

SEMBRANDO IGUALDAD COSECHANDO BUENTRATO

Cuidados y
bienestar en
comunidades
rurales.

Guía didáctica.



SEMBRANDO IGUALDAD, COSECHANDO BUENTRATO:

**Cuidados y bienestar en
comunidades rurales.**

Guía didáctica.

Primera edición, 2026

GENDES, AC

Miguel N. Lira 242, Colonia Iztaccíhuatl,
Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México, 03520.

Teléfono: 5584 0601

www.gendes.org.mx

info@gendes.org.mx

Este documento está disponible para descarga gratuita desde:
www.gendes.org.mx

ISBN: En trámite



SEMBRANDO IGUALDAD, COSECHANDO BUENTRATO: Cuidados y bienestar en comunidades rurales. Guía didáctica © 2026 by René López Pérez, Ismael Germán Ocampo Bernasconi y Sabrina Aurora Durán Gutiérrez is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



EQUIPO GENDES

RICARDO ENRIQUE AYLLÓN GONZÁLEZ
Director General

DENÍ FRAGOSO MARTÍNEZ
Coordinadora de Metodología

SUSANA GONZÁLEZ NÚÑEZ
Coordinadora de Posicionamiento Público

MA TERESA GÓMEZ VELARDE
Coordinadora de Desarrollo Institucional

VICENTE MENDOZA PÉREZ
Coordinador de Gestión y Vinculación

GABRIEL MORALES HERNÁNDEZ
Coordinador de Fortalecimiento
Institucional

HUGO BARBOSA SANTAMARÍA
Responsable de Atención

RENÉ LÓPEZ PÉREZ
Responsable de Investigación

TOMÁS ARMANDO LLAMAS ÚGUEZ
Responsable de Prevención

ARACELI GUTIÉRREZ GONZÁLEZ
Responsable de Administración

NATALIA XIMENA RUIZ RIVERA
Analista de Comunicación
Estratégica

DAPHNE BELTRÁN FUENTES
Analista de Gestión y Vinculación

ANA CRISTINA VEGA DE JESUS
Analista de Administración

ISMAEL OCAMPO BERNASCO
BERNASCONI
Investigador

SERGIO ABRAHAM REYES PANTOJA
Implementación de Proyectos

CÉSAR A. CORIA MERCADO
Implementación de Proyectos

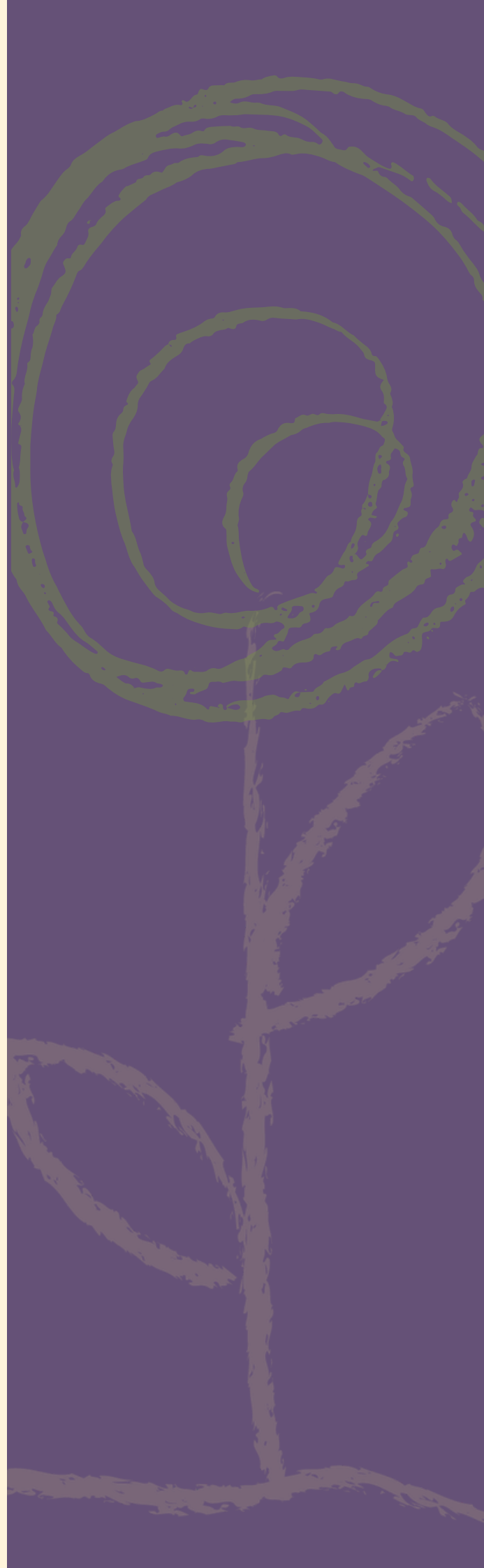
SABRINA AURORA DURÁN
GUTIÉRREZ
Implementación de Proyectos

YAZMÍN MERAZ TORRES
Implementación de Proyectos

ARTURO ASCENCIÓN SOSA
Facilitador de Grupos

RUBÉN GUZMÁN LÓPEZ
Facilitador de Grupos

SILVIA BALTAZAR CHÁVEZ
Auxiliar de Servicios Generales



CRÉDITOS

René López Pérez
Ismael Germán Ocampo Bernasconi
Sabrina Aurora Durán Gutiérrez

Autores

Dení Fragoso Martínez

Coordinadora

Beatriz Susana González Núñez
Natalia Ximena Ruiz Rivera

Diseño

René López Pérez
Ismael Germán Ocampo Bernasconi
Tomás Armando Llamas Uguez

Trabajo de campo

Proyecto financiado por **Fundación Banorte**

Citación sugerida: López, R., Ocampo, I., Durán, A. (2026). SEMBRANDO IGUALDAD. COSECHANDO BUENTRATO. Cuidados y bienestar en comunidades rurales e indígenas. Guía didáctica. Ciudad de México: GENDES.

CONTENIDO

Introducción

Intenciones de la Guía

Metodología

- Fundamentos teóricos para la intervención
- Perfil de las y los facilitadores para la instrumentación de la Guía
- Pautas y recomendaciones para el perfil y tareas del equipo de facilitación de la Guía
- Aspectos éticos a considerar
- Consideraciones en caso de detección de violencia contra las mujeres
- Consideraciones para convocar a los talleres

Enfoques transversales de la Guía

- Perspectiva de derechos humanos
- Perspectiva de género
 - Género
 - Desigualdad de género
 - Agencia y prácticas de género
 - Violencia de género
 - Roles y división sexual del trabajo
 - Práctica y compromiso de género
- Empoderamiento
- Cuidados y buentrato

Módulo 1: El género en nuestras vidas

- Presentación
- Esquema general
- Técnicas de trabajo grupal
 - Introducción
 - Movimiento grupal
 - Mis cinco sentidos
 - Acuerdos de convivencia
 - Mi historia de vida
 - Huellas de cuidado
 - La telaraña

Módulo 2: Cuidado y buentrato

- Presentación
- Esquema general
- Técnicas de trabajo grupal
 - Bienvenida
 - Resumen
 - Cuidado a ojos cerrados
 - ¿Qué necesitamos?
 - ¿Qué podemos hacer?
 - Mi buentrato
 - PNI (Positivo, Negativo, Interesante)

Módulo 3: Derechos y oportunidades

- Presentación
- Esquema general
- Técnicas de trabajo grupal
 - Bienvenida
 - Resumen
 - Masaje colectivo
 - Oportunidades y responsabilidades
 - Compartir los cuidados
 - Círculo de equilibrio

Módulo 4: Identificación de problemas y posibles soluciones

- Presentación
- Esquema general
- Técnicas de trabajo grupal
 - Bienvenida
 - Resumen
 - El navío cargado de...
 - Identificación de problemas
 - Posibles soluciones
 - Cierre

Módulo 5: Cambio desde el cuidado, el *buentrato* y la igualdad

- Presentación
- Esquema general
- Técnicas de trabajo grupal
 - Bienvenida
 - Resumen
 - ¿Cómo lidiamos con los cambios?
 - Círculo de retroalimentación

Reflexión final

Bibliografía

- Bibliografía consultada
- Bibliografía sugerida

INTRODUCCIÓN

En el contexto de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer se indica que las mujeres rurales representan 25% de la población mundial, desempeñando un papel decisivo en el sostenimiento de la vida rural (Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, 2016: 3); sin embargo, históricamente, las mujeres en contextos de ruralidad han estado sujetas a espacios privados, trabajos no remunerados en el hogar y poca o nula participación en las discusiones sobre tierras, recursos y actividades económicas que las impactan directamente.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda de 2020, en México viven 11.8 millones de mujeres en espacios rurales, lo que representa al 18.3% del total de mujeres mexicanas.

Explorando las condiciones de vida de las mujeres, el Censo estimó que únicamente el 6% de ellas tiene acceso a educación superior, mientras que más del 60% completa estudios hasta primaria o secundaria, y el 12.3% permanece sin escolaridad; y que, en el año 2020, 8.6 millones de mujeres en contextos rurales vivían en condición de pobreza. El Índice de Pobreza Multidimensional (IPM) registra que las mujeres rurales perciben ingresos 47% menores que los de la población urbana

en general, y trabajan 20 horas más a la semana en actividades no remuneradas que los hombres (ILSB, 2021).

En lo que respecta a la población económicamente activa, según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), para 2024 eran 3 millones las mujeres activas en el medio rural, quienes representan el 39% de la fuerza laboral en el territorio rural mexicano. Si bien, la ENOE (2019; 2024) ha reportado ligeros aumentos en la incorporación de las mujeres al sector formal de trabajo –siendo el mayor porcentaje dedicado al sector terciario de la economía y cada vez una menor participación formal en el sector primario–, en los espacios rurales el trabajo de las mujeres ha sido considerado inferior y se entiende como un complemento a los ingresos familiares. Las actividades que les son mayormente atribuidas son las labores domésticas y de cuidados, o la producción de huertos destinados al autoconsumo, actividades que, hasta hace poco, no eran reconocidas en datos oficiales como trabajo (ILSB, 2021).

Lo anterior tiene efectos directos en la invisibilización de la fuerza laboral de las mujeres rurales, así como en sus posibilidades de recibir una remuneración por ella. En cuanto al trabajo doméstico y de cuidados, las **10**

mujeres dedican cinco veces más tiempo que los hombres a dichas actividades (Pacheco y Flores, 2019).

Es importante mencionar que además de las actividades no remuneradas, las mujeres han realizado en los últimos años esfuerzos para compensar la caída del ingreso familiar y para responder al deterioro ambiental y a los efectos del cambio climático, lo que se traduce en dobles o triples jornadas de trabajo para ellas.

Los datos anteriores dan cuenta de que, si bien los contextos rurales en México y otras partes del mundo están atravesados por la pobreza vinculada con la discriminación y la poca inversión pública y privada en esos entornos, la vivencia de la pobreza continúa siendo distinta para mujeres y para hombres; y es que la pobreza depende tanto de cómo se distribuyen los recursos entre grupos, como de su distribución dentro de cada grupo. En el caso de las mujeres trabajadoras rurales, la pobreza está íntimamente ligada con las injusticias sociales, la explotación y discriminación asociada al género, etnia y clase social que, si bien con fines analíticos pueden estudiarse de forma diferenciada, operan simultáneamente en la vida de quienes las encarnan (Damián, 2011: 117).

Considerando lo anteriormente mencionado, es necesario que las iniciativas para el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres trabajadoras rurales vayan acompañadas de propuestas que atiendan a la complejidad de las desigualdades y dinámicas en las que se encuentran inmersas y que, al buscar cuestionar las creencias y tradiciones machistas que limitan el reconocimiento, desarrollo y empoderamiento de las mujeres, incluyan e

interpelen directamente a los hombres de las mismas comunidades.

El primer acercamiento de GENDES a esta problemática fue en 2010, de la mano de la entonces Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI), buscando responder a los obstáculos que los hombres, desde lugares machistas, ponían para que las mujeres participaran activamente en proyectos financiados por la Comisión.

Ese año se diseñó un taller dirigido a los hombres relacionados con mujeres indígenas que recibían apoyo de la CDI, en el que se pudieran compartir experiencias comunes y generar dinámicas de trabajo en equipo para visibilizar formas de violencia masculina en el hogar y encontrar soluciones y compromisos acordes a la situación de cada pareja participante.

Después de varios años de trabajo, y tras escuchar la misma preocupación en diversas instituciones que financian proyectos productivos para mujeres en el medio rural, con el apoyo de Fundación Banorte, sistematizamos la experiencia de los años previos para construir una propuesta metodológica que permitiera que otras organizaciones y personas interesadas pudieran replicar esta forma de trabajo; como resultado se publicó *Sembrando Igualdad, Cosechando Buentrato en Comunidades Rurales* (Perujo y López, 2016), con el propósito de responder a la violencia a partir de generar propuestas tendientes al empoderamiento económico de las mujeres.

Si bien, Sembrando Igualdad demostró su capacidad para alcanzar los objetivos planteados, se consideró que podía actualizarse incorporando elementos que no fueron considerados en el proyecto inicial.

De manera particular, era relevante integrar la categoría de cuidados. La incorporación de los cuidados refleja la relevancia que éstos han adquirido en los últimos años, tanto en los trabajos orientados a promover la igualdad entre hombres y mujeres, como en aquellos que buscan erradicar todas las formas de violencia por razones de género.

Así, esta guía metodológica reconoce la importancia de los vínculos comunitarios para fomentar el desarrollo de las mujeres trabajadoras rurales, y propone involucrar a hombres y mujeres en un proceso de reflexión acerca de la manera en que se relacionan y su impacto en el bienestar y el ingreso familiar, para desarrollar condiciones y relaciones igualitarias que propicien y faciliten la agencia de las mujeres trabajadoras en comunidades rurales.

Aunque se abunda posteriormente, es importante esclarecer que el *buentrato* se usa tanto en el contenido teórico como práctico de esta Guía como un sustantivo, que representa el antónimo explícito de maltrato.

El maltrato está basado en las relaciones desiguales de poder y tiene efectos en las vidas cotidianas de muchas personas; el *buentrato* -en contraste- propone una forma de vincularse entre personas, basada en el respeto y la igualdad, así como en la ausencia de violencia (Sanz, 2007: 154).

En los siguientes apartados se ahonda en las Intenciones de la Guía, para tener un panorama más claro del propósito y los alcances del proyecto realizado de manera conjunta con Fundación Banorte.

A continuación, se precisa la Metodología utilizada, que se refiere a los fundamentos didácticos que sirvieron de base para el desarrollo de la guía, incluyendo elementos a tomar en cuenta para quienes deseen facilitarla. Los principales conceptos teóricos que deben considerarse para facilitar la presente guía se abordan en Enfoques transversales de la Guía; allí se desarrollan contenidos relacionados con: *perspectiva de derechos humanos, perspectiva de género, empoderamiento y buentrato*.

La Guía ofrece el conocimiento básico para desarrollar las sesiones que se refieren a continuación, y además se incluye la bibliografía utilizada para desarrollar las temáticas -que se encuentra al final del texto-, en caso de que se quiera ahondar en alguna cuestión específica.

Con base en el contenido teórico previo, los siguientes apartados desarrollan los 5 módulos que integran la propuesta de acompañamiento:

Módulo 1: *El género en nuestras vidas*

Módulo 2: *Cuidado y buentrato*

Módulo 3: *Derechos y oportunidades*

Módulo 4: *Identificación de problemas y posibles soluciones*

Módulo 5: *Cambio desde el cuidado, el buentrato y la igualdad*

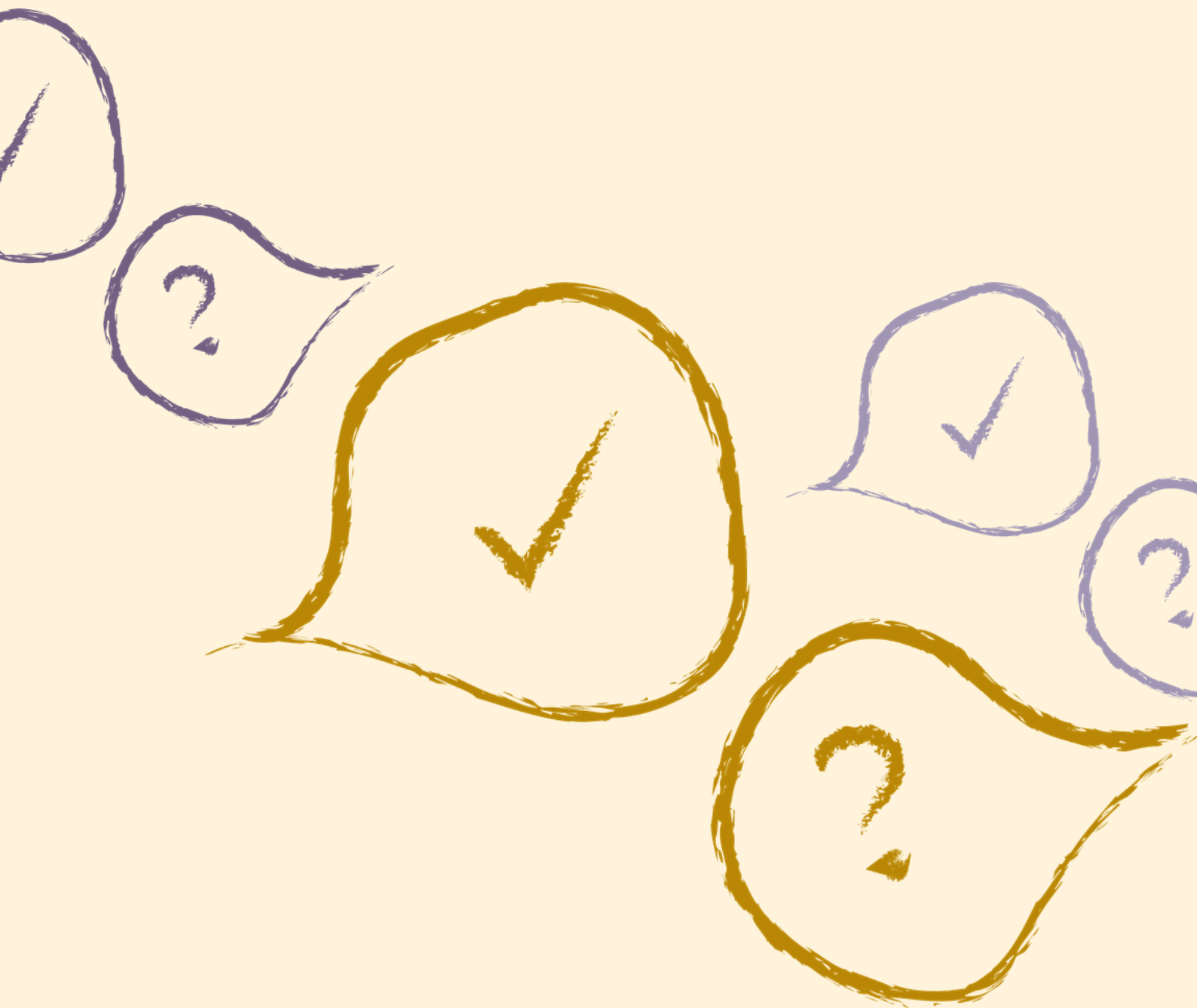
Los cinco módulos constituyen la base temática que se desarrolla en los talleres; cada sesión cuenta con objetivos y actividades específicas por tema y está diseñada para llevarse a cabo en 3 horas.

Asimismo, los cinco temas centrales son abordados desde una lógica secuencial, en donde cada tópico está sustentado en el marco conceptual que se acaba de referir líneas arriba; es decir, existe un orden consecutivo, en el que la información va progresando y los nuevos conocimientos se relacionan con los temas anteriores. Sin embargo, considerando que las personas no siempre asisten a las cinco sesiones, cada módulo ha sido diseñado para que puedan tener un aprendizaje significativo y herramientas útiles por aplicar.

Cada módulo está integrado por tres bloques: en primer lugar, se explica el sentido del tema y lo que se espera trabajar en la sesión. Para mayor claridad se extraen ejemplos de las sesiones trabajadas por GENDES.

A continuación, se presenta el esquema general de trabajo de la sesión para que las y los facilitadores tengan una visión de conjunto de lo que se realizará en cada módulo, así como de los tiempos previstos; por último, se explican detalladamente las técnicas para el trabajo grupal que se utilizan para abordar los diferentes subtemas de cada sesión.

En algunos de los subtemas encontrará un recuadro que puede leerse como un resumen de lo que pretende esta guía, pero también como una síntesis de lo que GENDES aprendió en el proceso de trabajar con los grupos en poblaciones rurales. El propósito no es limitar la experiencia de quien facilite esta guía –no debe leerse como “una advertencia de lo que se encontrará”–, simplemente nos anima el deseo de compartir algunos aspectos para la reflexión.



INTENCIONES DE LA GUÍA

Como consecuencia de la división sexual del trabajo,¹ las mujeres tienen un menor acceso a los recursos, y además, sus cualidades, tareas, aportaciones y atributos suelen ser menos valorados. Dos ejemplos ilustran lo anterior:

- En México, cerca del 27.5% de la tierra es propiedad de mujeres, el resto de hombres. Es importante señalar que casi la mitad de las mujeres propietarias obtienen el acceso a la tierra hacia los 50 años, una vez que enviudan o el marido ha estado ausente por mucho tiempo (INMUJERES, 2024).
- El INEGI lleva un par de décadas valorizando el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados y ha registrado que, entre 2003 y 2023, este tipo de labor ha elevado su representación respecto al Producto Interno Bruto (PIB) al pasar del 18.5% al 26.3%; para este último año, el aporte de los hombres fue de 28.5% y el de las mujeres 71.5% (INEGI, 2024). Pese a que estadísticamente este trabajo ya se registra y se le asigna un valor monetario, en las familias normalmente se le sigue devaluando al no reconocer su relevancia en el bienestar material y subjetivo de la propia familia y de las comunidades.

El panorama descrito es contradictorio, por una parte, se supone que las mujeres no tienen un papel relevante en la economía, pues “únicamente” se dedican al hogar; pero por otro lado, incluso cuando la labor que realizan es invisibilizada, es un hecho que ellas ocupan un peso importante en la generación de ingresos en los hogares. Debido a las construcciones de género, es común que ni los hombres ni las mujeres sean conscientes de la aportación de éstas a la economía familiar, lo cual tiene múltiples implicaciones.

Por ejemplo, en zonas indígenas y rurales los esposos o parejas de las mujeres que inician proyectos financiados por instancias públicas o privadas suelen dificultar la participación activa de éstas y, por tanto, la posibilidad de que ellas contribuyan más eficazmente al bienestar familiar.

Ante esta problemática, no existen metodologías de trabajo para que hombres y mujeres reconfiguren sus relaciones de género en torno a la economía doméstica, especialmente en hogares de bajos ingresos. De acuerdo con la experiencia de GENDES, los proyectos para mejorar las condiciones de vida de las personas, y especialmente de las mujeres, difícilmente prosperan si no se atienden las asimetrías entre ambos sexos: no se trata solamente de detener la violencia, sino de fomentar relaciones de igualdad.

¹ Abasolo (2012: 39) establece que la división sexual del trabajo implica la especialización de tareas que se asignan en función del sexo y que suponen una distinta valoración social, económica y simbólica; entre otras cosas, hace referencia a la división histórica donde los hombres normalmente acceden a posiciones de poder y producción (o sea actividades reconocidas por el mercado y por tanto susceptibles de ser intercambiadas por dinero) y las mujeres permanecen en el ámbito del hogar realizando acciones de reproducción (esto es, trabajo no reconocido por el mercado y, por tanto, no remunerado).

En este sentido, el empoderamiento no depende sólo de esfuerzos personales, sino de generar relaciones que lo promuevan dentro de las parejas, con el fin de forjar ambientes propicios para la participación y el crecimiento de las mujeres.

