

EL



ABC

de la líder comunitaria

entrelazando *saberes*



Créditos

Este material fue realizado por el **Grupo de estudios sobre la mujer "Rosario Castellanos", A.C.** como parte del Diplomado en Liderazgo y Gestión Comunitaria.

 **Coordinadora:**

Ximena Avellaneda Díaz

 **Contenidos:**

Angélica Ayala Ortiz

 **Equipo de elaboración:**

María Antonia Cruz Montero

Sonia Bautista León

Ximena Avellaneda Díaz

Martha Aparicio Rojas

Leticia Ramírez Rodríguez

 **Diseño Gráfico:**

Monserrat Gpe. López Santiago

 **Fotografías:**

Archivo institucional del GESMujer

 **Ilustraciones:**

Reproducciones del Manual "paso a paso...cuida el embarazo"

Primera Edición, Diciembre 2013

ISBN

Grupo de estudios sobre la mujer "Rosario Castellanos", A.C.

Dirección: 3ª Privada de Guadalupe Victoria 107, Col. Libertad, Oaxaca, C.P. 68090

Tels: (951) 51 6 68 10 - 51 4 69 27

E-mail: contacto@gesmujer.org, www.gesmujer.org

Se permite la reproducción parcial o total de esta publicación siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

Índice

1. Presentación	Pág. 5
2. Socializar los conocimientos y convocar la participación	Pág. 7
3. Género y Liderazgo	Pág. 14
4. Igualdad y Equidad de Género	Pág. 23
4.1 Sesión 1. <i>El Sistema Sexo–Género.</i>	Pág. 26
4.2 Sesión 2. <i>Identidad de Género.</i>	Pág. 32
4.3 Sesión 3. <i>Género e Interculturalidad.</i>	Pág. 37
5. Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos	Pág. 43
5.1 Sesión 1. <i>La Sexualidad, el Embarazo Adolescente y las Infecciones de Transmisión Sexual.</i>	Pág. 26
5.2 Sesión 2. <i>El derecho a una sexualidad plena.</i>	Pág.32
5.3 Sesión 3. <i>Derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes.</i>	Pág.37
6. Prevención de la Violencia en el Noviazgo	Pág. 73
6.1 Sesión 1. <i>La violencia durante el noviazgo, un problema de salud pública.</i>	Pág. 77
6.2 Sesión 2. <i>Por una cultura del buen trato, relaciones de equidad en el noviazgo.</i>	Pág. 87
7. Participación y Gestión Comunitaria	Pág. 95
7.1 Sesión 1. <i>La participación comunitaria de mujeres, jóvenes, pueblos indígenas y afro mexicanos orientada al fortalecimiento organizativo para incidir en el bien común.</i>	Pág. 99
7.2 Sesión 2. <i>La gestión comunitaria como herramienta para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres, las y los jóvenes y pueblos indígenas y afro mexicanos.</i>	Pág. 106
8. El camino sigue ...	Pág. 117
9. Bibliografía	Pág. 119
Agradecimientos	Pág. 123

1. Presentación



“El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes”

Cada día, infinidad de mujeres llevan a cabo acciones orientadas a mejorar la vida de hombres y mujeres en nuestras comunidades, las realizan con un gran compromiso, aprovechando los aprendizajes que les da la vida, compartiendo sus saberes, dudas, certezas y sueños por construir relaciones más humanas y justas para todas y todos.

En el Grupo de estudios sobre la mujer “Rosario Castellanos” lo sabemos, pues somos parte de este grupo de mujeres tejedoras de sueños de justicia y libertad. Por ello deseamos compartir con ustedes, mujeres voz, mujeres fuerza, mujeres luz, mujeres líderes, una propuesta para socializar aquellos conocimientos contruidos de manera colectiva por intelectuales, académicas, maestras, promotoras comunitarias, mujeres indígenas, educadoras populares, así como mujeres que desde sus comunidades han aportado sus experiencias, conocimientos y propuestas, en fin mujeres que día a día aprenden, comparten, enseñan y vuelven a aprender sobre sus derechos, a ejercerlos y colaborar en su defensa.

Sabemos que juntas podemos avanzar hacia la igualdad de género y el goce pleno de nuestros derechos, para ello les hacemos la siguiente propuesta:

- 1.- Participar en un proceso de formación, que permita fortalecer y compartir saberes.
- 2.- Conformar un grupo de aliadas y aliados con mujeres y hombres jóvenes de su comunidad, para compartirles los aprendizajes obtenidos en el proceso de formación, para eso la presente guía *“El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes”*, les será de gran ayuda.
- 3.- Conjuntamente con el grupo de aliadas y aliados realicen acciones comunitarias a favor de la Equidad e Igualdad de Género; La Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos; La Prevención de la Violencia Durante el Noviazgo; así como la Participación y Gestión Comunitaria.

4.- Realizar gestiones ante instituciones, autoridades y organizaciones civiles, que hagan posible y fortalezcan sus acciones.



Graduación de líderes comunitarias. Seminario en Liderazgo y Gestión comunitaria 2012. Archivo, Gesmujer

La guía de trabajo "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*", es una herramienta que tiene como objetivo acompañarlas en este proceso de aprender y compartir conocimientos sobre los temas más sensibles para la vida de las mujeres, las y los jóvenes.

Dentro de la guía consideramos estratégico incluir algunas ideas, sugerencias y aportes para favorecer su desarrollo como líderes comunitarias y colaborar así con el trabajo que realizan a favor de los derechos de las mujeres, las y los jóvenes. Asimismo se hace énfasis en el respeto a la diversidad cultural, toda vez que vivimos en un país y un estado multiétnico y pluricultural.

Toda propuesta es y será siempre una herramienta de trabajo en proceso de construcción, de tal manera que les agradeceremos nos compartan sus experiencias como líderes comunitarias en el trabajo con la guía "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" y las sugerencias que a su consideración faciliten nuevos proyectos a favor de la socialización de los conocimientos sobre estos temas, considerados estratégicos para una vida justa y digna.

Grupo de estudios sobre la mujer "Rosario Castellanos", a.c.

2. Socializar los conocimientos y convocar la participación



Modelo educativo

La guía de trabajo "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" está diseñada en un modelo de aprendizaje participativo, reconociendo que todas las personas somos portadoras de saberes, que a partir de estos se generan condiciones para aprender nuevos conocimientos, que de su reflexión y análisis se pueden construir aprendizajes de manera colectiva y lo más importante, que estos aprendizajes sean apropiados no solo con la razón, sino que se vuelvan parte de la vida de las personas.

Para ello, el diseño de la guía de trabajo "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" tiene la siguiente estructura pedagógica:¹

- 1.- Compartir las experiencias.
- 2.- Apropiar los nuevos conocimientos.
- 3.- Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

El modelo de aprendizaje parte del principio de que todas las personas, mujeres, hombres, tienen conocimientos y experiencias previas, de acuerdo a diversos factores, como su historia personal, su entorno familiar, las condiciones que existen en sus comunidades, la influencia de los medios de comunicación, entre otros.



Compartir

Cada sesión de trabajo inicia con una reflexión personal y colectiva sobre el tema a desarrollar, de tal manera que la nueva información, provoque en un primer momento una reacción con respecto a sus creencias, de ahí la importancia de desarrollar el taller siguiendo cada paso en orden consecutivo.



Apropiar

Una vez que se genera esta etapa, se tienen las bases para apropiarse de los nuevos conocimientos, pues se relacionan con sus vivencias y es cuando los aprendizajes empiezan a ser significativos, es decir dejan de ser "solo conocimientos" y se transforman en ideas, emociones, expectativas y provocan en las personas la generación de nuevas alternativas, enfoques y conocimientos. Esta combinación de sus experiencias previas, más la nueva información es confrontada, reflexionada y apropiada por cada persona.

¹ Guía de Coeducación, Documento síntesis sobre la educación para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, Red de Consultores.



La tercera y última etapa, es la representación, con sus propias ideas, palabras, imágenes y recursos, de los aprendizajes adquiridos durante la sesión de trabajo, es un “producto o resultado” del proceso de aprendizaje, el cual es elaborado de manera colectiva, ya sea en pareja o en pequeños grupos, dependiendo de la cantidad de participantes. Se sugiere que esta etapa sea compartida y socializada, lo que permitirá verificar que el resultado sea de acuerdo a los nuevos conocimientos.

Finalmente hay que mencionar que el diseño de cada sesión es el resultado de nuestras propias experiencias, el proceso funciona, y es posible que alguna persona pueda requerir un “tiempcito”, como dicen las compañeras, para que estos nuevos conocimientos sean reflexionados y apropiados, por eso es fundamental la socialización de los resultados con el propio grupo, ya que es un facilitador para generar el proceso de aprendizaje.

Recomendaciones generales

A través de nuestra historia hemos conocido muchas experiencias de mujeres que colaboran en sus comunidades “dando pláticas”, nuestra sugerencia es que estas pláticas se lleven a cabo con la modalidad de taller. Cada sesión tiene una duración estimada de dos horas, incluyendo los tres momentos del modelo pedagógico, más la Presentación y el Cierre de la sesión.

