

## **CAMPAÑA 'EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO' (EpD) 2019-2020**

### *Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS 5*

**"Lograr la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas"**

Este documento tiene como objetivo ilustrar, con informaciones, reflexiones y datos, la campaña de 'Educación para el Desarrollo' que realizarán nuestras organizaciones durante el presente curso 2019-2020, centrada en el quinto Objetivo para el Desarrollo Sostenible (ODS 5): "Lograr la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas". Este ODS 5 pretende reparar en lo posible una de las más importantes situaciones de injusticia que padecen las mujeres y las niñas en nuestro mundo de hoy, que la formulación del objetivo resume en dos grandes áreas de mejora: la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas.

Esta problemática ya fue tratada en los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), cuyo grado de cumplimiento se evaluó, como estaba previsto, en 2015. En 2015, los ODM dieron paso a los actuales ODS, en los que las mujeres, a las que se añade ahora una mención explícita de las niñas, continúan teniendo un protagonismo fundamental. Como es sabido, los ODS son 17 objetivos, con 169 metas concretas, de obligado cumplimiento de cara al año 2030 para los 193 países que se han comprometido a impulsarlos.

La importancia que se ha concedido en los ODS a la problemática femenina relacionada con el desarrollo es tan marcada que algunos de los firmantes del compromiso preferían que fuera un tema transversal, que abarcara todos los objetivos de la agenda. Al final se concretó en un único objetivo, el ODS 5, que ocupará nuestra actividad en 'Educación para el Desarrollo' durante el presente curso, aunque sin perder por ello su condición de tema transversal a todos los ODS. De hecho, podemos leer alusiones directas a la igualdad de género en objetivos concretos referidos al ODS 2 (2.2 y 2.3), ODS 3 (3.1), ODS 4 (4.1, 4.3 y 4.6), ODS 6 (6.2), ODS 8 (8.5 y 8.8), ODS 11 (11.2 y 11.7) y ODS 13 (13.b). Se aborda por tanto desde un enfoque dual. Y es que, en opinión generalizada entre las personas expertas en estas cuestiones, avanzar en la igualdad de género y empoderar cada vez más a las mujeres y a las niñas tiene unas consecuencias directas muy positivas en todos los terrenos de lucha contra la pobreza y promoción del desarrollo humano.

## **I . Fundamentación teórica**

Centrándonos ya en el objetivo fundamental de nuestra campaña, veamos en primer lugar cómo se deben comprender las alusiones a la 'igualdad de género' y al 'empoderamiento de las mujeres y las niñas' que propone como objetivo fundamental el ODS 5.

### **Contra toda discriminación basada en el sexo**

Desde el final de la Segunda Guerra Mundial se viene prohibiendo, cada vez con más intensidad, en los documentos fundamentales del Derecho Internacional toda discriminación basada en el sexo, al tiempo que se defiende el principio de igualdad de oportunidades para hombres y mujeres. Así, ya en el preámbulo de la Carta de San Francisco, de 1945, se reafirmaba "la fe en los derechos fundamentales del ser humano, en la dignidad y el valor de la persona humana, en la igualdad de derechos entre los hombres y las mujeres".

Conforme pasaba el tiempo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) fue completando el catálogo de derechos jurídicamente vinculantes para sus estados miembros, hasta llegar al documento más importante y jurídicamente vinculante en relación con la problemática que nos ocupa, firmado en 1979, titulado 'Convención de las Naciones Unidas sobre la eliminación de toda forma de discriminación contra la mujer' (CEDAW). En él se establece que "los Estados deben tomar las medidas apropiadas, incluyendo las de carácter legislativo, para asegurar el pleno desarrollo y adelanto de la mujer en todos los ámbitos". Además, esta Convención advierte que "no se considerará discriminación la adopción de medidas especiales encaminadas a acelerar la igualdad de hecho entre el hombre y la mujer". Junto a esta obligación un tanto genérica, la Convención ampliaba los derechos de las mujeres en diversos ámbitos, como los derechos políticos, en materia laboral, educación, sanidad y economía.

Al amparo de esta Convención, surgió el 'Comité para la Eliminación de la Discriminación contra las Mujeres', órgano que tiene como objetivo la tutela del derecho a la no discriminación por razón de sexo.

Algo más tarde, en la 'Conferencia de las Naciones Unidas de Viena', reunida en 1993, se insiste una vez más en la idea de que "los derechos humanos de la mujer y de la niña son parte inalienable, integrante e indivisible de los derechos humanos universales". Y esta idea vuelve a estar presente en el último foro importante para estudiar los problemas de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, la '[Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer](#)', que tuvo lugar en Beijing (China) en 1995. En esta Conferencia se pone con claridad de manifiesto el consenso que existe en relación con la universalidad y la globalidad de los problemas de las mujeres, y destaca la importancia de la igualdad y la no discriminación por razón de sexo como factor ineludible para construir las sociedades del siglo XXI. Asimismo uno de los principales hitos surgidos de esta conferencia es la incorporación de un nuevo mecanismo de actuación: **la transversalidad de la perspectiva de género**. Esto supone la incorporación de la perspectiva de género como una herramienta común para el diseño, la ejecución y la evaluación de las políticas públicas, cualquiera que sea el ámbito de aplicación o el contenido de las mismas.

La plataforma de acción identifica 12 esferas de especial preocupación que se consideraba que representaban los principales obstáculos al adelanto de la mujer y que exigían la adopción de medidas concretas por parte de los gobiernos y la sociedad civil. Éstas son: la mujer y la pobreza; la educación y la capacitación de la mujer; la mujer y la salud; la violencia contra la mujer; la mujer y los conflictos armados; la mujer y la economía; la participación de la mujer en el poder y la adopción de decisiones; los mecanismos institucionales para el adelanto de la mujer; los derechos humanos de la mujer; la mujer y los medios de comunicación; la mujer y el medio ambiente; la niña.

Previas a esta IV Conferencia, se desarrollaron tres conferencias Mundiales sobre la Mujer: en México (1975), en Copenhague (1980) y en Nairobi (1985)

Como se puede ver entre las distintas iniciativas de la ONU para promover el desarrollo y luchar contra la pobreza en el mundo, la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y la autonomía de las mujeres vienen ocupando un lugar cada vez más destacado.

## Igualdad y equidad de género

A partir de estos planteamientos, opuestos a cualquier discriminación basada en el sexo y favorables a la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres, se ha desarrollado la idea de '**igualdad de género**', que estipula que hombres y mujeres son iguales ante la ley. Esto significa que todas las personas, sin distinción alguna, tienen los mismos derechos y deberes frente al Estado y la sociedad en su conjunto.

La igualdad de género parte del reconocimiento de que históricamente y en la actualidad las mujeres han sido y siguen siendo discriminadas. Por tanto, es necesario llevar a cabo acciones que eliminen tal desigualdad histórica provocada por el patriarcado y disminuyan las brechas económicas, sociales, políticas, culturales, etc. entre mujeres y hombres. De esta manera se sentarán las bases para una efectiva igualdad de género.

Cabe resaltar que la desigualdad que padecen las mujeres puede agravarse en función de la edad, la raza, la pertenencia étnica, la orientación sexual, identidad de género y el nivel socioeconómico, entre otras. Las situaciones de discriminación y violencia hacia las personas LGBTI (Lesbianas, Gays, Bisexuales, personas Transgénero e Intersexuales) por su orientación sexual, identidad de género y/o características sexuales, configuran un fenómeno extendido a nivel global. Lo anterior se agudiza ante el temor de las personas afectadas a reportar estos hechos debido, en general, a la inexistencia de canales confiables de denuncia, lo cual incrementa la naturalización simbólica de la violencia y la torna invisible e impune.

Es importante y necesario tener esta **mirada interseccional** cuando analizamos las desigualdades de género, ya que pone de relieve cómo las distintas opresiones están conectadas.

Esta concepción de igualdad de género implica que haya tratamiento idéntico a mujeres y hombres, en lo relativo, por ejemplo, al acceso a bienes y servicios, a la propiedad, a ser electas para cargos públicos o trabajos en empresas o instituciones, a gozar de la misma libertad de expresión que los hombres, etc. La igualdad de género no significa que hombres y mujeres deban ser tratados como idénticos, sino que el acceso a oportunidades y el ejercicio de los derechos no dependan del sexo de las personas.

Para precisar mejor estos conceptos, surge el concepto de '**equidad de género**'. Así, frente a la igualdad de género, la equidad se encamina principalmente a brindar oportunidades justas a mujeres y hombres, pero a diferencia de la igualdad, la equidad atiende principalmente a la distinta situación de partida de hombres y mujeres, precisamente por la desigualdad de género existente, por lo que estas oportunidades, para ser justas, no han de ser necesariamente idénticas. Al desarrollarlas se deberán tener en cuenta las características, contextos y necesidades específicas de los diversos ámbitos en los que se encarnan; por ejemplo en el ámbito laboral, educativo, sanitario, económico, cultural y social en general.

Nuestra apuesta como organizaciones es la de igualdad con enfoque de equidad.

