

## Género

El género es un concepto clave para entender cómo las sociedades construyen roles, comportamientos y expectativas para hombres, mujeres y personas con identidades diversas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no se trata de una característica biológica, sino de un conjunto de normas culturales que moldean la vida y las oportunidades de las personas. En Colombia, comprender el género es fundamental para promover la igualdad, derribar estereotipos y garantizar que todas las personas puedan desarrollarse libremente.

### ¿Qué es el género? Una construcción social y cultural

A diferencia del **sexo biológico**, que está determinado por cromosomas, hormonas y órganos reproductivos, el **género** es una construcción social y cultural. Incluye:

- Roles que la sociedad asigna a hombres, mujeres y personas no binarias.
- Comportamientos y actitudes consideradas “apropiadas” según el género.
- Actividades y funciones culturales relacionadas con cada identidad.

Aunque tradicionalmente se ha considerado una categoría binaria (masculino/femenino), hoy reconocemos una **diversidad más amplia de identidades de género**, permitiendo que cada persona se exprese libremente fuera de etiquetas estrictas.

### Diferencia entre género y sexo

Es importante distinguir entre estos dos conceptos:

- **Sexo:** Concepto biológico. Se refiere a características físicas con las que nacemos, como genitales, cromosomas y hormonas. Tradicionalmente se clasifica como masculino o femenino.
- **Género:** Concepto social y cultural. Incluye roles, expectativas y normas que una sociedad asigna a las personas según su sexo. Por ejemplo, pensar que los hombres no deben llorar o que las mujeres solo deben cocinar son **construcciones de género**, no realidades biológicas.

Muchas diferencias que percibimos como “innatas” entre hombres y mujeres son, en realidad, resultado de la socialización y la educación. El **género puede ser fluido**, y cada persona puede expresarlo de manera única.

### Equidad e igualdad de género. El camino hacia una sociedad justa

- **Equidad de género:** Conjunto de políticas y principios que buscan garantizar que hombres y mujeres tengan los mismos derechos, recursos y oportunidades.

- **Igualdad de género:** Resultado de aplicar estos principios, asegurando que todas las personas puedan acceder a las mismas oportunidades y derechos sin discriminación.

Por qué los estereotipos sexistas son dañinos:

1. **Restringen la libertad:** Limitan a niños y niñas a roles predefinidos, impidiendo que exploren intereses y talentos.
2. **Generan desigualdad:** Reforzar roles tradicionales contribuye a la discriminación laboral, económica y social.
3. **Perpetúan la violencia:** Actitudes sexistas y machistas, aunque sutiles, pueden escalar a violencia física y psicológica.

## La importancia de educar en igualdad desde casa

La educación en igualdad debe comenzar en la familia y continuar en la escuela. Algunas estrategias clave son:

- **Dar ejemplo:** Los adultos deben mostrar con sus acciones que la igualdad de género es un valor fundamental.
- **Usar lenguaje inclusivo:** Evitar expresiones que refuercen estereotipos, como “mujer tenías que ser”.
- **Derribar estereotipos en juegos y actividades:** Permitir que niños y niñas exploren todo tipo de juguetes y tareas sin distinción de género.

Fomentar **respeto, diálogo y equidad** desde la infancia ayuda a construir una sociedad más justa, libre de violencia, discriminación y prejuicios. La **equidad de género** no es solo un concepto, es un objetivo concreto que beneficia a toda la sociedad colombiana.

**Conclusión:** Entender el género como **construcción social y cultural** permite reconocer la diversidad de identidades y roles, derribar estereotipos y garantizar igualdad de oportunidades. En Colombia, promover la educación en igualdad de género desde la familia, la escuela y la comunidad es fundamental para construir un futuro más justo, seguro y respetuoso para todos.

### Autor y colaboradores



Eva Sánchez  
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 30 Marzo 2026



Delia Sánchez  
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 30 Marzo 2026