En el modelo educativo paso a paso, que se encuentra al principio de cada módulo, se sugiere la inclusión de una dinámica de integración previa a la presentación del tema, a fin de generar un ambiente favorable para el trabajo.

Su diseño es sencillo, en cuanto a lenguaje y contenidos, como todo proceso de aprendizaje requiere de ciertas condiciones para generar un ambiente favorable, algunas son de carácter práctico como:

- Realizar las actividades en un lugar adecuado al tamaño del grupo.
- Un lugar con buena iluminación y ventilación.
- Preferentemente elegir un espacio donde haya tranquilidad.
- Al utilizar equipo de sonido o cualquier otro que requiera electricidad, verificar las conexiones y llevar siempre una extensión por si se necesitara.
- Verificar el material a utilizar, hojas suficientes, plumones.

- Elegir los horarios que les resulten más accesibles a las y los participantes.

Como facilitadora del proceso se sugiere

- Revisar cuidadosamente cada actividad y su contenido, así como los objetivos de aprendizaje.
- Preparar todos los materiales con anticipación.
- Motivar la participación de las y los integrantes del grupo.
- Asumir el papel de acompañante del proceso, no de conferencista, de manera que en la etapa de compartir nuevos conocimientos se realice motivando la participación a través del intercambio de ideas.
- Animar a las y los participantes a colaborar durante los tres momentos del proceso sugeridos en la *Guía de trabajo "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes"*.
- Generar confianza en el grupo, a través del contacto visual, escuchar con atención y cuidar el lenguaje verbal y no verbal.

La guía de trabajo "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" está centrada en la población joven, adolescentes, mujeres y hombres, que pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos. Su diseño permite ser utilizada con grupos diversos: autoridades municipales, mujeres en edad reproductiva, promotoras y promotores, personal de salud, educación, por citar algunos.

Cómo convocar a las y los jóvenes de la comunidad

Si bien esta guía de trabajo puede ser utilizada con grupos de diferentes características, para integrar un grupo de jóvenes, mujeres y hombres, se recomienda tomar en consideración los siguientes aspectos:

- 1.- Conocer los lugares donde se reúnen fuera de los centros escolares ¿existen espacios a los que acuden con regularidad? esto es importante porque son los espacios en donde se puede localizar a jóvenes, mujeres y hombres que por sus características personales convocan, reúnen y motivan a la población juvenil, es importante que conozcan nuestro proyecto y se animen a participar. En muchas comunidades sucede que las mujeres se encuentran en otros lugares, pues existe la costumbre² de que se queden en sus casas, por lo que hay que tomar en cuenta estos otros espacios.

² Este tema será abordado durante las sesiones de capacitación.

- 2.- Para motivar la participación se sugiere tener muy claros los objetivos de reunir un grupo juvenil observando: ¿en qué les puede favorecer?, ¿qué pueden encontrar en este grupo además de aprendizajes?, ¿cuáles serían sus actividades? Es importante que tanto las madres, como los padres conozcan esta iniciativa, pues de alguna manera tendrán la decisión de otorgar la autorización para que asistan al grupo, independientemente de que sean mayores de 18 años y es indispensable si son menores de edad.
- 3.- Una vez conformado el grupo, puede estar integrado por cinco o seis jóvenes mujeres y hombres, sin rebasar los quince participantes, procurando que sean en proporciones iguales o un poco más de mujeres. Este será tu grupo de aliadas y aliados, estará formado especialmente para socializar sus conocimientos con grupos más amplios y tener un papel protagónico en la planeación, ejecución y evaluación de Actividades Comunitarias.

Integración y permanencia del grupo de aliadas y aliados

A continuación se presentan algunas sugerencias que pueden ser de utilidad para generar muchas más, considerando las condiciones de cada grupo, de cada comunidad. Con ellas se propone acompañarles en su tarea de formación, motivación, permanencia y que colaboren de manera participativa en las Actividades Comunitarias.

- Tomar fotografías, con previa autorización, de las actividades del grupo de jóvenes. Colocarlas en un periódico mural donde se “pueda mirar” que es un grupo dinámico donde además de aprender, es divertido participar.
- Dar al grupo de aliadas y aliados la oportunidad de reflejar lo que han aprendido al término de cada reunión. Además de las tareas descritas en el tercer momento del modelo educativo -Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria-, pídeles que en una hoja de rotafolio escriban: Hoy aprendí... y lo puedan hacer con palabras, dibujos, algún símbolo, etc. para que ellas y ellos hagan conciencia de sus aprendizajes.
- Solicitar al grupo de aliadas y aliados que juntos hagan un álbum que incluya fotografías y artículos de todas las actividades, o de las más importantes que vayan realizando. Esto proveerá de un buen recuerdo de los eventos que compartieron como grupo.

- Es importante que las mamás y los papás estén al tanto de las actividades y den su autorización, especialmente si se planea una actividad en la noche, como por ejemplo una lunada, principalmente si son menores de edad.
- Evitar cancelar un evento o una reunión. Quizá haya que adaptarse o cambiar los planes, cuidando siempre de cumplir con los acuerdos que toman y las actividades que programen. Permitir que quienes llegaron al evento o reunión sepan que son tan importantes como aquellos o aquellas que no pudieron acudir.
- Asegurarse que cada reunión o actividad esté bien organizada. Esto hará saber al grupo de aliadas y aliados que son importantes, y reducirá los problemas de disciplina.
- Es importante valorar a cada joven, reconociendo sus esfuerzos en privado y/ o en grupo. Esto les ayudará a tener una buena autoestima.
- Hacer compromisos que sí puedan cumplir.
- De ser posible, invitar al grupo de aliadas y aliados a compartir algún refrigerio en las reuniones y actividades. Puede ser algo sencillo que motivará su permanencia un rato más para mantenerse en contacto personal. En casos especiales como cumpleaños o celebración de algún éxito personal, con mayor razón.
- Grabar en video o realizar una presentación en power point de las Actividades Comunitarias y compartirlo con el grupo, si acaso fuera posible conseguir un proyector o solicitar permiso para verlo en una escuela, invitar a muchos amigos y amigas.
- Si en el grupo hay jóvenes que tocan algún instrumento, motivar a incorporar sus habilidades con los temas de equidad, salud sexual y reproductiva, noviazgo sin violencia, entre otros. Esto no solo fortalecerá su confianza, sino que motivará al grupo a mostrar sus aprendizajes.
- Manejar la solución de conflictos en forma respetuosa, frente a frente, en privado, manteniendo el orden, acorde a los acuerdos grupales que se construyeron.
- Conseguir un calendario en blanco que permita planear las actividades del grupo, al menos con un mes de anticipación.

Todos los grupos tienen sus propias dinámicas, habrá circunstancias especiales, período de exámenes, responsabilidades de colaboración con sus padres y madres e incluso trabajo, remunerado, o no, por lo cual en ocasiones habrá menor participación, eso no es razón para desmotivarse, lo fundamental es mantener un contacto cercano con las y los

participantes, atender sus necesidades, escuchar sus sugerencias y sobre todo que se sientan parte activa del grupo.

Finalmente, motivar a grupos juveniles a participar en esta iniciativa puede ser una experiencia enriquecedora, su ingenio y creatividad les permitirá socializar sus aprendizajes de una manera accesible para toda la población, especialmente motivará al grupo de aliadas y aliados en su proceso de aprender otra forma de ser "más humana y libre".

Cómo realizar una Campaña Comunitaria

Ser una líder comunitaria a favor de la Igualdad y Equidad de Género; la Salud y el Respeto a los Derechos Sexuales y Reproductivos, la Prevención de la Violencia con énfasis en las relaciones de noviazgo y el Derecho a la Participación Comunitaria, requiere de una serie de acciones que motiven en la población una disposición para avanzar hacia un cambio cultural en las relaciones entre hombres y mujeres, entre culturas diferentes y la inclusión de las y los jóvenes en un marco de comprensión y respeto.

En la Guía "*El abc de la líder comunitaria: Entrelazado saberes*" se propone realizar una labor de intervención social que promueva una opinión favorable entre la población a través de la realización de Campañas Comunitarias, como una estrategia para convocar voluntades, recursos y movilizar a diferentes sectores en torno a la Equidad e Igualdad de Género; La Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos; La Prevención de la Violencia durante el Noviazgo; así como la Participación y Gestión Comunitaria.

Los pasos para la realización de una Campaña Comunitaria son:

- Socializar los conocimientos con tu grupo de aliadas y aliados jóvenes, mujeres y hombres, con quienes impulsar acciones creativas que motiven en la población el interés en participar de manera activa en la campaña.
- Definir un plan de trabajo que incluya: Un lema acorde al derecho a promover, un período de tiempo, un sector de la población, una serie de actividades y los recursos necesarios para llevarlas a cabo.
- Una vez definido el plan con el grupo dinamizador, se sugiere elaborar un cronograma en el cual especificar todas las tareas a realizar, así como las áreas y asignación de responsabilidades.

