



¿QUÉ HACEMOS
PARA LOGRAR LA
IGUALDAD?

CNDH



CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

María del Rosario Piedra Ibarra

Presidenta

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Francisco Javier Emiliano Estrada Correa

Secretario Ejecutivo

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Rosy Laura Castellanos Mariano

Directora General

Centro Nacional de Derechos Humanos “Rosario Ibarra de Piedra”

Arely López Pérez

Directora General

Cuarta Visitaduría

¿QUÉ HACEMOS
PARA LOGRAR LA
IGUALDAD?

CNDH



CNDH
MÉXICO
Defendemos al Pueblo

CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
“ROSARIO IBARRA DE PIEDRA”
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

¿Qué hacemos para lograr la igualdad?

Primera edición: octubre, 2025

ISBN: 978-607-729-688-1

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
colonia, San Jerónimo Lídice, demarcación territorial
La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

Dirección Editorial: Omar Arellano Hernández

Dirección de Procesos Editoriales: Gissela Fuentes Romero

Diagramación y Diseño: Jessica Quiterio Padilla

Impreso en México

PUBLICACIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA

Introducción



La **igualdad** parte del reconocimiento de los derechos humanos de las personas, para sentar las bases de una **sociedad justa, pacífica y sostenible**. Sin embargo, la imposición de modelos económicos, políticos y culturales que privilegian la producción económica por encima de la dignidad han generado discriminaciones y violencias que acentúan diferenciaciones por motivo de **edad, pertenencia étnica, orientación sexual, nivel socioeconómico, condición de discapacidad y estatus migratorio**, entre otros.

Por ello, es necesario que la sociedad en su conjunto exija y contribuya con el Estado, a través de sus instituciones, con acciones que permitan eliminar la desigualdad y acorten las brechas entre mujeres y hombres en todas las esferas del desarrollo.



¡Todas y todos podemos aportar para construir una comunidad en la que nadie discrimine a nadie!

¿Qué es la igualdad?

Es un derecho fundamental que posibilita el ejercicio de los demás derechos humanos. Se encuentra protegido en diversos instrumentos jurídicos nacionales e internacionales y reconoce que todas las personas estamos dotadas de dignidad.

Y, ¿existe la igualdad?

En la práctica **persisten circunstancias que impiden el ejercicio pleno de este derecho humano y mantienen desigualdades estructurales en los distintos ámbitos de la vida.**

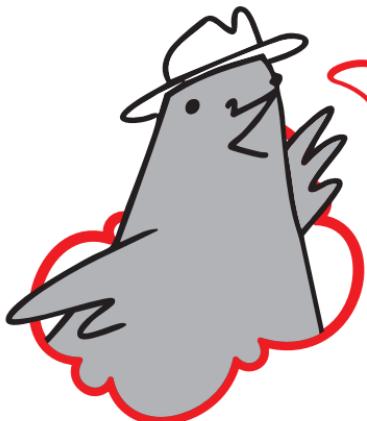
Para garantizar una sociedad igualitaria tenemos la responsabilidad y obligación de conocer nuestros derechos y hacerlos valer en la vida cotidiana y frente a las instituciones del Estado, así como eliminar las desventajas que enfrentan diversas personas en su vida diaria, producto de la discriminación histórica y de las relaciones de poder vigentes.



¿Lo sabías?

La igualdad es reconocida en instrumentos como la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José) y la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, entre otras.





CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE IGUALDAD Y EQUIDAD

La equidad es un principio¹ de justicia complementario a la igualdad. Estas son sus características y diferencias.

IGUALDAD	EQUIDAD
Es un derecho humano.	Es un principio ético normativo.
Se asocia con el principio de no discriminación.	Se asocia con la idea de justicia.
Es una obligación del Estado.	Su ejercicio se realiza desde el ámbito personal.

¹ **¿Lo sabías?** Un principio es un valor fundamental que guía el comportamiento humano.