Erradicar definitivamente los estereotipos e inequidades de género, los prejuicios y discriminaciones hacia la diversidad (sexual, de género y familia), implica un cambio cultural profundo que necesita acciones estratégicas intersectoriales y articuladas.

En un documento sobre igualdad de género es necesario e imprescindible enmarcarlo dentro del feminismo, como movimiento social y político que, desde visiones plurales y heterogéneas, persigue dicha igualdad. Se trata de un movimiento de transformación de las relaciones de poder entre hombres y mujeres para lograr sociedades equitativas.

## **Empoderamiento de las mujeres y las niñas**

El término 'empoderamiento', referido a mujeres y niñas, fue acuñado en la 'Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer' para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Con el paso de los años su comprensión ha ido evolucionando, de manera que actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres, que está íntimamente relacionado con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres de forma individual, siendo libre la mujer para tomar sus propias decisiones y de forma colectiva trabajar colectiva y cooperativamente para conseguir logros sociales, económicos y políticos.

## **Sexo y género**

El sexo de una persona se establece a partir de las características naturales o fisiológicas de su cuerpo, relacionadas fundamentalmente con las funciones reproductivas, que han dado origen a unas diferencias muy sensibles, sobre todo en sus genitales y aparatos reproductores. De ahí surge una diferenciación biológica fundamental entre las personas, que, desde este punto de vista y desde una concepción binaria, pueden ser biológicamente hombres o mujeres, es decir, de '**sexo**' masculino o femenino.

A partir de esta diferencia fisiológica, las sociedades han ido estableciendo unas directrices sobre lo que las personas deben sentir, pensar, querer, hacer..., según sean hombres o mujeres.

Son planteamientos que se asimilan, muy a menudo de manera inadvertida, en la familia, la escuela, el barrio, el trabajo, las relaciones sociales... A esta elaboración social del sexo, que traduce las diferencias sexuales de las personas en comportamientos muy concretos, se la suele denominar '**género**'. Estos distintos comportamientos de género que la sociedad establece para las personas (roles), según sean hombres o mujeres, apuntalan diferencias culturales muy marcadas, que dependen de la tradición y la historia de cada sociedad. Con el tiempo, estas diferencias se vuelven desigualdades muy injustas, que son muy difíciles de superar.

Por concretar un poco, se suele asociar culturalmente a las mujeres al plano reproductivo y afectivo, lo que las recluye en el espacio doméstico, donde deben desarrollar actividades relacionadas con el cuidado de los hijos e hijas y de otras personas de la familia. Los hombres, por su parte, están socialmente vinculados a la racionalidad y la fuerza física, lo que los lleva al espacio público y al rol de ser quienes trabajan para mantener el hogar.

Las consecuencias de esta diferente misión que la sociedad ha encomendado a mujeres y hombres ha derivado en una desigualdad manifiesta en relación con las oportunidades al alcance de unos y otras para aprender, desarrollarse y valerse por sí mismos con autonomía. El papel asignado a los hombres es, por lo general, mucho más valioso que el de las mujeres, que han visto cómo, a partir de esta devaluación de su aportación a la sociedad, perdían derechos, eran a menudo marginadas, cuando no directamente despreciadas, y entre hombres y mujeres surgía una malsana e injusta relación de poder y dominación. Estos roles de género generan unos estereotipos que calan con fuerza en el imaginario colectivo y son base de la desigualdad de género.

## **Por qué es importante la igualdad de género - con enfoque de equidad- y el empoderamiento de mujeres y niñas**

Las mujeres y las niñas representan la mitad de la población mundial y, como consecuencia, también la mitad de su potencial. Sin embargo, la desigualdad de género persiste hoy en todo el mundo y provoca el estancamiento del progreso social. Y es que el empoderamiento de las mujeres y las niñas resulta fundamental para impulsar el crecimiento económico y promover el desarrollo social. A pesar de ello, en 2014, si 143 países garantizaban en sus constituciones la igualdad entre mujeres y hombres, otros 52 países aún no habían contraído este importante compromiso.

Las desigualdades a las que se enfrentan las niñas pueden comenzar en el momento de su nacimiento y perseguirlas durante toda su vida. Además, independientemente del lugar donde vivamos, la igualdad de género es un derecho humano fundamental. Promover la igualdad de género resulta esencial en todos los ámbitos de una sociedad sana: desde la reducción de la pobreza hasta la promoción de la salud, pasando por la educación, la protección y el bienestar de las niñas y los niños.

Podemos y debemos concienciarnos sobre esta problemática, tratar de aportar nuestro esfuerzo cotidiano para evitar la discriminación de las mujeres y hacer aportaciones -de muy variada naturaleza- a las campañas que intentan frenar prácticas culturales opuestas a la igualdad de género y cambiar las leyes que limitan los derechos de las mujeres y les impiden desarrollar todas sus potencialidades.

### **Por qué es importante involucrar a los hombres y niños como aliados estratégicos**

Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas es una tarea que nos concierne a todos y a todas. La transformación de los estereotipos de género y de las masculinidades hegemónicas tiene efectos beneficiosos tanto para mujeres y niñas como para niños y hombres y es indispensable para alcanzar un verdadero desarrollo sostenible.

Son diversos los atributos asociados con la masculinidad tradicional que se han relacionado con el uso de violencia. Entre ellos están la demostración o defensa de la “hombría”; la legitimidad del uso del poder y el control; un manejo inadecuado de la ira o frustración; la legitimación de creencias que justifican la violencia; el sentido de propiedad sobre el cuerpo de las mujeres; la culpabilización de las mujeres; la visión de las mujeres como objetos sexuales; y la concepción del deseo masculino como algo incontrolable.

Para avanzar en la transformación de masculinidades no violentas, requerimos pasar del discurso a la acción. Es necesario dar la vuelta a las formas en que los hombres aprenden, viven y ejercen las normas acerca de la masculinidad, así como incorporar esta perspectiva en la elaboración de leyes y planes nacionales de violencia contra las mujeres y niñas.

De igual manera deberíamos generar estrategias de prevención en el ámbito educativo con estudiantes, profesores y hombres, que conviertan la escuela en un espacio promotor de nuevas masculinidades. Así como fomentar y promover la corresponsabilidad parental para el cuidado de los niños y niñas y las masculinidades positivas como estrategia para reducir el riesgo de violencia en el hogar y la violencia contra niñas y niños.

## **II. Manos a la obra**

### **Brechas de género**

Se denominan '**brechas de género**' a las desigualdades entre mujeres y hombres el ejercicio de sus derechos fundamentales: participación, acceso a oportunidades, poder, influencia, remuneración, beneficios, control, uso de recursos, etc., y cualquier otra forma injusta de desigualdad. Las brechas de género se originan a partir de la concepción tradicional del género en las distintas sociedades, que ha ido pasando a la práctica social cotidiana e incluso, no pocas veces, tiene manifestaciones concretas en las legislaciones de ciertos Estados. Podemos hallar brechas de género en todas las áreas de desempeño común de mujeres y hombres: economía, industria, cultura, sanidad, educación, sociedad, legislación, etc., aunque en cada ámbito tendrán manifestaciones diferentes, de acuerdo con las características concretas del medio del que se trate.

Veamos, a continuación, algunas de las brechas de género más hirientes y urgentes de resolver, teniendo en cuenta que los objetivos y metas asociados al ODS 5 tienen que ver con la eliminación concreta de la mayor parte de las brechas de género que a continuación indicamos.

**1. Discriminación por razón de género.** — Se produce cuando se trata de manera distinta a las personas en razón de su género, es decir, cuando se beneficia a los hombres en perjuicio de las mujeres. Por ejemplo, las empresas que ofrecen condiciones de trabajo y oportunidades de ascenso diferentes a los hombres que a las mujeres (techo de cristal), empresas donde las mujeres cobran menos que los hombres por desempeñar el mismo trabajo (brecha salarial), cuando se ofrecen mejores condiciones del préstamo a los hombres que a las mujeres por estereotipos injustos y sexistas, etc. La discriminación de género existe en todas partes: en deporte, instituciones educativas, ámbitos laborales, organizaciones políticas, cuando las personas buscan una vivienda u otro producto, etc.

Históricamente, hasta muy recientemente la mujer no ha tenido, en casi ninguna sociedad, una presencia y un lugar en los ámbitos laboral, deportivo, educativo, administrativo...; tenía que quedarse en el hogar, cuidando de sus hijos e hijas y encargándose de las tareas domésticas. Los efectos residuales de este favoritismo tradicional hacia los hombres y el tratamiento injusto hacia las mujeres son la causa principal de la actual discriminación de género.

La discriminación de género es siempre injusta y, además, acarrea consecuencias particularmente negativas en todas las esferas de la vida (pública y privada), pues genera un ambiente de trabajo hostil, y promueve el acoso y la violencia de distinta intensidad.