La presente Guía fue monitoreada en poblaciones rurales e indígenas de San Felipe del Progreso, Estado de México, y de Tecpatán y Santiago El Pinar, Chiapas. En el proceso participaron 106 personas (61 mujeres y 45 hombres); y además del financiamiento de Fundación Banorte, el apoyo de Fundación Origen y Educampo fueron determinantes para convocar y reunir a quienes participaron.

El objetivo general que se planteó fue:

- Mejorar las relaciones de cuidado y buentrato entre mujeres y hombres que viven en pareja en comunidades rurales, a fin de contribuir al bienestar de las familias e incrementar el ingreso familiar y comunitario.

Derivado de lo anterior, se plantearon como objetivos específicos que las y los participantes:

- Identifiquen las desigualdades que genera la construcción de género, valoren la importancia de las actividades que realizan las mujeres en su propia comunidad y visibilicen las posibilidades que han existido y existen de romper con dinámicas de desigualdad.
- Conozcan las dinámicas de trabajo dentro de los hogares y reflexionen sobre cómo podrían distribuirse más equitativamente.
- Comprendan qué es el buentrato y cómo puede implementarse dentro de las parejas y familias para fomentar vínculos igualitarios.
- Construyan un proyecto familiar sustentado en la igualdad, que permita la distribución equitativa del trabajo doméstico y de cuidados, así como la consideración de estrategias económicas que propicien el bienestar de quienes integran el núcleo familiar.

A partir de los resultados obtenidos en las sesiones realizadas en las tres zonas de trabajo, se hicieron los ajustes necesarios para garantizar que esta Guía metodológica es replicable en contextos rurales e indígenas. Los siguientes recuadros resumen la propuesta de trabajo.

MÓDULO/ACTIVIDAD	OBJETIVO Que las y los participantes...	TIEMPO (minutos)
Módulo 1. El género en nuestras vidas	... se integren a un proceso grupal, se reconozcan como sujetos genéricos a partir de compartir historias de violencia e identifiquen quienes fueron o han sido sus personas cuidadoras	180
Introducción	... conozcan al equipo de facilitación, el título y objetivo general del taller	10
Movimiento grupal	... empiecen a interactuar de una forma relajada y entretenida	10
Mis cinco sentidos	... se conozcan entre sí de una forma relajada	20
Acuerdos de convivencia	... establezcan las normas de convivencia para el desarrollo del taller	20
Mi historia de vida	... compartan experiencias de violencia durante la infancia y la adolescencia	60
Huellas de cuidado	... identifiquen a personas cuidadoras en su vida y la importancia que tuvieron para ellos y ellas	50
La telaraña	... expresen qué rescatan de la sesión	10
Módulo 2. Cuidado y buentrato	... reflexionen sobre la importancia del buentrato	180
Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	05

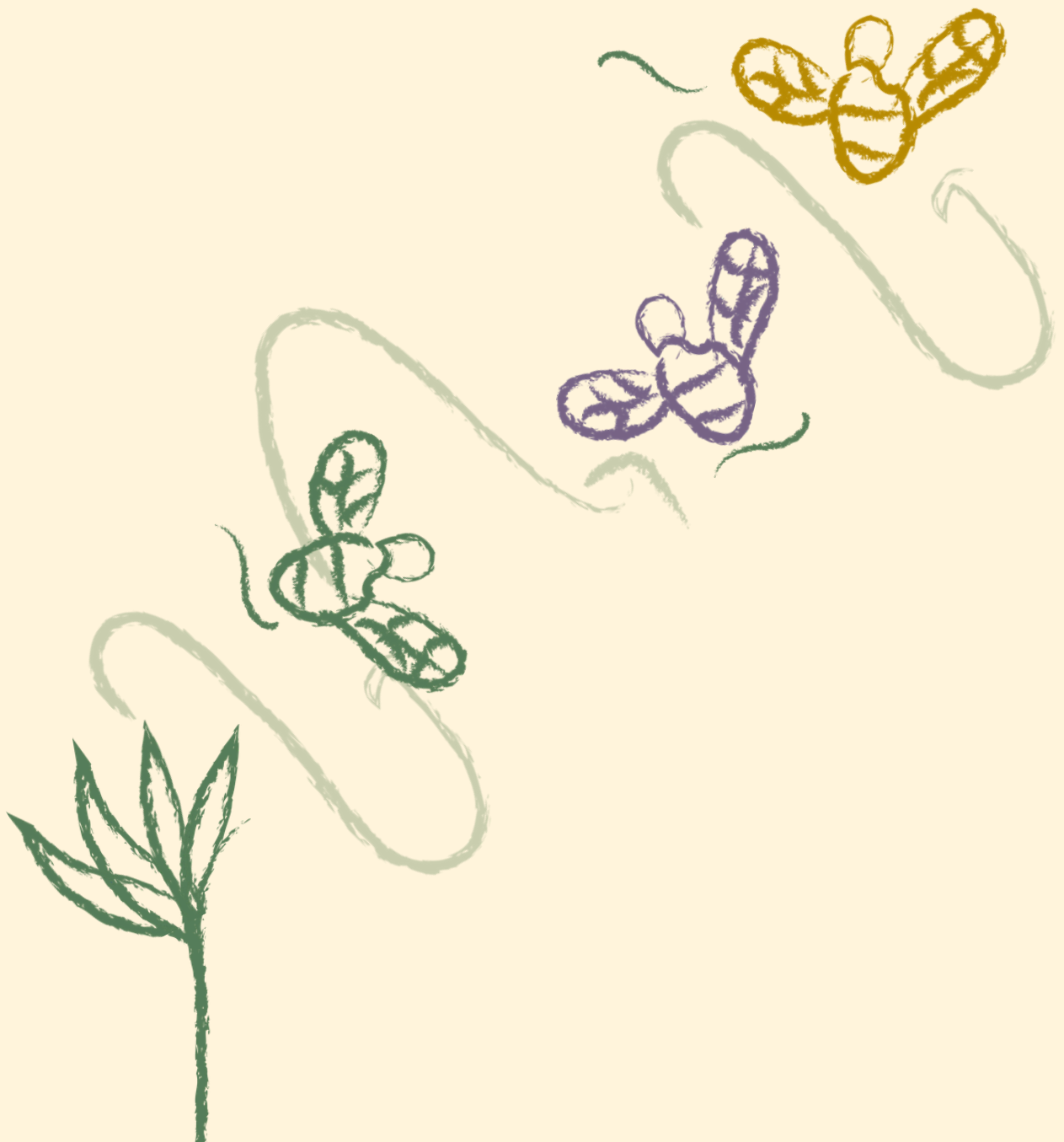
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	10
Cuidado a ojos cerrados	... reflexionen sobre la importancia de reconocer y atender las necesidades de otras personas	30
¿Qué necesitamos? ¿Qué podemos hacer?	... escuchen mutuamente sus necesidades y compartan lo que requieren	60
Mi buentrato	... determinen las acciones de <i>buentrato</i> hacia sí mismas/os, la pareja, la familia y la comunidad que están dispuestas/os a realizar	60
PNI	... rescaten los elementos positivos, negativos e interesantes de la sesión	15
Módulo 3. Derechos y oportunidades	... propongan formas más equilibradas de distribución de las cargas de trabajo al interior de los hogares	180
Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	05
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	10
Masaje colectivo	... experimenten un ambiente relajado con una dinámica corporal	15
Oportunidades y responsabilidades	... reflexionen sobre derechos y obligaciones que tienen mujeres y hombres en los hogares y en la comunidad	90

Compartir los cuidados	... propongan formas más equitativas de distribuir el trabajo de cuidados	50
Círculo de equilibrio	... valoren la importancia del esfuerzo común y expresen qué rescatan de la sesión	10
Módulo 4. Identificación de problemas y posibles soluciones	... se reconozcan como un grupo que puede identificar problemas comunes cuya solución puede facilitarse a través de la cooperación	180
Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	05
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	10
El navío cargado de...	... conozcan las vivencias positivas y negativas que se han registrado en quienes integran el grupo	15
Identificación de problemáticas	... indaguen en las problemáticas que les afectan económicamente	90
Posibles soluciones	...identifiquen alternativas a los problemas examinados	45
Cierre	... reflexionen sobre el cuidado personal y colectivo	15
Módulo 5. Cambio desde el cuidado, el buentrato y la igualdad	... reconozcan que el diálogo intergenérico favorece la construcción de bienestar colectivo	180

Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	05
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	10
¿Cómo lidiamos con los cambios?	... identifiquen cómo reaccionan ante la adversidad, cómo han tratado de resolverla y de qué manera el buentrato, el cuidado y la igualdad podrían contribuir a mejores reacciones.	60
Círculo de retroalimentación	... rescaten los aportes del taller y establezcan apoyos grupales pensados hacia el futuro	105

La presente guía es una herramienta para que facilitadoras y facilitadores promuevan el buentrato y los vínculos igualitarios en comunidades rurales, a partir de los ejercicios grupales dirigidos a mujeres trabajadoras y sus parejas. En los siguientes apartados encontrarán toda la información requerida para desarrollar estos 5 módulos.

METODOLOGÍA



FUNDAMENTOS TEÓRICOS PARA LA INTERVENCIÓN

La metodología de enseñanza aprendizaje utilizada por GENDES –y que constituyen el fundamento metodológico básico para los diferentes módulos– se basa en dos métodos con características participativo-vivenciales: la Terapia de Reencuentro (TR) y la Educación para la Paz y los Derechos Humanos; y en las bases del acompañamiento propuesto por la Terapia Humanista de Carl Rogers (Triada Rogeriana) y las Prácticas Narrativas.

Estos enfoques y metodologías aportan pedagógicamente formas de trabajo, herramientas de acompañamiento y entendimientos desde los cuales las personas son consideradas expertas en sus vidas y en sus realidades, así como agentes activas en el análisis, reflexión y problematización de sus relaciones sociales y de sus contextos inmediatos, tanto como en el reconocimiento de recursos, habilidades, valores y prácticas para responder a la adversidad, resolver conflictos y promover el empoderamiento. A continuación, se ahonda en sus características.

La Terapia de Reencuentro (TR) es una metodología de trabajo con grupos y personas cuyo objetivo amplio es construir relaciones de paz y buentrato a partir de mejorar la coexistencia mediante la exploración del autoconocimiento (línea que busca profundizar en la aclaración del ¿quiénes somos?), fortaleciendo los procesos de vinculación afectiva respondiendo a cómo se nos influye e influimos, y a cómo somos; finalmente, implica todo un análisis de los procesos y significados de lo sociocultural.

La TR se refiere al reencuentro de la persona consigo misma (auto-observarse, conocerse en sus pensamientos, emociones, sensaciones, imaginaciones); re-encounterse entre los sexos (abordar la dicotomía y la jerarquización que se hace de las personas y buscar un espacio de comunicación y de diálogo); re-encounterse entre las culturas (se abordan los procesos culturales que nos afectan y se aprende a reconocer esa diversidad como fuente de desarrollo).

Se concibe a las personas en una triple dimensión analítica: el espacio interior (cuerpo, emociones, sensaciones, pensamientos), el espacio relacional (las formas de los vínculos), y el espacio social (cómo se han integrado o asumido los mandatos del contexto cultural y social más inmediato). Es un enfoque metodológico que parte de la vivencia, de la experiencia y de los aprendizajes de

la propia persona a fin de cuestionar los vínculos existentes y transformarlos positivamente.²

Por su parte, la Educación para la paz y los Derechos Humanos (EPDH) tiene como propósito reducir las violencias, incluyendo la violencia de género. La visión amplia y los objetivos de la educación para la paz priorizan la igualdad, la equidad, la libertad y la transformación de las personas y las realidades mediante la construcción de capacidades y competencias individuales y grupales: la autonomía, el apoderamiento, el diálogo, la cooperación y la solidaridad.

La EPDH ha profundizado en propuestas de resolución no violenta de conflictos como una forma efectiva y probada de reducir la violencia social y la violencia de género. La EPDH asume que el conflicto no significa violencia, sino que es consustancial a las relaciones humanas, además de ser una herramienta de transformación y desarrollo de las personas y las comunidades.

Sin embargo, para que tenga un sentido positivo en nuestras vidas, se requiere desarrollar y potenciar habilidades para la vida, tales como: el autoconocimiento, la empatía, la asertividad, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y creativo, el manejo de las emociones, de las tensiones y la resolución de los conflictos.

Carl Rogers plantea que para realizar una intervención, es necesario establecer cierto tipo de relación, en la que “la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (1981: 49). Para lograr establecer esa relación, debe contarse con tres bases principales:

- Autenticidad: tener presentes los sentimientos propios y no ofrecer una fachada externa –adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de las palabras y la conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en la persona.
- Aceptación: respeto hacia la y el prójimo como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos. Incluye también el respeto a las personas distintas y a sus sentimientos, al margen del carácter positivo o negativo de estos.

² Para mayor información, consultar (Sanz, 2007).

-Empatía: deseo de comprender cada uno de los sentimientos y pensamientos de la otra persona. La aceptación no tiene significado si no existe la comprensión.

Por último, las Prácticas Narrativas desarrolladas por Michael White y David Epston (1993) buscan ser una aproximación respetuosa, no culpabilizante cuyo principal propósito es habilitar a las personas, grupos y comunidades a reconocer sus habilidades, recursos y valores para enriquecer la mirada sobre la propia vida y reforzar el sentido de agencia que permite hacer frente a los problemas.

Por medio de preguntas, busca orientar un tránsito de las personas de historias saturadas de la influencia de los problemas y los discursos culturalmente dominantes (tales como los discursos de género) a historias en las que sean visibles los valores y modos preferidos de vida. Algunos presupuestos fundamentales en este abordaje, y consistentes con el objetivo de esta Guía, son:

1. “Las personas son expertas en sus vidas”: Sólo las personas saben cómo les afecta cada problema y qué efectos tienen estos en sus vidas, siendo cada experiencia única y particular.
2. “El problema es el problema. Las personas nunca son el problema”: Mientras la cultura popular internaliza los problemas en las personas, totalizando muchas veces la identidad a partir de ellos, esta práctica les concibe de forma separada pero unida por una relación que puede cambiar.
3. “La vida es multi-historiada”: Nuestra experiencia es más amplia y rica que las historias que contamos de ella. Nos interesan las narraciones que dan cuenta de los recursos de las personas a quienes acompañamos.
4. “La identidad es un logro colectivo”: En la construcción de la identidad incide el contexto socio-cultural e histórico de cada persona o grupo, además de las relaciones de poder. En ese mismo sentido, se reconoce que la agencia individual también es un logro colectivo.

En la presente Guía hemos incluido algunas de esas herramientas adaptándolas al ámbito rural, a fin de apoyar la prevención de situaciones de violencia de género, con énfasis en estrategias que incentiven la participación de las mujeres en términos de empoderamiento y que a su vez desplieguen su capacidad de agencia, al tiempo que se trabaja en la responsabilidad de los hombres en la erradicación de la violencia y en la construcción de relaciones de igualdad.

PERFIL DE LAS Y LOS FACILITADORES PARA LA INSTRUMENTACIÓN DE LA GUÍA

El papel de las y los facilitadores es altamente significativo e involucra no solamente el manejo de los temas y conceptos, pues se requiere también saber cómo planificar y desarrollar las actividades, promover la reflexión y la participación, así como alcanzar el cumplimiento de los objetivos, entre otros. Para ello, se requiere el dominio de actitudes y comportamientos que implican desde la disposición de las y los facilitadores para asumir desde lo personal y profesional el enfoque responsable de los temas que se abordarán (evitando prejuicios, evasiones y otros posibles sesgos), hasta la disposición y organización del espacio físico para el desarrollo adecuado de los talleres.

El papel general de las y los facilitadores es sensibilizar y promover la reflexión en comunidades rurales acerca de la importancia del trabajo y las aportaciones económicas que realizan las mujeres trabajadoras, así como las vías para alcanzar el buen trato y la cooperación entre hombres y mujeres en sus comunidades a través del empoderamiento –o apoderamiento-. Para ello, se requiere lograr que las personas participantes del taller encuentren un espacio sensible para abordar sus problemáticas, escucha respetuosa, inclusión de nuevas formas de trato, creación de confianza, establecimiento de una comunicación clara y fluida a lo largo del proceso.

Por lo anterior, se sugiere que las personas o equipos de facilitación cuenten con las siguientes características:

- Capacidades, habilidades y actitudes básicas relacionadas con la perspectiva de género con enfoque en masculinidades.
- Comprender los procesos que generan desigualdades basadas en la diferencia sexual, las orientaciones, identidades y preferencias sexuales.
- Conocimientos sobre cómo se desarrolla la construcción social de los estereotipos de lo femenino y lo masculino con una perspectiva amplia, incluyente de los entornos rurales, así como nociones básicas sobre las formas de organización familiar y las problemáticas rurales locales.

- Tener información básica sobre el enfoque de derechos humanos, incluyendo la definición de conceptos de justicia, igualdad, paz, libertad y dignidad; es importante comprender los conceptos desde lo racional y desde lo vivencial.

- Conocer en forma básica el marco normativo en sus aspectos relacionados con la prevención, atención y erradicación de la violencia contra las mujeres y la violencia de género.

- Conocimiento básico y postura crítica ante los sistemas de opresión, tales como el patriarcado, el capitalismo y el colonialismo.

Además, es necesario, contar con habilidades y capacidades específicas para generar el ambiente propicio y la fluidez del proceso con las y los adolescentes. Entre estas se identifican:

- Expresión verbal clara y sencilla.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para convocar y conservar la atención del grupo.
- Interés genuino por la facilitación de grupos y por las personas que lo conforman.
- Facilidad para establecer relaciones interpersonales desde la igualdad y el buentrato.
- Habilidad para integrar a las y los participantes y orientarles al logro de los objetivos propuestos.
- Habilidades para la resolución de conflictos de forma no violenta y para la mediación.
- Capacidad y hábito de escucha y de observación.
- Creatividad para manejar situaciones imprevistas y adaptarse a diferentes condiciones de trabajo.
- Previsión para adelantarse a los acontecimientos y a los problemas.
- Orden para la coordinación de elementos humanos, materiales y aspectos técnicos antes y después del desarrollo de cada sesión de trabajo.

PAUTAS Y RECOMENDACIONES PARA EL PERFIL Y TAREAS DEL EQUIPO DE FACILITACIÓN DE LA GUÍA

En la parte organizativa, es importante considerar que, si el equipo de facilitación no trabaja cotidianamente con la población objetivo, seguramente tendrá que gestionar el taller con alguna organización, líder o autoridad con incidencia en el ámbito local, para ello es conveniente que prepare una presentación ejecutiva para proporcionarle los elementos básicos, pero suficientes para lograr su apoyo.

A su vez, quien funja como contacto deberá ponerse de acuerdo con las y los posibles asistentes para definir fecha horario y lugar de, al menos, la primera sesión. Dadas las dificultades de comunicación en la mayor parte de las zonas rurales de nuestro país, este proceso de concertación puede tardar entre uno o dos meses, por lo que deberá preverlo en su calendario.

Por otra parte, debido a la manera como está organizado el transporte público en zonas rurales, suele tratarse de un servicio caro; asimismo, debido a las distancias que a veces se recorren, las personas no siempre tienen tiempo de hacer las comidas en sus casas; ante ello, muchas dependencias tienen como política pagar el transporte de quienes asistan al taller y ofrecerles al menos una comida (desayuno, comida y/o cena, dependiendo del horario establecido). Esto es importante para considerarlo en el presupuesto.

Finalmente, en las zonas rurales es más común que exista rotación entre quienes asisten a las sesiones. Ante ello, se debe contar con un eficaz método para recuperar lo que se vio en sesiones previas para que quienes se integren estén en las mejores condiciones posibles para darse una idea de lo que se ha trabajado y no desvíen las actividades hacia perspectivas no acordadas.

ASPECTOS ÉTICOS A CONSIDERAR

En tanto que la metodología en la que se basa esta Guía contiene una base vivencial, que implica el abordaje de experiencias subjetivas dentro de las comunidades rurales y sus problemáticas específicas, es importante considerar algunas pautas éticas mínimas que son recomendadas para el trabajo grupal y que hemos adaptado para esta Guía:

-Confidencialidad: establecer un compromiso grupal de respeto con la información personal y los testimonios de las y los participantes.

-Privacidad en las sesiones: planear y establecer un espacio físico seguro que facilite la comunicación e interacción de las y los participantes sin el riesgo de ser escuchados por personas que no estén participando en los talleres.

-Voluntariedad: aclarar desde la primera sesión del taller, que todas las personas están en posibilidad de decidir no participar en cualquier actividad de las sesiones si no se sienten cómodas al hacerlo. Asimismo, aclarar qué actividades físicas pueden representar un riesgo bajo ciertas condiciones de salud.

- Promover la participación equitativa de todas las personas, considerando que el grupo estará conformado por mujeres y hombres cuyas relaciones de poder son desiguales.

-Prevenir la revictimización de las mujeres: evitar cualquier trato indigno o comportamiento violento contra ellas; por ejemplo, burlas, comentarios peyorativos, gestos o palabras que minimicen o justifiquen la violencia, expresiones de duda sobre su dicho o saber, etcétera.

-Frustrar las actitudes o gestos machistas o invasivos de los hombres que forman parte del grupo con asertividad e invitando a la reflexión y el diálogo. Evitar el señalamiento acrítico.

-Respetar los términos del encuadre: horas de inicio y terminación de las sesiones, promoción del respeto, participación, etcétera.

CONSIDERACIONES EN CASO DE DETECCIÓN DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Si bien el taller no tiene como temática específica la violencia contra las mujeres, en todas las comunidades y espacios donde estuvimos presentes apareció como un problema recurrente. Por ello es necesario considerar algunas pautas a seguir, así como actitudes y habilidades mínimas para dar apoyo si alguna persona lo requiere en ese momento:

-Si alguien relata una experiencia o testimonio en el que vive violencia, mantener la calma, evitar respuestas emocionales que puedan alimentar estrés o sobrecarga emocional; valorar y honrar la confianza de las personas.

-Resulta fundamental escuchar de forma activa y respetuosa, lo que significa buscar empatizar, validar la experiencia y evitar hacer juicios o evaluaciones sobre las personas y las situaciones que nos narran.

-Podemos proporcionar información de carácter psicoeducativo sobre violencia contra las mujeres siempre que contribuya a facilitar la comprensión, ayude a nombrar y a explorar formas de respuesta y cuidado. También informar sobre protocolos en instancias públicas y lugares a los cuáles pueden acudir en caso de querer hacerlo.

-Recordar y nombrar que el ejercicio de la violencia es responsabilidad únicamente de quien la ejerce. En ninguna circunstancia, culpar o responsabilizar a la víctima ni contribuir a ninguna forma de revictimización.

-Reconocer y tener presente que sólo las personas afectadas conocen la dimensión de la violencia que viven, por lo que son ellas quienes tomarán las decisiones sobre su situación, en el tiempo y modo que ellas convengan.

-Tras escuchar, explorar sobre redes de apoyo de la persona afectada: familiares, amistades, u otras personas que pueden acompañar o ser de ayuda para resguardo, cobertura de necesidades básicas o apoyo emocional.

-Sugerimos, en los espacios donde se impartan talleres, contar con un directorio básico de atención médica, psicológica y jurídica con perspectiva de género e intercultural.

CONSIDERACIONES PARA CONVOCAR A LOS TALLERES

Si bien el propósito de la metodología es trabajar con parejas, en la realidad eso puede ser complicado, ya sea porque el hombre falleció, migró, se separó, o simplemente se niega a asistir. En este sentido, la invitación a las mujeres trabajadoras es a que traten de que asista otro hombre que necesite ser sensibilizado para redistribuir las cargas domésticas y facilitar que la mujer participe activamente en la generación de bienestar familiar; puede ser el padre, un hermano, un hijo mayor, etcétera.

Sea quien sea el varón que asista, subsiste la cuestión de cómo convocarles. En el caso de las comunidades con las que se trabajó, se les dijo que se les invitaba a un taller para hablar de igualdad de género y la respuesta de varios hombres fue que no asistirían porque no estaban de acuerdo que se tocaran esos temas con sus esposas.