TIPOS DE IGUALDAD

La Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés) reconoce la existencia de tres dimensiones de igualdad que, de manera integral, garantizan el pleno ejercicio de este derecho.

Igualdad formal

Es la **igualdad ante la ley**, es decir, los **mismos derechos y mismo trato para todas las mujeres y los hombres**.²

Igualdad Sustantiva

Para lograr la igualdad en la sociedad no basta con enunciar leyes o tratados internacionales que la garanticen. Su práctica debe sostenerse en la realidad, dentro de nuestras vidas cotidianas y en el desarrollo de nuestras sociedades, tanto en el ámbito público como privado.

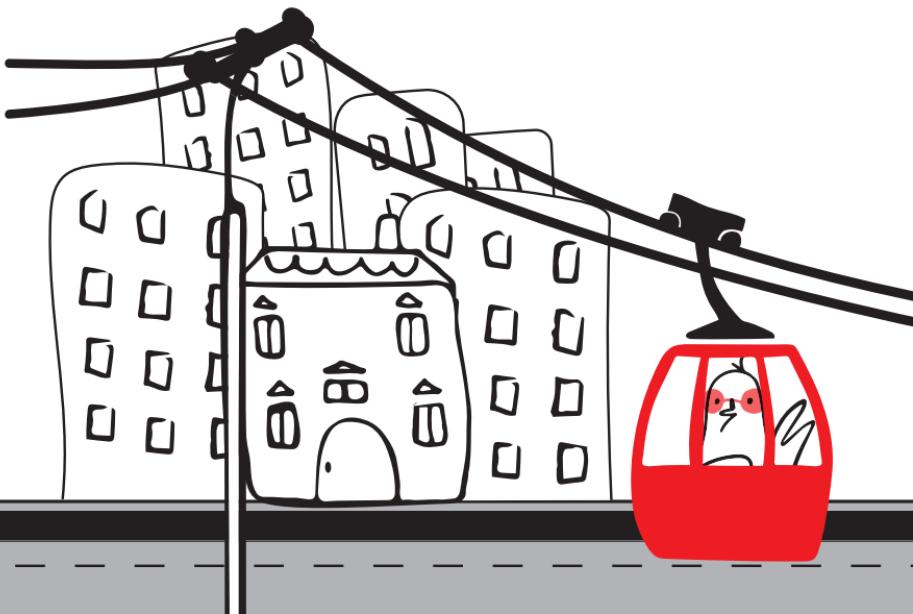
El Estado está obligado a reconocer las diferencias que nos caracterizan para garantizar una **igualdad sustantiva** entre todas las personas; tiene el deber de prevenir y erradicar cualquier acto de discriminación que pudiera generarse por edad, sexo, género, identidad de género, expresión de

² **¿Lo sabías?** El artículo 4º de nuestra Constitución menciona que el Estado garantizará el goce y ejercicio del derecho a la igualdad sustantiva de las mujeres.

género, orientación sexual, origen étnico o nacional, discapacidad, salud física o mental, cultura, condición social, económica, jurídica, migratoria, religión, filiación política, por las opiniones, el estado civil, o cualquier otra que atente contra la dignidad humana.

Asimismo, debe **idear y ejecutar** medidas que pongan **fin a la pobreza** y a **cualquier tipo de violencia** que perpetúe la desigualdad en la sociedad. En el ámbito legal debe realizar **modificaciones a las leyes** que sean discriminatorias y violatorias de derechos humanos, y formular **políticas públicas** de igualdad que contribuyan a erradicar la discriminación.

A continuación, se describen algunas obligaciones que el Estado mexicano debe contemplar:



1. Acciones Afirmativas

Son el **conjunto de medidas de carácter temporal, correctivo, compensatorio o de promoción** que **aceleran la igualdad sustantiva**. Se deben implementar, entre otras:

En el ámbito laboral:

- ▶ Licencias de maternidad y paternidad que faciliten la conciliación de la vida laboral con la familiar.
- ▶ Cuotas de género para que las instituciones o empresas incluyan un porcentaje de mujeres en sus plantillas o en puestos de liderazgo.
- ▶ Horarios que puedan ser adaptados a la vida familiar de las personas trabajadoras.