Ejemplo de tareas previas a la campaña comunitaria: Solicitar permisos para el uso de áreas públicas, gestión de equipos de sonido o audiovisuales, diseño de carteles o periódicos murales con los cuales motivar la participación etc.

Ejemplo de tareas durante la campaña comunitaria: Actividades socio culturales, concursos de dibujo, obras de teatro, ciclos de cine, registro y documentación de la participación de la población a través de listas de asistencia, toma de fotografías, grabación en video, etc.

Ejemplo de tareas posteriores a la campaña comunitaria: Evaluar las actividades para conocer, reforzar o afinar las estrategias, aprender de las experiencias y elaborar materiales (un periódico mural con fotografías de las actividades de la campaña) para mantener presente el tema y el entusiasmo en la población.

Es fundamental convocar la participación de autoridades locales, del personal de los sectores de educación y de salud, pues las acciones conjuntas favorecen un mayor impacto, además de que la suma de voluntades y recursos movilizan a un mayor número de personas y el éxito de la campaña comunitaria se asume como un logro colectivo.

Es tiempo de empezar

La Guía "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" contempla un capítulo introductorio, el cual está diseñado para proporcionar un marco general sobre el tema Género y Liderazgo. Su objetivo es motivar una reflexión personal, los contenidos están orientados a explorar los estilos de ser líder, las barreras culturales que enfrentan las mujeres, principalmente quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, las habilidades y capacidades a desarrollar para impulsar un liderazgo con enfoque de género, así como sugerencias para su auto cuidado.

Continuando con los capítulos diseñados para socializar los conocimientos con los grupos de aliadas y aliados, en la modalidad de taller, son los siguientes:

- Igualdad y Equidad de Género
- Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos
- Prevención de la Violencia Durante el Noviazgo
- Participación y Gestión Comunitaria

En cada uno de ellos, además de generar experiencias de aprendizaje, contempla la elaboración de materiales que pueden ser utilizados para motivar la participación de la población en las actividades y Campañas Comunitarias.



Ser una líder comunitaria

Existen algunos mitos relacionados con el liderazgo, uno de los más conocidos es que “la líder nace, no se hace”, según esta creencia la capacidad de liderazgo estaría asociada a características personales que solo unas cuantas personas tendrían.

Al respecto existen investigaciones que afirman que esto no es así, puesto que los grupos tienen diversas actividades y momentos a lo largo de su vida y por lo tanto puede haber distintas formas de ejercer el liderazgo según la actividad o necesidad del grupo, en este sentido es posible hablar de la existencia de liderazgos diversificados o múltiples.

Otro argumento que cuestiona esta creencia es que todas las personas tienen potencialidades ilimitadas de crecimiento.

A lo largo de la historia se conocen experiencias de personas, hombres y mujeres que iniciaron su participación en las organizaciones sin tener un papel destacado, las cuales al pasar el tiempo se van transformando. Es un proceso que se refuerza continuamente, pues al existir condiciones adecuadas para su crecimiento a nivel personal y como parte de una organización, van ganando confianza, seguridad, adquieren mayores conocimientos, habilidades, experiencias, desarrollan sus capacidades y esto favorece el que se posicionen como líderes.

En el caso de las mujeres, en especial las mujeres indígenas y afro mexicanas, el proceso de desarrollo de capacidades es más complicado porque enfrentan diferentes barreras ligadas a la discriminación y exclusión. Entre las barreras que tienen un mayor impacto se pueden mencionar las siguientes:

- ❖ Culturalmente se asume que el liderazgo es un tema “de hombres”, donde solamente ellos pueden participar en la toma de decisiones comunitarias.
- ❖ La responsabilidad exclusiva de las tareas de crianza y las labores domésticas demandan intensas jornadas de trabajo, por lo tanto disponen de menos tiempo y energía.
- ❖ En algunas comunidades hay controles sociales como el que no se les permite opinar, hablar en público y salir sin permiso.
- ❖ En el caso de comunidades indígenas, las estadísticas reflejan que el manejo del español y los niveles de escolaridad son menores para las mujeres.

- ❖ Existen algunas prácticas comunitarias que impiden que las mujeres puedan participar en asambleas, o participan pero no tienen derecho al voto, en algunas pueden votar pero no pueden ser electas para desempeñar cargos.



5º Encuentro de becarias y graduadas del Fondo Guadalupe Musalem, Archivo: Gesmujer

Todas estas barreras son producto de un aprendizaje social diferenciado entre las mujeres y los hombres, diferencias basadas en el sexo que se traducen en desigualdades sociales, donde las mujeres ven limitado su desarrollo y autonomía y los hombres tienen privilegios, uno de los cuales es participar en los espacios públicos.³

La concepción indígena de participación pública establece una relación directa entre trabajo, importancia y función económica, visibilización, poder y estatus, de los que las mujeres sólo participan marginalmente, y solo reciben el reconocimiento que se deriva del prestigio de su familia de origen, de acogida o de su cónyuge.⁴

No obstante las barreras que enfrentan las mujeres y en especial las mujeres indígenas y afro mexicanas, es una realidad su participación en actividades comunitarias, es una práctica cultural que se realiza en mayor o menor medida, pero éstas no tienen un reconocimiento o valoración social. A las mujeres se les permite participar en temas relacionados con las tareas del cuidado de la familia, por ejemplo en los comités escolares, comités de salud, promotoras de programas de ayuda social. En otros casos pueden realizar actividades, ocupar cargos, pero como esposa, hija y/o madre, de los hombres de la familia.

Partiendo de que el liderazgo es el resultado del fortalecimiento de capacidades, habilidades, condiciones personales y colectivas que favorecen su desarrollo y que históricamente las mujeres han sido invisibilizadas y excluidas, es fundamental poner a su alcance información accesible sobre el liderazgo, así como los diferentes estilos de ejercerlo, con la finalidad de motivar una reflexión sobre su propia participación como líder comunitaria.

³ El tema del sistema sexo-género se aborda en el Módulo "Equidad e Igualdad de Género".

⁴ Los espacios conquistados Participación Política y Liderazgo de las Mujeres Indígenas en México. Publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en el marco del Proyecto 00059515, "Fortalecimiento de la Cultura Democrática en los Distritos Electorales Indígenas en México", 2008.

Dentro del proceso de formación que llevan a cabo, consideramos estratégico incluir algunas ideas, sugerencias y aportes para favorecer su desarrollo como líderes comunitarias y colaborar así con la labor que realizan a favor de los derechos de las mujeres, las y los jóvenes, con énfasis en el respeto a la diversidad cultural, toda vez que vivimos en un país y un estado multiétnico y pluricultural.

Coincidimos con la idea de que el liderazgo está presente en todos los aspectos de la vida social, la familia, el trabajo, la comunidad, la vida política y las diversas instituciones, no sólo en el ámbito de lo público. El liderazgo es un proceso presente en todas las esferas, aprender a liderar serviría también para liderar todos los aspectos de la vida.⁵

El liderazgo confiere la autoridad, formal o no, para ejercer poder y tomar decisiones que afectan a otros, otras, mediante un proceso conformado por una serie de acciones y actitudes, para dirigir ordenadamente las actividades de los miembros de un grupo, encauzar sus esfuerzos y traducirlos en logros.⁶

Estilos de Liderazgo

El estilo de las y los líderes es la manera en que desempeñan su papel, la forma en la que se relacionan con las y los demás; y si bien, esta manera de relacionarse parte de las características de su propia personalidad, se centra en una serie de principios y convicciones que orientan en todo momento sus decisiones y acciones. Diferentes estudios han clasificado los estilos de liderazgo, algunos consideran que son fundamentalmente cinco, otros sub clasifican variantes, pero en lo que si hay una coincidencia es en que no existen estilos “puros” y una descripción de ellos solo facilita la comprensión de una serie de características.

Liderazgo autoritario

Este tipo de liderazgo concentra el poder de decisión, dicta normas y actividades en el grupo. Puede consultar a las personas, pero finalmente las decisiones las termina ejerciendo personalmente. No promueve otros liderazgos, no estimula la iniciativa de los integrantes del grupo. Sus técnicas son: mandar, prohibir, amenazar, exigir y castigar.

⁵ Hurtado, V et al. (1997) “Liderazgo y Toma de decisiones: Potencialidad, logros y dificultades”. Documento de trabajo. La morada: Santiago.

⁶ Metodología de capacitación de mujeres líderes comunitarias. Instituto Nacional de las Mujeres. México 2005.

Liderazgo paternalista

Este tipo de liderazgo mantiene la dependencia del grupo a través de la sobreprotección de sus integrantes. Realiza todas las actividades que propone el grupo, es muy "asistencialista" con las personas que trabaja. Critica las acciones realizadas por las y los demás, no valora la iniciativa ajena y siempre la sustituye por la propia. No promueve liderazgos, tiende a crear personas con características infantiles, indecisas e inseguras. Es indispensable para tomar cualquier decisión.

Liderazgo "dejar hacer"

No toma ninguna iniciativa. No asume, no dirige, ni coordina. Tiene inseguridad y muchas veces explica su desmotivación como una necesidad de implementar la democracia y de promover la iniciativa de las y los otros. No promueve otros liderazgos ya que aunque no realiza acciones está siempre presente. El grupo finalmente se desintegra, debido al desinterés o a los conflictos que se originan producto de no tener una manera clara de tomar decisiones, ni el rol de la persona que dirige.

