temprano como muestra la investigación, se refleja en lo que vemos hoy: con la ausencia de mujeres en el área científica, en puestos de liderazgo o de prestigio, además de la desigualdad salarial entre hombres y mujeres.

Es crucial que las mujeres conozcan los estereotipos de género para defender sus derechos humanos. Esta conciencia les permite desafiar las normas sociales restrictivas, promover la igualdad de género y resistir la discriminación en todas las áreas de sus vidas. En resumen, el conocimiento de los estereotipos de género empodera a las mujeres para reclamar su autonomía y contribuir al avance de los derechos humanos para todos y todas.

### **Igualdad de género en y a través de la educación**

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (UNESCO), el organismo de las Naciones Unidas especializado en educación, puso en marcha una estrategia para articular la reflexión y la acción transformadoras que consideran necesarias para lograr la igualdad de género en y a través de la educación:

En la Agenda 2030 para el Desarrollo sostenible, la igualdad de género y el empoderamiento de las niñas y las mujeres constituye un objetivo independiente, el Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 (ODS 5), indisolublemente ligado al ODS 4 en lo concerniente al derecho a una educación inclusiva, equitativa y de calidad y al aprendizaje a lo largo de toda la vida para todas las personas.

Este documento se centra en la transformación de todo el sistema en beneficio de todos los estudiantes y en intervenciones específicas para apoyar el empoderamiento de las niñas y las mujeres. Ofrece tres líneas de acción claras: mejores datos para sustentar la acción en pro de la igualdad de género en y a través de la educación; mejores marcos jurídicos, normativos y de planificación para promover los derechos; y mejores prácticas de enseñanza y aprendizaje para el empoderamiento.

Esta Estrategia sirve de guía a los programas y actividades de la UNESCO para lograr su visión, traduciendo sus objetivos en beneficios sociales fundamentales, que permitan a las niñas y las mujeres, a los niños y a los hombres, hacer efectivos sus derechos y desarrollar su potencial en y a través de la educación.

Además, contempla dos objetivos estratégicos: Fortalecer los sistemas educativos para que generen transformación y promuevan la igualdad de género. Empoderar a las niñas y las mujeres a través de la educación para que tengan una vida y un futuro mejores. En este tenor, la UNESCO (2019) entiende que los esfuerzos encaminados a promover la igualdad de género deben iniciarse tempranamente, puesto que los niños y niñas empiezan a entender el concepto de género entre los tres y los siete años, y los estereotipos de género también inciden en los intereses y la autopercepción de los niños a partir de esa edad. (Martin, 1989; Biernat, 1991; Vasta et al, 2001 citados en Martínez y Vélez, 2009), describen que durante la infancia las personas interiorizan paulatinamente aquellas normas de conducta consideradas para cada género, una vez que diferencian cuáles son los juegos de las niñas y cuáles de los niños a

## LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

partir de los referentes que observan durante su crianza en su entorno familiar, social, escolar y por supuesto a través de los diferentes medios de comunicación (p.3).

La adolescencia, y en particular la primera adolescencia, es otro momento de oportunidad educativa; a esta edad tanto niños como niñas, y quienes no se ajustan a las nociones binarias de género, sufren fuertes presiones sociales para que se ciñan a las normas de género imperantes.

Las escritoras Favalli y Caballo (2017) mencionan que es importante que las niñas conozcan los obstáculos que enfrentarán a lo largo de su vida, pero también es esencial que sepan que dichos obstáculos son superables. No sólo encontrarán formas de sobreponerse a ellos, sino que pueden ir eliminándolos para las mujeres del futuro. Por lo tanto, el empoderamiento de las niñas es clave para romper la desigualdad de género y animar a las mujeres a alcanzar otros escenarios.

### **La igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas**

Más allá del sexo, el género concierne a la construcción de lo masculino y lo femenino, un proceso en el que la historia y la totalidad deben ser restauradas como axiomas en la comprensión de los fenómenos sociales (Pougy, 2012).