En el ámbito político-electoral:

Paridad de género para asegurar la igualdad entre mujeres y hombres en puestos de toma de decisiones. Por ejemplo, paridad en:

- ▶ Diputaciones
- ▶ Senadurías
- ▶ En el Poder Judicial
- ▶ En las personas representantes de municipios, regidurías y sindicaturas

En el ámbito educativo:

- ▶ Materiales educativos con enfoque de derechos humanos, interseccional y libres de estereotipos.

En el ámbito social:

- ▶ Programas sociales para que las personas tengan acceso a una vivienda digna.
- ▶ Espacios públicos libres de violencias.

2. Medidas contra la discriminación

Es la **inclusión de diversos materiales educativos**, que reflejen la diversidad cultural y lingüística del país.

- ▶ **Programas de becas y apoyo financiero**, enfocados a personas estudiantes pertenecientes a grupos históricamente discriminados para facilitar su acceso a la educación.
- ▶ Que el **Sistema Nacional Educativo** garantice el acceso a la educación de todas las personas en igualdad de condiciones.
- ▶ Establecer **remuneraciones, prestaciones y condiciones laborales** en igualdad de condiciones para todas las personas.
- ▶ **Acceso a información** sobre derechos sexuales y derechos reproductivos libre de estereotipos de género.

3. Medidas de nivelación

Hacen efectivo el acceso de todas las personas a la igualdad real, al eliminar las barreras físicas, comunicacionales, legales o de otro tipo, que obstaculizan el ejercicio de derechos y libertades de personas que viven discriminación por discapacidad. Estas medidas comprenden:

- ▶ **Adaptación** de los puestos de trabajo para personas con discapacidad.
- ▶ **Diseño** y **distribución** en formatos accesibles para personas con discapacidad de comunicaciones oficiales, convocatorias públicas, libros de texto, licitaciones, entre otros.
- ▶ **Eliminación** de las disposiciones legales que impongan requisitos discriminatorios de ingreso y permanencia en escuelas, trabajos, entre otros.

4. Medidas de inclusión

Eliminan mecanismos de exclusión o diferencias que generen desventajas para que todas las personas gocen y ejerzan sus derechos en igualdad. Por ejemplo:

- ▶ **Integración** del derecho a la igualdad y no discriminación en el diseño, instrumentación y evaluación de las políticas públicas.
- ▶ **Políticas** contra la homofobia³, xenofobia⁴, misoginia⁵, discriminación por apariencia o adultocentrismo⁶.

¿Lo sabías?

³ Práctica discriminatoria que se expresa en el rechazo, ridiculización u otras formas de violencia, que causan daño o perjuicio a la dignidad de las personas por sus prácticas, orientaciones o identidades sexogenéricas.

⁴ Es la práctica discriminatoria hacia personas nacidas en otros países que limita su acceso a derechos, oportunidades, seguridad y servicios.

⁵ Conductas de odio hacia las mujeres, las adolescentes y las niñas, y se manifiesta en actos violentos o crueles contra ellas, por el hecho de serlo.

⁶ Sistema de dominación que obstaculiza el desarrollo y el acceso, en condiciones de igualdad, a las oportunidades de niñas, niños y adolescentes.

- ▶ **Sensibilización** y capacitación para integrantes del servicio público en temas de igualdad y no discriminación.
- ▶ **Las instituciones** públicas deberán hacer uso de intérpretes de lenguas indígenas para brindar una atención integral.