Liderazgo democrático

Valora las ideas e iniciativas del grupo. Coordina, anima y promueve la participación y la cooperación entre las y los integrantes del grupo. Con este estilo se favorece la aparición de liderazgos para las distintas actividades. El poder para tomar decisiones, se distribuye entre las personas del grupo de manera clara, de modo que todas las personas colaboran en las tareas. Se crea un clima de libertad, de buena comunicación e integración.



Santo Tomás, Ocoteppec, Oaxaca, Archivo Gesmujer

Liderazgo transformacional

El líder transformacional concibe el liderazgo como el ayudar a las personas a crear una visión común y entonces proseguir con la visión hasta que se logre. Extrae la visión a partir de las necesidades y aspiraciones de las y los demás, le da forma y la establece como un objetivo por el cual luchar. La visión no es sólo suya: se trata de una visión compartida que cada persona considera propia.

Desarrollo de capacidades y habilidades con enfoque de género

Al hablar de liderazgo de mujeres, Patricia Guerrero⁷, activista colombiana por los derechos de las mujeres, sistematiza algunas habilidades que se consideran relevantes para la formación de mujeres líderes.

- a.- Capacidad de dirección**, implica aprender a distribuir las funciones necesarias para el desarrollo de la organización, ejerciendo una dirección que se aleje del autoritarismo. Esto requiere una tolerancia a la diversidad, una definición de objetivos mínimos de la organización de manera que la identidad se base en un programa, pero que también se nutra de las múltiples diferencias, la igualdad sólo es posible con base en la diversidad. Que las mujeres asuman este tipo de liderazgo puede ayudar a mejorar la imagen de la mujer en el ejercicio público y lograr un buen desempeño. El saber dirigir bien y ser participativa en la toma de decisiones es un gran aporte para que las personas que asumen cargos de liderazgo tengan siempre otros, otras que les acompañen en su tarea de dirección.
- b.- Capacidad para trabajar en equipo**, es aquella que desarrolla un conjunto de personas interdependientes, que se han fijado objetivos comunes, aunque las tareas sean muy diferenciadas. En los equipos debe fomentarse el logro colectivo, basado en la cooperación. Toda persona o integrante del equipo debe sentirse valorada, una de las tareas más importantes es manejar signos de reconocimiento a fin de enriquecer la acción y estimular a las otras, los otros.
- c.- La delegación** es otra habilidad relevante para el liderazgo, la organización crece en conjunto si todas y todos son capaces de asumir responsabilidades y si se tiene paciencia necesaria para que las personas que están empezando puedan cometer algunos errores. El ser una líder implica confiar en que las personas que son colaboradores, colaboradoras tienen las capacidades para desempeñar las tareas que les corresponden.
- d.- Capacidad de planificación** está en directa relación con la capacidad para evaluar los errores, trazar objetivos individuales y colectivos, así como ver la forma de llevarlos a cabo reparando los posibles errores. Esta habilidad ayuda a aprovechar los tiempos y recursos, manteniendo la productividad del grupo y el ánimo alto de las y los participantes.

⁷ Guerrero Patricia; Liderazgo y género: Reflexiones para lograr un liderazgo efectivo. www.biblioteca.org.ar/libros/ge-lider.pdf.

Es conveniente mencionar que una de las tareas que dará mayor fortaleza al movimiento de las mujeres, es asumir el compromiso de alentar el desarrollo de nuevos liderazgos, mujeres que en el proceso de colaborar en las distintas actividades, puedan experimentar más responsabilidades, impulsarlas a mayores retos, de manera que ganen autoconfianza y se desarrollen sus potencialidades. Las mujeres líderes reconocen que entre más mujeres empoderadas, mayor es el poder del colectivo.

Empoderarse significa lograr:

- ❖ Poder “propio”: las mujeres toman conciencia sobre sus necesidades e intereses propios, aumentan su confianza e incrementan su acceso a recursos.
- ❖ Poder “con”: las mujeres se organizan colectivamente y de manera autónoma para poder decidir sobre sus vidas.
- ❖ Poder “para”: las mujeres se movilizan para transformar las relaciones, estructuras e instituciones que les limitan.

Hay que reconocer que en las últimas décadas han surgido importantes liderazgos, desde las propias experiencias de las mujeres y de las mujeres indígenas y afro mexicanas, se han generado procesos organizativos para mejorar sus condiciones de vida.



Maguey Largo, Ocotlán de Morelos, Oaxaca,
Archivo: Gesmujer

Hoy se conocen grupos de mujeres que se han conformado para implementar proyectos productivos, para constituir asociaciones civiles, de profesionistas, defensoras de los derechos humanos, activistas que van abriendo espacios para la reflexión, la coordinación de esfuerzos para impulsar agendas de trabajo con temas como la equidad e igualdad de género, los derechos sexuales y reproductivos, la erradicación de todas las formas de violencia y el derecho a la participación comunitaria, entre muchos otros.

De los aprendizajes que han generado en su proceso de fortalecimiento, se pueden compartir algunas sugerencias para incorporar al propio estilo de liderazgo. Una líder comunitaria:

- 1.- Sabe observar y escuchar, detecta nuevas tendencias, busca información en distintas fuentes.
- 2.- No se queda en el reclamo, declara la posibilidad de un mundo diferente, propone proyectos nuevos.
- 3.- Invita a otras personas a compartir estas ideas, solicita ayuda y colaboración en los proyectos del grupo.

- 4.- Tiene capacidad para trabajar en equipo, con respeto de las diferencias y confianza en las personas del grupo.
- 5.- Trata de que todas las personas que participan en el grupo se capaciten y preparen.
- 6.- Es hábil para generar alianzas de colaboración sin perder su propia opinión.
- 7.- Siente gusto y pasión por lo que hace. Es capaz de transmitir al grupo estos sentimientos.
- 8.- Busca calidad en su acción, es decir, se esfuerza por hacer las cosas lo mejor posible.
- 9.- Es perseverante y mantiene en la mira los objetivos, a pesar de los obstáculos y contratiempos.

Finalmente, los aprendizajes compartidos son insumos para seguir avanzando en el acceso a espacios de toma de decisiones, que como líderes comunitarias con capacidad de convocatoria, reconocimiento y legitimidad, harán posible que en cada lugar se impulsen las acciones que empoderen a las mujeres y con ello beneficien a las familias, las comunidades y la sociedad en general.

El Auto cuidado de la líder comunitaria

Ser una líder comunitaria a favor de la igualdad y equidad entre mujeres y hombres, de la salud y los derechos sexuales y reproductivos, del derecho a vivir sin violencia y el derecho a la participación y gestión comunitaria, es un compromiso que requiere, además de conocimientos, desarrollar una sensibilidad hacia la problemática que viven niñas, jóvenes y mujeres. Las compañeras que a lo largo de los años han trabajado en la defensa de los derechos humanos y la atención cotidiana a las víctimas de todas las formas de violencia y discriminación, nos han compartido sus experiencias, algunas de las cuales además de valiosas, nos recuerdan el compromiso fundamental de cuidar de nosotras mismas.

Auto cuidado

Acción individual que se adquiere junto con la autonomía a lo largo de toda la vida y tiene que ver con aquellos cuidados que se da a sí misma la persona, para tener una mejor calidad de vida, que favorezca su salud integral.

Impulsar acciones a favor de un cambio cultural donde se respeten los derechos de todas y todos, es una experiencia de alto sentido humano, sin embargo es inevitable que al conocer historias en las cuales están presentes situaciones de dolor, tristeza, enojo, impotencia, se compartan esos sentimientos y a lo largo del tiempo se lleguen a generar malestares físicos, emocionales y trastornos en las actividades del día a día. Por ello, es importante incorporar algunas estrategias que les permitan desarrollar su labor en las mejores condiciones.

Algunas compañeras, líderes comunitarias, promotoras y defensoras de derechos humanos, nos han compartido que es necesario reflexionar sobre lo que denominan el "modelo del activista ideal". Pues hay casos en los que la sobrecarga de trabajo, los largos períodos en los cuales no hay tiempo para comer, dormir o descansar, provocan un deterioro en la salud, una disminución en la efectividad de las acciones, sentimientos de desesperanza y a largo plazo un agotamiento extremo al que han definido como el síndrome de burnout.⁸

Replantear el modelo del activismo, implica reflexionar sobre la propia participación, es decir sobre la necesidad de cuidar de nosotras mismas, como un principio de congruencia. Estar sana y contenta, son herramientas fundamentales para impulsar los procesos de cambio, facilita el acercamiento de otras mujeres y hombres, motiva su participación y favorece que en los momentos difíciles se esté en mejores condiciones para pensar y actuar.