La respuesta fue sorprendente porque indica que la igualdad de género es un término ampliamente conocido, pero para algunas personas puede ser sinónimo de conflicto.

La experiencia llevó a preguntarnos una mejor forma de convocar, enfatizando los resultados que se esperaban y atendiendo a otras causas que podían generar resistencia a asistir, independientemente de que, como ya vimos, la igualdad de género constituye uno de los pilares teóricos de la metodología.

De acuerdo con lo anterior, se constuyó un decálogo con criterios para convocar a los talleres:

1. Abstenerse de usar términos que generan rechazo. En el caso del “género”, la “igualdad de género”, la(s) "masculinidad(es)" y la “violencia de género” se han difundido por diversos medios ideas que tratan de desacreditar el sentido de esas palabras o frases y en poblaciones menos informadas es posible que eso conduzca a suspicacias o rechazo.
2. Resaltar los resultados que se esperan. Al preguntar a participantes qué es lo que más valoraban del taller rescataban: la posibilidad de tener un espacio en el que se sentían escuchados o tomados en cuenta y aprender formas para mejorar el bienestar en la familia.
3. Convocarles directamente. En ocasiones, dado que se tiene el contacto directo con las mujeres, se les pide que sean ellas las que inviten; pero en este caso, es posible que se presenten tensiones porque algunos hombres consideran que “no se les está dando su lugar”. Por lo tanto, es importante invitar y hablar directamente con los hombres que se desea convocar.
4. Usar los canales tradicionales. Hay muchas formas de extender invitaciones, puede ser en forma verbal y personal, pero en ocasiones funciona hacerlo en forma escrita; mientras que en otras comunidades puede ser a través de reuniones o asambleas. Es importante darse el tiempo para precisar qué funciona mejor en cada contexto. Así mismo, conviene promover que los hombres que ya están asistiendo a las sesiones, inviten proactivamente a sus pares, haciendo mención de los aprendizajes y beneficios que están obteniendo.
5. Prever los tiempos disponibles. Establecer fechas y horarios requiere conocer las dinámicas laborales; por ejemplo, los periodos en los que hay mayor y menor actividad agrícola, los horarios que funcionan mejor, etc. También es necesario conocer otros factores como los tiempos de traslado, las fechas de las festividades (comunitarias, escolares, etc.).

6. Determinar el lugar idóneo. El desarrollo de los talleres requiere espacios amplios, con mobiliario movable; pero al mismo tiempo, debe considerarse que sea un lugar céntrico y de fácil acceso. En la medida de lo posible, puede ser preferible que se formen grupos pequeños que vivan relativamente cerca y que sean quienes facilitan quienes se trasladen.
7. Prever alimentación. Si bien siempre es conveniente que existan alimentos y bebidas en los talleres, en el caso del sector rural puede ser más relevante debido a que las dificultades del traslado y la menor infraestructura alimentaria a veces complica que quienes participan tomen alimentos en el trayecto, o que se alargue el tiempo en que podrán consumir algo.
8. Consumir productos locales. En la medida de lo posible, es mejor identificar si alguna(s) persona(s) del grupo puede(n) preparar los alimentos y transportarlos al lugar del evento. Esta es una manera de contribuir a que las familias mejoren, así sea en pequeña escala, su situación económica.
9. Prever los costos de asistencia. En el sector rural es común que el transporte sea caro y poco disponible; ante ello es posible que se requiera algún tipo de apoyo, ya sea para pagar los pasajes o bien organizar los traslados con personas que tengan vehículos. Por otra parte, una razón esgrimida por varios hombres para no acudir a los talleres es porque “pierden” un día de jornal; considerando tanto su rol de proveedor como sus condiciones de precariedad este puede ser un factor relevante. Ante este tipo de situaciones, puede ayudar una buena programación de la fecha y lugar del evento (como ya se señaló); pero en algunos casos quizá sea necesario considerar que constituye un costo del proyecto. En todo caso, si llegaran a cubrirse parcial o totalmente los costos referidos, deberán establecerse compromisos claros en términos de asistencia y participación.
10. Por último, es importante prever que en muchos casos las familias llegan con hijas e hijos. En este caso, desde la invitación debe aclararse que, en caso de no tener donde dejarles, les pueden llevar al taller; lo ideal es que durante el taller el cuidado de niños y niñas sea una responsabilidad colectiva, especialmente deberá promoverse continuamente la participación masculina en ello.

ENFOQUES TRANSVERSALES DE LA GUÍA



El desarrollo de los módulos que se exponen a partir del siguiente apartado requiere que se conozcan con cierta profundidad tres enfoques:

Derechos Humanos: reconoce la dignidad inherente y la igualdad de todos los seres humanos. En el caso específico de las mujeres, contempla diversas disposiciones legales para que accedan en igualdad de condiciones que el hombre a todas las oportunidades disponibles en los ámbitos de la política, la salud, la educación, además del trabajo y una vida libre de violencia.

Género: busca mostrar que las diferencias en el acceso a los recursos y a las posiciones de toma de decisiones entre mujeres y hombres se dan no por determinación biológica, sino por construcciones culturales asignadas a los seres humanos según su sexo.

Empoderamiento: es el proceso mediante el cual las personas ganan control sobre sus vidas, al reconocer que son portadoras de conocimiento, derechos y capacidades de incidir en sus entornos.

Cuidados y buentrato: hace alusión a las acciones e interacciones que permiten el sostenimiento de la vida y promueven un sentimiento mutuo de reconocimiento y valoración.

A continuación, se abordan esos elementos con mayor amplitud.

PERSPECTIVA DE DERECHOS HUMANOS

Los Derechos Humanos (DDHH) fueron definidos en su forma moderna por primera vez en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en 1948. Esta proclamación reconoce la dignidad inherente y la igualdad de todos los seres humanos. Algunas de sus características más importantes, de acuerdo a Wijers y Chew (2010) son:

-Son fundamentales: los individuos los necesitan para sobrevivir, desarrollarse y contribuir a la sociedad; constituyen una base simbólica fundamental y son los primeros medios para que cada persona pueda desarrollar todo su potencial.

-Son inherentes: todo individuo tiene derechos humanos y tiene derecho a gozar de todos ellos en virtud de que es un ser humano.

-Son universales: son aplicables a todas las personas sin distinción de ningún tipo; sin importar su nacionalidad, lugar de residencia, género, ciudadanía u origen étnico, color, religión, lengua o cualquier otro estado.

-Son inalienables: no se pueden condicionar ni quitar, excepto en situaciones específicas, y tras un debido proceso. Por ejemplo, el derecho a la libertad puede restringirse si se encuentra a la persona culpable de un crimen ante una corte de justicia.

-Son indivisibles: todos los derechos humanos (sociales, económicos, culturales, civiles y políticos) están interrelacionados, no se pueden aislar y son interdependientes.

En el caso específico de las mujeres, son muchos y muy diferentes los derechos que colectivamente se han construido y es necesario defenderlos para poner fin a las condiciones de desigualdad por género.

A nivel internacional destaca la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (ONU, 1979) –también conocida como CEDAW–; se trata del principal instrumento jurídico en el que se plantean los derechos vitales de las mujeres. Esta Convención ocupa un lugar pionero e importante por incorporar a la mitad de la humanidad a la esfera de los derechos humanos.

También es fundamental el documento que recoge los principales compromisos de los gobiernos para cumplir metas específicas que contribuyan a la igualdad entre mujeres y hombres: Cuarta Conferencia Mundial de la Mujer, Beijing (1995) y sus exámenes quinquenales. Además de estas disposiciones globales, existen múltiples disposiciones que abordan temáticas específicas; el mejor ejemplo de ello es la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém do Pará, 1994), que se enfoca en alertar sobre la necesidad de actuar para eliminar las violencias hacia las mujeres, debido a su género.

Es fácil comprender que las víctimas de violencia de género no se encuentran, en modo alguno, en condiciones de igualdad. Alrededor del mundo, el “derecho de las mujeres a una vida libre de violencia” se ha convertido en un derecho específico. En México, los efectos de la violencia de género alcanzan su punto más alarmante con la violencia feminicida (el asesinato de mujeres por razones de género).

La violencia feminicida está íntimamente relacionada con todos los demás tipos de violencia de género, y con una práctica cotidiana por parte de algunos sectores de la sociedad para naturalizarlos. Debido a la gravedad y las consecuencias de la violencia feminicida, Marcela Lagarde (1998) acuñó el concepto y lo promovió en el Código Penal Federal, y también se recoge en la Ley General de Acceso de las Mujeres a Una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV, 2024).

Una rápida revisión al índice de compendios internacionales (SRE, 2005) nos revela los diversos antecedentes de la CEDAW, así como los temas particulares que han sido acordados en el marco internacional en defensa de los derechos de las mujeres:

- Convención sobre los Derechos Políticos de la Mujer (1952).
- Convención Suplementaria sobre la Abolición de la Esclavitud, la Trata de Esclavos y las Instituciones y Prácticas Análogas a la Esclavitud (1956).
- Convención sobre la Nacionalidad de la Mujer Casada (1957).
- Convención sobre el Consentimiento para el Matrimonio, la Edad Mínima para Contraer Matrimonio y el Registro de los Matrimonios (1962).
- Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares (1990).
- Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente Mujeres y Niños, que Complementa la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional (2001).

A lo anterior se agregan convenios firmados en el marco de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), así como otras declaraciones:

- Convenio 89 (revisado) sobre el Trabajo Nocturno (Mujeres) (1948).
- Convenio 100 sobre Igualdad de Remuneración (1951).
- Convenio 111 sobre la Discriminación (empleo y ocupación) (1960).
- Convenio 156 sobre los Trabajadores con Responsabilidades Familiares (1981).
- Convenio 169 sobre Pueblos Indígenas y Tribales (1989).
- Convenio 171 sobre el Trabajo Nocturno (1990).
- Convenio 175 sobre el Trabajo a Tiempo Parcial (1994).
- Convenio 176 sobre Seguridad y Salud en las Minas (1995).
- Convenio 182 sobre las Peores Formas de Trabajo Infantil (1999).
- Convenio 183 sobre la Protección de la Maternidad (2000).
- Convenio 184 sobre la Seguridad y la Salud en la Agricultura (2001).
- Declaración sobre la Protección de la Mujer y el Niño en Estados de Emergencia o de Conflicto Armado (1974).

- Declaración sobre el Derecho al Desarrollo (1986).
- Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (1993).
- Declaración del Milenio (2000).

Si bien los instrumentos jurídicos referidos dan cuenta clara de lo que se plantea a nivel internacional a favor de las mujeres, también es preciso resaltar que las principales disposiciones que rigen al marco jurídico internacional, incluyen apartados contra la discriminación, incluyendo la de género, por lo que documentos como la Declaración Universal de Derechos Humanos, los pactos internacionales de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, así como de Derechos Civiles y Políticos establecen disposiciones que también incluyen a las mujeres.

De manera general se podría decir que toda la normatividad referida pretende establecer que las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres, pero además también precisan derechos específicos, en función del género, por ejemplo, los derechos que se derivan de la maternidad, las diferentes violencias ejercidas en razón de la construcción social del género o la erradicación de patrones culturales que fomenten una supuesta inferioridad de las mujeres.

Como parte de estas disposiciones generales, y considerando el carácter de esta guía, cobra relevancia el tema del empoderamiento económico; al respecto, los países de América Latina acordaron un documento -conocido como Consenso de Santo Domingo- que contiene un apartado titulado “B. Igualdad de género y empoderamiento económico de las mujeres”, de allí rescatamos lo siguiente:

54. Reconocer el valor del trabajo doméstico no remunerado y adoptar las medidas y políticas públicas necesarias, incluidas las de carácter legislativo, que reconozcan el valor social y económico del trabajo doméstico; (...)

57. Reconocer el cuidado como un derecho de las personas y, por lo tanto, como una responsabilidad que debe ser compartida por hombres y mujeres de todos los sectores de la sociedad, las familias, las empresas privadas y el Estado, adoptando medidas, políticas y programas de cuidado y de promoción de la corresponsabilidad entre mujeres y hombres en la vida familiar, laboral y social que liberen tiempo para que las mujeres puedan incorporarse al empleo, al estudio y a la política y disfrutar plenamente de su autonomía;

59. Elaborar y promover iniciativas legislativas para fortalecer el empoderamiento de las mujeres en relación con su derecho a la propiedad de la tierra y a otros recursos naturales, así como su participación en la gestión de estos recursos en lo referente a la toma de decisiones, el acceso a capital y su control, y el acceso a servicios de calidad y bienes de producción, a tecnología, a los mercados y a información sobre estos, a la herencia y a los bienes patrimoniales en condiciones de igualdad;

60. Priorizar e intensificar las iniciativas encaminadas al empoderamiento económico de la mujer a nivel de la comunidad, por medios como la educación empresarial y las incubadoras de empresas para mejorar su situación y reducir así la vulnerabilidad a la violencia;

61. Priorizar también el diseño e implementación de políticas y programas públicos dirigidos a la reducción de la pobreza de las mujeres, sobre la base del desarrollo sostenible, el crecimiento económico, el apoyo técnico y financiero a actividades productivas desarrolladas por mujeres en situación de pobreza, la capacitación y formación para el trabajo; el acceso a trabajo decente y el uso óptimo de las tecnologías de la información y las comunicaciones, con perspectiva de igualdad (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2013: 7 y 8).

Como se puede observar de esta lista, no existe una distinción de derechos entre comunidades urbanas y rurales, aunque sí existen disposiciones específicas para población indígena, más aún para mujeres indígenas.³ De la Declaración de la OEA, vale la pena rescatar al menos los siguientes artículos:

Artículo II.

Los Estados reconocen y respetan el carácter pluricultural y multilingüe de los pueblos indígenas, quienes forman parte integral de sus sociedades.

Artículo III.

Los pueblos indígenas tienen derecho a la libre determinación. En virtud de ese derecho determinan libremente su condición política y persiguen libremente su desarrollo económico, social y cultural. (...)

³ Recuerda que en la bibliografía hay una sección con recomendaciones de fuentes específicas para trabajar con pueblos indígenas.

Artículo VI. Derechos colectivos

Los pueblos indígenas tienen derechos colectivos indispensables para su existencia, bienestar y desarrollo integral como pueblos. En este sentido, los Estados reconocen y respetan, el derecho de los pueblos indígenas a su actuar colectivo; a sus sistemas o instituciones jurídicos, sociales, políticos y económicos; a sus propias culturas; a profesar y practicar sus creencias espirituales; a usar sus propias lenguas e idiomas; y a sus tierras, territorios y recursos. Los Estados promoverán con la participación plena y efectiva de los pueblos indígenas la coexistencia armónica de los derechos y sistemas de los grupos poblacionales y culturas.

Artículo VII. Igualdad de género

1. Las mujeres indígenas tienen el derecho al reconocimiento, protección y goce de todos los derechos humanos y libertades fundamentales contenidos en el derecho internacional, libres de todas las formas de discriminación.

2. Los Estados reconocen que la violencia contra las personas y los pueblos indígenas, particularmente las mujeres, impide o anula el goce de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.

3. Los Estados adoptarán las medidas necesarias, en conjunto con los pueblos indígenas, para prevenir y erradicar todas las formas de violencia y discriminación, en particular contra las mujeres, las niñas y los niños indígenas.
(...)

Artículo XIII. Derecho a la identidad e integridad cultural

1. Los pueblos indígenas tienen derecho a su propia identidad e integridad cultural y a su patrimonio cultural, tangible e intangible, incluyendo el histórico y ancestral, así como a la protección, preservación, mantenimiento y desarrollo de dicho patrimonio cultural para su continuidad colectiva y la de sus miembros, y para transmitirlo a las generaciones futuras.
(...)

3. Los Pueblos Indígenas tienen derecho a que se reconozcan y respeten todas sus formas de vida, cosmovisiones, espiritualidad, usos y costumbres, normas y tradiciones, formas de organización social, económica y política, formas de transmisión del conocimiento, instituciones, prácticas, creencias, valores, indumentaria y lenguas, reconociendo su interrelación, tal como se establece en esta Declaración.

Respecto a las recomendaciones hechas a México por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer se reproducen los siguientes párrafos (2012: 12 y 13):

Las mujeres indígenas de las zonas rurales.

34. El Comité observa que la Convención ha sido traducida a 10 idiomas indígenas. Observa también que se han establecido centros de mujeres indígenas para prevenir y tratar la violencia y promover la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres indígenas. Sin embargo, sigue siendo motivo de preocupación el alto nivel de pobreza, el analfabetismo y las múltiples formas de discriminación contra la mujer indígena de las zonas rurales, en particular en Chiapas, Guerrero y Oaxaca. Preocupan también al Comité las prácticas rurales nocivas que forman parte de los sistemas jurídicos indígenas basados en la asignación a hombres y mujeres de papeles estereotipados en función del género, como el “precio de la novia”, y que perpetúan la discriminación contra las mujeres y niñas indígenas. Otro motivo de preocupación es la falta de acceso de las mujeres indígenas de las zonas rurales a las tierras, la propiedad y la justicia. Preocupa también al Comité la información de que la política de seguridad pública adoptada por el Estado parte para luchar contra la delincuencia organizada ha afectado negativamente a las mujeres indígenas de las zonas rurales, ya que ahora sufren más violencia, incluido el feminicidio, a manos de las fuerzas de seguridad.

35. El Comité reitera sus recomendaciones anteriores y exhorta al Estado parte a que:

- a) Se asegure de que todos los programas y políticas destinados a eliminar la pobreza incluyan una perspectiva de género y un enfoque intercultural, a fin de eliminar la discriminación contra las mujeres indígenas de las zonas rurales;
- b) Adopte medidas especiales de carácter temporal para tener en cuenta las disparidades que enfrentan las mujeres indígenas de las zonas rurales en su acceso a las tierras y la propiedad, y a los servicios sociales básicos, como la educación y la salud, así como su participación en los procesos de adopción de decisiones;
- c) Elabore una estrategia general orientada a eliminar las prácticas nocivas que discriminen contra las mujeres indígenas de las zonas rurales, en particular realizando campañas de concienciación dirigidas a las comunidades indígenas en colaboración con la sociedad civil y las organizaciones de mujeres a fin de reforzar una imagen positiva y no estereotipada de la mujer;
- d) Adopte todas las medidas necesarias para asegurar la aplicación efectiva de las leyes pertinentes a fin de prevenir la violencia contra las mujeres indígenas, investigar, enjuiciar y sancionar a los culpables de actos de violencia contra las mujeres indígenas y garantizar que las víctimas tengan un acceso efectivo y rápido a la justicia, inclusive mecanismos de reparación;
- e) Adopte las medidas apropiadas para que los miembros de las fuerzas armadas y los agentes del orden público que prestan servicio en las comunidades de los pueblos indígenas o cerca de ellas respeten los derechos humanos de las mujeres indígenas.

Es importante abundar en la naturaleza de este Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. El Comité fue creado en el artículo 17 de la propia CEDAW; sin embargo, su Protocolo Facultativo fue aprobado hasta 1999. Dicho Protocolo es un instrumento complementario de la Convención, y a través de él los estados parte reconocen la competencia del Comité para examinar las denuncias de particulares por posibles violaciones a lo establecido en la propia Convención. Podríamos decir que el Comité presta atención al cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres y la equidad e igualdad de género; por ello, ha desempeñado una función vital en la tarea de proteger los derechos de las mujeres mediante la publicación de estudios temáticos, la asistencia para temas de orden jurídico y el apoyo en la investigación de diversos temas que afectan a los derechos de las mujeres en países específicos mediante visitas e informes de los países.

Además del Comité, se tiene la figura del Relator Especial sobre la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias, que sirve para crear consciencia de las necesidades de adoptar nuevas medidas para garantizar que las mujeres puedan ejercer sus derechos básicos. Su creación parte de reconocer la desigualdad del ejercicio de derechos entre hombres y mujeres y se encarga de promover que los de las mujeres se cumplan en diferentes contextos de desigualdad. A su vez, reconoce la gravedad y el alcance de la violencia contra las mujeres y el incumplimiento de sus derechos humanos a nivel mundial. Con base en lo anterior, su actividad está orientada:

a) A recabar y recibir información sobre la violencia contra la mujer, sus causas y sus consecuencias, de los gobiernos, los órganos creados en virtud de tratados, los organismos especializados, otros relatores especiales encargados de diversas cuestiones de derechos humanos, y las organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales, incluidas las organizaciones de mujeres, y a responder eficazmente a esa información.

b) A recomendar medidas, vías y medios, en los planos local, nacional, regional e internacional, para eliminar todas las formas de violencia contra la mujer y sus causas y para subsanar sus consecuencias.

c) A colaborar estrechamente con todos los procedimientos especiales y otros mecanismos de derechos humanos del Consejo de Derechos Humanos y con los órganos creados en virtud de tratados, teniendo en cuenta la solicitud del Consejo de que se integren de forma regular y sistemática los derechos humanos de la mujer y una perspectiva de género en la ejecución de su labor, y a colaborar con la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer en el cumplimiento de sus funciones.

d) A seguir adoptando un enfoque exhaustivo y universal de la eliminación de la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias, incluidas las causas de la violencia contra la mujer relacionadas con las esferas civil, cultural, económica, política y social (ONU, 2011:45-46).

Para concluir este apartado, es preciso que el equipo facilitador tenga información sobre estos derechos, porque proporcionan un marco de referencia para promover los vínculos igualitarios en las dinámicas familiares y comunitarias que busca fomentar esta guía.

PERSPECTIVA DE GÉNERO

De acuerdo con el Glosario de Género del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), la perspectiva de género es una herramienta conceptual que busca mostrar que las diferencias entre mujeres y hombres se dan no sólo por su determinación biológica, sino también por diferencias culturales asignadas a los seres humanos (INMUJERES, 2009: 102).

La perspectiva de género, como su nombre lo dice, es una particular manera de mirar las condiciones en las que mujeres y hombres estamos inmersos de acuerdo con el género que se nos ha asignado socioculturalmente.

Aprehender esta perspectiva, es decir, aprenderla, analizarla y llevarla a su práctica, persigue el ideal de solucionar los desequilibrios que existen entre mujeres y hombres por medio de acciones como las siguientes:

- Promover una redistribución equitativa de las actividades entre los sexos (en las esferas de lo público y lo privado).
- Lograr una justa valoración de los distintos trabajos que realizan mujeres y hombres, especialmente en lo referente a la crianza de las hijas e hijos, el cuidado de enfermos y las tareas domésticas.
- Impulsar una modificación de las estructuras sociales: los mecanismos, reglas, prácticas y valores que reproducen la desigualdad entre hombres y mujeres.
- Procurar el fortalecimiento del poder de gestión y decisión de las mujeres (INMUJERES, 2009: 102-103).

En los párrafos previos hemos hecho referencia a términos que ahora es preciso definir.

GÉNERO

Antes de poder hablar de género, es preciso explicar y acotar a qué nos referimos por sexo. El término sexo hace referencia al conjunto de características y procesos biológicos tendientes a diferenciar la especie humana en hembras o machos, no obstante, hay personas que pueden tener ambos conjuntos de características o una mezcla, o un estado intermedio entre esas dos posibilidades. El sexo se compone de varios niveles: sexo cromosómico (tener X o Y); sexo gonadal (tener ovarios/producir óvulos y tener testículos/producir espermatozoides), el sexo hormonal (tener predominantemente estrógenos o testosterona), además de algunas otras características anatómico-fisiológicas.

Es a partir de esta categorización de los seres humanos que el género existe y está conformado, de manera general, por asignación de género (un nombramiento sobre si se es hombre o mujer al nacer), estereotipos de género (nociones generalizadoras sobre cómo se es hombre o mujer), identidad de género (cómo se identifica y es identificado socialmente el individuo) y roles de género (una serie de funciones y prescripciones sobre el deber ser y deber hacer).

Género es una categoría que, en palabras de Joan Scott (1996), permite analizar las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos. Esta categoría es relevante y sirve como herramienta de análisis en donde el mundo social está dividido en dos sexos y los utiliza como referencia para, a su vez, identificar a las personas como hombres o mujeres.