La promoción de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas son fundamentales también para la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) y se centran en la igualdad, la UNICEF menciona que para lograr el objetivo de hacer efectivos los derechos de todos los niños, niñas y adolescentes, especialmente de aquellos que viven en situaciones de vulnerabilidad, es fundamental enfrentar una de las disparidades más fundamentales presentes en todas las sociedades: la desigualdad de género.

Lograr la igualdad de género es un desafío no solo para las mujeres y sí para toda la humanidad, no es ningún secreto y la propia UNESCO (2019) reconoce que en “muchas regiones del mundo, el avance hacia la igualdad de género requiere asimismo una acción complementaria y colectiva, más allá de la educación, encaminada a promover los derechos y el empoderamiento de las niñas y las mujeres, a causa de las barreras institucionales, sociales, políticas y jurídicas que históricamente han obstaculizado su pleno acceso a la educación y sus posibilidades de recibir una educación completa y los beneficios que de ella se derivan”.

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

Es importante hacer una definición clara del significado de empoderamiento no solo para las mujeres y niñas sino para todos y todas las personas. El uso del término empoderamiento se remonta al movimiento de reforma protestante (que defendía la libre interpretación de la Biblia) y su uso cobra especial relevancia en los movimientos de emancipación relacionados con el ejercicio de la ciudadanía, por supuesto de las mujeres, pero también de afrodescendientes, de los homosexuales y por los derechos de las personas con discapacidad (Rosado, 2015).

Es un concepto que se expresa en la lucha por los derechos civiles, la ciudadanía, en los más diversos ámbitos. Empoderamiento significa obtener, extender o fortalecer el poder. En este sentido literal, es un proceso de transferencia de poder, una transferencia o donación, por parte de los titulares a los no titulares del poder.

El uso actual del concepto, promovido por el educador brasileño Freire, supone no una simple donación o transferencia de poder, posiblemente por benevolencia y buenas intenciones, sino una conquista activa de ese poder por parte de los súbditos. De hecho, fue Paulo Freire, en *Pedagogía del oprimido* (1975), uno de los principales teóricos del concepto de empoderamiento tal como lo entienden muchas personas hoy en día (Rosado, 2015).

El empoderamiento de Freire no es una simple traducción del inglés, empowerment, en el sentido de dar poder a los demás. Para Freire, el poder se obtiene a través de la conquista y difícilmente será un regalo. En este contexto, el empoderamiento se diferencia de la simple adquisición de habilidades y competencias, de la formación, generalmente asociada a la educación tradicional, ya que se centra en la transformación cultural, y no en la adaptación cultural, poniendo especial énfasis en los grupos y el colectivo como agentes de cambio. Para Freire, el empoderamiento requiere cambios de actitudes que impulsen a las personas, grupos y organizaciones a la acción práctica, metódica y sistemática hacia las metas y objetivos trazados refleja muy bien el ideal de la lucha de las mujeres.

### **La importancia de la concientización y la autorregulación de las emociones para el empoderamiento.**

En la Guía metodológica propuesta por la Comisión de Mujeres y Desarrollo (2017), para la formulación de indicadores de empoderamiento específicos para trabajar en el marco de los programas de desarrollo, se contempla éste como:

Un doble proceso, el colectivo que es la capacidad que un grupo puede desarrollar para influir en los cambios sociales con el fin de alcanzar una sociedad justa e igualitaria, especialmente en materia de relaciones entre hombres y mujeres; y por otra parte en el terreno de lo individual, en el que se contempla la adquisición de una mayor autonomía, de la capacidad de autodeterminación, de medios que permitan a todos (as) gozar de una mayor elección en la vida (p. 8).

Así pues, uno prepara al individuo para lograr algunos objetivos en lo colectivo.