La meta 5.1 del ODS 5 persigue "poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo". En la misma línea, la meta 5.c del mismo ODS insta a "aprobar y fortalecer, por parte de los Estados, políticas acertadas y leyes aplicables para promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas a todos los niveles". Siguiendo esta línea de actuación, la discriminación de género tiene que ser ilegal y las legislaciones deben proveer de soluciones eficaces a quienes son víctimas de este comportamiento injusto, tanto en el lugar de trabajo como en instituciones educativas y financieras, u otros ámbitos. De la misma manera, se debe promover la igualdad entre hombres y mujeres que realizan el mismo trabajo en el mismo ámbito laboral, tanto a nivel de salario como de condiciones, derechos, obligaciones y beneficios laborales. Las políticas de diversidad e inclusión también ayudan a remediar la discriminación de género mediante la promoción de la igualdad entre las personas.

**2. Brecha de género en educación.** — Según estadísticas recientes, más de la mitad de los países en desarrollo ha logrado ya la paridad entre los géneros en la enseñanza primaria; sin embargo, las niñas de África Subsahariana, Oceanía y Asia Occidental siguen teniendo muchas dificultades para matricularse, tanto en la escuela primaria como en la secundaria. Esta situación es especialmente preocupante en las zonas rurales, sobre todo si están muy apartadas, donde, casi siempre, a la escuela primaria y secundaria asisten más niños que niñas. Por otra parte, cuando la familia no puede enviar a toda su prole a la escuela, se opta por que los elegidos sean los chicos, mientras que las chicas se quedan en casa, ayudando a su madre. Después, una vez acabada la educación primaria, de las chicas que viven en el campo solo la mitad continuarán estudios secundarios. Esta diferencia se hace aún mayor cuando la lengua habitual no es la oficial en la escuela. Por estas razones, en numerosos países existe un alto porcentaje de mujeres adultas que no saben ni leer ni escribir, sobre todo en las zonas rurales. El coste de la no educación de las niñas es muy alto. Las ganancias asociadas a la educación tienden a ser sustanciales sólo con la educación secundaria. (Informe: El coste de la no educación de las niñas, 2018)

Las desventajas de esta situación se traducirán de inmediato para las mujeres en falta de capacitación y, por tanto, de oportunidades para acceder al mercado de trabajo. El derecho a la educación también incrementa las oportunidades de lograr el disfrute de otros derechos humanos, incluidos el derecho a la salud y al de participar en asuntos públicos.

Actualmente se calcula que hay aproximadamente 132 millones de niñas entre los 6 y 17 años que no asisten a la escuela. En África Subsahariana solo el 40% de las niñas finaliza el primer ciclo de educación secundaria.

Para reducir con rapidez la brecha de género en la educación un objetivo sobresale como especialmente urgente: promover la escolarización universal de chicos y chicas, eliminando toda discriminación por motivo de sexo, especialmente en las zonas rurales.

Además del acceso, es importante reflexionar sobre el modelo educativo, ya que éste puede seguir transmitiendo el sexismo y androcentrismo del sistema patriarcal y, por tanto, continuar perpetuando la desigualdad de género, siendo las escuelas lugares en los que también se manifiestan las violencias de género. Por ello, es indispensable la incorporación de modelos educativos no sexistas que trabajen desde la coeducación. El objetivo no es otro que el de transformar la sociedad para que todas las personas podamos vivir en relaciones de igualdad y equidad.

Si bien, propiamente hablando, el ODS 5 no propone metas concretas relacionadas con la educación, el ODS 4, centrado en la educación de calidad, ofrece al menos cuatro metas que tienen conexión directa con la igualdad de género. Estas cuatro metas concretas comienzan todas por el verbo "asegurar": "que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos" (4.1), "el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria" (4.3) y "que todos los jóvenes y una proporción considerable de los adultos, tanto hombres como mujeres, estén alfabetizados y tengan nociones elementales de aritmética" (4.6).

**3. Violencia de género.** —Las mujeres, por el hecho de serlo, están expuestas a diferentes situaciones de violencia. Por ejemplo, el número de mujeres violadas o sexualmente agredidas no deja de aumentar. Las estimaciones de ONU Mujeres y la propia OMS en el 2017 indican que alrededor de una de cada tres mujeres (35%) en el mundo, hemos sufrido violencia física y/o sexual de nuestras parejas, o violencia sexual por terceros, en algún momento de nuestra vida.

Los últimos datos proporcionados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe — CEPAL— son una muestra más de la pandemia mundial de violencia machista que sufrimos las mujeres en el mundo: Al menos 2.795 mujeres fueron víctimas de feminicidio en 23 países de América Latina y el Caribe en 2017. El fenómeno alcanza una gran extensión en El Salvador, donde la tasa de feminicidios por cada 100.000 mujeres en el 2017 fue de 10,2, seguida por Honduras, que en 2016 registró un 5,8. Solamente Venezuela, Panamá y el Perú registraron tasas inferiores al 1,0 en la región.

En la actualidad, dos tercios de los países (140) la castigan, pero más de 40 no lo hacen. En su mayoría, los países que no cuentan con leyes que persigan la violencia contra las mujeres en el ámbito familiar se sitúan en África Subsahariana —menos de la mitad de los países tiene legislación sobre el tema— y Oriente Próximo y Norte de África —uno de cada cuatro—, según el Banco Mundial.

Los datos indican que determinadas características de las mujeres como, por ejemplo, la orientación sexual, la discapacidad o la etnicidad y algunos factores contextuales como las crisis humanitarias, incluidas las situaciones de conflicto y posteriores al conflicto, pueden aumentar la vulnerabilidad de las mujeres ante la violencia.

Se considera 'violencia de género' todo acto que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, emocional, laboral, económico o patrimonial, ejercido contra una mujer por el hecho de serlo; también entran ahí la coacción o la privación arbitraria de la libertad, así como la amenaza de ejecutar tales actos, tanto si se producen en el ámbito público como en el privado.

A partir de estas explicaciones se comprende que 'violencia' no es solamente el maltrato físico o verbal al que se vea sometida una mujer a causa de su género. Atañe también a otras formas de violencia, algunas mucho más disimuladas y de las que se habla muy poco —a veces se denominan 'micro-violencias'—, que se suelen perpetuar con frecuencia en los espacios más privados. Otras veces puede tratarse de comportamientos objetivamente violentos que se han vuelto recurrentes en la sociedad, hasta el punto de ser vistos como comportamientos sociales aceptados, que se consideran 'naturales' y 'normales'.

A este respecto, merece la pena citar el Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra la mujer y la violencia doméstica, más conocido como Convenio de Estambul (primer instrumento de carácter vinculante en el ámbito europeo sobre este tema) Se presentó en esta ciudad en 2011 y fue ratificado por España en 2014. Éste va más allá de la legislación española (Ley Orgánica 1/2004 contra la violencia de género), ya que ofrece un marco internacional de protección de las mujeres y mejores víctimas, así como por abarcar la violencia sexual, laboral, institucional y otras no infligidas por la pareja o la expareja y porque su artículo 18.4 implica no subordinar la atención jurídica, psicológica y social a las víctimas a la presentación de una denuncia judicial.

La trata de personas -la explotación laboral y sexual- es otra de las formas de violencia que afecta principalmente - en un 70%- a las mujeres, ya sean adultas, adolescentes o niñas. Se calcula que casi 21 millones de personas en el mundo son víctimas de trata (Informe Mundial sobre la Trata de Personas, 2016). Es una realidad que no entiende de fronteras; ya que todos los países se ven afectados ya sea como países de origen, tránsito o destino de las víctimas, encontrándose España entre estos últimos.

A nivel de marco normativo, en el año 2003 tuvo lugar la aprobación de la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional, así como la aprobación del Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, especialmente Mujeres y Niños.

El objetivo ODS 5, en su meta 5.2, aspira a "eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación".

**4. Formas inaceptables de matrimonio.** — Entre ellas destacan el matrimonio infantil o precoz, es decir aquel en el que al menos uno de los cónyuges no ha cumplido los 18 años, y el matrimonio forzoso o forzado.

- *Matrimonio infantil o precoz:* Afecta a las niñas mucho más que a los niños, hasta el punto de tratarse de la forma más generalizada de abuso sexual y explotación de las chicas. 700 millones de mujeres que viven actualmente en todo el mundo se casaron antes de los 18 años.



El matrimonio precoz de niñas es más frecuente en África subsahariana y Asia meridional; en Níger, por ejemplo, el 77% de las mujeres entre 20 y 24 años se casaron antes de cumplir los 18, y en Bangladesh la proporción era del 65%. A escala mundial, casi 15 millones de niñas menores de 18 años contraen matrimonio cada año, esto es, unas 40.000 al día, de media. El matrimonio infantil está disminuyendo, sobre todo entre niñas menores de quince años, pero no con la suficiente rapidez. Por otra parte, se calcula que 14 millones de adolescentes de entre 15 a 19 años dan a luz cada año. Las madres de esta franja de edad tienen más probabilidades de morir durante el embarazo o el parto que las que ya han cumplido 20 años.