El género hace alusión a las formas históricas y socioculturales en que mujeres y hombres construyen su identidad, interactúan y organizan su vida en sociedad. Son formas que varían de una cultura a otra y se transforman a través del tiempo. Es una categoría dinámica que se vive de manera singular en cada persona.

El género, en su sentido más básico, es una concepción que alude a lo que en nuestra sociedad se considera como femenino o masculino: las mujeres, culturalmente, representan lo “femenino” y los hombres lo “masculino”. Tomando como punto de referencia esa división dicotómica, existe un abanico de identidades que la sociedad categoriza en tanto se alejan o acercan a uno de esos dos polos (el femenino y el masculino).

Los mandatos de género, es decir, las normas que tradicionalmente le corresponderían a cada género, los podemos ubicar en todas las esferas de la vida, Elsa Muñiz (2002) indica que el género es la forma de existir al cuerpo. En este tenor, el género es un mecanismo ideológico que hace a los cuerpos inteligibles y, por lo tanto, capaces de socializar.

DESIGUALDAD DE GÉNERO

Es preciso tomar en cuenta que el género dicotómico también acarrea una serie de desigualdades y asimetrías. Scott (1996) las define como relaciones de poder y explica que es recurrente que en ellas se sobrevalore lo que es considerado masculino sobre lo que es considerado femenino.

La desigualdad de género se refiere a cómo se lleva a cabo el ejercicio del poder y se traduce en que hombres y mujeres: no tengan las mismas oportunidades laborales, las mismas oportunidades de crecimiento y desarrollo personal, las mismas posibilidades dentro de sus vínculos afectivos, y en que quienes más frecuentemente sean receptoras de violencia de género sean las mujeres.

Dentro de un sistema social con cierta estructura de género, estas situaciones corren el riesgo de ser observadas y vividas como si fueran naturales, o estuvieran dictadas por la biología. Apegarse sin críticas al modelo social de la masculinidad tradicional dominante, es decir, hegemónica o machista, hace que los varones lo interioricen como mandatos de género, traduciéndolos en mecanismos de control de sí mismos, de las y lo demás.

AGENCIA Y PRÁCTICAS GÉNERO

Raewyn Connell (2009) explica que el mundo social y las posibilidades que presenta no se reproducen e incorporan a la realidad de manera sencilla ni automática; el mundo social se construye y reconstruye a través de la práctica.

Las relaciones de género –como muchas otras de la vida social– pueden verse como relaciones estructurales, pero tienen la característica de que involucran relaciones con el cuerpo, a lo que la autora llama la “arena reproductiva”, que establece un conjunto de prácticas basadas en las distinciones biológicas entre los cuerpos y que se extienden al campo de los procesos sociales. Los cuerpos, es decir, los individuos, son participantes activos en el proceso social. Ese proceso en el que están inmersos permite situarlos tanto como objetos (de las estructuras, los cambios, las condiciones y las nuevas posibilidades) en la misma medida que como agentes.

Es en ese sentido que el género es una práctica social que, aunque su punto de partida sea el cuerpo y lo que hacen los cuerpos y se estructure alrededor de sus distinciones biológicas, no puede reducirse a él “...el género existe precisamente porque la vida social no está determinada por la biología” (ibídem: 10-12).

Si los sistemas de género se tratan de la organización de las prácticas que se construyen a partir de valoraciones y relaciones entre cuerpos, es necesario definir al género, también, como un proceso que puede incidir en la organización social.

Desde este punto de vista, las prácticas de género son llevadas a cabo por agentes (mujeres y hombres, por ejemplo) que, como tales, pueden incidir en sus comunidades, de ahí su potencial para el cambio.

VIOLENCIA DE GÉNERO

A la violencia se le define como un comportamiento, bien sea un acto o una omisión, cuyo propósito sea ocasionar un daño o lesionar a otra persona, y en el que la acción transgreda el derecho de otro individuo (Torres, 2001: 30).

La violencia de género se refiere a “Formas de violencia basadas en las diferencias adscritas socialmente para las mujeres y los hombres, lo cual implica que la violencia de género no tenga como únicos blancos a las mujeres o las niñas sino también a los hombres, niños y minorías sexuales. Por ello, los ejercicios violentos de poder basados en la identidad de género o en la orientación sexual de las víctimas son clasificados en la categoría de violencia de género” (Conavim, 2010: 123).

A su vez, la violencia contra las mujeres es definida en los siguientes términos: “Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público” (LGAMVLV, 2024). Esta ley también considera los siguientes tipos de violencia:

I. La violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio;

II. La violencia física.- Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma, objeto, ácido o sustancia corrosiva, cáustica, irritante, tóxica o inflamable o cualquier otra sustancia que, en determinadas condiciones, pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas;

III. La violencia patrimonial.- Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

IV. Violencia económica.- Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral;

V. La violencia sexual.- Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder, que se puede dar en el espacio público o privado, que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto, y

VI. Violencia a través de interpósita persona.- Es cualquier acto u omisión que, con el objetivo de causar perjuicio o daño a las mujeres, se dirige contra las hijas y/o hijos, familiares o personas allegadas, ya sea que se tenga o se haya tenido relación de matrimonio o concubinato; o mantenga o se haya mantenido una relación de hecho con la persona agresora; lo anterior aplica incluso cuando no se cohabite en el mismo domicilio.

Se manifiesta a través de diversas conductas, entre otras:

- a) Amenazar con causar daño a las hijas e hijos;
- b) Amenazar con ocultar, retener, o sustraer a hijas e hijos fuera de su domicilio o de su lugar habitual de residencia;
- c) Utilizar a hijas y/o hijos para obtener información respecto de la madre;
- d) Promover, incitar o fomentar actos de violencia física de hijas y/o hijos en contra de la madre;
- e) Promover, incitar o fomentar actos de violencia psicológica que descalifiquen la figura materna afectando el vínculo materno filial;
- f) Ocultar, retener o sustraer a hijas y/o hijos así como a familiares o personas allegadas;
- g) Interponer acciones legales con base en hechos falsos o inexistentes, en contra de las mujeres para obtener la guarda y custodia, cuidados y atenciones o pérdida de la patria potestad de las hijas y/o hijos en común, y
- h) Condicionar el cumplimiento de las obligaciones alimentarias a las mujeres y a sus hijas e hijos;

VII. Cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.”

La ley también prevé diversas modalidades: ámbito familiar; laboral y docente; en la comunidad; institucional; política; digital y mediática; y feminicida.

Estos tipos de violencia no son excluyentes el uno del otro, una víctima de violencia puede sufrir muchos tipos de violencia al mismo tiempo, y una misma persona ejercer varios de ellos. Por ejemplo, la violencia económica puede ir acompañada de violencia física, psicológica y patrimonial, etcétera. Es de gran importancia identificar y atender la violencia de manera integral, sin omitir las complejidades de los entornos sociales y culturales y las relaciones y vínculos de las personas dentro de ellos.

Es importante mencionar que las entidades federativas cuentan con sus propias leyes para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia hacia las mujeres, las cuales pueden ser fácilmente localizadas en Internet. Se trata de disposiciones que, en mayor o menor medida, están alineadas con lo establecido en las normas internacionales y federal.

ROLES Y DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Los roles de género son un sistema de funciones y prescripciones sociales y culturales de lo que se debe hacer, cómo se debe actuar y comportarse de acuerdo con lo considerado como femenino o masculino en un cierto contexto social. “Estas funciones y papeles están distribuidos de manera jerarquizada, desigual y no equitativa” (Leñero Llaca, 2010: 23).

A propósito de los roles de género, una de las distinciones que históricamente ha marcado con gran arraigo las prescripciones y posibilidades para hombres y mujeres, es la de la división de la esfera pública y la privada como dos espacios separados.

Al considerar el trabajo como cualquier actividad en la que se invierten esfuerzos, tiempo y energía y que tiene un propósito específico (Smith, 2006), el trabajo asignado históricamente y socialmente a las mujeres, el trabajo doméstico/privado, se visibiliza y adquiere una relevancia en tanto que es indispensable para la reproducción de la comunidad. Las actividades de cuidado dentro de los grupos domésticos “se producen de un modo especializado, por parte de las mujeres, mientras que las actividades de provisión y defensa son responsabilidad de los hombres” (Izquierdo, 2003: 129).

En muchas regiones alrededor del mundo, es cada vez menos clara la división entre las esferas privada y pública para las mujeres, y el acceso de las mujeres a trabajos remunerados (que pertenecen a la esfera pública) representan tanto un avance en sus derechos, como nuevos retos y vulnerabilidades en sus vidas privadas. Las mujeres se desempeñan cada vez más en la esfera pública, pero en diversos entornos sociales, la división sexual del trabajo les sigue asignando, exclusivamente a ellas, responsabilidades domésticas y de cuidado comunitario, aunadas a la responsabilidad de proveeduría que tradicionalmente se asigna a lo masculino y los varones.

PRÁCTICA Y COMPROMISO DE GÉNERO

Para que el género exista, se necesitan individuos que lo practiquen. Como vimos en módulos anteriores, el género es un concepto que involucra siempre relaciones: relaciones de personas con sus cuerpos y sexo biológico, relaciones entre individuos, y relaciones entre las personas y las estructuras sociales más amplias (por ejemplo, relaciones comunitarias).

El género lo practican los individuos atendiendo a su mundo social y las posibilidades y limitaciones que les presenta, a sus propios aprendizajes, y a las necesidades que tienen en un momento específico. Cómo se practica el género en una comunidad es de gran importancia, porque se trata de una de las relaciones más cotidianas y presentes en las interacciones. Estas relaciones pueden ser autoritarias y violentas, o cooperativas e igualitarias, entre otras posibilidades. West y Zimmerman (1990: 111) explican que “Hacer género implica un complejo de actividades perceptivas, interactivas y micropolíticas socialmente guiadas que conforman actividades particulares como expresiones de la “naturaleza” femenina y de la masculina.

Los patrones de género, masculinos o femeninos, actuados e incorporados a la experiencia de las personas, se desarrollan a lo largo de la vida a raíz de una serie de encuentros con diferentes limitaciones y posibilidades. Los individuos como actores buscan –de forma consciente e inconsciente- estrategias de acuerdo con estas posibilidades ofrecidas por el entorno, sus deseos, y sus alternativas.

De hecho, podríamos afirmar que las diferentes formas de la violencia de género están basadas en los vínculos que las hacen posibles.

En esta interacción con los modelos disponibles, existen momentos de compromisos de género (Connell, 2009:100), para los que se ponen en práctica diferentes estrategias que, si resultan exitosas, permiten que las personas se comprometan corporalmente con cierto proyecto.

El compromiso de género es el momento de intersección entre las estructuras, la experiencia individual y la conciencia de que se es miembro de un género o una forma de hacer género y no de otra, dando lugar a la elección de los vínculos que se quiere tener con las demás personas y con el entorno. Adquirir conciencia de que el género depende en gran medida de cómo se practique –y de que personalmente podemos cuestionar y subvertir los modelos aprendidos– fomenta la orientación hacia relaciones igualitarias y basadas en el *buentrato*.

EMPODERAMIENTO

El concepto de empoderamiento ha sido señalado como una de las vías fundamentales para el desarrollo y la transformación de las comunidades a través del trabajo y la reflexión individual y grupal. En pocas palabras, el empoderamiento se refiere al proceso mediante el cual las personas ganan control sobre sus vidas (Silva y Loreto Martínez, 2004: 30-33). La implementación de talleres o intervenciones bajo la perspectiva del empoderamiento, como los que se presentan en esta guía, significa el reconocimiento por parte de quienes funcionan como facilitadores de que:

- Las comunidades no tienen necesidades simples que deben ser defendidas por un agente externo.
- Las personas, que como tales son sujetas y sujetos de derechos universales, son capaces de controlar sus propias vidas.
- Las comunidades pueden resolver problemas locales partiendo de su propio conocimiento.
- El proceso de empoderamiento implica respeto mutuo, reflexión crítica, cuidado y participación grupal, a través del cual personas que no comparten sus recursos equitativamente, ganan un mayor acceso y control sobre ellos al redistribuirlos.

Los siguientes apartados de la Guía abarcan cuatro módulos; cada uno se integra de un primer apartado, subtulado *Presentación*, dedicados a dar algunas indicaciones generales para abordar adecuadamente cada módulo. A continuación, bajo el subtítulo de *Esquema general*, se da una panorámica general de lo que ocurrirá a lo largo de la sesión; funciona como una especie de carta descriptiva para tener una visión de conjunto y poder estar al tanto de las actividades y los tiempos a considerar. Finalmente, se presentan las *Técnicas de trabajo grupal* donde se describen las actividades grupales a realizarse en las sesiones.

Cabe recalcar que las sesiones pueden ajustarse a las necesidades locales y temporales, conservando el orden de los módulos. De acuerdo a la experiencia de GENDES, A.C., las actividades grupales que se proponen pueden ser adaptadas a diferentes circunstancias en cuanto al lugar físico con el que se cuenta para impartir el taller y la conformación del grupo, y es importante que el equipo facilitador considere la flexibilidad para que el taller pueda desarrollarse en diferentes condiciones.

CUIDADOS Y BUENTRATO

Cuando hablamos de cuidados, nos referimos a todas aquellas actividades de la vida cotidiana que implican la producción de bienestar físico y emocional, atendiendo a las necesidades de las personas. Estas actividades sostienen la vida tanto en su ámbito material como afectivo, lo que genera un vínculo emocional mutuo entre quienes cuidan y quienes reciben los cuidados (Mascheroni, 2021).

Sin embargo, los cuidados distan de ser una actividad romantizada. Por el contrario, suponen la configuración de relaciones ambivalentes, en las que se combinan aspectos amorosos y cariñosos con tensiones, malestares y frustraciones por parte de las personas implicadas (Ramos-Cela y Flores-Hernández, 2021). Por ello, al hablar de cuidados no debemos referirnos a prácticas idealizadas, sino a actividades fundamentales para el sostenimiento de la vida que implican diversos retos.

Las labores de cuidado tienen una clara marca de género, ya que históricamente se han adjudicado a las mujeres. Esto se debe a la construcción de un imaginario social que naturaliza la idea de que las mujeres son las personas idóneas para desempeñar estas actividades (Perelmuter, 2024). Esta situación representa una importante raíz de desigualdad para las mujeres, quienes se ven limitadas en el ejercicio de otras prácticas y se colocan en un estado de constante dependencia frente a los hombres.

Esto restringe sus posibilidades de autonomía personal y económica, aumentando el riesgo de caer en situaciones de pobreza (Mascheroni, 2021).

Cuidados y pobreza

El riesgo de pobreza no solo se refiere a las condiciones materiales, sino también a una pobreza en el uso del tiempo. Las labores de cuidado, muchas veces combinadas con trabajos remunerados, generan que las mujeres dispongan de menos tiempo libre que los hombres. Esto limita sus oportunidades para desarrollar otras actividades, ya sea de ocio, participación política y comunitaria, o desarrollo personal, físico y afectivo (Bard Wigdor, 2017).

Esta desigualdad se refleja en los datos de la *Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo 2019* (INMUJERES, 2021), que muestran que las mujeres en México dedican, en promedio, 6 horas más a la semana que los hombres a actividades ocupadas. Esto implica 6 horas menos de tiempo libre, una brecha que responde a la marcada diferencia en la participación en tareas de cuidado entre hombres y mujeres. Esta situación se amplifica en los contextos rurales, donde la brecha de tiempo libre aumenta.

Cuidados y ruralidad

Las desigualdades derivadas de la división sexual de las tareas de cuidado tienen implicaciones particulares en los contextos rurales. Uno de los principales factores que contribuyen a la reproducción de las desigualdades de género y a la limitación del desarrollo de las mujeres en el medio rural es su participación en las labores de cuidado (Mascheroni, 2021). Estas desigualdades producen impactos en aspectos como el desarrollo educativo de las mujeres (INMUJERES, 2023) y la posibilidad de participación en los espacios de toma de decisiones dentro de las comunidades rurales (Cuenta, 2024). Esto dificulta que las mujeres puedan desarrollar su liderazgo, plantear y posicionar sus problemáticas específicas, perpetuando un ciclo que las mantiene en un estado de opresión (Perelmuter, 2024).

Parte de la persistencia de estas desigualdades se debe a que, en los contextos rurales, las representaciones de género y la división sexual del trabajo están marcadas por estereotipos más conservadores que en los entornos urbanos (Mascheroni, 2021). Así, se reproducen formas tradicionales de masculinidad y feminidad que refuerzan la división sexual del trabajo, la cual se vuelve central en la construcción y sostenimiento de las comunidades (Pacheco, 2018). Sin embargo, estas dinámicas también restringen la libertad y autonomía de las mujeres, generándoles efectos adversos psicológicos, emocionales, afectivos y físicos (Ramos-Cela y Flores-Hernández, 2021).

Otro factor que profundiza las desigualdades de género en los entornos rurales está relacionado con las características estructurales e infraestructurales de estas zonas. En primer lugar, en el México rural los servicios socio-sanitarios son escasos y deficientes, lo que limita la posibilidad de contar con apoyo público o privado para el cuidado de personas dependientes (Martin y Rivera, 2018).

La cobertura de estos servicios se ve dificultada por las distancias geográficas y los costos asociados (Ramos-Cela y Flores-Hernández, 2021), lo que obliga a que los cuidados, como los de personas mayores, enfermas o con discapacidad recaigan casi exclusivamente en las familias, incrementando la carga de estas tareas en las mujeres.

En segundo lugar, las políticas neoliberales implementadas en los últimos 30 años han deteriorado las condiciones laborales en el ámbito rural, fomentando un proceso de desagrarización (Hernández Nava, 2020). Este fenómeno ha impulsado la emigración de los hombres y ha llevado a las mujeres a incorporarse en trabajos del sector secundario y terciario. Como resultado, las mujeres rurales se han convertido en una especie de "comodín" ocupacional (Ayala et al., 2015), asumiendo tanto las labores de cuidado como las responsabilidades económicas. Esta combinación de actividades productivas y reproductivas implica una doble o triple carga de trabajo para ellas (Ayala et al., 2015).

Los hombres y los cuidados

En esta sobrecarga de trabajo y en la perpetuación de las desigualdades hacia las mujeres, los hombres desempeñan un papel central. A través de la construcción de sus masculinidades, estos suelen deslindarse de las actividades de cuidado. Históricamente, los hombres se han desvinculado de las tareas domésticas y de cuidado, basándose en creencias que asocian estas actividades exclusivamente con las mujeres. Aquellos hombres que las realizan son estigmatizados y etiquetados con términos despectivos como "mandilón".

En el ámbito rural, esta dinámica adquiere mayor fuerza debido a la persistencia de estereotipos de género más rígidos. Sin embargo, siguiendo tendencias observadas en otros contextos, los hombres rurales han comenzado a asumir, de manera gradual, algunas tareas de cuidado. En algunos casos, esto se debe a condiciones socioeconómicas, como el desempleo de larga duración, que los acerca a las prácticas de cuidado dentro de sus familias (Martin y Rivera, 2018). En otros, a la mayor flexibilidad en los roles de género por parte de los hombres jóvenes (Hernández Nava, 2020). No obstante, los estudios evidencian que es más probable que los hombres se involucren en tareas de cuidado relacionadas con la paternidad o las labores domésticas, pero no así en el cuidado de personas mayores, responsabilidad que sigue recayendo mayoritariamente en las mujeres (Ramos-Cela y Flores-Hernández, 2021).

Ante este contexto, se plantea que un cambio en la manera en que las comunidades rurales se relacionan con las labores de cuidado es fundamental para subsanar muchas de las dificultades que enfrentan en estos entornos. Este cambio no solo beneficiaría a las mujeres, sino a la comunidad en su conjunto, incluyendo a los hombres.

Desde el feminismo comunitario y la economía feminista, se considera clave que las mujeres rurales e indígenas logren una mayor autonomía sobre sus vidas, y que los hombres rurales asuman sus responsabilidades en el cuidado familiar, comunitario y personal (Alberti-Manzanares, 2014). Estas perspectivas colocan el cuidado de la vida como una actividad compartida entre todos los individuos, donde un reparto equitativo de las labores se presenta como una estrategia efectiva frente a la precarización económica que afecta a muchos entornos rurales (Bard Wigdor, 2017).

Para lograrlo, se entiende que es imprescindible trabajar en conjunto con los hombres, promoviendo que comprendan la necesidad de pensarse a sí mismos y a las mujeres en relación con la comunidad (Paredes, 2013).

Buentrato

Al buentrato lo entendemos como la ausencia de su opuesto, es decir, la ausencia de acciones o situaciones maltratantes. Es perfectamente perceptible e identificable en nuestra cotidianidad aunque definirlo es un tanto complicado. Pacto por el buentrato⁴ hace un esfuerzo por definirlo de la siguiente manera:

Estas organizaciones proponen que el *buentrato* está compuesto por los siguientes elementos:

- Reconocimiento: Punto de partida para el *buentrato*. Se trata de la capacidad de darse cuenta de que, tanto como uno, el otro existe y tiene características, intereses, necesidades y formas de expresión tan importantes como las nuestras.

Es la esencia del respeto y se empieza a construir desde el primer momento de la vida a través del propio reconocimiento que se da como consecuencia de un adecuado vínculo afectivo.

- Empatía: capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y por qué actúa como lo hace el otro con quien nos relacionamos. Sólo es posible desarrollarla si hemos RECONOCIDO al otro.

⁴ El "Pacto por el Buentrato" es un conjunto de organizaciones no gubernamentales (ONG) que se han reunido para organizar y ejecutar, en el ámbito nacional, la "Campaña de vacunación simbólica por el Buentrato": Díselo, Dáselo". Disponible en: http://www.BuenTrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_iglesias.pdf

- Comunicación efectiva: Es diálogo. Está constituido por mensajes que intercambiamos con el otro con alguna finalidad. Sólo si se basa en los dos elementos anteriores (reconocimiento y empatía) es un verdadero diálogo y para serlo precisa de dos capacidades fundamentales: saber expresarse con seguridad y saber escuchar sin juzgar.
- Interacción igualitaria: Es el contexto ideal para la existencia del diálogo. Se basa, también, en el reconocimiento y la empatía y expresa la comprensión y uso adecuado de las jerarquías de poder en las relaciones humanas. Las jerarquías (posiciones de autoridad) y el manejo diferenciado de poder (capacidad de influir en la vida de otros) que surge de ellas, existen para facilitar la convivencia y asegurar las condiciones básicas para la vida; de ninguna manera justifican diferencias en cuanto a la valoración de las personas.
- Negociación: Es la capacidad de resolver conflictos en forma que todas las partes queden satisfechas. Cuando negociamos, no hay vencedores ni vencidos. Los conflictos en la convivencia son inevitables, precisamente porque somos diferentes. Si reconocemos que las características, intereses, necesidades y puntos de vista de todos y todas son igualmente importantes, no hay otra forma de resolver las discrepancias que no sea negociando (Iglesias, s/a: 6-7).

El *buentrato* se cultiva en la relación cotidiana, no es algo que se aprenda en un libro o que se pueda explicar en una clase. Sin embargo, es importante conocer sus elementos y cómo contribuye a relacionarnos mejor. Como podemos leer, el *buentrato* está íntimamente relacionado con el empoderamiento, ya que forma las condiciones de los vínculos igualitarios entre personas en donde cada individuo puede desarrollar sus capacidades, a la vez que favorecer el desarrollo individual de otras personas en un ambiente de respeto y colaboración.

MÓDULO 1

EL GÉNERO EN

NUESTRAS VIDAS



PRESENTACIÓN

Por tratarse de la primera sesión, el equipo facilitador deberá estar atento a que quienes conformen el grupo (incluyendo el equipo facilitador) se conozcan entre sí y generen los acuerdos que regirán el desarrollo del taller a lo largo de todas las sesiones, así como de empezar a crear un ambiente de confianza. Asimismo, es importante delimitar las expectativas que las y los participantes tienen sobre el taller, de manera que los objetivos y alcances de este queden claros.