Es, en esencia, un movimiento de adentro hacia afuera, autónomo, creativo, que implica un proceso de reflexión sobre su condición actual, fundado sobre el desarrollo de la conciencia crítica (Charlier y Caubergs, 2017), una formulación clara de los cambios deseados y de la realidad a construir. El empoderamiento es, por tanto, la conquista de la libertad, la autonomía y la responsabilidad, y para ser logrado debemos hacer trabajar dentro de nosotras y también con las niñas, niños y adolescentes, la concientización y la autorregulación de las emociones.

La concientización, para saberse inteligentes, capaces, fuertes y así distinguir en todo momento cuáles son los factores “desempoderantes” como situaciones de desvalorización, ignorancia y subordinación, así como aprender a normar un criterio en relación con las normas sociales que va interiorizando durante su crianza.

Autorregulación, porque es una dimensión del desarrollo psicosocial fundamental para la construcción de una personalidad empoderada, la que logra lo que se propone y una vez alcanzado lo que se quiere sabe mantenerse, continuar el propio crecimiento y no solo eso, es capaz de reconocer en sus colegas su valor y habilidades uniendo esfuerzos para crecer juntos. Al respecto, Rafael Bisquerra (2023), a través de su amplio conocimiento sobre la educación emocional:

La regulación emocional propiamente dicha significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados, lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira,

## LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); preservar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior.

Al futuro sostenible es relevante considerar que, la construcción de una personalidad empoderada implica, además, una educación socialmente responsable, que promueva valores hacia la igualdad, el respeto por el medio ambiente, así como aquellos que den sentido a la búsqueda de la calidad de vida con fundamento en el consumo responsable en la que se consideren elementos que los lleven a la obtención de los recursos naturales suficientes para el sostenimiento humano, que incluyan conocimientos sobre el desarrollo económico y social que no comprometa la existencia del entorno natural.

### CONSIDERACIONES FINALES

En el amplio horizonte de la construcción de los derechos humanos de las mujeres y niñas, nunca se ha avanzado tanto como en las últimas décadas. Constituyen la línea divisoria en la que se concentran los mayores avances emancipadores en la lucha de las mujeres por la dignidad, los derechos y la justicia (Piovesan, 2012).

Como construcción histórica, los derechos humanos de las mujeres no reflejan una historia lineal, no constituyen una marcha triunfal ni una causa perdida. Pero reflejan, en todo momento, la historia de una lucha, a través de procesos que abren y consolidan espacios de lucha por la dignidad humana.

Reconocer la importancia de los derechos de las mujeres y su plena implementación implica comprender que la igualdad de género es un pilar fundamental para el progreso social y el bienestar de toda la humanidad. En un mundo donde persisten desigualdades arraigadas en estructuras sociales y culturales, abogar por los derechos de las mujeres es un acto de justicia y un imperativo moral.

Es crucial entender que los derechos de las mujeres y niñas no son un tema aislado, sino que están intrínsecamente ligados a otros aspectos de la justicia social, como la lucha contra la pobreza, la promoción de la salud física y mental y el acceso equitativo a la educación.

**LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN**

Cuando se niegan o ignoran los derechos de las mujeres, se perpetúan ciclos de desigualdad que afectan negativamente a toda la sociedad. Por lo tanto, abogar por la igualdad de género no es solo una cuestión de justicia para las mujeres y las niñas, sino también un requisito para el desarrollo sostenible y la paz.

Además, es importante reconocer que la discriminación de género no se limita a un solo país o región, sino que es un fenómeno global que requiere una respuesta colectiva a nivel internacional. Como mencionado anteriormente, las desigualdades de género se manifiestan de diversas formas en diferentes contextos culturales y socioeconómicos, pero comparten un origen común en las normas y estructuras patriarcales que perpetúan la subordinación de las mujeres. Por lo tanto, la lucha por los derechos de las mujeres y niñas debe trascender fronteras y unir a personas de todas las nacionalidades y culturas en un esfuerzo común por la igualdad.