Algunas consecuencias negativas del matrimonio infantil son la separación de la familia y los amigos, la falta de libertad para relacionarse con personas de la misma edad y participar en las actividades comunitarias, y una reducción de las oportunidades de formarse. El matrimonio infantil también puede acarrear trabajos forzados, esclavitud, prostitución y violencia contra las víctimas. Puesto que no pueden evitar las relaciones sexuales ni exigir el uso del preservativo, las novias menores de edad se exponen a graves riesgos para su salud, como los embarazos prematuros, las infecciones de transmisión sexual y el sida.

Los progenitores consienten a veces estos matrimonios por necesidades económicas o como una medida de protección para sus hijas que, por la vía del matrimonio, consideran que obtienen una tutela masculina, quedan protegidas contra las agresiones sexuales, evitan embarazos sin estar casadas, alargan sus años de fecundidad y son controladas de cerca en el hogar del marido.

- *El matrimonio forzado o forzado:* Es el término utilizado para describir un matrimonio en el cual una de las dos partes se casa en contra de su voluntad, a la fuerza. No debe confundirse con el matrimonio concertado, en el que las dos partes consienten a sus padres o a una tercera persona la elección del esposo o esposa.

La práctica del matrimonio forzado estuvo muy extendida entre las clases altas europeas hasta el 1900 y todavía hoy se lleva con frecuencia a cabo en el sur de Asia, Oriente Medio y África. Incluso inmigrantes de estas áreas geográficas siguen poniendo en práctica a veces este tipo de matrimonios en sus comunidades establecidas en Europa occidental y América del Norte, a pesar de ser contrarias a las leyes del matrimonio civil de estos países, donde se apoya el respeto de la voluntad de cada persona.

El matrimonio forzado es una forma de abuso de los derechos humanos ya que viola los principios de autonomía y libertad de las personas. Un matrimonio solo puede contraerse mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos.

Además, los matrimonios forzados pueden contribuir a introducir a las personas, especialmente a las chicas, en un peligroso ciclo de pobreza y desprotección. La mayoría de estas mujeres están expuestas a la violencia, al abuso, a las relaciones sexuales forzosas y al dominio déspota de sus maridos. En otras ocasiones las esposas pueden experimentar una vida sexual y reproductiva pobre e insatisfactoria. Por otra parte, las mujeres jóvenes obligadas a contraer matrimonio tienen más posibilidades de contagiarse de sida y su salud en general corre mayores peligros.

La mayoría de personas que contraen matrimonio de manera forzada (niñas y mujeres) tiene carencias educativas y terminan siendo analfabetas, pues suelen abandonar la escuela antes de contraer matrimonio.

El ODS 5, en su meta 5.3, trata de "eliminar el matrimonio infantil, precoz y forzado".

**5. La mutilación genital femenina (MGF).**—Bajo esta denominación se acogen todos los procedimientos consistentes en la resección parcial o total de los genitales externos femeninos, así como otras lesiones de los órganos genitales femeninos por motivos no médicos. En la mayor parte de los casos, la MGF es realizada por 'circuncisores' tradicionales que suelen tener otras funciones en sus comunidades, como la asistencia al parto. Los procedimientos ligados a la MGF no aportan ningún beneficio a la salud de las mujeres y niñas que los sufren y, por el contrario, pueden producir en el momento hemorragias graves y problemas urinarios; más adelante también pueden originar quistes, infecciones, complicaciones en el parto y aumento del riesgo de muerte del recién nacido.

La MGF, practicada casi siempre en menores, es reconocida internacionalmente como una violación de los derechos humanos de las mujeres y niñas, refleja una desigualdad entre los sexos muy arraigada y constituye una forma extrema de discriminación de la mujer. La MGF viola, asimismo, sus derechos a la salud, la seguridad y la integridad física, el derecho a no ser sometida a torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes, y el derecho a la vida, en los casos en que el procedimiento acaba produciendo la muerte.

Los procedimientos de mutilación genital femenina se practican en la mayoría de los casos en la infancia, en algún momento entre la lactancia y la adolescencia; solo en raras ocasiones sucede en la edad adulta. Se calcula que, cada año, más de tres millones de niñas corren el riesgo de sufrir MGF. Estas prácticas son más frecuentes en las regiones occidental, oriental y nororiental de África, en algunos países de Oriente Medio y Asia y entre migrantes de esas áreas en países del norte global. Por lo tanto, la MGF es un problema mundial.

Más de 200 millones de mujeres y niñas vivas actualmente han sido objeto de la MGF en los 30 países donde se concentra esta práctica. Desde alrededor del año 2000, la MGF ha disminuido en un 24%. No obstante, la prevalencia sigue siendo elevada en algunos de los países que disponen de cifras representativas, en los que, según datos de encuestas realizadas alrededor de 2015, más de una de cada tres niñas de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años habían sufrido esa práctica, en comparación con casi 1 de cada 2 niñas alrededor del año 2000.

En los últimos tiempos, en la mayoría de los países se registra la disminución de la práctica de la MGF y también el aumento del número de mujeres y hombres de las comunidades afectadas que se declaran a favor de su eliminación, e incluso luchan por conseguirlo.

Los motivos por los que se practica la MGF difieren de una región a otra y de una época a otra, aunque siempre responden a una mezcla de factores socioculturales. Muy a menudo existe una fuerte presión de la sociedad para que las chicas sean mutiladas genitualmente, de modo que la necesidad de aceptación social y el temor al rechazo de la comunidad constituyen poderosas motivaciones para perpetuar esta práctica. En ciertas comunidades la MGF es una práctica casi universal y muy rara vez cuestionada. La MGF se considera a menudo parte necesaria de la crianza de la niña y una forma de prepararla para la vida adulta y el matrimonio. Otras veces se actúa para asegurar la virginidad de las mujeres puesto que existe la convicción de que reduce la libido de la mujer y la ayuda así a resistir la tentación de relaciones extraconyugales, y que incluso el posible dolor que sentiría disuade a la mujer de relaciones sexuales extraconyugales. En la misma línea, es frecuente la idea de que la MGF aumenta las posibilidades de encontrar marido. Quienes la llevan a cabo suelen creer con frecuencia que tiene un respaldo religioso, aunque no haya escritos religiosos que prescriban su práctica. Las estructuras locales de poder y autoridad, como los líderes comunitarios y religiosos, los 'circuncidadores' e incluso algunos representantes del personal médico, pueden contribuir en algunos casos al mantenimiento de la práctica.

Desde 1997, al menos, se han hecho grandes esfuerzos para luchar contra la MGF a través de la investigación, el trabajo con las comunidades y el cambio de las políticas públicas, pero los avances en la lucha contra esta nociva práctica, a pesar de ser interesantes, están muy lejos de erradicarla por completo.

Por eso el ODS 5, en su meta 5.3, sigue insistiendo en "eliminar por completo la mutilación genital femenina".

**6. Brechas de género en el ámbito laboral.**— Según los datos de encuestas realizadas en 83 países, el promedio de tiempo dedicado a cuidados asistenciales y trabajo doméstico no remunerados supera con creces el triple para las mujeres que para los hombres, así que ellos tienen mucho más tiempo disponible para trabajar fuera y obtener ingresos, para dedicarse a otras actividades como estudiar y capacitarse, hacer política, practicar algún deporte, leer, o simplemente disfrutar de actividades de ocio. Súmese a todo esto el hecho de que cada día son más los hogares cuya cabeza de familia única es una mujer y tendremos un cuadro general muy realista sobre la sobrecarga que enfrentan las mujeres.

Las mujeres tienen menos oportunidades de conseguir trabajo y, por término medio, siguen ganando en todo el mundo un 24% menos que los hombres en el mercado de trabajo. Muchas veces los empleos que consiguen están mal remunerados u ofrecen malas condiciones laborales. Este es uno de los motivos importantes por los que son muchas más las mujeres que viven en situación de pobreza extrema.

Las mujeres padecen una sobrecarga de trabajo ya que trabajan más horas que los hombres cada día, y es que trabajan en casa (desarrollando tareas domésticas y de cuidado de las personas del hogar), fuera de ella (en un trabajo remunerado) y muchas veces, además de las ocupaciones anteriores, trabajan para la comunidad (en comedores sociales, puericultura comunitaria, como promotoras de salud, en la prevención de la violencia, como líderes comunitarias, etc.). A pesar de ello, el trabajo femenino pocas veces es reconocido y valorado.

En ciertas actividades económicas, las mujeres trabajan en muy malas condiciones; es el caso de las empleadas en la industria conservera, las que trabajan en la agroindustria, en el sector informal o como trabajadoras del hogar. En muchos de estos espacios laborales son numerosas las mujeres que carecen de seguro médico, vacaciones y otros beneficios que tendría que otorgar la ley.

Es opinión mayoritaria de las personas expertas en estas cuestiones que la plena participación de las mujeres en la fuerza de trabajo añadiría puntos porcentuales a la mayoría de tasas de crecimiento nacional.