En la parte sustantiva, los ejercicios están dirigidos a reconocer que la violencia ha estado presente en la vida de las y los participantes. En una primera fase, el propósito es que ellos y ellas identifiquen cómo se sienten frente a una historia común que casi siempre es de maltrato; si bien sabemos que las formas de ese maltrato difieren entre hombres y mujeres, en esta sesión no se busca profundizar en ello -excepto si es colocado por alguna persona participante-, pues más que los eventos de violencia, lo que interesa reflexionar es sobre las experiencias de dolor, miedo o tristeza que esas historias evocan. Si el tema surge espontáneamente, es posible que haya reticencias a reconocer que la violencia se vive diferente según el género, por lo que habrá que explicitar el término.

En este sentido, una labor especial de las y los facilitadores deberá ser evidenciar todas las formas de violencia posibles, pues normalmente sólo se identifica la física; por ejemplo, en el caso de la violencia patrimonial, se puede cuestionar la idea arraigada de que quienes deben heredar son los varones o de que en el matrimonio las propiedades generalmente aparecen a nombre del hombre, e incluso, muchas veces las mujeres ignoran qué bienes poseen sus parejas. En el caso de la violencia económica, se puede ejemplificar que el hecho de que el hombre decida unilateralmente el destino del ingreso (en la compra de alcohol u otros bienes suntuarios, por ejemplo) constituye una forma de desvalorizar a la mujer -pues se excluye de la toma de decisiones- y de minimizar las necesidades (y derechos) de quienes integran la familia; o bien, cuando el hombre “le da el gasto” a la mujer, en la práctica se desentiende de si éstos recursos serán suficientes para cubrir las necesidades familiares -o peor aún, reclama porque ella no administra “bien” los recursos-.

En una segunda fase, se invita a reconocer que frente a esas experiencias de violencia siempre ha habido espacios o personas que han funcionado como refugio, lo que permite ir visibilizando la importancia de promover formas de cuidado.

ESQUEMA GENERAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO Que las y los participantes...	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO PARCIAL (min)	TIEMPO TOTAL (min)
Introducción	... conozcan al equipo de facilitación, el título y objetivo general del taller	Hoja de rotafolio con el nombre del taller y su objetivo general, portarotafolio o cinta adhesiva. Lista de asistencia y bolígrafos	10	10
Movimiento grupal	... empiecen a interactuar de una forma relajada y entretenida	Ninguno	10	20
Mis cinco sentidos	... se conozcan entre sí de una forma relajada	Hojas de rotafolio, marcadores de colores y cinta adhesiva	20	40
Acuerdos de convivencia	... establezcan las normas de convivencia para el desarrollo del taller	Hojas de rotafolio, marcadores de colores y cinta adhesiva	20	60
Mi historia de vida	... compartan experiencias de violencia durante la infancia y la adolescencia	Ninguno	60	120

Huellas de cuidado	... identifiquen a personas cuidadoras en su vida y la importancia que tuvieron para ellos y ellas	Ninguno	50	170
La telaraña 1 (cierre de sesión)	... expresen qué rescatan de la sesión	Bola de estambre	10	180

TÉCNICAS DE TRABAJO GRUPAL

INTRODUCCIÓN

Tema: Presentación del taller.

Objetivo: Que las y los participantes conozcan al equipo de facilitación, el título y objetivo general del taller.

Material didáctico: Hoja de rotafolio con el nombre del taller y su objetivo general, cinta adhesiva (en caso de existir, se puede usar portarotafolios; dado que no es común, en adelante sólo se hará referencia a la cinta adhesiva), lista de asistencia y bolígrafos.

Tiempo: 10 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas.

Grado de riesgo: Bajo.

Instrucciones o pasos a seguir

1. Cada integrante del equipo facilitador se presentará indicando su nombre y la actividad que realiza en la organización en la que labora; posteriormente, se mencionará el nombre y los objetivos del taller.
2. Se da la palabra al grupo para resolver dudas e inquietudes.

En una segunda fase, se invita a reconocer que frente a esas experiencias de violencia siempre ha habido espacios o personas que han funcionado como refugio, lo que permite ir visibilizando la importancia de promover formas de cuidado.

MOVIMIENTO GRUPAL⁵

Tema: “Rompimiento del hielo”.

Objetivo: Que las y los participantes empiecen a interactuar de una forma relajada y entretenida.

Material didáctico: Ninguno.

⁵ Actividad adaptada de Acevedo (2002).

Tiempo: 10 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un espacio al aire libre o mover las sillas hacia las paredes para dejar el área central vacía).

Grado de riesgo: alto, debido a que la actividad incluye contacto visual y físico; algunas personas podrían sentirse incómodas o amenazadas. Por ello, se deberá especificar que cualquier persona podrá abandonar la actividad en el momento que desee, sin necesidad de justificar su ausencia. Asimismo, se pedirá al grupo que se respete a quien decida no participar. Si alguna persona tiene alguna discapacidad, se deberá dialogar con ella para que indique cómo le gustaría participar.

Instrucciones o pasos a seguir

1. Se pedirá a las y los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.
2. Después se les solicitará que caminen en la dirección que quieran (sin seguir un solo patrón) y miren a los ojos a las personas con las que se crucen, en silencio.
3. Después de hacer contacto visual, se pedirá a las y los participantes que toquen suavemente con una parte del cuerpo a las personas con quienes se crucen; por ejemplo, se puede empezar tocando tobillo con tobillo. Si hay personas que se sientan inseguras al hacer el ejercicio, se les recomendará que al acercarse, ambas personas se tomen de la mano para que no pierdan el equilibrio.
4. Se repetirá la instrucción con diferentes partes del cuerpo que no sean comunes al contactar: rodillas, hombros, omóplatos, frente, etc.; lo importante es que el contacto vaya de menos a más. Si bien algunos grupos toleran mayor contacto, por ejemplo, mejilla con mejilla o nariz con nariz, nuestra experiencia es que en el medio rural ese grado de intimidad puede ser incómodo para la mayoría, así que quien facilite debe estar muy pendiente de las reacciones corporales para determinar cuándo detener la actividad.
5. Al término de los diferentes acercamientos, se les pedirá que vuelvan a formar el círculo.

Procesamiento y cierre: Se dará la palabra a alguien del grupo para que responda ¿cómo se sienten? ¿cómo ha sido saludar a las personas de este grupo?

Orientar la reflexión sobre la importancia de sentirse a gusto, cómodamente, en un clima de confianza y respeto con las diferentes personas con las que compartiremos el espacio. Si alguna o algunas personas se salieron de la actividad, no es necesario que compartan su experiencia, pero sí es importante que previo al cierre de la actividad quien cofacilita se le(s) acerque y le(s) pregunte si está(n) bien y si desea(n) expresar algo cuando se vuelva a formar el círculo.

MIS CINCO SENTIDOS

Tema: Presentación de quienes participan y “rompimiento del hielo”.

Objetivo: Que las y los participantes se conozcan entre sí de una forma relajada.

Material didáctico: Hojas de rotafolio, marcadores de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 20 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario. Esta actividad se puede realizar aprovechando el círculo que se formó en la actividad previa, a menos que las personas se sientan más cómodas regresando a sus asientos; en este caso, se les pedirá que acomoden el mobiliario en forma de círculo.

Grado de riesgo: medio, debido a que pueden surgir comentarios o burlas en relación con lo que exprese alguna de las personas participantes. Tomando esto en cuenta, al inicio deberá pedirse una actitud de respeto ante lo que se exprese durante el ejercicio; si pese a ello, alguien hace un comentario inadecuado, se le recordará que es preciso respetar las diferentes participaciones.

Instrucciones o pasos a seguir

- Se pedirá a las y los participantes que se presenten diciendo su nombre y qué les gusta percibir con cada uno de sus cinco sentidos: olfato, visión, tacto, oído, gusto, y que concluyan compartiendo la expectativa que tienen del taller. Se recomienda que quien da la instrucción inicie la ronda para modelar la forma en que se espera hacer el ejercicio; por su parte, quien cofacilita va escribiendo las expectativas del grupo.
- Quien se presenta señala a la persona que continuará, hasta concluir con la última persona. Otras modalidades alternativas son: seguir un orden determinado, por ejemplo, a la izquierda o alternar una persona a la derecha y

otra a la izquierda; también se puede invitar a que cada quien tome la iniciativa, pero es importante asegurarse de que todas las personas participen.

ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Tema: Establecer los principios bajo los cuales se conducirá el grupo durante las sesiones.

Objetivo: Que las y los participantes establezcan las normas de convivencia para el desarrollo del taller.

Material didáctico: Hojas de rotafolio, marcadores de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 20 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, con sillas en círculo.

Grado de riesgo: bajo; generalmente no hay dificultad para acordar cómo se desea que transcurran las sesiones.

Instrucciones o pasos a seguir

1. Se pedirá a las y los participantes que contesten a las siguientes preguntas:
¿Cómo te gustaría que nos comportáramos en las sesiones? ¿Qué acciones y actitudes pueden ayudar a mantener la armonía grupal? ¿A qué te comprometes o qué vas a aportar como participante?
2. Las propuestas que aporte el grupo se anotan en una hoja de rotafolio.
3. Una vez concluidos los acuerdos, se mencionarán las características del taller: número y duración de las sesiones -cinco sesiones de tres horas-, se recuerda (o se consensa) el horario, las fechas y el lugar.
4. Recomendaciones: A partir de las propuestas de las y los participantes, se sugiere tomar acuerdos básicos como los siguientes:
 - Respeto a todas las personas participantes y a sus opiniones, sin importar que sean diferentes entre sí. Al ser un espacio con una metodología vivencial, no hay respuestas o comentarios buenos o malos, correctos o incorrectos.
 - Tomar turnos para hablar, por lo que habrá que pedir la palabra y no interrumpir a quien esté participando. Hacer énfasis en la importancia de la escucha para una adecuada comunicación.

- Si necesitan atender alguna llamada o situación personal, se les solicita salir del salón para hacerlo.
- Hablar en primera persona, hablar de las propias experiencias, sin interpretar lo que le pase al grupo o a sus participantes, con lo que se invita a hacerse responsable de las percepciones y opiniones propias y, por lo tanto, evitar la generalización.
- La confidencialidad, es decir, que las opiniones y experiencias que sean compartidas dentro del taller son confidenciales y deben permanecer y comentarse exclusivamente en el taller, por lo que se exhorta a cada participante a no comentarlo fuera de las sesiones.
- La participación activa y corresponsabilidad, por lo que los aportes que cada persona haga al grupo serán muy importantes para construir un espacio de confianza y aprendizaje. En este sentido, las personas facilitadoras serán las responsables de coordinar las actividades grupales, pero la manera en la que se desarrollen y el diálogo que se genere será también una contribución colectiva.
- Voluntariedad. Esto significa que cada ejercicio puede ser o no realizado por los/las participantes del grupo, ya que partimos del ejercicio de la libertad y del propio autocuidado; cada persona puede decidir en algún momento no realizar algún ejercicio. Sin embargo, si deciden no realizar la actividad en turno, deberán respetar el trabajo del resto del grupo, promoviendo un ejercicio de introspección en el que se analice por qué decidió no participar.

El rotafolio con los acuerdos será colocado en un lugar visible del espacio durante las cinco sesiones. En caso de que en algún momento del taller no sean cumplidos, se abrirá un espacio en el mismo para hablar de la situación, refrendarlos y/o complementarlos.

MI HISTORIA DE VIDA

Tema: Experiencias de violencia.

Objetivo: Que las y los participantes compartan sus experiencias de violencia durante la infancia y la adolescencia.

Material didáctico: Ninguno.

Tiempo: 60 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, con sillas acomodadas para trabajar en parejas.

Grado de riesgo: alto; es común que las personas contacten con emociones profundas al recordar historias de la infancia. Se recomienda que quienes faciliten estén atentos a las personas, por si es necesario dar contención emocional a alguien. También es posible que algunas personas no quieran compartir sus historias, lo cual debe ser respetado.

Instrucciones o pasos a seguir

1. Se pedirá a las y los participantes que se organicen en parejas (hombre y mujer, de preferencia) y que por 15 minutos platicuen cómo fue su infancia: qué les exigían que hicieran, qué se les permitía, qué se les prohibía, cómo les trataban. Solicitar a las parejas que sean equilibradas en el uso del tiempo para evitar que alguien acapare la palabra.
2. Después del tiempo previsto, se les pide que se unan con alguna otra pareja para formar grupos de 4 personas. Tendrán 15 minutos para compartir lo que platicaron en parejas, animándoles a que encuentren coincidencias y diferencias.
3. A continuación, se les pide que cierren los ojos y perciban cómo se sienten corporal y emocionalmente; pregunte también de qué se dan cuenta. No es necesario tomar más de 5 minutos. Una vez que abran los ojos, se les pedirá que compartan en plenaria cómo se sienten y de qué se dan cuenta. A partir de lo que vayan respondiendo, pregunte al grupo si las historias contadas son diferentes según el sexo de las personas. Si el grupo notó o registró esas diferencias, ahonde en sus respuestas, pero no trate de imponer una visión específica.
4. Agradezca la participación y pase al siguiente ejercicio.

TOME EN CUENTA: Puede haber dificultades para que las personas cuenten historias de su infancia en parejas porque se consideran cosas privadas y/o tristes; se sugiere no forzar a que se platicuen, sino reflexionar en plenaria sobre por qué nos es difícil hablar de nuestras historias; es decir, pese a que no se cuenten historias específicas, lo importante será identificar si existe una historia común de violencia o no. Por otra parte, como ya se señaló, en el entorno rural también existe dificultad para notar las diferenciaciones por género.

En este ejercicio, puede haber una generalización de que todas las violencias son iguales o que hombres y mujeres sufrieron violencia por igual, pero quizá a partir de los testimonios se pueda identificar, por ejemplo, que a veces los hombres reciben mayor violencia física y las mujeres mayor maltrato verbal o sexual; o bien, es más probable que a las mujeres se les permita el llanto, mientras que a los hombres no, etc. Es importante tratar de no señalar a algunas violencias como más terribles que otras: las formas o la intensidad de la violencia puede ser diferente por género, pero son igualmente traumáticas.

HUELLAS DE CUIDADO

Tema: Personas cuidadoras.

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen a personas cuidadoras en su vida y la importancia que tuvieron para ellos y ellas.

Material didáctico: Ninguno.

Tiempo: 50 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, con sillas acomodadas para trabajar en grupos de 4 personas.

Grado de riesgo: alto; porque alguna persona puede contactar con emociones profundas al recordar historias de la infancia. Se recomienda que quienes faciliten estén atentos a las personas, por si es necesario dar contención emocional a alguien.

Instrucciones o pasos a seguir:

Se pedirá a las y los participantes que permanezcan en grupos de 4 personas y cada una/o identifique a alguna persona o personas con quien se hayan sentido a gusto (protegidos, valorados, tomados en cuenta, validados), que haya fungido como su refugio: puede ser algún(a) familiar, vecina/o, profesor/a; e incluso, una mascota o animal significativo. Una vez identificada, pídale que responda:

¿Qué necesidades tenían en ese momento de sus vidas y cuáles de ellas fueron satisfechas?

¿Cómo se sentían ante su presencia? ¿Cómo les trataba? ¿Qué tipo de acciones les gustaban?

¿Qué anécdotas o cosas agradables recuerdan?

Después de compartir durante 15 minutos, pídale que vuelvan a formar un círculo y que expresen cómo se sienten y pregúnteles qué descubrieron con el ejercicio.

Quien facilita rescata las experiencias de buentrato y la manera como las personas se sienten ante ellas. Es posible que haya personas que no hayan tenido esa figura de cuidado, por lo que se les puede preguntar si hay algo que necesitarían en este momento para sentirse bientratadas.

Se agradece que hayan participado en los dos últimos ejercicios, pese a ser emocionalmente demandantes.

TOME EN CUENTA: después del ejercicio previo en el que se contacta con mucha tristeza y dolor, es común que con este ejercicio haya una sensación de alivio, de que pese a lo terrible de la experiencia de violencia había la posibilidad de ser consolado/a o reconfortado/a por alguien. Sin embargo, si en ocasiones no había nadie a quien recurrir y llegaron a señalar que se iban a un rincón o a un lugar específico, en estos casos es importante señalar que ese era su refugio. También han surgido reflexiones de participantes que refieren darse cuenta de que ahora les toca ser refugio para sus hijos/as. Este tipo de comentarios puede ser la pauta para invitar a que las y los participantes reparen en que todos y todas podemos ser personas cuidadoras y necesitar de otras personas que nos cuiden.

LA TELARAÑA

Tema: Cierre de la sesión.

Objetivo: Que las y los participantes expresen qué rescatan de la sesión.

Material didáctico: Bola de estambre.

Tiempo: 10 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un área diferente o mover el mobiliario hacia las paredes para dejar el área central libre).

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se pedirá a las y los participantes que formen un círculo de pie.
2. El equipo facilitador comenzará la actividad compartiendo qué se lleva consigo de los temas y actividades de la sesión y cómo se siente.
3. Sosteniendo un extremo, se lanzará la bola de estambre a otra persona participante que compartirá lo mismo con el grupo.
4. Cada participante repetirá la acción sosteniendo un extremo del hilo y lanzando la bola de estambre a otra persona que no haya participado, hasta lograr que todas las personas participen. De esta manera, poco a poco se irá conformando una especie de telaraña.
5. Finalmente, el equipo facilitador rescatará que la “telaraña” que tejimos con el estambre simboliza la red que estamos formando. Se agradece la participación y se recuerda la fecha, horario y lugar de la próxima sesión.

MÓDULO 2

CUIDADO Y

BUENTRATO



PRESENTACIÓN

En la primera sesión se colocó la idea de la importancia del cuidado para el bienestar personal y colectivo; en esta sesión el énfasis está puesto en la relevancia de algunos elementos que son necesarios para que los entornos de cuidado sean posibles.

En el ejercicio “Cuidado a ojos cerrados” el acento está puesto a la atención a lo que sucede en el espacio. Como verás en la explicación correspondiente, se trata de que las personas caminen con los ojos vendados, de manera que el grupo debe fijarse en las características del piso (que sea plano, que no haya objetos con los que se tropiecen, etcétera). También será importante poner atención a las características de las personas participantes, pues algunas se muestran más inseguras que otras, o sus trayectorias pueden ser más circulares, pese a que se indica que caminen en línea recta, etc. Finalmente, debe ponerse atención al comportamiento grupal: cómo se ponen de acuerdo en silencio para apoyar a las personas vendadas, de qué manera el contacto físico puede generar seguridad o inseguridad a las personas, etc. En una de las sesiones, un chico tenía una discapacidad motriz limitada (es decir, podía caminar con algo de dificultad) y resultó ser la persona que estaba más atenta en procurar el bienestar de las personas vendadas, es decir, era el primero en moverse para evitar que dos personas chocaran. Esa proactividad permitió al grupo reflexionar que a veces se cuida mejor cuando se reconocen las necesidades propias, pues se puede prever las necesidades de otras y otros.

En el ejercicio siguiente, “¿Qué necesitamos? ¿Qué podemos hacer?”, se busca que quienes participan realicen un ejercicio de escucha activa, y al mismo tiempo, puedan comunicar sus necesidades y compromisos. El propósito es reflexionar sobre la conciencia que podemos o no tener de lo que necesitamos para sentirnos bien cuidados/as; la facilidad o dificultad de comunicar ese tipo de información; el entrenamiento que se tiene o se carece para escuchar atentamente a otras personas, y de cuestionarnos qué estamos dispuestos/as a hacer a partir de las necesidades que alguien nos plantea.

En una segunda fase, se invita a reconocer que frente a esas experiencias de violencia siempre ha habido espacios o personas que han funcionado como refugio, lo que permite ir visibilizando la importancia de promover formas de cuidado.

Finalmente, se pide que quienes participan enuncien sus compromisos para procurar bienestar para sí y para otras personas cercanas. Más allá de lo que cada quien escriba como parte del ejercicio, lo relevante es indagar en las emociones y reflexiones que surgen; así, el centro se coloca en el tipo de vínculos que desean asumir. En este sentido, el ejercicio busca que quienes participen cuestionen cómo se relacionan consigo mismos/as, con su pareja (o la persona que les acompaña en el taller), con la familia y la comunidad; y a partir de ese cuestionamiento, redefinir sus vínculos en esos niveles.

A continuación, se reproducen algunas de las respuestas que se expresaron en los talleres, pues pueden servir como referencia a quienes faciliten.

- A nivel personal: quererme; no permitir que me traten mal, ni me griten; mejorar mi carácter y mis actitudes; aceptar mis errores y corregirme; exigir que me respeten; dormir y comer bien; hacer deporte; evitar endeudarme; pedir apoyo; hacer cosas que me gustan; leer.
- En mi relación con mi pareja (o la persona que asiste como acompañante al taller): platicar en pareja; compartir ideas; entregar lo que gano a mi esposa para que administre el dinero; respetar sus decisiones; ponernos de acuerdo cómo ahorrar; estar dispuesto a negociar; apoyarla en los proyectos que emprenda; si considero que se equivoca, hacérselo ver sin burla o sin sentirme mejor que ella; ser agradecido; cuidarla en la enfermedad.
- Dentro de la familia: no maltratar a nadie; ser responsable; mejorar la comunicación; apoyar en los trabajos dentro del hogar; convivir más; ser más paciente y tolerante; involucrar a hijos e hijas en el trabajo doméstico; ser más cariñosa; salir de paseo en familia a lugares divertidos; cambiar la manera de pedir las cosas; abrazarles y decirles que les quiero; compartir lo aprendido con el resto de quienes integran la familia.
- A nivel comunitario: no tirar basura; respetar a mis vecinos; ayudar a quien lo necesite, según mis posibilidades; ser buen ciudadano; ser buena persona.

Si bien, en general se expresan buenos deseos hacia sí mismos y hacia las personas que se encuentran cercanas, debemos recordar que vivimos en sociedades atravesadas por el género, por lo que es necesario que el equipo de facilitación esté atento a mensajes estereotipados o que encubran los deseos de los hombres de seguir controlando. Se darán algunos ejemplos para ilustrar lo que se quiere transmitir:

- Es común que las mujeres se comprometan a ser más cariñosas o a cuidar mejor al resto de la familia, en tanto que los hombres consideran prioritario trabajar más arduamente para mejorar la situación económica familiar; lo importante es que las y los participantes reflexionen que ambos géneros podrían tener iguales compromisos y así desmitificar la “naturalidad” de los roles.

- Por otra parte, en uno de los grupos se presentó la siguiente situación. Se trabajó por parejas y el hombre expuso que habían acordado que con el fin de empezar a construir un negocio propio, la mujer renunciaría a su trabajo para empezar a montar un negocio de sonidos (musicalización de fiestas y venta de equipos de sonido), en tanto que él continuaba trabajando para tener un ingreso fijo mientras el negocio empezaba a dejar ganancias suficientes. A partir de lo expuesto, se hicieron preguntas a la pareja y resultó lo siguiente: 1) ella ganaba más dinero que él en su empleo, por lo que lo lógico era que él renunciara y ella fuera la proveedora del hogar; 2) ella no tenía interés alguno en tener un negocio propio, en cambio se sentía motivada a seguir progresando dentro de su trabajo actual; 3) él trataba de “convencer” a su pareja de que se involucrara en el proyecto que a él le emocionaba: ser un profesional en el mercado regional de los sonideros. Quedó claro que para el hombre llegar a acuerdos implicaba que la mujer aceptara un proyecto que en realidad sólo le interesaba a él.