Con la finalidad de prevenir el agotamiento por estrés prolongado, a continuación se comparten algunas estrategias de auto cuidado, que independientemente de la labor que se realice, tienen un impacto favorable en todas las personas:

- ❖ Cuidar la salud integral. Es importante dedicar un tiempo para atender las necesidades básicas como comer, dormir, descansar, estar pendiente de la salud física, emocional, sexual, procurando buscar atención ante las primeras señales de malestar.
- ❖ Realizar actividades sociales. Compartir un tiempo con la familia, la pareja, los hijos, las hijas, dedicar atención a las redes más cercanas, darse tiempo de platicar con la comadre, ir a lugares sagrados en nuestra comunidad, reactivar las redes de amigas, amigos con quienes organizar actividades sociales y de recreación, en donde el objetivo sea liberar tensiones y divertirse.

⁸ Deterioro y cansancio excesivo progresivo unido a una reducción drástica de energía, acompañado a menudo de una pérdida de motivación, que a lo largo del tiempo afecta las actitudes y el comportamiento de las personas.

- ❖ Expresar las emociones. Es importante reconocer que las emociones se sienten, que son reacciones naturales, aún aquellas que se consideran “negativas”, pues permiten poner atención ante situaciones que representan peligro, amenaza o frustración. Hablar de lo que siente, relajarse, buscar ayuda para un adecuado manejo, pero reconocerlas y no “quedárselas adentro” como si no existieran.
- ❖ Mantener una actitud positiva ante la vida. Cada día identifica los aspectos valiosos de la vida, la familia, la pareja, la labor que se realiza, reconoce los avances que se logran y los planes a futuro. Es cierto que hay problemas que atender, personas que escuchar, y también suceden acontecimientos que hay que celebrar.
- ❖ Practicar actividades físicas, deportivas. A veces el cansancio hace pensar que no hay ánimo para hacer ejercicio, pero estos espacios favorecen el “dejar de pensar” en los problemas, caminar 15 o 20 minutos diarios, dar un paseo admirando el paisaje ayuda a despejar la mente, libera tensiones y al mismo tiempo brinda bienestar físico.

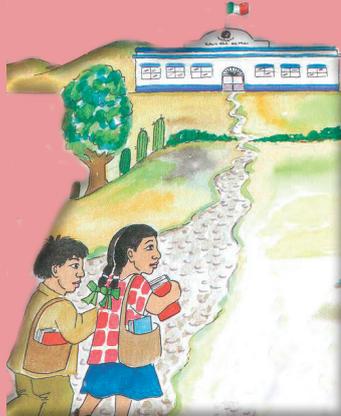


Medicina tradicional, Oaxaca, Archivo: Gesmujer

Algunas compañeras de comunidades indígenas nos han compartido sus saberes para cuidar el cuerpo y cuidar el alma. Como parte de sus tradiciones culturales utilizan los baños de hierbas, el temazcal, las infusiones o tés, las “asobadas” y las “limpias”, entre muchas otras alternativas. Son recursos cercanos, les funcionan para estar en paz y tener armonía en su cuerpo y en su alma.

Ser una líder comunitaria que trabaja a favor de una cultura del buen trato, que promueve entre las y los jóvenes relaciones de equidad e igualdad, conductas y estilos de vida saludables, libres de todas las formas de violencia hacia las mujeres, reconoce la necesidad de buscar apoyo y vinculación con otras redes que compartan esta aspiración. Ser una líder comunitaria implica desarrollar la capacidad de convocar la suma de voluntades, de compartir responsabilidades y en el proceso asumir el compromiso del auto cuidado como una de las estrategias para estar en condiciones de disfrutar de todos los aspectos de la vida.

4. Igualdad y Equidad de Género



4. Igualdad y Equidad de Género



Ni más, ni menos ¡Hombres y mujeres valemos lo mismo!

Objetivo General: Identificar, argumentar y capacitar en las bases teóricas sobre la perspectiva de género y su impacto en la vida personal, familiar y comunitaria, de las mujeres, las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a los pueblos indígenas y afro mexicanos.

Ser una líder comunitaria a favor de relaciones de equidad entre mujeres y hombres

A lo largo de la historia, la participación de las mujeres en los ámbitos comunitarios ha estado invisible, sabemos que han estado presentes en la gestión para la introducción del agua, para lograr mejoras en las escuelas, para el funcionamiento de las casas y centros de salud, en la defensa de las tierras comunales y en muchas otras causas más, sin embargo ha sido frecuente que aportan el trabajo, el tiempo, las ideas, pero cuando se cumple el objetivo o se logra lo que se buscaba, no reciben el reconocimiento por parte de la comunidad e incluso son alentadas a regresar a sus casas, a ocuparse "de lo que les corresponde" atender a sus familias.

Ante estas situaciones muchas mujeres jóvenes se preguntan ¿por qué sucede así?

Al igual que en otros espacios, las mujeres que desarrollan liderazgos en sus comunidades enfrentan diferentes barreras que limitan e incluso obstaculizan sus oportunidades y capacidades para tener el tiempo, los recursos y las redes de apoyo que faciliten su labor. Incluso en algunos lugares llegan a enfrentar la exclusión y la discriminación, por ello es fundamental acompañarse en esta tarea con otras mujeres que también han asumido el compromiso de aportar sus esfuerzos para lograr una vida mejor en sus comunidades.

La guía de trabajo "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" es una herramienta que permite comprender el origen de las diferencias que se hacen entre mujeres y hombres, cómo estas diferencias se traducen en desigualdades. Así sucede en los diferentes ámbitos de la vida y en el caso de las líderes comunitarias se vuelve un poco más complejo por su condición de ser mujeres, jóvenes e indígenas o afro mexicanas, porque existe la costumbre de pensar que el trabajo público solo lo deben realizar los hombres.

Apropiarse de estos conocimientos es fundamental por muchas razones, para las mujeres líderes comunitarias se pueden mencionar dos:

- Contribuirán a fortalecerlas como mujeres líderes comunitarias, indígenas y afro mexicanas, debido a que al generar nuevas formas de planear y gestionar el desarrollo en sus comunidades, desde el reconocimiento de su posición de mujer joven en búsqueda de la equidad, les dará la confianza y la credibilidad en liderazgos honestos, transparentes y responsables ante su comunidad.
- Les facilitará motivar a la población en general y a los grupos de jóvenes con los que trabajan en particular, la disposición para avanzar hacia un cambio cultural en las relaciones entre hombres y mujeres, entre culturas diferentes, así como la inclusión de las y los jóvenes en un marco de comprensión y respeto.

Ni más, ni menos,
¡Hombres y mujeres valemos lo mismo!

Este módulo de aprendizaje consta de tres sesiones, en la modalidad de taller, con una duración aproximada de dos horas cada una. El modelo educativo para facilitar el proceso de socialización de los conocimientos se describe paso a paso al inicio de cada sesión, a través de un esquema donde se resumen los temas a trabajar en sus tres momentos, así como el material a utilizar.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 1 El Sistema sexo-género	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ".
15	Compartir la experiencia	A través de una lluvia de ideas, motivar a las y los participantes a recordar cómo fue su infancia. ¿Qué era lo que hacían a partir de ser niñas o niños?	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.

		<p>Se sugiere orientar la reflexión a partir de la forma de vestir, los juegos, las tareas en el hogar, los tiempos libres, los permisos, etc.</p> <p>Colocar en una hoja de rotafolio dos columnas, una para mujeres y otra para los hombres.</p>	
40	Apropiación de nuevos conocimientos	<p>Explicar los conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema Sexo, género -Roles y estereotipos de género 	<p>Guía "<i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i>".</p> <p>Hojas de rotafolio con la información previamente escrita.</p>
30	Generar ideas, alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	<p>En pequeños grupos se elaborará un dibujo que represente a la nueva generación, hombres y mujeres con disposición para decidir su vida, en que ambos puedan desarrollar sus capacidades libres de los roles y estereotipos de género.</p> <p>Al concluir se hace una presentación de los trabajos y se motiva una reflexión sobre los aprendizajes de la sesión.</p>	<p>Hojas de rotafolio, plumones, colores, gises cinta adhesiva.</p>
10	Cierre	<p>Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"</p>	<p>Guía "<i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i>".</p>
120 min.			

4.1 Sesión 1. El Sistema sexo-género.

Palabras clave: Sistema sexo-género, roles y estereotipos de género.

Presentación del Tema

Queremos que la guía de trabajo "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" permita reconocer que todas las personas hemos vivido experiencias de las cuales podemos aprender, al reflexionar sobre lo que nos han enseñado, lo que hemos sentido y lo que creemos que puede cambiar, estaremos en condiciones de acercarnos a nuevos aprendizajes.

Para esto vamos a hacer un recorrido por nuestra propia vida; vamos a ir hacia atrás en el tiempo y a buscar en nuestra memoria para reconocer nuestras propias vivencias. Es importante reflexionar de cómo se educa a las mujeres y a los hombres a partir del sexo con el que nacen.