Con la intención de reducir estas brechas de género en el ámbito laboral, la meta 5.4 del ODS 5 pretende "reconocer y valorar los cuidados no remunerados y el trabajo doméstico no remunerado mediante la prestación de servicios públicos, la provisión de infraestructuras y la formulación de políticas de protección social, así como la promoción de la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda en cada país".

**7. Acceso de las mujeres a la propiedad, las finanzas y otros bienes sociales.** — Los derechos a la tierra, la propiedad, la vivienda y otros servicios sociales son esenciales para la igualdad de género y el bienestar de las mujeres. Estos derechos son factores decisivos para asegurar unas condiciones de vida digna a las mujeres, especialmente en las economías rurales, y resultan fundamentales para la supervivencia diaria de ellas y sus hijos e hijas, así como para su seguridad física y económica. Pero, a pesar de la importancia que estos derechos tienen para las ellas y para los

hogares que están a su cargo, las mujeres carecen aún de suficiente seguridad en la tenencia de estos bienes.

En el caso de la tierra, la falta de acceso de la mujer a su propiedad y/o a su administración práctica, es algo que varía según los continentes. En el caso de Asia, el mayor problema al que se enfrentan las mujeres son las leyes de herencia. Estas leyes privilegian al hombre frente a la mujer ya que en el caso de que la mujer herede una tierra, es su marido el que se encarga de administrarla. En África, las propiedades están a nombre del hombre y esas tierras son heredadas por hombres. En el caso de que la mujer se quede viuda, tampoco se les asegura el derecho de quedarse con la tierra. En América Latina, el marido representa a su mujer en todos los asuntos legales.

Además, a menudo las mujeres no pueden participar en la toma de decisiones en lo relativo a la tierra, otras propiedades o viviendas, aunque estos asuntos les afecten grave y directamente. Los prejuicios de género en la administración oficial también redundan en la marginación de las mujeres de la adopción de decisiones relativas a políticas y programas sobre tierras y viviendas.

Las mujeres que padecen modalidades múltiples de discriminación –por ejemplo, las ancianas, las mujeres con discapacidad, las que viven con sida o las que pertenecen a comunidades minoritarias o grupos indígenas– tropiezan con obstáculos adicionales para acceder a la tierra y la propiedad. Por ejemplo, a las viudas, que a menudo son mujeres mayores, en algunos lugares se les acusa de haber matado a sus maridos por haberles contagiado el sida, y sus parientes usan este argumento como pretexto para despojarlas y desahuciarlas. En esos casos, las mujeres pierden el acceso a recursos productivos muy importantes, habida cuenta de sus necesidades de atención médica.

Por otra parte, el acceso a finanzas por parte de las mujeres sigue siendo muy difícil en muchas zonas del planeta. En algunos países, las mujeres tienen que pedir permiso a su padre, a su hermano o a su marido para abrir una cuenta corriente. Así, por ejemplo, mientras en Francia el 97% de las mujeres tiene acceso a una cuenta bancaria, en Chad menos del 7% de las mujeres tienen una cuenta, frente al 40% de los hombres que sí la tienen. Esta falta de acceso igualitario a las finanzas es una barrera para salir de la pobreza en la que se encuentran no pocas mujeres, porque, sin ahorro, no pueden planificar y hacer frente a situaciones inesperadas. Además, sin acceso al crédito no pueden invertir en sus cosechas o pequeños negocios para poder conseguir un aumento de ingresos.

La pobreza conlleva muchos riesgos y la discriminación hace que las mujeres tengan menor capacidad de defenderse frente a ellos, porque en tiempos de recesión económica, las mujeres pobres tienen menos posibilidades de contar con ahorros y posibilidades reales de hacer frente a los ingresos perdidos.

Las mujeres contribuyen significativamente cada día aportando ingresos a la familia, como empleadas asalariadas, creando trabajos como empresarias o cuidando de su familia y de las personas de mayor edad.

Sin embargo, puede darse el caso de que una mujer agricultora, por ejemplo, no consiga que sus cosechas produzcan tanto como las de un hombre por no tener el mismo acceso a las semillas, el crédito, la tecnología y los servicios de extensión.

Está calculado que dando a las mujeres agricultoras las mismas oportunidades que a los hombres, además de resolver un problema de estricta justicia, se podría reducir el número de personas que sufren hambre crónica entre 100 y 150 millones (entre un 12% y un 18% del total). Por otra parte, si es la mujer la que lleva los ingresos al hogar, la probabilidad de supervivencia de su prole se multiplica por 20, ya que ellas suelen invertir mucho más en su alimentación, salud y educación.

La 'Declaración Universal de Derechos Humanos' establece el derecho de toda persona a la propiedad, sin distinción de sexo, y proclama el derecho a un nivel de vida adecuado, que incluya la vivienda y la seguridad en caso de pérdida de los medios de subsistencia. También estipula que toda

persona debe disfrutar de iguales derechos que su esposo durante el matrimonio y también en caso de disolución del matrimonio. En consecuencia, la legislación de los Estados debe garantizar los mismos derechos a cada uno de los cónyuges en materia de propiedad, compras, gestión, administración, goce y disposición de los bienes.

Por todo ello, resulta urgente emprender reformas que faciliten, capacitación, préstamos y habilidades prácticas para empoderar económicamente a las mujeres empobrecidas, darles la oportunidad de expresarse, fortalecer los servicios sociales y aumentar la toma de conciencia respecto a sus derechos fundamentales. Hay que esforzarse, asimismo, por garantizar el acceso de las mujeres a los servicios básicos, el control sobre las tierras y otras formas de propiedad, herencia, recursos naturales, tecnología nueva apropiada y servicios financieros.

Es lo que indica la meta 5.a del ODS 5 cuando se expresa de la siguiente manera: se deben "emprender reformas que otorguen a las mujeres el derecho a los recursos económicos en condiciones de igualdad, así como el acceso a la propiedad y al control de las tierras y otros bienes, los servicios financieros, la herencia y los recursos naturales, de conformidad con las leyes nacionales".

**8. Brechas en la participación.** — Pese al aumento del número de mujeres que se han incorporado a cargos políticos en los últimos años, sobre todo gracias a la aplicación de cuotas especiales, la participación de las mujeres en los parlamentos nacionales y otros órganos legislativos alcanzó en 2017, a nivel mundial, el 23,4%, solo un 10% más que en 2000; estamos, pues, todavía muy lejos de la representación paritaria.

La situación no es mucho mejor en el sector privado donde, a nivel mundial, en la mayoría de los 67 países que disponen de datos, entre 2009 y 2015 menos de un tercio de los puestos directivos superiores e intermedios estaban ocupados por mujeres. Y, por fijarnos sobre todo en los puestos más altos, solo el 4% de los directivos máximos de las 500 empresas más grandes en el mundo son mujeres. Además, por lo general, cuanto más alto es el cargo de representación, la participación de las mujeres es más reducida.

Por otra parte, las mujeres autoridades son discriminadas con frecuencia y muchas de ellas han de soportar prácticas sexistas; como resultado de ello algunas veces abandonan los cargos para los que fueron elegidas.

Así pues, las mujeres carecen de una representación igualitaria y respetuosa en la vida política, económica y pública.

Y, sin embargo, cuando esta se hace realidad, la experiencia es muy positiva: ya sea como jefas de Estado, gerentes de corporaciones, parlamentarias, servidoras públicas o dirigentes de organizaciones de la sociedad civil, las mujeres se han insertado en destacados cargos de liderazgo en todo el globo, modificando, y hasta revolucionando, en el buen sentido de la expresión, la forma de tomar decisiones y los resultados de sus gestiones. Hay, incluso, algunos estudios que llegan a pronosticar que, de asegurarse una participación igualitaria para hombres y mujeres en los más altos puestos de decisión, se podría generar un auténtico boom económico mundial.

La lentitud de los avances revela la necesidad de un mayor compromiso político, y de medidas y cupos más ambiciosos, para aumentar la participación política y el empoderamiento de la mujer. Y es que, de hecho, se aprueban muy pocas normas que incentiven la participación de las mujeres en los gobiernos nacionales, regionales o locales. En corporaciones privadas es complicado actuar forzando un poco más las cosas, como en las entidades públicas, pero en absoluto se observa una sensibilidad mayor.

La participación política plena y efectiva de las mujeres representa tanto un objetivo como una herramienta en el desarrollo sostenible. Las instituciones locales son especialmente relevantes a este respecto, tanto por ser el primer nivel de gobierno, el más cercano a los ciudadanos, como significar el primer peldaño en la administración pública a nivel regional y nacional.

Hay ciertos hechos como la lactancia materna y el parto, que influyen directamente en esta situación. Sin embargo, muchas mujeres quieren volver al trabajo tras el permiso de maternidad y no lo consiguen, al igual que muchos hombres quisieran estar más involucrados en la crianza de los hijos e hijas.

Para avanzar en este tema, las empresas deberían poner en práctica políticas de apoyo a las decisiones de los padres y madres, como por ejemplo: horario flexible, para que el trabajador o trabajadora elijan la hora de entrada y salida, o teletrabajo, donde ciertas horas o días pueden cubrirse con eficacia desde casa. La inversión que se haga en implementar herramientas tecnológicas para facilitar el teletrabajo, será rápidamente recuperada por la empresa, a través de una mayor productividad y de una plantilla más motivada.