ESQUEMA GENERAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO Que las y los participantes...	MATERIAL ⁶ DIDÁCTICO	TIEMPO PARCIAL (min)	TIEMPO TOTAL (min)
Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	Lista de asistencia y plumas	05	05
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	Ninguno	10	15
Cuidado a ojos cerrados	... reflexionen sobre la importancia de reconocer y atender las necesidades de las otras personas	Paliacates o alguna tela para tapar los ojos	30	45
¿Qué necesitamos? ¿Qué podemos hacer?	... escuchen mutuamente sus necesidades y compartan lo que requieren	Ninguno	60	105
Mi buentrato	... determinen las acciones de buentrato que están dispuestas/os a realizar hacia sí mismas/os, la pareja, la familia y la comunidad	Hojas tamaño carta y bolígrafos. De manera opcional, se requerirá una bocina y una fuente para reproducir música.	60	165

PNI (Positivo, Negativo, Interesante)	... rescaten los elementos positivos, negativos e interesantes de la sesión	Ninguno	15	180
---	---	---------	----	-----

6 Tal como se señaló en la sesión 1, es recomendable que en las sesiones subsiguientes se coloquen las hojas de rotafolio con el nombre del taller, el objetivo general y los acuerdos grupales.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se continuará con el círculo ya formado.
2. En plenaria, se pedirá a diferentes personas que ayuden a recordar los conceptos y temas más relevantes de la sesión anterior. De preferencia, se preguntará también a quienes hayan tenido baja o nula participación en la sesión previa.
3. A lo largo de las intervenciones de cada participante, quien facilita el taller subrayará los temas más importantes de la sesión anterior. Si durante las participaciones hubiera apatía, imprecisiones, dudas o confusión sobre algunos conceptos o temas, se harán las aclaraciones necesarias de forma respetuosa y favoreciendo la participación de diferentes integrantes del grupo.

TOME EN CUENTA: Si bien las diferentes sesiones han sido programadas en forma secuencial, también han sido diseñadas para que en cada sesión, quienes participan, puedan llevarse consigo elementos concretos que contribuyan a su bienestar. Sin embargo, hacer un resumen claro y completo de lo que se trabajó en la sesión previa siempre ayuda a que las nuevas personas se integren de mejor manera.

CUIDADO A OJOS CERRADOS

Tema: Cuidados.

Objetivo: Que las y los participantes reflexionen sobre la importancia de reconocer y atender las necesidades de las otras personas.

Material didáctico: Paliacates o alguna tela para tapar los ojos.

Tiempo: 30 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un área diferente o recorrer el mobiliario hacia las paredes para dejar el área central libre).

Grado de riesgo: medio, por la posibilidad de que surjan accidentes.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se pide al grupo que se coloque en círculo. Se solicita que dos personas se auto propongan como voluntarios/as para participar en la actividad. Cuando se tenga a las 2 personas, se les coloca una venda en los ojos y se les indica que, a partir de ligeros toques que recibirán en los hombros, caminarán en línea recta dentro del círculo; es importante recalcar que deben seguir una línea recta, en la medida de lo posible.
2. Al grupo se le indica que no puede hablar y, que para que las personas vendadas empiecen a caminar, alguien del círculo deberá empujarlas suavemente de los hombros. Cuando la persona vendada llegue a tocar otro punto del círculo, la persona correspondiente la recibirá suavemente. Se aclara que el objetivo de la actividad es apoyar a las personas para que no choquen ni se lastimen, principalmente cuando están caminando en espacios cercanos.
3. Se detiene la actividad tras unos cuantos minutos y, si el grupo lo desea, las personas que están dentro del círculo se sustituyen con nuevas personas voluntarias; asimismo, a medida que avanza la dinámica y la confianza grupal, se les puede proponer que se incremente el número de personas vendadas dentro del círculo.
4. Al finalizar, se dialoga brevemente sobre cómo se sintieron quienes estuvieron con los ojos vendados y quienes asumieron el rol de cuidados; será importante escuchar el testimonio de quienes fungieron en ambos roles. Si alguna persona se abstuvo de participar, se le puede considerar como observador imparcial y puede aportar sus impresiones sobre la dinámica.

¿QUÉ NECESITAMOS? ¿QUÉ PODEMOS HACER? ⁷

Tema: Cuidados.

Objetivo: Que las y los participantes escuchen mutuamente sus necesidades y compartan lo que requieren.

Material didáctico: Ninguno

Tiempo: 60 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, con sillas acomodadas para trabajar en parejas.

Grado de riesgo: medio; es posible que alguna persona contacte con alguna emoción profunda y requiera algún tipo de acompañamiento.

7 Retomado de "¿Qué necesitas? ¿Cómo te puedo ayudar?" (Fundación Share A.C., 2021, pág. 35).

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Solicite que se integren en binas o pares y que se coloquen uno frente al otro. Pídeles que se pongan de acuerdo en quién será “A” y quién “B” (por el número de usuarios podrá integrarse un trío y en este caso deberá agregarse la persona “C”).
2. Explique que se hará un ejercicio de escucha activa, que consiste en lo siguiente:

Por el tiempo que se especifique, se deberá ver a los ojos a la persona que esté hablando en absoluto silencio y con la máxima atención. En lo posible, la persona que escucha deberá contactar con sus sensaciones corporales y sus emociones, y además deberá abstenerse de pensar en consejos o contraargumentos, a partir de lo que exprese la otra persona.

1. Una vez explicado lo anterior, se les indica que el ejercicio consta de diferentes momentos:
2. “A” pregunta: “¿Qué necesitas?”; “B” responde todo lo que se le ocurra en 4 minutos (cuando se forman tríos, se ajusta el tiempo a 2:40 minutos por persona). A quien le toque hablar lo hará lo más rápido posible evitando pensar lo que va a expresar.
3. “A” pregunta: “¿En qué te puedo apoyar?”; “B” vuelve a responder en 4 minutos -rápidamente y sin pensar- todo lo que se le ocurra.
4. Por un espacio de 2 minutos, “A” expresa a qué se compromete, iniciando con la frase: “A partir de lo que expresas, yo me comprometo a...”; “B” practica la escucha activa. Se aclara que el compromiso no es necesariamente hacia “B”, puede ser una acción que tome consigo misma o con una tercera persona, por ejemplo: “A partir de lo que expresas, yo me comprometo a ser más paciente”; “A partir de lo que expresas, yo me comprometo a plantear tu caso en la asamblea comunitaria”.

En este caso, no se trata de expresar frases rápidamente, si no en hacerlo con la mayor conciencia para asumir compromisos que se desean y se pueden cumplir.

1. Se invierten los roles y se vuelven a hacer las tres actividades previas.
2. Durante 4 minutos, se les pide que compartan cómo se sienten y de qué se dan cuenta.

En todo momento, quien facilita lleva el seguimiento del tiempo para realizar los cambios previstos en las diferentes fases.

1. Finalmente, se pide a algunas personas que compartan en plenaria cómo fue su experiencia.

TOME EN CUENTA: En general, es poco común que las personas miren a los ojos a la persona interlocutora; se ha observado que esto puede ser más acentuado en el medio rural, por lo que valdrá la pena explorar las dificultades que quienes participan tienen para sostener la mirada y, sobre todo, cómo se sienten quienes hablan cuando se les mira. El otro factor relevante a considerar es cómo se sienten al compartir sus necesidades y sus compromisos; en general, hay una dificultad para compartirlas, por lo que será de ayuda cuestionar cómo se pueden lograr entornos de cuidado si no se conocen las necesidades que deben ser satisfechas. Finalmente, si bien el taller está diseñado para trabajar con personas que tienen relación de pareja, en los hechos pueden llegar personas solas que deberán entregarse a binas con personas “desconocidas”; será interesante reflexionar qué dificultades surgen de esta circunstancia y referirla a la posibilidad de generar o no condiciones de cuidado comunitario ante situaciones donde no existen marcos de confianza para compartir necesidades y compromisos.

MI BUENTRATO

Tema: Cuidados.

Objetivo: Que las y los participantes determinen las acciones de *buentrato* que están dispuestas/os a realizar hacia sí mismas/os, la pareja, la familia y la comunidad.

Material didáctico: Hojas blancas tamaño carta y bolígrafos. Se puede poner música suave de fondo.

Tiempo: 60 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, con sillas acomodadas para trabajar individualmente.

Grado de riesgo: medio; es posible que alguna persona contacte con alguna emoción profunda y requiera algún tipo de acompañamiento.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Inicie con una breve explicación del *buentrato*⁸ (consulte el apartado conceptual).
2. Reparta hojas y bolígrafos a quienes participan y solicite que hasta arriba de la hoja coloquen el título: “Contrato de *buentrato*”. Abajo del título, pida que dividan la hoja en 4 columnas con los siguientes rótulos: “Hacia mí”, “Hacia mi pareja”, “Hacia mi familia”, “Hacia mi comunidad”. A continuación, anime a las personas a colocar 3 o más compromisos de *buentrato* que están dispuestos a cumplir en cada columna. Deles unos 5 minutos.

⁸ Tome en cuenta que en ocasiones en poblaciones indígenas no se utiliza el término *buentrato*, pero sí expresiones parecidas como el “buen vivir”.

3. A continuación, pídeles que se reúnan en grupos de 4 personas y compartan sus contratos, por alrededor de 10 minutos.
4. Ya en plenaria, utilice el tiempo restante para propiciar el intercambio de posturas; inicie preguntando:
 - ¿Cómo se sienten emocionalmente?
 - ¿Qué rescatan del ejercicio? (tanto de lo que escribieron, como de lo que compartieron en grupos)
 - ¿A qué les invita este ejercicio?
5. Agradezca la participación y resalte los aspectos más sobresalientes de las participaciones.

PNI (POSITIVO, NEGATIVO, INTERESANTE)⁹

Tema: Cierre.

Objetivo: Que las y los participantes rescaten los elementos positivos, negativos e interesantes de la sesión.

Material didáctico: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un espacio al aire libre o mover las sillas hacia las paredes para dejar el área central vacía).

Grado de riesgo: medio; alguna persona participante se podría molestar por algunos de los comentarios; por ejemplo, se expresó que algo negativo había sido que algunas personas estuvieron entrando y saliendo, aunque cabe aclarar que durante las sesiones nadie manifestó molestia alguna.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se ubican 3 zonas en el salón con las etiquetas “positivo”, “negativo” e “interesante” (se pueden rotular 3 hojas de papel y colocarlas en cada sitio, pero no es indispensable).
2. Hay dos posibilidades:
 - a. Se pide que se numeren del uno al tres, de manera que los “unos” se coloquen en la zona negativa, los “dos” en la positiva y los “tres” en la interesante. Se les pide que se coloquen en la zona correspondiente y hagan un recuento mental de lo visto en el día, valoren lo que sucedió en la sesión y respondan desde el rótulo que les tocó.
 - b. Se les pide que hagan una rápida valoración de lo que se trabajó previamente y que se coloquen en la zona con el rótulo con el que más se identifiquen; posteriormente, se les invita a que expresen lo que les pareció negativo, positivo o interesante de la sesión.

⁹ Retomado de (Gómez Hernández, 2007).

En esta opción el riesgo es que no se animen a colocarse en algunos de los rótulos; si esto sucediera, se les pedirá que después de expresar lo correspondiente al rótulo elegido, se muevan en el sentido de las manecillas del reloj al siguiente rótulo y expresen lo que corresponda.

3. Se agradece la participación y se da por cerrada la sesión.

MÓDULO 3 DERECHOS Y OPORTUNIDADES



PRESENTACIÓN

El objetivo de este módulo es ahondar en la reflexión sobre los trabajos de cuidados. En esta sesión los ejercicios están más dirigidos a visibilizar el aporte económico de las mujeres y a reconocer que ellas están sobre responsabilizadas del trabajo de cuidados.

Esto será trabajado a través de ejercicios didácticos que permitirán visualizar que las mujeres suelen tener mayores obligaciones o responsabilidades que los hombres y, aun así, menos derechos u oportunidades que ellos. En los ejercicios se utilizan más los términos “responsabilidades” y “oportunidades”, debido a que “derechos” y “obligaciones” producen malentendidos. Cuando se pedía a los equipos que escribieran los derechos de mujeres y hombres, las listas eran similares porque entendían –correctamente– que ambos tienen iguales derechos; sin embargo, lo que se quería evidenciar era la diferencia en el *ejercicio* de los mismos, por lo que se decidió utilizar la palabra “oportunidades”. Algo similar pasó con “obligaciones”: en los grupos se entendía que tanto hombres como mujeres *debían* cumplir un sinnúmero de actividades socialmente deseables, pero en los hechos, las mujeres las asumían casi en su totalidad, mientras que los hombres siempre aparecían con pocas obligaciones por cumplir; al usar el término “responsabilidades”, a las personas les es más fácil asentar lo que realmente se hace de acuerdo al género.

Como se verá en el ejercicio “Oportunidades y responsabilidades”, se pide a los grupos que las identifiquen por género y las escriban en hojas separadas de rotafolio; de esta manera la información suele verse muy gráficamente: en el caso de las mujeres, la columna de responsabilidades queda muy cargada y el de oportunidades aparece casi vacía, mientras que en el caso de los hombres, sucede exactamente lo contrario.

Ahora bien, tal como lo expresamos en el módulo previo, en éste también es común que en los grupos no se identifiquen las responsabilidades que las mujeres asumen en el aspecto económico, por lo que el equipo de facilitación deberá hacer énfasis en este aspecto. Ante ello habría que tomar las siguientes consideraciones:

- Generalmente, en los grupos no se valora el aporte económico que implica el trabajo no remunerado que realizan las mujeres; una forma de visibilizarlo es haciendo un ejercicio rápido de lo que se le tendría que pagar a una persona

por hacer el trabajo doméstico y de cuidados, considerando además que las “amas de casa” están disponibles las 24 horas de los 7 días de la semana, lo que implicaría pagar 3 turnos laborales y horas extras.

- Si bien la historia de muchas mujeres ha sido de sumisión y violencia, hay otras que han escapado a ese patrón; es importante que los casos que aparezcan en los grupos sean resaltados para evidenciar el potencial de las mujeres para salir adelante a pesar de la adversidad. En este sentido, es común que aparezcan casos donde el marido ya no está presente o nunca estuvo presente (independientemente de la causa) y la mujer saca adelante a la familia.
- Si se ahonda en las historias, es posible encontrar que la creencia del hombre como proveedor dista de ser correcta en muchos casos, a manera de ejemplo, se incluyen 3 testimonios recogidos del desarrollo de los talleres en diferentes contextos:
 - 1. El hombre se dedica a cultivar la tierra y al cabo de cierto tiempo aportará el alimento que se requiera para el autoconsumo –es decir, el hombre produce alimentos, pero no ingresos monetarios–; sin embargo, en contextos donde el dinero es cada vez más necesario para adquirir bienes básicos, son las mujeres las que normalmente acuden al mercado para vender productos (por ejemplo, animales de traspatio y sus productos), de manera que son ellas las que aportan dinero a la familia, aunque difícilmente se dan cuenta;
 - 2. Los hombres que se dedican al transporte o al comercio suelen tener mejores ingresos que quienes se dedican al trabajo en el campo; sin embargo, en algunos casos, ese dinero lo utilizan para comprarse ropa elegante para asistir a fiestas, para tener amantes u otros propósitos personales, de manera que muchas veces las mujeres tienen que “completar” el gasto y realizar actividades que generen recursos monetarios o para el autoconsumo;
 - 3. En una comunidad se argumentaba que había igualdad porque los hombres ya le daban “permiso” a las mujeres para que trabajaran fuera del hogar. La falacia del argumento se encontraba en el hecho de que eso no proporcionaba autonomía a las mujeres, pues los hombres seguían decidiendo sobre el destino del recurso a través de la violencia; un ejemplo que surgió fue que algunas esposas tenían que ir a la cantina a sacar a sus maridos, lo cual significa que tenían que pagar lo que su esposo había bebido para que lo dejaran salir.

Una vez que se sensibilice sobre el aporte económico de las mujeres, es importante señalar que no sucede lo mismo en el caso de la participación masculina en los trabajos de cuidados. En este caso, además de presentar esta participación como un acto de justicia ante la sobrecarga que tienen las mujeres, también es necesario argumentar que -como muy comúnmente aparece en el ejercicio previo- los hombres realizan menos trabajo o, en todo caso, normalmente está acotado a un horario específico, de manera que si las mujeres se liberaran de parte del tiempo invertido en cuidados, seguramente tendrían más tiempo para realizar otras actividades que contribuyan al bienestar económico de la familia.

En este sentido, es interesante rescatar que en uno de los grupos uno de los participantes señaló “los hombres tienen 300 palabras y las mujeres 600”; esto puede sonar extraño, pero quien lo dijo quería señalar que ellas pueden tener capacidades que a veces no tienen los hombres -en este caso, mayor facilidad para expresarse verbalmente-, por lo que apoyarlas contribuye a incrementar la disponibilidad de recursos.

Es importante agregar que en las comunidades rurales es cada vez más común que los hombres participen un poco más en ciertas actividades, pero en general, sigue siendo muy estigmatizado cuando un hombre hace “cosas que le tocan a las mujeres”. De hecho, en uno de los grupos un matrimonio expresó que en su familia (y así lo corroboró el nuero que se acababa de integrarse a ésta) no había distinción de roles por género, pero al ser criticados por la comunidad, dudaban de que esa fuera la decisión correcta; agregaron que les parecía muy oportuna esta sesión para reafirmar su convicción de que querían continuar en esa forma de organización familiar. El ejercicio “Compartir los cuidados” tiene el propósito de contribuir a este tipo de cambios culturales.

ESQUEMA GENERAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO Que las y los participantes...	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO PARCIAL (min)	TIEMPO TOTAL (min)
Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	Lista de asistencia y plumas	05	05
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	Ninguno	10	15
Masaje colectivo	... experimenten un ambiente relajado con una dinámica corporal	Ninguno	15	30
Oportunidades y responsabilidades	... reflexionen sobre derechos y obligaciones que tienen mujeres y hombres en los hogares y en la comunidad	Hojas de rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva	90	120

Compartir los cuidados	... propongan formas más equitativas de distribuir al trabajo de cuidados	Hojas blancas tamaño carta y bolígrafos	50	170
Círculo de equilibrio (cierre)	... valoren la importancia del esfuerzo común y expresen qué rescatan de la sesión	Ninguno	10	180

TÉCNICAS DE TRABAJO GRUPAL

BIENVENIDA

Ver desarrollo en la sección “6.3 Técnicas de trabajo grupal”.

RESUMEN

Ver desarrollo en sección “6.3 Técnicas de trabajo grupal”.

MASAJE COLECTIVO

Tema: Preparación.

Objetivo: Que las y los participantes experimenten un ambiente relajado con una dinámica corporal.

Material didáctico: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Espacio físico requerido: espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un área diferente o recorrer el mobiliario hacia las paredes para dejar el área central libre).

Grado de riesgo: alto, debido al contacto físico requerido. Las actividades previstas tienen el propósito de que quien los reciba disfrute una experiencia grata; sin embargo, las personas reaccionan de manera diferente frente al contacto físico por lo que desde el inicio se da la indicación de que cualquier persona puede abstenerse de participar o puede expresar si algo no le agrada. A nivel del grupo, es importante recordar que deben respetarse las decisiones, expresiones o sugerencias personales.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se forma un círculo compacto y se pide que todas las personas volteen a la izquierda de manera que la espalda de la persona que está a su lado les quede enfrente. Después se les pide que coloquen sus manos en los hombros de la persona que tienen enfrente (normalmente, esto implicará que el círculo se cierre más).

2. Una vez que todo mundo este acomodado, se da la instrucción de que hagan un masaje suave en los hombros a las personas que tienen al frente (indique que en ningún momento se debe tocar la columna vertebral). Se invita a que la persona que está recibiendo el masaje exprese a la otra persona alguna indicación: mayor suavidad o mayor fuerza, que se masajee alguna zona específica, que se den golpecitos, etc.
3. Después de unos 2 o 3 minutos se pide que todos den media vuelta, para que la persona que recibió el masaje ahora lo proporcione.
4. Al finalizar la ronda, el equipo de facilitación pide que expresen cómo se sienten. Tras la participación de 3 o 5 personas máximo, se coloca la idea de que, aunque es importante el autocuidado y el buentrato hacia uno/a mismo/a, también es cierto que a veces se requiere la colaboración de alguien más, y es más fructífero cuando se convierte en una práctica de corresponsabilidad.

OPORTUNIDADES Y RESPONSABILIDADES

Tema: Derechos y obligaciones de mujeres y hombres.

Objetivo: Que las y los participantes reflexionen sobre derechos y obligaciones que tienen mujeres y hombres en los hogares y en la comunidad.

Material didáctico: Hojas de rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 90 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas movibles.

Grado de riesgo: medio, por las polémicas que puedan surgir. Si bien en las sesiones no fue así, debido a que el tema de la violencia no se trabaja a profundidad, el riesgo puede ser potencialmente alto si al abordarse este tema alguna persona está atravesando por una crisis específica.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se divide al grupo en equipos que, de preferencia, se integren por entre tres y siete personas. En lo posible, procurar que se forme un número de equipos que sea múltiplo de 2, de manera que el mismo número de equipos trabajen lo referente a los hombres y a las mujeres.

2. Se solicita a los equipos que identifiquen oportunidades y responsabilidades de los hombres y de las mujeres en sus familias y en la comunidad; las respuestas consensadas se anotan en una hoja de rotafolio que tendrá el título “mujeres” u “hombres”, según lo que les haya tocado, y debajo de ello dos columnas rotuladas: “oportunidades” y “responsabilidades”.
3. Cada equipo expone al resto del grupo las oportunidades y responsabilidades que anotaron en las hojas de rotafolio, tanto para hombres como para mujeres. Con este fin, las hojas se colocan en un lugar visible para todas y todos.
4. El equipo de facilitación invita al grupo a que exprese cómo se siente acerca de las diferencias entre las oportunidades y las responsabilidades de mujeres y hombres en su comunidad. También promueve la reflexión sobre las similitudes y diferencias expresadas por los equipos e invita a un pequeño debate sobre las razones de tal situación. De ser necesario, se hace una breve referencia a las diferencias en la construcción de los géneros y la manera en que eso coloca a las mujeres en situación de desventaja.

TOMA EN CUENTA: Dado que en las comunidades suele haber reticencias para abordar los temas de igualdad de género, los grupos integrados solo por personas del mismo sexo pueden reafirmar la idea de que se busca una especie de confrontación; ante ello, dependiendo del contexto, el equipo de facilitación decidirá si se integran grupos de un solo sexo o mixtos. Por otra parte, se sugiere retomar lo que aparece en la introducción de esta sección.

COMPARTIR LOS CUIDADOS

Tema: Distribución de las tareas de cuidado.

Objetivo: Que las y los participantes propongan formas más equitativas de distribuir el trabajo de cuidados.

Material didáctico: Hojas blancas tamaño carta y bolígrafos.

Tiempo: 50 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas movibles.

Grado de riesgo: medio; pueden existir molestias o acusaciones por la demanda de actividades de cuidado.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Para iniciar, quienes facilitan hacen una breve referencia a que los cuidados tienen cuatro dimensiones: aspectos materiales, atención especializada, afecto y planeación (ver el apartado teórico de cuidados).
2. Posteriormente, se anuncia que se trabajará el tema de cuidados y para ello se divide al grupo entre hombres y mujeres. Posteriormente, tanto las mujeres como los hombres conforman equipos del mismo sexo con entre 3 y 5 personas.
3. A los equipos conformados por mujeres, se les solicita que hablen y reflexionen sobre cuáles son las necesidades en las que consideran que deberían recibir apoyo en sus prácticas de cuidado, ya sea porque demandan mucho tiempo, les sobrepasan o les generan un gran desgaste físico y emocional.
4. A los equipos conformados por los hombres, se les solicita que hablen y reflexionen sobre cuáles son aquellas prácticas y actividades de cuidado que ya realizan, y a cuáles consideran que se deberían y podrían integrarse.
5. Cada equipo anotará las ideas que surjan en la conversación y se elegirá a una persona para que sea la encargada de leerlas y comentarlas al resto del grupo.
6. Al terminar el trabajo en equipos, se pide al grupo que se coloque en círculo para que todas las personas puedan verse. Las y los representantes leerán y comentarán lo dialogado en su equipo. Tras esto, se genera un diálogo colectivo que reflexione sobre si las ideas de cuidado que tienen los hombres se ajustan a las necesidades reales que viven las mujeres en sus vidas cotidianas y se conversa sobre cómo se pueden distribuir equitativamente las tareas de cuidado en las familias.