Compartir las experiencias

Compartir

Colocar en una hoja de rotafolio dos columnas, una para mujeres y otra para los hombres. A través de una lluvia de ideas motivar a recordar cómo fue la infancia, qué hacían cuando tenían entre 3 y 12 años; se sugiere orientar la reflexión a partir de la forma de vestir, los juegos, las tareas en el hogar, los tiempos libres, los permisos, etc. y motivar que las y los jóvenes respondan a las preguntas:

Explicar *"¿Qué era lo que hacías durante la infancia? Piensa en qué fue diferente tu educación y la de tus hermanos/as o amigos/as del sexo contrario al tuyo.*

Seguramente no hacías lo mismo, los hermanos hombres o mujeres, hacían cosas diferentes. Seguramente en tu familia tu mamá y tu papá esperaban que hicieras ciertas cosas dependiendo de si eres mujer o eres hombre".⁹



Apropiación de nuevos conocimientos

Apropiar

Cuando nace un bebé lo primero que se quiere saber es si nació completo y sano... lo segundo es si es niña o niño. Es decir, saber de qué sexo es.

Una vez que se le identifica como hombre o mujer empieza a dárseles un trato diferente. No siempre se dan cuenta, pero sin pensar ya los van tratando de manera diferente. Y esto es porque se cree que al ser de diferente sexo también son diferentes en su forma de ser, en su manera de comportarse, en lo que les gusta, en lo que necesitan.

Aquí es importante acercarnos a lo que se ha investigado para entender el por qué a partir de una diferencia que es biológica, se construyen diferencias que se transforman en desigualdades para mujeres y hombres. Lo primero que hay que conocer es que el sexo es biológico y el género es aprendido.

Sexo

Se refiere a las características biológicas, anatómicas, fisiológicas, que existen entre mujeres y hombres. Se nace con un sexo determinado, forma parte de la naturaleza.

Género

Es el conjunto de ideas, creencias, representaciones y atribuciones sociales construidas en cada cultura tomando como base la diferencia sexual.

⁹ Una vez que las y los participantes han compartido sus vivencias, agradecerles y continuar el tema.

La palabra género existe desde hace muchos años, pero es a partir de los años setenta que se empieza a mencionar en los estudios sociales, después los movimientos de mujeres lo van posicionando en sus agendas por la defensa de sus derechos a nivel nacional e internacional. Desde el movimiento feminista se acuña el concepto de «Género» para analizar y explicar las relaciones de poder y subordinación entre los sexos.

La **IV Conferencia Mundial sobre la Mujer** celebrada en Beijing, China (1995) adoptó el concepto de género declarando que “el género se refiere a los papeles sociales construidos para la mujer y el hombre asentados en base a su sexo y dependen de un particular contexto socioeconómico, político y cultural, y están afectados por otros factores como son la edad, la clase, la raza y la etnia”.¹⁰

Vivimos en sociedades en las que las relaciones entre sexos están jerarquizadas, eso significa que se le da más valor a un sexo que a otro y los valores dominantes son los masculinos.

El hecho de nacer mujer u hombre son determinantes a la hora de asimilar los valores y normas de conducta que cada sociedad considera adecuados para cada sexo.

Es así que mediante el género se asignan capacidades, roles, expectativas y pautas esperadas de comportamiento de cada sexo, eso se va aprendiendo al vivir en sociedad. Ser diferentes no es el problema, sino que al asignarles valores superiores a los hombres, las mujeres viven situaciones de discriminación y exclusión de oportunidades para su desarrollo.

Roles y estereotipos de género

Cada sociedad tiene ideas de lo que mujeres y hombres deben hacer, la forma en que deben organizar su vida y desarrollar sus capacidades; pero no todas las sociedades asignan las mismas funciones a uno u otro sexo. Las distintas sociedades adscriben roles en función del sexo, pero estos varían en función de las culturas y de los momentos históricos. Lo que ocurre siempre es que en todas las sociedades las tareas que realizan los hombres gozan de mayor prestigio social que las realizadas por las mujeres.

Roles de género

Conjunto de tareas y funciones que se asignan a mujeres y hombres en una sociedad dada y en un momento histórico concreto.

¹⁰ En las lecturas sugeridas, concentradas en un CD adjunto, se encuentra el artículo “Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos”.

Estereotipos de género

Ideas preconcebidas, simples, que están muy arraigadas y determinan las conductas, comportamientos y actitudes que deben tener las personas en función del grupo de pertenencia.

Otra situación que se da en la asignación de roles de género y que afecta especialmente a las mujeres, es lo que se ha denominado como el triple rol, o carga múltiple, pues son las mujeres quienes trabajan en el hogar, además se hacen cargo de otros trabajos fuera de su casa, ya sea que obtengan un ingreso o no y además realizan actividades comunitarias, que muchas veces no son reconocidas, ni valoradas.

Por ello es que en el caso de las mujeres líderes comunitarias, requieren de una red social de apoyo, que les permita desempeñar sus funciones en condiciones más favorables, es una de las estrategias que las mujeres han compartido como necesarias para definir un plan de acción que considere las necesidades prácticas y los intereses estratégicos de las mujeres, es decir que consideren



Roles y estereotipos de género, Archivo: Gesmujer

los roles y estereotipos de género y promuevan cambios para construir relaciones más equitativas entre ambos sexos.

En la vida cotidiana, podemos observar que hay situaciones que de acuerdo a los roles y estereotipos de género se consideran "naturales", por ejemplo:

- Las mujeres deben encargarse del cuidado de hijas e hijos.
- Los hombres son los que deben mantener económicamente a la familia.
- Las mujeres deben hacer los quehaceres de la casa.
- Los hombres deben asumir el liderazgo en sus comunidades.
- Si una niña se enferma debe ser la madre quien deje de ir a trabajar para cuidarla.

Ahora, re pensadas cada una de éstas afirmaciones, podemos darnos cuenta que TODAS son aprendidas, es decir asignadas por la sociedad y asumidas por hombres y por mujeres. La pregunta es: ¿Podría ser diferente?

- Las mujeres y los hombres pueden encargarse del cuidado de hijas e hijos.
- Los hombres y las mujeres pueden mantener económicamente a la familia.
- Las mujeres y los hombres pueden hacer los quehaceres de la casa.
- Los hombres y las mujeres pueden asumir el liderazgo en sus comunidades.
- Si una niña se enferma puede ser la madre o el padre quien deje de ir a trabajar para cuidarla.

Como se puede observar, más que obligaciones, son acciones que pueden realizar tanto hombres como mujeres, ya que no dependen de su sexo biológico, sino que son acciones que se aprenden socialmente.

Con la finalidad de promover una identidad masculina que permita al individuo ser persona en el más amplio sentido de la palabra, se ha elaborado el concepto de una nueva masculinidad. Este nuevo modelo propone a los varones: Aceptar la propia vulnerabilidad masculina; aprender a expresar emociones y sentimientos, a pedir ayuda y apoyo; y a resolver los conflictos de manera no violenta.

En resumen, se busca una masculinidad que permita el desarrollo personal y profesional, la expresión de las emociones y la participación en una relación profunda con los demás. Lo de "nueva" se refiere a que el modelo actual de masculinidad no propicia la igualdad entre hombres y mujeres; por lo tanto, se habla de promover un nuevo modelo, alejado del machismo.¹¹



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

Generar *Ahora es tiempo de pensar nuevas formas de ser para mujeres y para hombres, formas en que ambos puedan desarrollar sus capacidades.*

En pequeños grupos se elaborará un dibujo que represente a la nueva generación, hombres y mujeres con disposición para decidir su vida, libres de los roles y estereotipos de género. Volver sobre la lista de roles y estereotipos ¿Hay algunas características que puedan ser asumidas por mujeres y hombres para favorecer una vida mejor?.

Al concluir se hace una presentación de los trabajos y se motiva una reflexión sobre los aprendizajes de la sesión.

¹¹ Rodríguez de Bujalance Raquel, "El Hombre del siglo XXI. La nueva masculinidad".

Cierre de la Sesión

Para concluir esta sesión es conveniente recordar que en el caso de las mujeres y los hombres indígenas y afro mexicanos, existen algunos roles y estereotipos que les afectan, por ejemplo



Santo Tomás Ocotpec, Oaxaca, Archivo: Gesmujer

el que en algunas comunidades las mujeres no asisten a las asambleas e incluso no pueden votar o ser elegidas para desempeñar un cargo comunitario, lo que también puede cambiar al generar nuevas formas de ser mujer y de ser hombre. Recordar que también hay prácticas que favorecen su identidad cultural y deben ser reconocidas, por ejemplo enseñar su lengua a sus hijos e hijas, transmitir el respeto hacia su cultura, valorar los saberes en cuanto al cuidado de su salud y que no son exclusivas de las mujeres, sino que lo pueden hacer los hombres de igual manera.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 2 Identidad de Género	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ".
15	Compartir la experiencia	En pareja o grupos pequeños, solicitar a las y los participantes: -Elegir un cuento o historia infantil o una novela de la televisión y platicar acerca de ¿cómo son los personajes femeninos y cómo los masculinos? -Mencionar cuáles son las profesiones, oficios que eligen los hombres y las que eligen las mujeres. Colocar en una hoja de rotafolio, las formas de ser, pensar y actuar de las mujeres y de los hombres.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.