Igualdad de resultados

El Estado debe proveer los medios necesarios para **medir, analizar y cuantificar** el impacto de la **igualdad formal**, las **acciones afirmativas**, **medidas de inclusión**, **contra la discriminación** y de **nivelación** para la obtención de resultados. Por ejemplo:

- ▶ **En la planeación**, diseño, aplicación y evaluación de los programas e instrumentos de la política pública.
- ▶ **Ejecución y evaluación** de políticas públicas y medidas que permitan fortalecer el acceso de las mujeres al empleo y la aplicación efectiva del principio de igualdad de trato y no discriminación en las condiciones de trabajo, para eliminar la brecha de género, en especial la salarial.
- ▶ Evaluación de políticas, estrategias y programas de salud, para observar los resultados de la atención a la salud de todas las personas.



Recuerda:

Para ejercer plenamente este derecho, el **Estado debe garantizar** las tres dimensiones de la igualdad: **formal, sustantiva y de resultados**.

Y en la vida cotidiana, ¿cómo le hacemos?

Nuestra responsabilidad es **identificar y realizar acciones** que, **contribuyan a la construcción** de sociedades igualitarias.

1. Comparte las tareas de cuidado

- ▶ Mujeres y hombres deben **repartirse por igual las tareas domésticas** y las responsabilidades de crianza.
- ▶ Procura que **el cuidado de niñas, niños y adolescentes, personas mayores, personas con discapacidad o con alguna enfermedad, no recaiga en una persona**.

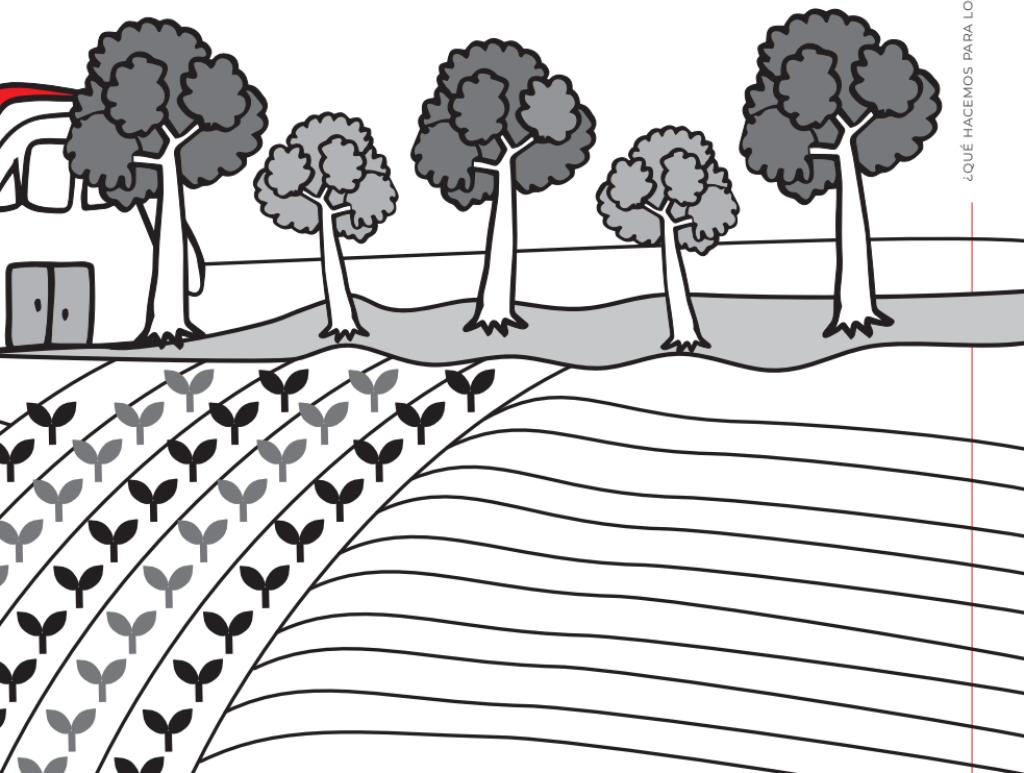
2. Denuncia situaciones de violencia o discriminación