TOMA EN CUENTA: El propósito del ejercicio es desmitificar la necesidad de tener roles de género para la realización de actividades de cuidado. En este sentido, más que enfrascarse en una discusión sobre quiénes hacen más o menos, se busca responder a qué pasaría si en lugar de actuar jerárquicamente se trabajara en equipo, de manera horizontal.

CÍRCULO DE EQUILIBRIO

Tema: Cierre de la sesión.

Objetivo: Que las y los participantes valoren la importancia del esfuerzo común y expresen qué rescatan de la sesión.

Material didáctico: Ninguno.

Tiempo: 10 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un área diferente o recorrer el mobiliario hacia las paredes para dejar el área central libre).

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se solicita al grupo que forme un círculo en el que las y los participantes miren hacia el centro. Se pide a las personas del grupo que se tomen de las manos y abran el círculo hasta que sus brazos se extiendan cómodamente (si el espacio no es tan amplio, se flexionan los codos de manera que las manos queden a la altura del pecho); los pies están ligeramente separados y paralelos entre sí. A continuación, se pide que se inclinen hacia atrás lentamente y permanezcan en esta posición usando el equilibrio de todas y todos los que están en el círculo. Se les indica que, si alguien siente que se puede caer, simplemente da un paso atrás, pero no es necesario romper el círculo.
2. Se pregunta a las y los participantes cómo se sienten y se les pide que sientan el equilibrio que se logra con la participación del grupo completo. Después de unos minutos, se indica a las y los participantes que lentamente regresen a la posición vertical en la que iniciaron la actividad. Después, se les solicita que flexionen los brazos y volteen las palmas hacia afuera para contactar la mano de las personas que tengan a los lados (para que esto sea posible, el círculo tiene que compactarse). En esta posición, se les indica que se inclinen hacia adelante sosteniéndose en el equilibrio grupal; en este caso, se indica que si alguien tiene la sensación de que puede caer, da un paso al frente y cuando sienta la seguridad suficiente vuelve a colocar los pies juntos.
3. Se regresa a la posición inicial y se pide a las y los participantes que expresen cómo se sienten. Luego de una breve ronda se les pregunta cómo relacionan esta actividad con los contenidos abordados en la sesión. El equipo de facilitación argumenta que el equilibrio se logra cuando todas y todos participan en igualdad de condiciones, pues al querer que cada quien cumpla un rol diferente, el equilibrio no es posible.



MÓDULO 4 **IDENTIFICACIÓN DE** **PROBLEMAS Y** **POSIBLES SOLUCIONES**

PRESENTACIÓN

En los talleres, cuando se preguntaba a las y los participantes cuáles eran las principales razones de que tuvieran problemas económicos, las respuestas eran automáticas: el gobierno no ayuda suficientemente; los productos básicos se han encarecido; no hay fuentes de empleo; y muchas más que reflejaban insatisfacción por las deficientes políticas públicas y los mecanismos injustos del mercado para asignar recursos. Generalmente, al final de la larga lista de reclamos se preguntaba a quienes estaban presentes cómo se sentían y la respuesta común era: frustrados, desanimados, enojados, impotentes, etc. Si bien no se trató de desalentar una acción colectiva para exigir al gobierno mejores políticas económicas; es importante apuntar que el objetivo del taller no es incidir en las acciones de gobierno, por lo que esta situación puede generar desánimo o inmovilismo en los participantes, más que la búsqueda de soluciones.

También es importante aclarar que no se busca dar un mensaje del tipo “eres pobre porque quieres”, que responsabiliza a las personas por su situación económica, pues la problemática en zonas rurales e indígenas es compleja y multifactorial: por ejemplo, está el problema del difícil acceso a predios que están en zonas montañosas; el crecimiento poblacional y lo que ello acarrea en términos de que los predios heredados cada vez son más pequeños o que ya no hay suficientes árboles para hacerlos leña, además de otros factores relacionados con la educación o la salud. En este sentido, atacar el problema de la pobreza requiere respuestas integrales.

Sin embargo, el propósito de este módulo es que quienes participen identifiquen algunas problemáticas sobre las cuales pueden tener control personal y colectivo. De acuerdo con lo trabajado por los grupos, es posible que en los talleres salgan los tipos de problemas familiares que hemos clasificado en 5 rubros:

- Consumismo.
- Desaprovechamiento de los recursos existentes.
- Alcoholismo.
- Gastos contingentes.
- Autoritarismo de los hombres y mentalidad de las personas.

Veamos algunas cuestiones que se plantearon en cada rubro.

El consumismo tiene que ver con la compra de artículos innecesarios. Parece un contrasentido que en comunidades rurales e indígenas de bajos ingresos parte

del prolema sea que se gasta en productos suntuarios; sin embargo, esto puede suceder. En algunos casos, los apoyos gubernamentales o las remesas no se utilizan para generar condiciones de bienestar, sino que se dedican al consumo; por ejemplo, entre lo que señalaron las y los participantes se encuentra la compra de comida chatarra y bebidas industrializadas, de celulares –y el respectivo gasto para acceder al servicio telefónico y de internet–, preferir la compra de productos industrializados a los alimentos que se producen localmente, etcétera. Ante los problemas detectados, se identificaron como soluciones: comprar comida nutritiva; preparar agua de frutas y acostumbrar a niños y niñas a llevar siempre su botella con agua a la escuela; consumir productos del campo y evitar productos industrializados; no creer en los comerciales de la TV; concientizar a la familia.

Respecto al desaprovechamiento de los recursos existentes, quienes participaron refirieron que muchas veces los recursos gubernamentales que se destinan a las actividades productivas en el campo son utilizados en la compra de abonos químicos; el problema es que su precio se incrementa a un ritmo mayor al de los ingresos de los productores, de manera que cuando el dinero ya no alcanza para adquirirlos, las nuevas siembras no se dan. Por otra parte, se podrían producir y comercializar otros productos, por ejemplo, frutas, hortalizas; conservas de productos locales, animales de traspatio, etcétera. Frente a este rubro, se sugirió hacer compostas para producir abono orgánico; crear viveros o jardines botánicos; fortalecer sistemas de trueque; criar aves de corral y otros animales domésticos; etcétera. Una propuesta que surgió que aplica a esta problemática, pero también a otras es la necesidad de generar una cultura del ahorro para invertir en proyectos productivos y para atender emergencias.

El problema del alcoholismo –principalmente de los hombres– genera gastos no sólo por el consumo excesivo de alcohol, sino también por otros gastos asociados: accidentes, enfermedades, baja productividad, etcétera. Es evidente que en este tema existe menos claridad sobre las alternativas posibles –eso podría deberse a que es algo que afecta mucho más personalmente; a que han existido intentos de disuadir a las personas que consumen alcohol con escasos resultados; o a que se trata de una conducta normalizada que se ve como un “mal necesario”–. Aun así, se identificaron como posibles soluciones: educar e informar a padres, madres y a las y los jóvenes sobre las consecuencias del alcoholismo, mediante pláticas familiares, talleres o conferencias; fomentar la agrupación de jóvenes para realizar actividades deportivas o musicales; tener paciencia con quienes consumen alcohol.

Los gastos contingentes tienen que ver con gastos no previstos y en la mayor parte de los casos se relacionan con el tema de la salud.

Si bien siempre están presentes accidentes que generan gastos repentinos en hospitales, medicinas, etcétera, de manera creciente están apareciendo enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión) que generan erogaciones continuas en citas médicas, tratamientos y medicinas. Dada esta problemática, se propuso: recuperar los aprendizajes de sus antepasados en materia de medicina alternativa y transmitirlos a hijos e hijas; asistir a talleres de medicina alternativa; intercambiar recetas. Dado que este tipo de gastos está dejando de ser extraordinarios y requieren erogaciones periódicas más o menos programables, también se propuso darle más peso al ahorro.

Finalmente, está el asunto del autoritarismo de los hombres y la mentalidad de las personas. Es común que al abordar la cuestión de cómo implementar o mejorar proyectos productivos se incluyan diversos aspectos técnicos relacionados con la producción, transformación y/o distribución de bienes, pero pocas veces se atienden las relaciones humanas que entran en juego. Este proyecto, por el contrario, coloca a estas relaciones en el centro del trabajo. En un proyecto previo realizado en Chiapas (GENDES, 2023), las personas entrevistadas entendían el machismo de tres formas diferentes, aunque complementarias: negación de los hombres a participar equitativamente en el reparto del trabajo doméstico; obstaculizar el desarrollo y el empoderamiento de las mujeres; tener comportamientos violentos con las mujeres.

Independientemente de cómo se entienda el machismo, la consecuencia inmediata es que el potencial de acción de las mujeres se ve limitado, tanto en términos de autonomía, como de generación y consolidación de iniciativas - incluyendo las económicas. Cuestionar la cultura que ha sostenido el machismo implica colocar los cimientos para generar relaciones de colaboración y confianza entre los géneros que posibiliten plantearse metas cada vez más ambiciosas. Por ejemplo, en una comunidad se expusieron los problemas a los que se enfrentan en la producción agrícola: parcelas cada vez más pequeñas que no satisfacen las necesidades familiares; la inaccesibilidad de los caminos que dificulta sacar la producción – se planteó que debido a recientes lluvias lo sembrado se perdió porque no hubo manera de ir a cosechar –; la carestía de los insumos y el bajo precio del producto; etc. En ese momento, una de las mujeres planteó que desde hacía tiempo quería emprender un negocio de producción y venta de pasteles, pese a que se mencionaron algunos argumentos a favor de una propuesta así, dentro del grupo simplemente se le ignoró y se pasó a considerar otras soluciones colocadas por hombres.

Hasta aquí, las problemáticas son más o menos comunes a nivel familiar, sin embargo, esas problemáticas también se reflejan a nivel comunitario. Por ejemplo, en el caso del consumismo, se refirió el gasto excesivo que implica hacer

fiestas; ya sea porque se decide realizarlas o porque se les invita a ser padrinos o madrinas de algún festejo. Si bien las fiestas suelen ser actividades que fortalecen los vínculos interpersonales, en la actualidad representan un problema económico. Hace no mucho tiempo, las fiestas implicaban el autoconsumo de productos generados localmente: la comida y la bebida se producían y preparaban localmente, y los utensilios para servirlos no implicaban mayores costos (se usaban hojas como platos o jícaras como vasos, por ejemplo). Actualmente, gran parte de los insumos para la fiesta se hacen fuera de la comunidad: platos y otros utensilios, bebidas, adornos y a veces la comida (al menos parcialmente) son producidos fuera de la comunidad o del entorno inmediato, lo cual implica una transferencia de recursos de las comunidades hacia las ciudades o los centros industriales, lo que empobrece aún más a quienes habitan en pequeñas localidades. En este sentido, una solución drástica que se proponía era negarse a ser padrinos o madrinas de algunos festejos; sin embargo, se debe advertir a las y los participantes que al negarse habrá que explicar por qué o, en lo posible, ofrecer opciones que no sean onerosas, pues es importante preservar los vínculos comunitarios.

Visto así, parecería que se trata de problemas relacionados con la racionalidad sobre el destino del gasto; sin embargo, en el fondo existe también una lógica de género porque están vinculados a cuestiones sobre cómo y quién toma las decisiones; qué roles se tienen asignados en la estructura familiar (padres e hijos, madres e hijas); los niveles de comunicación que existen en la pareja, etcétera. Se tratará de ejemplificar este tipo de situaciones.

El caso del alcoholismo ilustra la complejidad de la problemática. Se trata de una enfermedad causada por múltiples factores (historias familiares, factores culturales –incluyendo la construcción de la masculinidad–, mercadotecnia de la industria productora de bebidas alcohólicas, etc.), pero al mismo tiempo, es común que también esté asociada a la violencia de género en múltiples formas: como detonante de riñas con otros hombres, como factor agravante en la violencia física o sexual, entre otras. En el caso específico de la violencia económica, el hombre suele ser el principal consumidor y, dada la construcción de género, se considera normal que sólo él decida cómo se deben utilizar los recursos, independientemente de las opiniones o necesidades del resto de la familia y ello repercute, casi siempre, en menores niveles de bienestar. Frente a esta complejidad, lo que saltó a la vista en las sesiones es que las personas tienen pocas herramientas para contribuir a la salud del alcohólico; y además la infraestructura médica y social para atender la problemática es claramente insuficiente o deficiente; de hecho, lo que salta a la vista es una permisividad social con el fenómeno, de manera que se trata de una práctica tan naturalizada para la que parece no haber solución posible –ni a la cuestión de la salud, ni a la de la violencia–. Así, cuando una mujer decide romper con un alcohólico suele ser

por la presencia de violencia física, pero no se expresaron casos donde el motivo de la separación haya sido la violencia económica o patrimonial.

Respecto al consumismo, es difícil hacer aseveraciones concluyentes, pues sólo se dispone de algunos comentarios registrados aisladamente en los talleres. En relación con ésto, la mayoría de las mujeres refirieron que era más fácil comprar comida o bebidas industrializadas, en lugar de prepararlas; habría que investigar si eso se debe a que las mujeres están dejando de hacer actividades que antes consideraban propias o –más probablemente– si ante la difícil situación económica en esas áreas geográficas, las mujeres además de las tareas en el hogar, crecientemente están realizando acciones para obtener ingresos monetarios, lo que reduce la disponibilidad de tiempo para preparar comida. Respecto a la compra de celulares, pareciera que quienes demandan los últimos modelos de la telefonía son los hijos varones, pues si bien las hijas pueden demandarlos, al parecer sus peticiones no son satisfechas en la misma medida que los hombres.

Respecto a la comunicación, por ejemplo, las mujeres participantes fueron quienes recordaron que en otros tiempos las y los campesinos preparaban composta para mejorar la productividad de la tierra. Queda la duda sobre si la sugerencia de que esa práctica debería retomarse ya había sido expresada a la pareja o se aprovechó la existencia de un espacio “neutral” para mandar mensajes a la pareja. En todo caso, sólo en pocas ocasiones el hombre y la mujer expresaron que ambos deberían ponerse de acuerdo para tomar decisiones o repartir el trabajo.

En cuanto al problema cultural que sustenta el autoritarismo masculino, en uno de los grupos se señaló que los puestos para tomar decisiones en las comunidades eran ocupados por los hombres, mientras que las mujeres sólo participaban en preparar y servir comida o hacer otras funciones tradicionalmente asignadas a su género. De esta manera se reproduce la idea de que los hombres toman decisiones y las mujeres apoyan y obedecen.

ESQUEMA GENERAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO Que las y los participantes...	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO PARCIAL (min)	TIEMPO TOTAL (min)
Bienvenida	...reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	Lista de asistencia y plumas	05	05
Resumen	...recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	Ninguno	10	15
El navío cargado de...	...conozcan las vivencias positivas y negativas que se han registrado en quienes integran el grupo	Una pelota de esponja suave	15	30
Identificación de problemáticas	... indaguen en las problemáticas que les afectan económicamente	Hojas de rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva	90	120
Posibles soluciones	...identifiquen alternativas a los problemas examinados	Hojas de rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva	45	165

Cierre

...reflexionen sobre el
cuidado personal y
colectivo

Ninguno

15

180

TÉCNICAS DE TRABAJO GRUPAL

BIENVENIDA

Ver desarrollo en la sección “6.3 Técnicas de trabajo grupal”.

RESUMEN

Ver desarrollo en sección “6.3 Técnicas de trabajo grupal”.

EL NAVÍO CARGADO DE...¹⁰

Tema: Preparación para la sesión.

Objetivo: Que las y los participantes conozcan las vivencias positivas y negativas que se han registrado en quienes integran el grupo.

Material didáctico: Una pelota de esponja suave.

Tiempo: 15 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario, excepto una silla en el centro del salón (se puede ocupar un área diferente o recorrer el mobiliario hacia las paredes para dejar el área central libre).

Grado de riesgo: Bajo.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Todas las personas se ubican formando un círculo. En el centro del círculo se sitúa una silla.
2. Quien facilita pide a las personas participantes que cierren sus ojos y piensen en alguna vivencia positiva o agradable y en otra negativa o problemática que les haya ocurrido como resultado de su participación en el taller “Sembrando igualdad”. Tras unos segundos, se les pide que abran los ojos (si lo desea, quien facilite puede pedir a quienes participan que levanten la mano cuando ya tengan sus dos vivencias identificadas).
3. Se lanza la pelota al aire y al que le caiga le toca sentarse en el centro del círculo y narrar sus vivencias; al terminar, le avienta la pelota a otra de las personas participantes y así sucesivamente. Debido al tiempo disponible, se puede parar el ejercicio después de 5 participaciones y preguntar a quienes no

han participado si alguien quiere compartir alguna experiencia que considere significativa.

4. Se agradece que hayan compartido sus vivencias.

TOMA EN CUENTA: Este ejercicio permite a quienes facilitan conocer vivencias positivas y negativas que valoran quienes participan en el taller y así identificar avances y retos por abordar. En el caso de las vivencias positivas es un indicador de los elementos que causan interés en quienes participan y que, eventualmente, podrán incorporar en su vida. En cuanto a las experiencias negativas, indican cuestiones que deben ser modificadas; por ejemplo, se pidió que hubiera alimentos en las sesiones, que las personas fueran más breves en sus exposiciones o que sería deseable que se apoyara con los pasajes; en esta parte, como se podrá observar, es necesario aclarar lo que se puede lograr o no, pero también permite enriquecer los acuerdos de convivencia.

IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMÁTICAS

Tema: Problemas y soluciones.

Objetivo: Que las y los participantes indaguen en las problemáticas que les afectan económicamente.

Material didáctico: Hojas de rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 90 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas movibles para formar equipos de trabajo.

Grado de riesgo: Medio, debido a que la atención del grupo se puede desviar fácilmente a identificar problemas relacionados con actores externos (gobierno, medios de comunicación, partidos políticos, etcétera), por lo que el equipo de facilitación deberá estar atento para reencauzar el trabajo hacia el objetivo de la actividad.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se pide a las y los participantes que formen equipos (de cuatro a ocho integrantes, dependiendo del tamaño del grupo).
2. Se indica a los equipos que piensen en problemas económicos que afecten sus entornos inmediatos y sobre los cuales puedan incidir directamente en su solución. Se pide que los escriban en hojas de rotafolio.

Después, se solicita a los equipos que expongan las problemáticas identificadas. Se fomenta la discusión a fin de precisar y completar lo trabajado por los grupos – en caso necesario, la facilitadora o el facilitador aporta información relevante.

3. En la medida de lo posible, los problemas identificados previamente se clasifican colectivamente en tres o cuatro grupos o tipos y se reescriben en hojas de rotafolios (se repiten 2 rotafolios con los mismos rótulos, pues se usarán en la actividad siguiente).

POSIBLES SOLUCIONES

Tema: Problemas y soluciones.

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen alternativas a los problemas examinados.

Material didáctico: Hojas de rotafolio, plumones de colores y cinta adhesiva.

Tiempo: 45 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas movibles para formar equipos de trabajo. .

Grado de riesgo: Medio, debido a que la atención del grupo se puede desviar fácilmente a identificar soluciones que deberían aportar actores externos (gobierno, medios de comunicación, partidos políticos, etcétera). Nuevamente, el equipo de facilitación deberá estar atento a reencauzar el debate hacia lo que pueden hacer quienes participan en el taller.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se pide a las y los participantes que cambiando de integrantes formen pequeños equipos (de cuatro a ocho integrantes, dependiendo del tamaño del grupo), pero reunidos por sexo (equipos de hombres separados de los de mujeres).
2. En las hojas rotuladas en el ejercicio anterior, se dividen entre los grupos conformados y se solicita a los nuevos equipos que coloquen 2 columnas: en la primera pondrán “soluciones” y en la segunda “se requiere apoyo de”. Una vez hecho lo anterior, los equipos dialogarán para identificar lo correspondiente a ambas columnas y las anotarán en hojas de rotafolio.
3. Se anima a los equipos que pasen al frente a exponer las soluciones en las que pensaron y se alienta al resto del grupo a hacer preguntas y comentarios. El propósito no es llegar, necesariamente, a consensos, sino a documentar la diversidad de posibles soluciones.

TOMA EN CUENTA: El equipo facilitador debe estar atento al tipo de soluciones que aportan las mujeres y las diferencias que podrían existir respecto a las de los hombres. Evidentemente, no se trata de competir, sino de advertir las distintas visiones que entran en juego a fin de lograr un acercamiento entre ellas, por lo que la función de mediación del equipo facilitador es fundamental. Asimismo, se recomienda guiar la discusión hacia formas colaborativas en la búsqueda de posibles soluciones, para ello se puede preguntar: ¿qué pueden hacer las mujeres?, ¿qué pueden hacer los hombres? En este caso, el equipo de facilitación debe cuidar que las respuestas no impliquen algún tipo de sexismo; es decir, hay que evitar los estereotipos que asignan determinadas tareas en función del género de las personas. De la misma manera, las y los facilitadores brindan información sobre instancias o grupos a quienes las y los participantes pueden acudir para asesoría o apoyo en función de las soluciones que plantearon.

CIERRE

Tema: Cierre de la sesión.

Objetivo: Que las y los participantes reflexionen sobre el cuidado personal y colectivo.

Material didáctico: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sin mobiliario (se puede ocupar un área diferente o recorrer el mobiliario hacia las paredes para dejar el área central libre).

Grado de riesgo: Bajo.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se solicita al grupo que forme un círculo. Allí, en ronda cada participante dirá un compromiso para su cuidado personal, con la consigna de que esa actividad empiece con la inicial de su propio nombre, ejemplo: “yo soy Carlos, y me comprometo a Cuidarme comiendo saludable”. Termina esta ronda y se pasa a una segunda ronda en la dirección contraria a la primera, donde se les va a solicitar a las y los participantes que digan un compromiso de cuidado hacia otra persona de su comunidad, siguiendo la misma consigna de la primera ronda, ejemplo: “yo soy Carlos, y me comprometo a cuidar a mi comunidad, Cocinándoles a mis hijos e hijas a diario”.
2. Se agradece el trabajo colectivo.

MÓDULO 5

CAMBIO DESDE EL CUIDADO, EL BUENTRATO Y LA IGUALDAD



PRESENTACIÓN

En el módulo previo, las y los participantes identificaron problemas que inciden en su bienestar económico y algunas soluciones que tienen a su alcance, las cuales dependen de su propia iniciativa. **En este módulo, se promueve que las y los participantes se “apropien” de las soluciones; para ello, se fomenta que a nivel personal se hagan compromisos de buentrato consigo mismos, su familia y/o comunidad. El módulo da cierre al taller recuperando lo aprendido en las sesiones anteriores y aterrizando las problemáticas en soluciones concretas y compromisos.**

ESQUEMA GENERAL

ACTIVIDAD	OBJETIVO Que las y los participantes...	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO PARCIAL (min)	TIEMPO TOTAL (min)
Bienvenida	... reconozcan las sensaciones y emociones con las que empiezan la sesión	Lista de asistencia y plumas	05	05
Resumen	... recuerden lo que se trabajó la sesión anterior	Ninguno	10	15
¿Cómo lidiamos con los cambios?	... identifiquen cómo reaccionan ante la adversidad, cómo han tratado de resolverla y de qué manera el buentrato, el cuidado y la igualdad podrían contribuir a mejores reacciones	Ninguno	60	75
Círculo de retroalimentación	... rescaten los aportes del taller y establezcan apoyos grupales pensados hacia el futuro	Papel Kraft (aprox. 3 metros) u hojas de rotafolio, marcadores, colores, post its. Formato de evaluación del taller	105	180

TÉCNICAS DE TRABAJO GRUPAL

BIENVENIDA

Ver desarrollo en la sección “6.3 Técnicas de trabajo grupal”.

RESUMEN

Ver desarrollo en sección “6.3 Técnicas de trabajo grupal”.

¿CÓMO LIDIAMOS CON LOS CAMBIOS?

Tema: La posibilidad del cambio.

Objetivo: Que las y los participantes identifiquen cómo reaccionan ante la adversidad, cómo han tratado de resolverla y de qué manera el *buentrato*, el cuidado y la igualdad podrían contribuir a mejores reacciones.