Es preciso promover el desarrollo de mujeres líderes. Existen diferencias reales de género que deben reconocerse y superarse. Otras veces se requerirá empatía y programas específicos para sacar lo mejor de ellas mismas. Es importante desarrollar programas formativos que cimienten en los talentos femeninos la confianza que necesitan para prosperar en sus carreras. Hacer que las mujeres sean más visibles debería ser una prioridad.

Aunque el objetivo de cualquier iniciativa de igualdad nunca ha de ser la creación de una ventaja indebida para las mujeres, sino simplemente eliminar los obstáculos a la igualdad de condiciones. Ninguna mujer querría ser promovida simplemente por el hecho de serlo. No se trata de declarar ninguna guerra a los hombres, sino de amplificar el talento femenino para que puedan colocarse al lado de sus colegas masculinos, de modo que impulsen, de manera conjunta, el éxito de sus empresas.

La meta 5.5 del ODS 5 indica que es preciso "velar por la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles de la adopción de decisiones en la vida política, económica y pública".

**9. Brechas en la salud sexual y reproductiva.** —Una buena salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo. Entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, de tener descendencia, y de disponer de la libertad completa para decidir hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia.

Y, sin embargo, solo poco más de la mitad (52%) de las mujeres de entre 15 y 49 años de edad que están casadas o viven en pareja toman sus propias decisiones en materia de relaciones sexuales consentidas, uso de anticonceptivos y visita a los servicios de salud, según una estadística que se basa en datos disponibles en torno a 2012 sobre 45 países, 43 de ellos de regiones en desarrollo.

Las adolescentes sexualmente activas en situación de pobreza son el grupo de mujeres más expuesto al riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y sida, de tener un embarazo precoz, muchas veces no deseado, y de sufrir un aborto. Y es que no tienen suficiente información sobre salud, en general, y sobre salud reproductiva en particular.

Si bien el número de hijos e hijas por mujer se va reduciendo lentamente, porque las mujeres van informándose mejor, falta todavía mucho conocimiento sobre el uso de métodos anticonceptivos y una difusión mayor de vacunas y medicamentos. Además, el aborto clandestino continúa siendo una de las causas principales de muerte materna.

Para mantener la salud sexual y reproductiva, las personas necesitan tener acceso a información veraz y a un método anticonceptivo de su elección que sea seguro, eficaz, asequible y aceptable. Deben estar informadas y empoderadas para auto-protegerse de las infecciones de transmisión sexual. Y cuando decidan ser madres, las mujeres deben disponer de acceso a servicios que las ayuden a tener un embarazo adecuado, un parto sin riesgo y un bebé sano.

Al hablar de la salud y los derechos sexuales y reproductivos nos referimos al derecho de las personas a tener control sobre su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva; a decidir libre y responsablemente en dichas materias, sin ser objeto de coerción, discriminación o violencia; y a disfrutar de un estado general de bienestar físico, mental y social —y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias— en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

Los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con la libertad de las personas a decidir sobre su sexualidad y el ejercicio libre de la misma. Cuando no se satisfacen las necesidades en materia de salud sexual y reproductiva, se priva a las personas del derecho a elegir opciones cruciales sobre su propio cuerpo, su familia y su futuro, lo que produce un efecto dominó en el bienestar de sus familias y de las futuras generaciones. Y, dado que las mujeres son las que dan a luz y las que en muchos casos son también responsables de su cuidado y alimentación, cuando se niegan estos derechos se agrava la pobreza general y la desigualdad.

Los principales foros sobre estas cuestiones establecen una conexión clara entre la salud reproductiva, los derechos humanos y el desarrollo sostenible. Tal vez por ello, la situación en relación con estos problemas es más grave en los países en desarrollo, donde los problemas relacionados con la salud reproductiva son una de las principales causas de mala salud y muerte entre las mujeres y las niñas en edad fértil. Las mujeres empobrecidas, sobre todo las más jóvenes, sufren más embarazos no deseados, abortos en condiciones de riesgo, mortalidad y discapacidad maternas, infecciones de transmisión sexual, entre ellas sida, violencia por razón de género y otros problemas conexos.

También resulta imprescindible trabajar para prevenir y abordar las infecciones de transmisión sexual, que son causa de cuantiosas pérdidas de vidas humanas en todo el mundo. Más de un millón de personas contraen cada día una infección de transmisión sexual (ITS). Si no se diagnostican y tratan debidamente, algunas ITS, como el sida, pueden ser mortales. Además, las ITS pueden causar complicaciones durante el embarazo, como, por ejemplo, mortalidad fetal, infecciones congénitas, sepsias y muerte neonatal; también pueden provocar la enfermedad inflamatoria de la pelvis o cáncer cervical, y ser causa de infertilidad.

Por otra parte, la evidencia demuestra que la salud reproductiva, en cualquiera de las etapas vitales de una persona, tiene un efecto profundo sobre la salud en las fases posteriores de su vida. Por este motivo, se deben impulsar iniciativas que se preocupen por la educación integral en materia de salud sexual, la planificación familiar, la atención prenatal y el parto sin riesgo, los servicios para prevenir las ITS (incluido el VIH) y los servicios que facilitan el diagnóstico y tratamiento tempranos de las enfermedades que afectan a la salud reproductiva (incluido el cáncer de mama y el cáncer cervical).

Para fomentar la salud reproductiva a lo largo del ciclo vital, deben reforzarse los servicios en una gran diversidad de sectores, desde los sistemas de salud y educación hasta los mismos sistemas de transporte, que son imprescindibles para garantizar el acceso a la atención médica. Además, todas las iniciativas encaminadas a promover la salud sexual y reproductiva dependen de la disponibilidad de suministros médicos esenciales, como anticonceptivos y medicamentos.

La meta 5.6 del ODS 5 se ocupa de "garantizar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y los derechos reproductivos".

**10. Mujeres y niñas más implicadas en el uso y desarrollo de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (TIC).** —En todo el planeta, especialmente en los países en desarrollo, el acceso a la tecnología y su consecuente utilización no siempre es fácil. Esto resulta particularmente cierto para las mujeres y las niñas. En los países de bajos a medianos ingresos, una mujer tiene un 21% menos de probabilidades de tener un teléfono celular que un hombre, y lo mismo ocurre con el acceso a Internet. Por otra parte, aunque las posibilidades de progreso científico y tecnológico son inmensas, las mujeres y las niñas están casi ausentes en estos campos, especialmente en lo que refiere a la creación y la toma de decisiones en los ámbitos que transforman nuestro mundo cotidiano.

La ciencia y la tecnología tienen que ver con lo cotidiano. Tienen el poder de alterar y cambiar las trayectorias, ya que influyen cada vez más en todos los aspectos de la vida, como las oportunidades económicas y la aplicación de soluciones a otros sectores productivos.

Por ello, ciencia y tecnología podrían ayudar a las mujeres a fundar empresas, a mejorar su salud y la de su familia, a gestionar como se debe la energía, el ambiente y los recursos naturales, y a participar en el desarrollo de infraestructuras.

Mediante las TIC, existen oportunidades indiscutibles para mejorar la educación, posibilidades de aprendizaje y desarrollo de aptitudes de mujeres y niñas, para compartir experiencias, diálogo, debate y participación política, para que mujeres y niñas defiendan sus intereses y sus derechos, y, en general, para la transformación social.

Se anuncia un gran abanico de oportunidades para los trabajadores y trabajadoras preparados en materia digital. Así, se calcula que, en un futuro próximo, hasta 90% de los empleos del sector formal exigirán formación en TIC. La ciencia y la tecnología son intrínsecas al desarrollo sostenible, la ciudadanía y la capacitación personal. En la energía y la agricultura solamente en África subsahariana se necesitarán 2,5 millones de personas con estudios técnicos y de ingeniería para mejorar el acceso al agua limpia y el saneamiento.

Las TIC impulsan el crecimiento y la innovación en todo el mundo. Es un sector creciente en términos de empleo que precisa incorporar nuevos talentos —se calcula que en 2020 harán falta más de 2 millones de personas expertas en TIC—. Sin embargo, los datos estadísticos muestran que el número de mujeres que estudian ciencias, tecnología, ingenierías y matemáticas desciende progresivamente de la escuela secundaria a la universidad; en los laboratorios, la enseñanza, la formulación de políticas y toma de decisiones y estudiantes de carreras técnicas, el número de mujeres es desproporcionadamente bajo. Las actitudes sociales y los prejuicios obstaculizan su participación, ya que tales disciplinas suelen considerarse un dominio masculino.

El acceso de las mujeres a la participación y el liderazgo dentro de los sectores científicos y tecnológicos es muy minoritario, aunque, en la práctica, son ellas las que ocupan los primeros lugares en el uso de la energía, la adaptación al cambio climático y la producción económica; además, poseen extensos conocimientos tradicionales.