Asimismo, es fundamental reconocer que el respeto y la promoción de los derechos de las mujeres no son solo responsabilidad de las propias mujeres, sino de toda la sociedad en su conjunto. Los hombres y las instituciones también tienen un papel crucial que desempeñar en la eliminación de la discriminación de género y la promoción de la igualdad. Esto implica cuestionar y desafiar las normas de género dañinas, así como también empoderar a las mujeres y niñas para que puedan hacer valer sus derechos y ejercer su autonomía de manera plena. Reconocer y respetar las necesidades particulares de las mujeres y las niñas es un paso esencial hacia un futuro en el que el género ya no sea un factor determinante en las oportunidades y el bienestar de las personas. Aún queda un largo camino por recorrer, como menciona Pougy (2012), es necesario resignificar la comprensión del lugar de las mujeres e niñas en la historia, con miras a ampliar la percepción de ciudadanía, porque no existirá ciudadanía sin igualdad, y sin igualdad no existe democracia.

## REFERENCIAS

ARONSON, E., WILSON, T. D., AKERT, R. M.. *Psicología social* (8a ed.). Rio de Janeiro, RJ: LTC, 2015.

BIAN, L. LESLIE, S.J.CIMPIAN, A. Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*. 2017 Jan 27;355(6323):389-391. doi: 10.1126/science.aah6524. PMID: 28126816.

BLOG DENTRO DA HISTÓRIA. *Como incentivar o empoderamento das garotas na infância?*. 2022. Disponible en: <https://www.dentrodahistoria.com.br/blog/familia/como-incentivar-empoderamento-das-garotas-na-infancia/>. Con acceso el: 22 de marzo de 2024.

BLOG RAFAEL BISQUERRA. *Educación Emocional*. RIEEB Red internacional de Educación Emocional y Bienestar 2023. Disponible en: <https://www.rafaelbisquerra.com/> Con acceso el: 25 de marzo de 2024.

CHARLIER, S. CAUBERGS, L. El proceso de empoderamiento de las mujeres. Guía metodológica. Comisión de Mujeres y Desarrollo 2007.

DA COSTA, R. Las emociones del docente dentro del aula. In: VIRSEDA, J.A; CEDEÑO, A.G; OROZCO, I.Z. (Coords.). *Salud mental y bienestar psicológico*. 1. ed. Toluca: DPU UAEM, 2023. p. 139-153.

DOS SANTOS, B. MORA, G. DEBIQUE, F. (Coords.). *Empoderamento de meninas - Como iniciativas brasileiras estão ajudando a garantir a igualdade de gênero* Brasília: INDICA, 2016.

FAVILLI, E.; CAVALLO, F. *Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes*. México: Planeta, 2017.

FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA (UNICEF). *Estrategia de protección de la infancia UNICEF (2021 – 2030)*. 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/documents/estrategia-de-proteccion-de-la-infancia#:~:text=La%20proteccion%20infantil%20es%20universal,abuso%20negligencia%20y%20practicas%20nocivas>. Con acceso el: 07 de abril de 2024.

GAZZANIGA, M. HEATHERTON, T. *Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed, 2007.

LU, K. *Direitos humanos das mulheres: o que são e como eles contribuem para a igualdade entre gêneros?*. 2024. Disponible en: <https://www.brasildefato.com.br/2024/03/07/direitos-humanos-das-mulheres-o-que-sao-e-como-eles-contribuem-para-a-igualdade-entre-generos>. Con acceso el: 07 de abril de 2024.

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

MARTÍNEZ REINA, M. D., VÉLEZ CEA, M. Actitud en niños y adultos sobre los estereotipos de género en juguetes infantiles. *CIENCIA ergo-sum*, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva, 16(2), 2009. p. 137-144.

NETTO. L. R. *Patriarcalismo*. 2019. Disponible en: <<http://www.infoescuela.com/sociedade/patriarcalismo/>>. Con acceso el: 13 de abril de 2024.

OBSERVATORIO DE IGUALDAD DE GÉNERO DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (OIG). *Indicadores*. Disponible en: <https://oig.cepal.org/es/indicadores> Con acceso el: 10 de abril de 2024.

ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS (OEA). *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención de Belém do Pará”*. 1994. Disponible en <http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html>. Con acceso el: 10 de abril de 2024.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. 1948. Disponible en: [https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Discapacidad/Declaracion\\_U\\_DH.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Discapacidad/Declaracion_U_DH.pdf). Con acceso el: 07 de abril de 2024.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU). *Declaración y Plataforma de Acción de Beijing*. 1995. Disponible en: <https://www.un.org/es/events/pastevents/pdfs/DeclaracionyPlataformaAcciondeBeijing.pdf>. Con acceso el: 09 de abril de 2024.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU). *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*. 2016. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>. Con acceso el: 07 de abril de 2024.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). *Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)*. 1989. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/sites/unicef.org.mexico/files/2021-08/CRC.pdf>. Con acceso el: 09 de abril de 2024.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA UNESCO. *Del acceso al empoderamiento: estrategia de la UNESCO para la igualdad de género en y a través de la educación 2019-2025*. 2019. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371127?posInSet=425&queryId=306722f5-7515-448c-821e-794389d4c96b>. Con acceso el: 15 de abril de 2024.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA (UNESCO). *La UNESCO Avanza. Objetivos de Desarrollo Sostenible. Grupo de Trabajo de la UNESCO sobre la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. 2022. Disponible en: <http://en.unesco.org/sdgs>. Con acceso el: 13 de abril de 2024.

LOS DERECHOS HUMANOS Y EL EMPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS, IGUALDAD DE GÉNERO, EDUCACIÓN Y  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: UNA REFLEXIÓN

Piaia, T. C., & Cervi, J. R. (2020). *E SE TIVERMOS ERRADO O CAMINHO? REFLEXÕES SOBRE QUESTÕES AMBIENTAIS-TECNOLÓGICAS EM TEMPOS DE COVID-19*. *Revista Direitos Humanos E Democracia*, 8(16), 152–163. <https://doi.org/10.21527/2317-5389.2020.16.152-163>

PIOVESAN, F. A Proteção Internacional dos Direitos Humanos das Mulheres. *Rev. EMERJ*, Rio de Janeiro, v. 15, nº 57 (Edição Especial), p. 70-89, 2012. Disponible en: <[https://www.emerj.tjrj.jus.br/revistaemerj\\_online/edicoes/revista57/revista57\\_70.pdf](https://www.emerj.tjrj.jus.br/revistaemerj_online/edicoes/revista57/revista57_70.pdf)>. Con acceso el: 16 de marzo de 2024.

POUGY, L. Referências Teóricas Necessárias à Intervenção com Mulheres que Sofrem Violência. *Rev. EMERJ*, Rio de Janeiro, v. 15, nº 57 (Edição Especial), p. 155-157, 2012. Disponible en: <[https://www.emerj.tjrj.jus.br/revistaemerj\\_online/edicoes/revista57/revista57\\_70.pdf](https://www.emerj.tjrj.jus.br/revistaemerj_online/edicoes/revista57/revista57_70.pdf)>. Con acceso el: 16 de marzo de 2024.

ROSADO, A. (2015). *Empoderamento e Inclusão*. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/286934992\\_Empoderamento\\_e\\_Inclusao](https://www.researchgate.net/publication/286934992_Empoderamento_e_Inclusao). Con acceso el: 13 de marzo de 2024.

SHÖN, D. *Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

TAVASSI, A. et al. *O que são os direitos das mulheres?*. 2022. Disponible en: <https://www.politize.com.br/equidade/o-que-sao-os-direitos-das-mulheres/>. Con acceso el: 17 de marzo de 2024.

Autor Correspondiente:

María Concepción Garabandal Morelos González

Escuela Normal N° 1 de Toluca

Bld. Isidro Fabela 601, Doctores, 50060 Toluca de Lerdo, Méx., México

[gonzalezconcepcionmd@normal1toluca.edu.mx](mailto:gonzalezconcepcionmd@normal1toluca.edu.mx)

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons.