- ▶ Hay que decir **NO** a toda forma de violencia y promover las relaciones basadas en el respeto, la comunicación y el consentimiento. Asimismo, **no culpes ni juzgues a quienes viven violencia.**
- ▶ **Hay que reconocer la diversidad de las personas y respetar sus gustos, preferencias, conocimientos y habilidades.**



3. Usa un lenguaje inclusivo

- ▶ Al utilizarlo evitaremos expresiones que invisibilizan a las mujeres; recordemos que **lo que no se nombra no existe**, por ello hay que expresarnos de forma que todas las personas se sientan reconocidas y respetadas.
- ▶ Este lenguaje juega un papel importante para **eliminar los estereotipos y roles de género**.



ESTEREOTIPO
DE GÉNERO

ROL DE GÉNERO

Es una **idea preconcebida** sobre los atributos, características o papeles que poseen o deberían poseer o desempeñar las mujeres y los hombres.

Es una **construcción social** que se aprende a través de los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran *apropiadas* en un determinado contexto sociocultural para todas las personas.

MUJERES

- Ternura.
- Suavidad.
- Dependencia.

HOMBRES

- Violencia.
- Rudeza.
- Independencia.

MUJERES

- Tienen hijos e hijas.
- Amas de casa, maestras, enfermeras.
- Rol reproductivo.

HOMBRES

- Son proveedores de la mujer, hijos e hijas.
- Políticos, mecánicos, jefes.
- Rol productivo.

4. Impulsa la participación igualitaria

- ▶ Promueve la **igualdad salarial** y las **oportunidades de liderazgo**. Apoya la participación justa de mujeres en los espacios laborales.
- ▶ En el trabajo también puedes colaborar con **una cultura de igualdad entre las personas**, por ejemplo: espacios libres de violencia laboral y sexual como el de acoso y hostigamiento.

ACOSO SEXUAL	HOSTIGAMIENTO SEXUAL
<ul style="list-style-type: none"> • Atenta contra el cuerpo y la sexualidad de la persona. • No existe subordinación. • Se puede dar en cualquier espacio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atenta contra el cuerpo y la sexualidad de la persona. • Existe subordinación. • Se puede dar en espacios laborales y docentes.

Denuncia este tipo de conductas:

VERBALES	<ul style="list-style-type: none"> • “Chistes” con contenido sexual. • Piropos. • Insinuaciones o comentarios sexuales.
NO VERBALES	<ul style="list-style-type: none"> • Acercamiento no deseado. • Miradas, expresiones, gestos y señales (de índole sexual). • Mensajes de texto, redes sociales o cartas de índole sexual.
VERBALES Y FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto físico sin consentimiento. • Presión para contactos físicos o sexuales. • Amenazas para realizar actos sexuales.

5. Participa en la toma de decisiones de tu entorno social

- ▶ Contribuye en la toma de decisiones de tu entorno social, expresa tus opiniones e infórmate sobre los **mecanismos de protección para la igualdad de género** en la participación política.

6. Educa a las nuevas generaciones con valores e igualdad

- ▶ Rompamos, desde la niñez, con frases como “los hombres no lloran” o “las mujeres deben cuidar el hogar”. Practica el **empoderamiento** de niñas, niños y adolescentes.

7. Infórmate y reflexiona

- ▶ Ten en cuenta que **todas las personas tienen diferentes experiencias de vida** que deben ser respetadas. Es nuestra responsabilidad reconocer nuestros errores, leer, conversar y aprender constantemente sobre temas de género.



Empoderamiento:

Reconocer la autonomía
de niñas, niños y adolescentes
y visibilizar sus aportaciones.