40	Apropiación de nuevos conocimientos	Explicar los conceptos: - Construcción social de la Identidad de género. -Espacio público/espacio privado.	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ". Hojas de rotafolio con la información previamente escrita.
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	Utilizar la información de la hoja de rotafolio elaborada en la reflexión inicial "Compartir las experiencias" y en equipos solicitar al grupo que elaboren dos carteles. En uno se dibujarán mujeres desarrollando actividades no tradicionales (juegos, profesiones, trabajo fuera de casa) y en el otro a hombres desarrollando actividades no tradicionales (juegos, profesiones, trabajo doméstico, atención a la familia). Al concluir se hace una presentación de los trabajos y se motiva una reflexión sobre los aprendizajes de la sesión.	Hojas blancas, lápices o plumas.
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ".

4.2 Sesión 2. Identidad de género.

Palabras clave: Construcción social de la Identidad de género, espacio público/espacio privado.

Presentación del Tema

Ya hemos comprendido que a partir de que se nace mujer o se nace hombre, se van asignando roles y estereotipos diferentes, el problema es que estos se han traducido en desigualdades al valorar como superior a lo masculino e inferior a lo femenino.

A partir de estos conocimientos hemos podido imaginar cómo sería una nueva generación donde hombres y mujeres sean alentados a transformar los roles y los estereotipos de género que les limitan, les causan problemas y que desean cambiar, sin embargo es necesario comprender cómo es que se construye la identidad, en especial la identidad de género, pues este conocimiento ayudará a ir proponiendo cambios en la vida personal, familiar y en la comunidad, para favorecer que se logren estos cambios.

Se dice que al vivir en sociedad se impone una forma determinada de ser mujer o ser hombre, pero ¿cómo se da ese aprendizaje?



Compartir las experiencias

En pareja o grupos pequeños, solicitar a las y los participantes:

Compartir

- Elegir un cuento o historia infantil o una novela de la televisión y platicar acerca de ¿cómo son los personajes femeninos y cómo los masculinos?
- Mencionar cuáles son las profesiones, oficios que eligen los hombres y las que eligen las mujeres.
- Colocar en una hoja de rotafolio, las formas de ser, pensar y actuar de las mujeres y de los hombres.

Ahora vamos a analizar cómo se construye la identidad de género y para ello vamos a hacer una lista donde colocaremos los juegos diferenciados que practican las niñas y los niños; elegir un cuento o historia infantil o una novela de la televisión y platicar acerca de ¿cómo son los personajes femeninos y cómo los masculinos? Y mencionar cuáles son las profesiones, oficios que eligen los hombres y las que eligen las mujeres.¹²



Apropiar

Apropiación de nuevos conocimientos

En toda sociedad hay unas expectativas diferentes para mujeres y para hombres, estas expectativas son incluso anteriores al nacimiento.

Identidad de género

Es el modo en el que ser mujer o ser hombre está establecido socialmente y condiciona la vida de las personas desde su nacimiento.



La Guadalupe la P, Ejutla de Crespo
Oaxaca, Archivo: Gesmujer

Un modelo de ser para mujeres y para hombres se va aprendiendo desde la familia. Por ejemplo, a las niñas desde muy pequeñas, a través de los juegos y de los quehaceres en la casa se les va enseñando que “cuando crezcan” se van a dedicar a tener hijos e hijas y su vida será para cuidar, atender a la familia y servirla en todo.

En cambio, a los niños se les va enseñando a pensar y actuar diferente, a trabajar sólo afuera de la casa, a no ocuparse de los cuidados de sus hijos e hijas y a ser “el que manda” en su casa.

¹² Una vez que las y los participantes han compartido sus vivencias, agradecerles y continuar el tema.

Este modelo se va reforzando en la comunidad a partir de las mismas formas como se comportan las personas adultas, dependiendo de si son mujeres o son hombres, es decir imitando una determinada forma de ser; en la escuela, cuando las niñas tienen la oportunidad de asistir, se espera de ellas comportamientos ligados a ser mujer, como la obediencia o realizar tareas de limpieza; en los medios de comunicación a través de las canciones, los programas de televisión, las telenovelas y en muchos otros espacios, se reproducen los mismos roles y estereotipos de género, las mujeres como dependientes, que aspiran solo a casarse o bien como objetos sexuales sin aspiraciones a un proyecto de vida personal y en el caso de los hombres tienen un papel activo, son profesionistas, deciden su vida y eligen para casarse a una mujer con las características tradicionales.

En los últimos años, con la inclusión de más niñas y jóvenes en los centros educativos, se han venido generando algunos cambios, sin embargo se siguen estimulando elecciones de carreras de acuerdo a los roles o estereotipos de superioridad para hombres y de inferioridad para mujeres, por ejemplo:

Hombres	Mujeres
Médico	→ Enfermera
Abogado	→ Secretaria
Piloto	→ Azafata
Empresario	→ Comerciante
Ingeniero	→ Técnica
Chef	→ Cocinera
Director de escuela	→ Maestra/educadora

Cabe mencionar que las barreras que enfrentan las mujeres para la elección de carrera parten también de los propios sistemas educativos, de tal manera que cuando las familias apoyan una elección diferente, las jóvenes se encuentran con ambientes hostiles en las escuelas, ya que se considera que están transgrediendo, es decir invadiendo los espacios tradicionalmente considerados masculinos.

Lo mismo sucede cuando acceden a los trabajos, los cargos de niveles superiores se asignan preferentemente a los hombres, incluso los salarios son mayores aún y cuando realicen las mismas tareas.

Es así que se construye la identidad de género, se impone socialmente, de tal manera que cuando una mujer o un hombre no se "adaptan" a este modelo, se presenta el control social, es

decir se les critica e incluso se les presiona a que se “comporten” de una determinada manera de acuerdo a si son mujeres o son hombres.

Como se ha podido analizar, la identidad de género se construye, la naturaleza crea a la mujer y al hombre y la sociedad asigna las identidades femenina y masculina, pero al ser un proceso cultural ésta puede cambiar a partir de nuevas pautas de conductas, más libres, donde las nuevas generaciones definan relaciones más igualitarias. Pero antes de abordar estas posibilidades de cambio hay que hacer visible otra área fundamental para entender las desigualdades de género.

Espacio público/espacio privado

Ya se ha mencionado que la construcción social del género asigna funciones diferentes a mujeres y hombres, que los espacios de actuación están delimitados, siendo el espacio público donde los hombres desarrollan sus funciones, dejando el espacio privado para las mujeres.

Nuevamente hay que mencionar que los espacios están delimitados, pero además valorados de manera diferenciada. De tal manera que lo público es el espacio de prestigio y de poder, mientras que el espacio privado es donde se desarrollan las actividades tradicionalmente consideradas femeninas, que son las que no son remuneradas, como todas aquellas que realicen para atender las necesidades de la familia, las cuales no son reconocidas ni valoradas socialmente.

Hablar de espacio privado tiene otras implicaciones, ya que significa que las mujeres disponen de menos tiempo libre, o no disponen de tiempo para ellas mismas, pues además de realizar las labores domésticas, las mujeres llevan a cabo múltiples tareas, algunas de ellas incluso les generan ingresos, desde preparar y vender algún tipo de comida, o vender enseres domésticos, ropa, cosméticos, etc., sin embargo estas actividades no son identificadas socialmente como trabajo.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (2002), del total de mujeres entrevistadas más de 93 por ciento participa en la “limpieza de la vivienda”, en “cocinar o preparar los alimentos” y en el “aseo de ropa y calzado”, sin importar su condición de trabajar o no fuera del hogar. La proporción de mujeres que realiza otras labores domésticas, como el “cuidado de los hijos(as) y apoyo a otros miembros de la familia” o “compras para el hogar”, también fue significativa.¹³

¹³ El impacto de los roles y estereotipos de género en México. Instituto Nacional de las Mujeres, 2007.

Lo que nos motiva a reflexionar sobre la necesidad de impulsar cambios que favorezcan a las mujeres, por ejemplo en una re distribución de las labores del hogar, donde estas puedan ser compartidas, lo que les dará a las mujeres la oportunidad de tener tiempo para su desarrollo personal y a los hombres la oportunidad de acercarse más a sus hijas e hijos, es decir, compartir y crecer en ambos espacios.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

Generar Utilizar la información de la hoja de rotafolio elaborada en la reflexión inicial “Compartir las experiencias” y en equipos solicitar al grupo que elaboren dos carteles. En uno se dibujarán mujeres desarrollando actividades no tradicionales (juegos, profesiones, trabajo fuera de casa) y en el otro a hombres desarrollando actividades no tradicionales (juegos, profesiones, trabajo doméstico, atención a la familia).

Al concluir se hace una presentación de los trabajos y se motiva una reflexión sobre los aprendizajes de la sesión.