En el sector formal de ciencia y tecnología, las mujeres constituyen en todo el mundo menos del 10% del personal de los centros de innovación y de quienes reciben fondos de inversores, y apenas representan el 5% de las integrantes de las academias nacionales en disciplinas científicas y tecnológicas.

La desconexión entre la interacción práctica y habitual de las mujeres con la ciencia y la tecnología, y su capacidad formal para aprovechar estos sectores y lograr que sus conocimientos, perspectivas y liderazgo se valoren es muy acentuada. Las razones de esta falta de conexión son muchas e incluyen la falta de acceso a la tecnología, la educación y la inversión, ambientes de trabajo con escaso apoyo, creencias culturales y estereotipos.



Apoyar el movimiento mundial de introducción de las niñas en las TIC ayudará a empoderar a niñas y mujeres jóvenes y les dará confianza para realizar estudios y carreras relacionadas con las TIC. Además, si las niñas y mujeres jóvenes son usuarias potenciales de las TIC, también pueden convertirse en creadoras e impulsoras de TIC.

Animar a mujeres y niñas a realizar carreras en las TIC promueve un sector tecnológico más dinámico y ofrece grandes ventajas a las empresas. Y es que una plantilla con una presencia equilibrada de mujeres y hombres refleja la clientela con más precisión, mejora la productividad y la innovación y genera mejores resultados.

Así pues, se deben intensificar los esfuerzos, de todo tipo, para que el cambio en estas cuestiones se acelere y termine por llegar a todas las mujeres. La capacidad de las mujeres para tener acceso y beneficiarse de las ventajas de la ciencia y la tecnología, en particular de las TIC, así como de influir en ellas, tendrá un impacto directo en la posibilidad de lograr los ODS en la fecha indicada. Si las mujeres son excluidas de estas revoluciones del siglo XXI, nunca lograremos la igualdad entre los géneros.

La meta 5.b del ODS 5 desea "mejorar el uso de la tecnología instrumental, en particular la tecnología de la información y las comunicaciones, para promover el empoderamiento de la mujer".

## **Un anexo imprescindible: cuidemos nuestro lenguaje.**

Entre las acciones que pueden llevarse a cabo para conseguir una igualdad real entre hombres y mujeres está la de utilizar un lenguaje incluyente, es decir, no sexista, tanto en la lengua hablada como en la escrita.

Utilizar y, con el tiempo, universalizar un lenguaje no sexista es una herramienta muy poderosa que tenemos a nuestro alcance. A través del lenguaje definimos la realidad y entendemos el mundo que nos rodea. En ese sentido cabe pensar que la invisibilización del género femenino en un masculino neutro (lo que no se nombra, no existe), la gran cantidad de palabras de género femenino con connotaciones negativas (cosa que no sucede con las mismas en género masculino) etc, no son casualidades del lenguaje, sino que muestran una forma concreta de ver y describir la realidad.

Así pues, la apuesta por una sociedad igualitaria pasa necesariamente por un lenguaje incluyente.

Se trata de un proceso de cambio que, como tal, se encuentra con numerosas resistencias. En primer lugar, por la cantidad de siglos que nuestra lengua lleva cocinándose en ambientes que marginaban con contundencia y sin disimulo a las mujeres, y los consiguientes prejuicios que, de ahí, han quedado grabados a fuego en ella. En segundo lugar, por la normalización y aceptación de lo existente como lo válido, cuando paradójicamente la lengua siempre está viva, es dinámica y ha de adaptarse a los distintos cambios socio-culturales. En tercer lugar, por el propio machismo. El lenguaje es un instrumento más de poder y ceder esa cuota de poder siempre genera muchas resistencias. Por último, no hay que olvidar que en la Real Academia Española (RAE), la institución que se dedica a la regularización lingüística, ingresó la primera mujer 300 años después de su fundación y que de las 46 sillas, ellas sólo ocupan 8.

Así pues, derrochando cuidado y atención, podemos ir liberándonos y liberando nuestra lengua de tales ataduras. La regla principal para tener éxito en este empeño quizás sea la de prestar atención, sentirse muy libres de las ataduras lingüísticas de otra época y pensar un poco antes de hablar o escribir.

Hemos de ser conscientes de que, cuando deliberadamente utilizamos un lenguaje no sexista, estamos ayudando a que la lengua evolucione en un sentido muy concreto. El lenguaje es una creación cultural forjada durante muchos siglos y, como tal, refleja los distintos contextos sociales, las visiones del mundo que predominaban en las sociedades en las que se ha ido desarrollando. Por eso, según cambia nuestra sociedad, cambia también la lengua.

Con nuestro esfuerzo en utilizar un lenguaje inclusivo, además de promover la justicia dando visibilidad a la mujer, estamos ayudando a que nuestra lengua evolucione en un sentido muy concreto, ganando sensibilidad en relación con los valores igualitarios en asuntos de género. La lengua, como la sociedad, seguirá evolucionando.

No se debe olvidar tampoco que el uso inclusivo del lenguaje, en sí, no es sobre todo una cuestión lingüística sino, más bien, social y política. De hecho, en España es de obligado cumplimiento; tal y como pone de manifiesto el punto 11 de la Ley 3/2007 para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Éste hace alusión a “la implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas”.

Cuidar el lenguaje, por tanto, no es un capricho ni una moda sino una herramienta indispensable para combatir el discurso que perpetúa la discriminación de las mujeres y niñas.

Por otra parte, adoptando esta propuesta estamos ampliando la capacidad de nuestro discurso para expresar matices, que es algo muy importante en una lengua.

Cualquier análisis que compare la realidad social 'hombre' con la realidad 'mujer' constatará que en absoluto son realidades idénticas, como tampoco lo son las realidades 'trabajador' y 'trabajadora', o 'religioso' y 'religiosa'.

No es nada ilógico, por tanto, emplear términos distintos para describir al hombre y a la mujer, al trabajador y a la trabajadora, o al religioso y a la religiosa, sobre todo en momentos en que estemos intentando introducir matices en estos asuntos y tratarlos con seriedad. Así que cuando digo 'trabajadores y trabajadoras' uso el lenguaje con corrección, pero además introduzco matices importantes, porque nombro con dos palabras diferentes dos realidades que son, a su vez, muy distintas.

A este respecto, un par de ejemplos.

Es de destacar que ya el autor del *Cantar de mio Cid*, datado generalmente allá por el año 1200, utiliza esta manera no sexista de redactar cuando cuenta que a Rodrigo Díaz de Vivar lo recibieron en Burgos "mugieres e uarones, burgeses e burgesas", quienes pensaron: "¡Dios, que buen vassallo, si ouiesse buen señoire!" (vv.15-20). Si este poeta medieval lo hizo así es porque en la lengua que conocía podía hacerlo, y porque para sus objetivos venía mucho mejor introducir esa diferencia. No hay razón para que cuando lo veamos oportuno, podamos actuar como él.

Por último, una reflexión de Paulo Freire, uno de los más influyentes teóricos de la educación del S.XX: "En cierto momento de mis tentativas, puramente ideológicas, de justificar ante mí mismo el lenguaje machista que usaba, percibí la mentira o la ocultación de la verdad que había en la afirmación: "Cuando digo hombre, la mujer está incluida" ¿Y por qué los hombres no se sienten incluidos cuando decimos: "Las mujeres están decididas a cambiar el mundo"? Ningún hombre se sentiría incluido en el discurso de ningún orador ni en el texto de ningún autor que dijera: "Las mujeres están decididas a cambiar el mundo." Del mismo modo que se asombran (los hombres) cuando ante un público casi totalmente femenino, con dos o tres hombres, digo: "Todas ustedes deberían", etc. Para los hombres presentes, o yo ignoro la sintaxis de la lengua portuguesa o estoy tratando de hacerles un chiste. Lo imposible es que se piensen incluidos en mi discurso. ¿Cómo explicar, a no ser ideológicamente, la regla según la cual si en una sala hay doscientas mujeres y un solo hombre debo decir: "Todos ellos son trabajadores y dedicados"? En verdad, éste no es un problema gramatical, sino ideológico."

Lo anterior son reflexiones básicas sobre el lenguaje inclusivo y la igualdad de género en el idioma. En las fuentes de datos finales se proponen varias guías, de diverso tipo, aunque podrían encontrarse muchas más.