Material didáctico: ninguno.

Tiempo: 60 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas en círculo.

Grado de riesgo: Bajo.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se pide a los participantes a que se sienten formando un círculo. Se les indica que se hará un ejercicio de visualización e invítelos a cerrar los ojos -si les cuesta trabajo, proponga que los tengan entrecerrados, mirando hacia un punto en el suelo-, a contactar con su respiración y a relajar su cuerpo.¹¹
2. Se guía una visualización en los siguientes términos:¹²

Visualiza a tu comunidad... Recuerda o imagina cómo reaccionaban tus abuelos y tus padres ante los cambios; específicamente, céntrate en aquellos cambios que

¹¹ De tiempo suficiente para que las personas se relajen. Hay diferentes formas de relajar: una muy sencilla es hacer un recorrido por diferentes partes del cuerpo invitando a que relajen la zona que se vaya nombrando (por ejemplo, cabeza, hombros, brazos, espalda, pecho, abdomen, caderas, piernas, manos y pies); es importante que se recuerde constantemente que se sea consciente de la respiración.

¹² Los puntos suspensivos indican pausas de algunos segundos para dar tiempo a que las personas conecten con lo que se sugiere.

podían afectar la economía familiar o la manera cómo se tomaban las decisiones en la comunidad o la familia; por ejemplo, cuando las mujeres debían ir a la escuela o cuando se decidió que las mujeres podían votar o tener derechos. Visualiza, recuerda o imagina qué emociones surgían: ¿temor? ¿tristeza? ¿alegría? ¿enojo?; quizá aparecían algunas de ellas combinadas... Ahora visualiza, recuerda cómo reaccionaban: ¿con resignación? ¿esperando a que las cosas volvieran a estar cómo antes? ¿oponiéndose? ¿tratando de encontrar opciones diferentes o alternativas?

Ahora, ubícate en este taller en el que hemos hablado de buentrato, cuidados, igualdad: ¿Cómo te has sentido al trabajar estos temas? ¿Qué emociones has identificado? ¿Qué ideas te han gustado y quieres llevar a la práctica? ¿Cuáles ideas te parecen deseables, pero difíciles de llevar a cabo? ¿Cuáles ideas te han parecido inaplicables? Al percibir tus emociones y pensamientos, ¿consideras que sigues repitiendo respuestas que tuvieron tus padres y abuelos o crees que tus reacciones son diferentes? ¿En qué has cambiado y cómo te sientes al respecto?

A continuación, visualiza: ¿cómo quisieras verte en el futuro? ¿cómo quisieras que estuviera tu familia? ¿Qué te gustaría que cambiara? ¿Qué deseas que permanezca? En tu visión de futuro hay: ¿armonía?, ¿bienestar económico?, ¿buentrato?, ¿cuidados? Saca una fotografía mental de esa familia que quieres ver en el futuro y guárdala para ti.

Toma una inhalación profunda y exhala. Vuelve a tomar otra inhalación y empieza a mover suavemente tu cuerpo; exhala y poco a poco ve saliendo de la postura. Inhala y bosteza, estírate o haz el movimiento que tu cuerpo necesite; exhala y abre tus ojos.

3. A continuación, socialicen los efectos del ejercicio a través de preguntar a quienes participaron:

- ¿Cómo se sienten al hacer el ejercicio?
- ¿De qué se dan cuenta?
- ¿Cómo visualizan su futuro y el de sus familias? ¿Podrían compartir sus fotografías mentales?

4. No se espera que quien facilite aclare algo, a menos que sea muy necesario o lo pida el grupo; sin embargo, es deseable que formule preguntas adicionales para propiciar una reflexión grupal mucho más integral y aguda. Se agradece la participación.

TOMA EN CUENTA: esta actividad se planteó porque en algunas sesiones surgían voces que reconocían el valor de lo que estaban reflexionando, pero señalaban que no era fácil cambiar. Este ejercicio está dirigido a hacer un recuento de las

historias familiares y comunitarias y cómo han tenido que enfrentarse a nuevos escenarios que siempre son más o menos retadores, pero al final de cuentas son inevitables. Puede ser que después del ejercicio estén callados, procesando las imágenes, recuerdos, cavilaciones que hayan surgido, de manera que si al pedirles que compartan cómo se sienten y de qué se dan cuenta, no hay muchas respuestas, pida que compartan sus fotografías mentales. Generalmente, esta etapa conecta con sus sueños y esperanzas, por lo que es más fácil que lo compartan.

CÍRCULO DE RETROALIMENTACIÓN¹³

Tema: Evaluación del proyecto y siguientes pasos.

Objetivo: Que las y los participantes rescaten los aportes del taller y establezcan apoyos grupales pensados hacia el futuro.

Material didáctico: Papel Kraft (aproximadamente 3 metros) u hojas de rotafolio, marcadores, colores, post its (notas adhesivas).

Tiempo: 105 minutos.

Espacio físico requerido: Espacio amplio, iluminado y ventilado, sillas movibles.

Grado de riesgo: Bajo.

Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se divide el papel Kraft con marcador en 3 secciones – o bien, se entregan tres rotafolios-; cada sección u hoja representa tres etapas del viaje que se emprendió 4 sesiones atrás. Se aclara que los post its son para que escriban lo que desean compartir a partir de las preguntas que se irán formulando.

2. Se comenta al grupo que se va a trazar la ruta del viaje vivido desde el inicio, con las expectativas, las dificultades, los conocimientos adquiridos, las fortalezas encontradas, los vínculos creados y todo lo que compuso el viaje. Se recapitulará de manera breve cada sesión en la que las y los participantes vayan describiendo su experiencia.

3. La primera sección ilustra el momento previo al taller. Para escribir o dibujar en él, se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Qué estaba pasando antes de comenzar con el taller? ¿Qué expectativas había? ¿Qué retos había que resolver? ¿Qué ideas estaban presentes con respecto a las personas que llegarían al grupo?

¹³ Adaptación de "Mapa de viaje" (Durán & Ayllón, 2024, págs. 44-45)

Se anima al grupo a que escriban varias respuestas en los post its y los vayan colocando en el papel Kraft o el rotafolio.¹⁴

4. En la segunda sección, se hablará a detalle sobre el proceso del taller, con apoyo de las siguientes preguntas: ¿qué momentos son los que más recuerdan de las sesiones? ¿Qué les gustó? ¿Qué no les gustó? ¿Qué reflexiones se generaron? ¿Qué otras cosas estaban pasando? ¿Qué aprendizajes sobre el grupo se hicieron presentes? ¿Qué retos se presentaron? ¿Qué contenidos o situaciones generaron reacciones emocionales a nivel individual y a nivel grupal?
5. En la tercera sección, se hablará sobre lo que se espera en adelante. Las preguntas que pueden apoyar son: ¿Qué les gustaría lograr en las relaciones familiares? ¿Qué ideas o aprendizajes les fortalecen para lograr una mejor relación dentro de la familia? ¿Cómo podrían sostenerla de aquí en adelante? ¿A qué retos podrían enfrentarse y cómo harán para responder a ellos? ¿De qué manera se pueden apoyar en la comunidad para lograr lo que desean? ¿De qué manera esperan que ello impacte en su bienestar económico?
6. En el ejercicio, quienes facilitan tienen la función de promover y orientar la reflexión colectiva, procurando que participen todas las personas.
7. Una vez que se concluya con las 3 secciones, se pide al grupo que lea todo lo que se escribió y después de algunos minutos les pide que formen un círculo y compartan cómo se sienten de ver lo que está escrito y qué ideas o reflexiones surgen. Se les pide que cada quien exprese en una frase cómo le gustaría ver a su familia y a sus relaciones familiares y comunitarias en el futuro.
8. Se agradece la participación y las aportaciones de quienes participaron; se hace el cierre de todo el taller. Dependiendo de lo acostumbrado por quienes imparten el taller, al final pueden pedir que llenen un breve formato de evaluación del taller y del desempeño de quienes facilitaron.

¹⁴ Es posible que haya personas adultas mayores o que no escriban fluidamente y los post-its pueden ser un problema porque demandan que se haga letra pequeña; en estos casos, dígales que pueden escribir directamente en el papel Kraft o la hoja de rotafolio; o bien, pedir que alguien les apoye a anotar lo que desean compartir.

REFLEXIÓN FINAL

A partir de reconocer las desigualdades a las que las mujeres están sujetas en el marco de la cultura de género, así como el trabajo que ya realizan y el potencial de las mujeres para contribuir al sostenimiento de sus entornos, se propone que hombres y mujeres analicen en qué factores, sobre los cuales tienen un control inmediato, deberían incidir para mejorar, así sea a pequeña escala, su bienestar económico. Ahora bien, nos negamos a considerar a la economía como un cúmulo de actividades dirigidas a obtener recursos monetarios; creemos que la economía tiene que ver también con vínculos humanos, es decir, quién y cómo toma decisiones, cuáles son las alianzas que se generan para llevar adelante los proyectos, cómo se distribuyen los beneficios, entre otras cuestiones que pueden posibilitar o dificultar la implementación de estrategias familiares o comunitarias hacia objetivos comunes. Por esta visión, el taller aborda la cuestión del buentrato y el cuidado en cuanto medios para generar diálogo entre personas que se autoconsideran valiosas, pero también reconocen la valía de su interlocutora o interlocutor para generar compromisos y acuerdos.

Por cuestiones tales como el paternalismo y el caciquismo, las poblaciones rurales suelen recibir beneficios económicos a cambio de comportamientos de sumisión hacia las autoridades, lo que ha generado en varios sectores de la población la sensación de que es difícil revertir las condiciones adversas (económicas, ambientales, etcétera) a partir de esfuerzos personales y colectivos; es decir, el comportamiento de gobiernos y caciques disuade a las personas que están en mayor vulnerabilidad a emprender acciones que mejoren su situación y les obliga a continuar dependiendo de las dádivas o subsidios que reciben.

El taller busca mostrar que las personas tienen opciones para mejorar sus entornos, así sea mínimamente, si se dan cuenta de que los pocos recursos que llegan a obtener muchas veces son dilapidados en forma de consumo innecesario, pero podrían emplearse en forma diferente para mejorar la nutrición, la productividad agrícola, la salud o incrementar las posibilidades de inversión en proyectos a pequeña escala, entre otros resultados deseables. El punto central –y por eso es un taller de género y no de finanzas– es que los acuerdos de cómo invertir mejor los recursos, si bien demandan el aprendizaje de aspectos técnicos, también requieren la construcción de familias donde la igualdad de género sea una realidad.

En este sentido, la ventana de oportunidad advertida por quienes representaban a las diferentes oficinas de gobierno era que, con el taller sucedieran al menos dos cosas: a) las parejas pudieran dialogar, lo que posibilita una mayor armonía en la convivencia y las decisiones; y que b) quienes participaron en el taller se percataran de que existen ámbitos de su situación económica sobre los cuales pueden tener incidencia si cambian enfoques y comportamientos.

Llegados a este punto, es preciso evitar triunfalismos. El taller no garantiza la igualdad entre las y los participantes, ni asegura que las condiciones económicas de las familias mejorarán. Lo que sí creemos es que posibilita el inicio de una ruta que nos parece viable: por un lado, los hombres dejan de estar en el centro de las decisiones y se les trata como copartícipes en la construcción de relaciones de igualdad, y por la otra, se invita al grupo a identificar asuntos que están a su alcance resolver, a efecto de que a través de la realización de pequeñas acciones puedan plantearse, más adelante, metas más ambiciosas.

Tras la implementación de este material, compartimos dos resultados que nos parecen relevantes:

1° Que hombres y mujeres puedan sentarse en un espacio seguro –para ellas– a valorar lo que ellas aportan en términos de trabajo y beneficios económicos, a reconocer su condición humana y hablar cara a cara para generar acuerdos que repercutan en un mayor bienestar económico, pero también relacional.

2° Visibilizar ante instancias financiadoras que los recursos que destinan a población rural o indígena puede tener un mayor impacto si: a) en las familias existe mayor comunicación y respeto en las parejas; b) si las familias asumen responsabilidades en una mejor administración de sus recursos.

Estos alcances son coherentes con la razón institucional de GENDES: ser proveedor metodológico para que las organizaciones sociales o gubernamentales cuenten con mejores herramientas para que avancen en sus metas institucionales a partir de incorporar a los varones en la consecución de la igualdad de género. Así sea.

BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Abasolo, Olga et. al. (2012). Igualdad en la diversidad. Guía didáctica de ciudadanía con perspectiva de género para profesorado de segunda etapa de ESO y bachillerato. Madrid: Instituto de la Mujer. Versión electrónica disponible en http://www.fuhem.es/proyecto_igualdad/ [consultado el 8 de enero de 2026]

Alberti-Manzanares, P., Zavala-Hernández, M., Salcido-Ramos, B., y Real-Luna, N. (2014). "Género, economía del cuidado y pago del trabajo doméstico rural en Jilotepec, Estado de México". *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 11(3), 379-400.

Ayala Carrillo, M. R., Zapata Martelo, E., y Pérez Fra, M. M. (2021, 28–30 de junio). Género y trabajo: Mujeres rurales en México [Ponencia]. III Congreso Internacional / XVII Congreso de Historia Agraria SEHA. Salamanca, España. https://congresoseha.info/wp-content/uploads/2021/06/SEHA_congreso_2021_sesiones_simultaneas_2_ayala_zapata_perez.pdf.

Bard Wigdor, Gabriela, & Artazo, Gabriela. (2017). "Pensamiento feminista Latinoamericano: Reflexiones sobre la colonialidad del saber/poder y la sexualidad". *Cultura y representaciones sociales*, 11(22), 193-219.

Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (2012). Observaciones finales del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. México. Organización de las Naciones Unidas. CEDAW/C/MEX/CO/7-8. Disponible en <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10922.pdf?file=fileadmin/Documentos/BDL/2016/10922>.

Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (2016) "Recomendación general núm. 34 sobre los derechos de las mujeres rurales. Disponible en: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10709.pdf>.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2013). Consenso de Santo Domingo. XII Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe. Disponible en <https://www.cepal.org/es/publicaciones/40450-consenso-santo-domingo-duodecima-conferencia-regional-la-mujer-america-latina>.

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2010). Glosario de términos sobre violencia contra la mujer. Ciudad de México: Editorial Pax. Disponible en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/79365/Glosario_de_Terminos_completo_1.pdf.

Connell, R.W. (2009). Gender. In World Perspective. Cambridge: Polity Press.

Cuenca González Zúñiga, C. (2024). "La necesaria incorporación de la igualdad sustantiva en los asuntos de la mujer en el sector rural". En M. C. Macías Vázquez y S. A. Salgado Román (Coords.), Reflexiones jurídicas a treinta años de la legislación agraria. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México - Instituto de Investigaciones Jurídicas. 103-122. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/15/7495/7.pdf>.

Durán, A., & Ayllón, R. (2024). Escuela de Buentrato: Acompañamiento para la prevención de violencia y promoción de relaciones de buentrato con jóvenes adolescentes en México. Ciudad de México: GENDES. Obtenido de https://epctd97yr4j.exactdn.com/wp-content/uploads/2025/03/Adaptacion-Guia-EBT-1_compressed.pdf

El Poder del Consumidor (5 de marzo de 2024). <https://elpoderdelconsumidor.org/>. Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/category/prensa/>: <https://elpoderdelconsumidor.org/2024/03/la-alta-disponibilidad-y-penetracion-de-bebidas-alcoholicas-en-poblaciones-indigenas-son-las-principales-causas-de-su-consumo-problematico/>

Espinosa Damián, G. (2011) "Mujeres indígenas construyendo su ciudadanía", en Cejas, Mónica y Ana Lau Jaiven (Coord.) La encrucijada de género y ciudadanía. Sujetos políticos, derechos, gobierno, nación y acción política. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana, 113-130.

Fundación Share A.C. (2021). Guía de cultivadores de horizontalidad. n/e: Fundación Share A.C.

Gómez Hernández, M. d. (2007). Manual de Técnicas y Dinámicas. Villahermosa: Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR) / Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT). Obtenido de <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>.

Hernández-Nava, H., Hernández González, G., y Garbus, P. (2020). "Varones adolescentes en un contexto rural mexicano: sufrimiento psíquico y cuidado entre pares". Salud Colectiva [online]. v. 16 [Accedido 7 de Enero de 2026] , e2266. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2266>.

Iglesias López, M. s/a. Guía para trabajar el tema del BUENTRATO con niños y niñas, CECIP-Save the Children. Disponible en: http://www.BuenTrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_iglesias.pdf (Última consulta: 08/01/2026).

INEGI. (2024). Cuenta satélite del trabajo no remunerado de los hogares de México (CSTNRHM) 2023. Comunicado de prensa 680/24. Ciudad de México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/CSTNRHM/CSTNRHM2023.pdf>

ILSB (2021). Mujeres rurales: Una mirada desde la perspectiva de género. Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir. Disponible en: https://ilsb.org.mx/wp-content/uploads/2021/10/Mujeres-Rurales_FINAL.pdf.

INMUJERES (2007). Glosario de género. Ciudad de México, Instituto Nacional de las Mujeres. Disponible en http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf.

INMUJERES (2021). "Uso del tiempo". Sistema de Indicadores de Género. Disponible en https://siesigualdad.inmujeres.gob.mx/storage/docs/Uso_del_Tiempo.pdf.

INMUJERES (2023). Diálogos: Mujeres rurales, agentes de transformación. Ciudad de México, Instituto Nacional de las Mujeres. https://www.cmdrs.gob.mx/sites/default/files/cmdrs/informe_final_mujeres_rurales_agentes_de_transformacion.pdf.

INMUJERES (2024). "Las mujeres rurales, autonomía económica y acceso a la tierra". Desigualdad en cifras 10(3). Disponible en http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BN3_2024_VoBo.pdf.

Izquierdo, M. J. (2004). "El cuidado de los individuos y de los grupos: ¿quién cuida a quién? Organización social y género". Debate feminista, 30, 129–153. <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.2004.30.1052>.

Lagarde, M. (1998). "Violencia de género y paz social unidas por la vida y la libertad de las mujeres" en 10 Años de Historia 1995-2005. Granada: Hilando Redes-Asociación Seminario Mujer Latinoamericana-Mujer Andaluza, 23-34.

Leñero Llaca, M. 2010. Tercera llamada: orientaciones de género para la vida cotidiana. Ciudad de México: Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM / Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer.

Ley General de Acceso de las Mujeres a Una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), Reformada, Diario Oficial de la Federación (D.O.F.), 16 de diciembre de 2024, (México).

López, R., Ocampo, I., Durán, A., y Zetina, J. (2023). Jugando a ser grandes: Cómo aprenden los niños a ser hombres. Ciudad de México: GENDES. Consultado en <https://epctd97yr4j.exactdn.com/wp-content/uploads/2024/03/GBI-Mexico-Mar-1.pdf>.

Martín Gómez, Á., y Rivera Navarro, J. (2018). "Feminización, cuidados y generación soporte: cambios en las estrategias de las atenciones a mayores dependientes en el medio rural". Prisma Social, (21), 219–242.

Mascheroni, P. (2021). "Ruralidad, cuidados y políticas públicas: Reflexiones a partir del caso de Uruguay". Revista De Ciencias Sociales, 34(49), 35-62.

Muñiz, E. (2002) Cuerpo, representación y poder. México en los albores de la reconstrucción nacional, 1920-1934. Ciudad de México: UAM-Azcapotzalco / Porrúa. ONU (1979) Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Disponible en: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm> (Última consulta: 08/01/2026).

ONU (2011). Informe del Consejo de Derechos Humanos. Nueva York: Organización de las Naciones Unidas. Disponible en: <https://docs.un.org/es/A/66/53>. (Última consulta: 08/01/2026).

Pacheco Ladrón de Guevara, L. C. (2018). Adolescencia rural indígena, escuela y masculinidades. La Manzana de la Discordia, 13(1), 69–76.

Paredes, J. (2013). Hilando fino desde el feminismo comunitario. La paz: El Rebozo. Disponible en <https://kutxikotxokotxikitxutik.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/hilando-fino-desde-el-feminismo-comunitario.pdf>.

Perelmuter Youngerman, T., Díaz, M. M., Sulkin, G., Villanueva Tamayo, A., y Carini Forciniti, M. S. (2024). "Un enfoque ecofeminista sobre la incorporación de la perspectiva de género en las organizaciones dedicadas a la agricultura familiar, campesina e indígena". Quid 16: Revista del Área de Estudios Urbanos, (21), a305. DOI: 10.62174/quid16.i21_a305.

Perujo, E; López, R. (2016) Sembrando Igualdad, Cosechando Buentrato en Comunidades Rurales. Ciudad de México: GENDES. Disponible en: https://gendes.org.mx/wp-content/uploads/2022/11/SEMBRANDO_IGUALDAD.pdf.

Ramos-Cela, M. G., y Flores-Hernández, A. (2021). "Malestares en cuidadoras de personas adultas mayores dependientes en un contexto rural de Tlaxcala", México. *Revista CS*, (35), 67–97. <https://doi.org/10.18046/recs.i35.4891>.

Rogers, C.L. (1981)] El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. Barcelona: Paidós.

Sanz, F. (2007) La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente. Barcelona: Kairós.

Scott, J. (1996) "El género: una categoría útil para el análisis histórico" en Marta Lamas (Comp.) El género: la construcción cultural de la diferencia sexual. Ciudad de México: PUEG, 265-302.

SRE (2005). Compilación seleccionada del marco jurídico nacional e internacional de la mujer. Tomos I, II y III. Ciudad de México: Secretaría de Relaciones Exteriores / UNIFEM / PNUD.

Silva, C. y Loreto Martínez, M. (2004) "Empoderamiento: proceso, nivel y contexto", *PSYCHE*, 13 (1), 29-39.

Smith, D. E. (Ed.). (2006) *Institutional Ethnography as Practice*. Oxford: Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.

Torres Falcón, M. (2001). La violencia en casa. México: Paidós.

West, C. y Zimmerman H. (1990). "Haciendo género" (traducción de Julia Constantino y Laura Aponte revisada y corregida por Marisa Navarro). *Gender & Society* 4(2), 125-151.

White, M. y Epston, D. (1993). *Medios Narrativos Para Fines Terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Wijers, M. y Chew, L. (2010) ¡GuíaTe! Una herramienta para evaluar el impacto en los derechos humanos, las leyes y las políticas que buscan erradicar la trata de personas. Países Bajos y Reino Unido: Aim for Human Rights.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA PARA TRABAJAR CON PUEBLOS INDÍGENAS

Albertos, C., & Martín, C. (2021). Guía de conceptos clave para el trabajo con pueblos indígenas. n/e: Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Obtenido de <https://publications.iadb.org/es/guia-de-conceptos-clave-para-el-trabajo-con-pueblos-indigenas>

Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. (2013). Protocolo para la implementación de consultas a pueblos y comunidades indígenas de conformidad con estándares del Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes. Ciudad de México: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. Obtenido de https://www.semear.gob.mx/Pueblos_Indigenas.pdf

Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. (2022). Guía para la incorporación de la perspectiva de derechos indígenas y pertinencia cultural en los programas y proyectos de la Administración Pública Federal. Ciudad de México: Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI). Obtenido de <https://www.inpi.gob.mx/evaluaciones/2022/Guia-para-la-incorporacion-de-la-pertinencia-cultural-en-los-programas-y-proyectos-de-la-APF.pdf>

Organización de los Estados Americanos. (2016). Declaración Americana sobre los derechos de los pueblos indígenas. Santo Domingo: Organización de los Estados Americanos. Obtenido de <https://www.oas.org/es/sadye/documentos/res-2888-16-es.pdf>

Organización Internacional del Trabajo. (2014). Convenio Núm. 169 de la OIT sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes. Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas. Lima: Oficina Regional para América Latina y el Caribe. Obtenido de https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40americas/%40ro-lima/documents/publication/wcms_345065.pdf

Organización de las Naciones Unidas. (13 de septiembre de 2008). Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas. Obtenido de <https://www.un.org/es/our-work/documents>:
https://www.un.org/esa/socdev/unpfii/documents/DRIPS_es.pdf