LA CNDH Y LA IGUALDAD PARA EL PUEBLO

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) da seguimiento, evalúa y monitorea la **Política Nacional en Materia de Igualdad entre Mujeres y Hombres**. Por ello, rechaza la concepción neoliberal de los derechos humanos que los reduce a simples normas y procedimientos estandarizados. Y, a través de la Cuarta Visitaduría General, particularmente con el **Programa de Asuntos de la Mujer y de Igualdad entre Mujeres y Hombres (PAMIMH)**, realiza acciones para acelerar la igualdad sustantiva:

- ▶ **Monitoreo, seguimiento y evaluación** de diversos aspectos relacionados con la **igualdad sustantiva** y la **violencia contra las mujeres** que derivan en estudios, informes o diagnósticos, así como el monitoreo de la **armonización legislativa**.
- ▶ Observa el seguimiento de los procedimientos de **Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres**.
- ▶ Informa sobre la situación de la igualdad entre mujeres y hombres en distintos ámbitos de sus vidas, a través del Atlas de Igualdad y Derechos Humanos del Observatorio Nacional de Derechos Humanos.



Además, realiza actividades de capacitación, promoción y difusión de los **derechos humanos de las mujeres para la igualdad sustantiva** y una **cultura de paz**, dirigidas a los entes obligados a implementar y dar cumplimiento a la **Política Nacional en Materia de Igualdad entre Mujeres y Hombres**.

También, tiene la facultad de conocer **quejas por presuntas violaciones a derechos humanos**, primordialmente relacionadas con actos u omisiones de las **autoridades** que **impiden, limitan, vulneran o restringen** el acceso a la **igualdad sustantiva de las mujeres**.

**Si tu derecho a la igualdad ha sido vulnerado,
acércate al PAMIMH**



Conoce y aprende más (Referencias bibliográficas)

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024).

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024).

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de
Violencia. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024).

Ley General Para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGIMH.pdf>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024).

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2023).

Informe especial sobre las condiciones que viven las personas adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley penal en los Centros de Internamiento. CNDH. https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2023-07/IE_Adolescentes_Centros_Internamiento.pdf

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (s.f.). *Política de Igualdad Laboral y No Discriminación de la CNDH.* CNDH.

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2025). “Igualdad para el pueblo: Monitoreo, Seguimiento y Evaluacion de Políticas de Genero” en *Programa Anual de Trabajo 2025.* CNDH. https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2025-04/PAT_2025.pdf

Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. (2006). *Observaciones finales del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer: México (CEDAW/C/MEX/CO/6).* Naciones Unidas. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/Papiit2017/microcj/pdfs/05_ObservFinal_ComiteCEDAW_25Agosto2006.pdf

Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2018). *La igualdad de género.* Naciones Unidas. <https://hchr.org.mx/puntal/wp/wp-content/uploads/2020/06/IGUALDAD-DE-GENERO-2018-web.pdf>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (s.f.). *Estereotipos de género.* Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/women/gender-stereotyping>

Organización Mundial de la Salud. (2018, 23 de agosto). *Género y salud.* OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>



¿Qué hacemos para lograr la Igualdad?
editado por la Comisión Nacional de los Derechos
Humanos, se terminó de imprimir en septiembre de 2025
en los talleres de Impresos Santiago, S.A. de C.V.
Trigo 80-B, colonia Granjas Esmeralda, demarcación
territorial Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México.

El tiraje consta de 16 000 ejemplares.



Consulta esta y todas las
publicaciones de la CNDH en:
<https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>



¡Queremos conocer tu opinión!
Responde nuestra encuesta en:
<https://forms.office.com/r/4YTp5CGK5m>

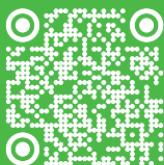
¿Cómo presentar una queja
en la Comisión Nacional de los
Derechos Humanos (CNDH)?



Sede: Marco Antonio Lanz Galera
Periférico Sur 3469,
colonia San Jerónimo Lídice,
demarcación territorial
La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, CDMX.



correo@cndh.org.mx
atencionciudadana.cndh.org.mx



Presenta tu queja
sin requerir registro de cuenta

D.R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos, edición: octubre, 2025/4VG/JOP
Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción
del Manejo Forestal Sostenible, A.C. (Certificación FSC México).

Tel.:
55 56 81 81 25



Número gratuito:
800 715 2000