## El ODS 5 en metas concretas: un decálogo como resumen

1. Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo. (5.1) Aprobar y fortalecer políticas acertadas y leyes aplicables para promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas a todos los niveles (5.c)
2. Promover la escolarización universal de chicos y chicas, eliminando toda discriminación por motivo de sexo, especialmente en las zonas rurales (4.1, 4.3 y 4.6)
3. Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación (5.2)
4. Eliminar el matrimonio infantil, precoz y forzado (5.3)
5. Eliminar por completo la mutilación genital femenina (5.3)
6. Reconocer y valorar los cuidados no remunerados y el trabajo doméstico no remunerado mediante la prestación de servicios públicos, la provisión de infraestructuras y la formulación de políticas de protección social, así como A/69/L.85 15-13689 21/41 mediante la promoción de la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda en cada país (5.4)
7. Empezar reformas que otorguen a las mujeres el derecho a los recursos económicos en condiciones de igualdad, así como el acceso a la propiedad y al control de las tierras y otros bienes, los servicios financieros, la herencia y los recursos naturales, de conformidad con las leyes nacionales (5.a)
8. Velar por la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles de la adopción de decisiones en la vida política, económica y pública (5.5)
9. Garantizar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y los derechos reproductivos, de conformidad con el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, la Plataforma de Acción de Beijing y los documentos finales de sus conferencias de examen (5.6)
10. Mejorar el uso de la tecnología instrumental, en particular la tecnología de la información y las comunicaciones, para promover el empoderamiento de la mujer (5.b)

Anexo: Cuidemos nuestro lenguaje.

## Situación en España

El 'Índice de los ODS 2017', un informe que muestra el grado de cumplimiento de los ODS en todos los países del mundo, situándolos en un ranking de rendimiento que clasifica a 157 países, colocaba a España en el puesto nº 25. Esto supone que había escalado cinco posiciones en un año, ya que en el 'Índice de los ODS 2016' España ocupaba el puesto nº 30. Por delante de España figuraban en 2017 países como Croacia, Eslovaquia o Malta; por detrás, Australia, Polonia o Portugal. "Aunque estamos por delante de países como Italia y Australia, nos hallamos en una posición intermedia, tirando a la baja, comparado con los países de Europa", valoraba un experto a la vista de estos datos.

Curiosamente, en 2016 nuestro país solo aprobó en el cumplimiento de uno de los ODS, el de Igualdad de género precisamente (ODS 5). Pero en 2017 este aprobado se perdió porque varios indicadores en relación con el ODS 5 no habían progresado adecuadamente. En concreto tres, de los cinco propuestos, mostraban un crecimiento deficiente: 1) la brecha salarial entre hombres y mujeres, favorable a los primeros en un 8,6 % a igual trabajo y responsabilidad; 2) la proporción de mujeres en los distintos parlamentos nacionales, que llegaba únicamente al 39,1 %; y 3) los años de escolarización de mujeres mayores de 25 años, que eran el 96,2 % del de los hombres de la misma edad. No obstante, en el 2018 parece que el ODS 5 muestra una tendencia al logro de dicho objetivo para 2030, por el avance en la proporción de mujeres en los distintos parlamentos nacionales.

### III. Fuentes de datos e información para ampliar de conocimientos

- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- <http://www.proyde.org/index.php/inicio-menu/noticias-2/90-sensibilizacion-incidencia-politica/1059-mundo-con-m-de-mujer>
- <http://www.proyde.org/index.php/servicios-menu/area-de-descargas/Formaci%C3%B3n-del-Voluntariado/Cuadernos-de-Cooperaci%C3%B3n-al-Desarrollo/> (Cuaderno de Cooperación al Desarrollo, nº 5: *La mujer y el desarrollo*)
- <http://www.unwomen.org/es/news/in-focus/women-and-the-sdgs/sdg-5-gender-equality>
- [http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_1\\_Psicol\\_Educacion/h\\_1.2\\_Aspectos\\_sociales/2.4.Empoderamiento\\_y\\_liderazgo.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_1_Psicol_Educacion/h_1.2_Aspectos_sociales/2.4.Empoderamiento_y_liderazgo.pdf)
- <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Igualdad%20de%20genero.pdf>
- <https://rm.coe.int/1680590178>
- <http://igualdaddegenero.unam.mx/wp-content/uploads/2016/08/onu-mujeres-igualdad-equidad.pdf>
- <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2015/docs/LaigualdaddegeneroWeb.pdf>
- <https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgignd/publicaciones/Caminado-hacia-la-igualdad-de-genero.pdf>
- <http://www.odhag.org.gt/pdf/Mod05EqGenero.pdf>
- [http://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Divulgaci%C3%B3n/Encuentro\\_ED\\_Carolina\\_Belalcazar\\_ponencia\\_4.pdf](http://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Divulgaci%C3%B3n/Encuentro_ED_Carolina_Belalcazar_ponencia_4.pdf)
- <http://www.redalyc.org/pdf/3221/322127621004.pdf>
- <http://www.proyde.org/index.php/inicio-menu/noticias-2/90-sensibilizacion-incidencia-politica/1464-feminizacion-de-la-pobreza>
- <http://datatopics.worldbank.org/sdgsatlas/SDG-05-gender-equality.html>
- <http://www.telam.com.ar/notas/201703/183139-las-mujeres-sufren-exclusion-y-falta-de-empoderamiento-a-nivel-mundial.html>
- <https://pyme.lavoztx.com/discriminacion-de-genero-causas-efectos-y-soluciones-5175.html>
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>
- <https://equilibrioyeleccion.wordpress.com/no-violencia/definicion-y-formas-de-violencia-contra-las-mujeres/>
- [https://www.unicef.org/spanish/protection/files/FactSheet\\_childmarriage\\_sp.pdf](https://www.unicef.org/spanish/protection/files/FactSheet_childmarriage_sp.pdf)
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/>
- <http://www.olacefs.com/wp-content/uploads/2017/11/Sin-igualdad-de-genero-no-hay-Desarrollo-Sostenible-FINAL-24-10-17.pdf>
- [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa\\_fp\\_recommended\\_sp.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa_fp_recommended_sp.pdf)
- <http://www.unwomen.org/es/news/stories/2016/2/women-and-girls-imperative-to-science-and-technology-agenda>

- <https://www.deustoformacion.com/blog/recursos-humanos/10-medidas-para-fomentar-igualdad-genero-empresas>
- [https://elpais.com/elpais/2018/03/06/planeta\\_futuro/1520353378\\_011889.html](https://elpais.com/elpais/2018/03/06/planeta_futuro/1520353378_011889.html)
- <http://www.pactomundial.org/2018/03/los-beneficios-economicos-de-la-igualdad-de-genero/>
- <http://www.elmundo.es/sociedad/2017/10/05/59d506e846163f982d8b45c5.html>
- <http://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/8852088/01/18/La-igualdad-de-genero-cada-vez-mas-lejos-de-ser-una-realidad.html>
- [http://www.mujeresenigualdad.com/igualdad-de-genero-un-objetivo-de-desarrollo-sostenible-a-mejorar-en-Espana\\_es\\_1\\_3588.html](http://www.mujeresenigualdad.com/igualdad-de-genero-un-objetivo-de-desarrollo-sostenible-a-mejorar-en-Espana_es_1_3588.html)
- <https://www.miarevista.es/ninos/articulo/7-claves-para-conseguir-la-igualdad-de-genero-en-las-aulas-591476349624>
- [https://www.ehu.es/documents/2007376/0/guia\\_mugarik\\_gabe](https://www.ehu.es/documents/2007376/0/guia_mugarik_gabe)
- [http://www.upm.es/sfs/Rectorado/Gerencia/Igualdad/Lenguaje/MANUAL DE LENGUAJE NO SEXISTA EN LA UPM.pdf](http://www.upm.es/sfs/Rectorado/Gerencia/Igualdad/Lenguaje/MANUAL_DE LENGUAJE NO SEXISTA EN LA UPM.pdf)
- <http://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2017/01/guia-lenguaje-inclusivo-genero.pdf>
- <http://webs.ucm.es/info/especulo/numero16/sexis984.html>
- [http://www.themis.es/Guia\\_Igualdad\\_y\\_Lenguaje\\_No\\_Sexista.html](http://www.themis.es/Guia_Igualdad_y_Lenguaje_No_Sexista.html)
- [https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Eventos/2016/12\\_Mensajes\\_UNETE\\_2016.pdf?file=fileadmin/Documentos/Eventos/2016/12\\_Mensajes\\_UNETE\\_2016](https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Eventos/2016/12_Mensajes_UNETE_2016.pdf?file=fileadmin/Documentos/Eventos/2016/12_Mensajes_UNETE_2016)
- [https://www.stonewall.org.uk/sites/default/files/sdg-guide\\_2.pdf](https://www.stonewall.org.uk/sites/default/files/sdg-guide_2.pdf)
- <https://lgbtimontevideo2016.elis.biz/admin/files/lgbtimontevideo2016/upload/files/DDHH%20LGBTI%20GT%20II%20INCLUSION%20EN%20AGENDA%202030%20nota%20conceptual%20con%20recomendaciones%20en%20espa%C3%B1ol.pdf>

#### **Audiovisuales.-**

- [https://www.youtube.com/watch?v=vexpy\\_VrXhw](https://www.youtube.com/watch?v=vexpy_VrXhw)
- <https://www.youtube.com/watch?v=r4AMfgT4AsA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NpkYETvvy0o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tYeezuChG7Q>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LHXtLmiUbEO>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KZjQvMnzzSU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MRSErTmy2LQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0NWWjKegbpA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OwJffvIPsjQ>