Cierre de la Sesión

Para concluir es conveniente poner el énfasis en que los “modelos” diferentes que se presentan para las mujeres y los hombres se aprenden en la familia y son reforzados en la escuela, en la comunidad, a través de los medios de comunicación y limitan las potencialidades y capacidades de ambos, de manera que motivar una reflexión sobre los beneficios que pueden aportar al desarrollo de una sociedad más justa, necesariamente deben incluir una nueva forma de ser mujer y de ser hombres, una relación basada en la equidad.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 3 Género e interculturalidad	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado “Presentación del tema”	Guía “ <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ”.
15	<i>Compartir la experiencia</i>	Explicar que las mujeres han aportado su inteligencia, trabajo y esfuerzo para mejorar las condiciones de vida de la comunidad.	<i>Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.</i>

		<p>Solicitar a las y los participantes que en pareja o pequeños grupos elaboren:</p> <p>-Un listado, lo más grande posible, de las aportaciones que han realizado las mujeres en su comunidad.</p> <p>Se sugiere que además de las labores del hogar, se haga visible la participación en diferentes actividades comunitarias y colocarlas en una hoja de rotafolio.</p>	
40	Apropiación de nuevos conocimientos	<p>Explicar los conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perspectiva de género. - Género e interculturalidad. 	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> "
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	<p>De manera colectiva, elaborar un periódico mural que contemple imágenes, frases, carteles, dirigidos a las y los jóvenes de la comunidad, donde se enfatizen dos principios básicos:</p> <p>Derecho a la igualdad entre hombres y mujeres y respeto a la diversidad cultural.</p> <p>Al concluir se hace una presentación de los trabajos y se motiva una reflexión sobre los aprendizajes de la sesión.</p> <p>El periódico mural se colocará en un lugar visible con la finalidad de reforzar las actividades de la Campaña Comunitaria.</p>	Hojas blancas, lápices o plumas.
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ".

4.3 Sesión 3. Género e interculturalidad.

Palabras clave: Perspectiva de género, género e interculturalidad

Presentación del Tema

Entender la vida, la de las mujeres y la de los hombres, a través de una nueva mirada, donde a partir de nacer con determinado sexo se van construyendo historias de privilegios frente a otras de discriminación y exclusión de oportunidades, es utilizar el

género como categoría de análisis para estudiar la realidad y comprender que el destino de las mujeres y de los hombres puede ser distinto, más equitativo y justo para ambos.



Compartir las experiencias

Solicitar a las y los participantes que en pareja o pequeños grupos elaboren:

-Un listado, lo más grande posible, de las aportaciones que han realizado las mujeres en su comunidad.

Se sugiere que además de las labores del hogar, se haga visible la participación en diferentes actividades comunitarias y colocarlas en una hoja de rotafolio.

Explicar: Las mujeres han aportado su inteligencia, trabajo y esfuerzo para mejorar las condiciones de vida de la comunidad, ahora vamos a hacer un listado, lo más grande posible, de sus aportaciones con la finalidad de hacer un reconocimiento a su labor, hasta ahora invisible. ¹⁴



Apropiación de nuevos conocimientos

Como se puede observar, las mujeres han realizado aportes para mejorar la vida en las comunidades, aún con las cargas impuestas a través de roles y estereotipos de género, es una realidad que tienen las capacidades, pero enfrentan obstáculos construidos culturalmente. El hecho de que la historia de la humanidad haya sido escrita por hombres ha impedido que conozcamos cuáles han sido las aportaciones de las mujeres. Las ha invisibilizado y relegado a una posición de sumisión y subordinación con respecto del hombre. La perspectiva de género propone una nueva forma de mirar la realidad, visibilizando las situaciones de desventaja social que impactan directamente a las mujeres.

Perspectiva de género feminista¹⁵

La perspectiva de género feminista nombra de otra manera las cosas conocidas, hace evidentes hechos ocultos y les otorga otros significados. Incluye el propósito de revolucionar el orden entre los géneros y con ello la vida cotidiana, las relaciones, los roles, los estatus de mujeres y hombres.

Resumiendo, analizar la realidad desde una perspectiva de género permitirá:¹⁶

- Entender de manera nueva los viejos problemas.

¹⁴ Una vez que las y los participantes han compartido sus vivencias, agradecerles y continuar el tema.

¹⁵ Lagarde, Marcela: Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. Ed. Horas y Horas, Madrid, 1996.

¹⁶ Ferro Cora Primeros pasos en la teoría de sexo-género. Instituto de estudios sobre la mujer, Universidad Nacional en Costa Rica. 1994.

- Ubicar los problemas en esferas diferentes. Comprender que existe una asimetría fundamental entre los géneros, asimetría que se concreta en la utilización del poder. Entender que esta situación es cultural, por lo tanto puede y debe ser cambiado.
- Sacar del terreno biológico lo que determina la diferencia entre los sexos y colocarlo en el terreno de lo simbólico.
- Determinar con mayor precisión y claridad cómo las diferencias cobran la dimensión de desigualdad, hasta concretar la asimetría fundamental, todos los hombres en conjunto, son quienes ejercen el poder sobre las mujeres como grupo social.



Líderes movil.com, Archivo: Gesmujer

Desde los movimientos de mujeres se han realizado importantes esfuerzos para que los análisis e interpretaciones de la realidad que viven mujeres y hombres, se hagan desde la perspectiva de género, es decir que en cada forma de ser, pensar, sentir y actuar, a nivel individual y como grupo de mujeres y hombres se analice no como una característica "natural", sino como el resultado de la asignación de roles y estereotipos de género.

Entender el papel de la socialización en las desigualdades de género es un primer paso para impulsar acciones a favor de una transformación cultural que respete los derechos de las mujeres.

Género e interculturalidad

Género e interculturalidad tienen en común que se sustentan en teorías que denuncian la asimetría cultural y social. Ambas luchan contra las relaciones desiguales, entre los sexos, entre distintas culturas.

El concepto de interculturalidad se define como el "proceso relacional que se establece entre dos o más culturas al interior de una sociedad, que de por sí es heterogénea en cuanto a sus orígenes y características económicas, políticas y sociales".¹⁷

¹⁷ Campos Roberto, 2004. La interculturalidad en la práctica del doctor. Med. Mex.

Relación intercultural adecuada

- Interacción con igualdad de condiciones entre grupos humanos con culturas diferentes.
- Eliminación de las asimetrías y de la imposición de una cultura dominante.
- La diversidad no se elimina, se asume.
- La diversidad representa una riqueza.
- Relación entre culturas en un marco de comprensión y respeto.

Aprender a mirar la vida de las mujeres y de los hombres bajo un enfoque intercultural, permitirá entender que hay algunas prácticas comunitarias que aún permanecen en algunas comunidades y son culturalmente adecuados, es decir que respetan a las poblaciones indígenas y afro mexicanas, por ejemplo:

- Cuando hay campañas de detección de cáncer de matriz o de mama, explican en la lengua que hable las personas de la región.
- Las niñas y los niños son educados en escuelas bilingües su lengua y el español.
- Las mujeres saben curar con su medicina tradicional y las parteras pueden atender a las mujeres e incluso acompañarlas al centro de salud o al hospital en casos de emergencia.

Desafortunadamente también hay algunas prácticas comunitarias que limitan el ejercicio de los derechos de las mujeres, por ejemplo cuando el padre decide cuándo y con quién casar a su hija, o en las asambleas del pueblo no pueden asistir, o sí asisten pero no pueden votar o ser electas para asumir un cargo.

Por eso es útil mirar lo que sucede en las comunidades con esta nueva mirada porque ayuda a comprender las desigualdades y entender que son construidas culturalmente y por lo tanto pueden cambiar.

Para motivar al máximo las capacidades de las y los jóvenes, es conveniente "mirar" a través de la perspectiva de género y con un enfoque intercultural, las principales áreas de oportunidad de este sector de la población:

- Relaciones de equidad entre hombres y mujeres, favorecerá que definan un proyecto de vida que les permita potencializar sus capacidades libres de los roles y estereotipos de género.

- Las mujeres tendrán la oportunidad de decidir si desean casarse, con quién y a qué edad, el número y espaciamiento de sus hijos e hijas, tener una vida de pareja basada en el respeto al tiempo y a sus decisiones. Relaciones libres de todas las formas de violencia y derecho a participar en la toma de decisiones que le afectan a ella, su familia, su comunidad.¹⁸
- En el caso de los hombres, el poder definir un proyecto de vida distinto, también tendrá implicaciones a su favor, pues se liberarán de asumir los roles y estereotipos que les afectan, como son la responsabilidad de ser los únicos proveedores económicos, la expresión de conductas de violencia, hacia las mujeres, hacia sí mismos como el abuso del alcohol, las relaciones sexuales sin protección y con múltiples parejas y conductas de violencia hacia otros hombres, todas ellas formas socialmente construidas de reafirmación de control y poder dentro del hogar, así como a nivel comunitario.
- Reconocimiento de la identidad cultural de jóvenes, hombres y mujeres quienes se encuentran ante la paulatina pérdida de su raíz cultural, entendible en la medida de que esta condición les expone a discriminación, falta de oportunidades, conductas de alto riesgo y ausencia de participación en la toma de decisiones, de ahí que fortalecer su identidad cultural contribuirá a generar condiciones para su reconocimiento en un marco de respeto.

Es así que todos y cada uno de estos temas se abordan, desde una perspectiva de género y un enfoque intercultural, en los módulos de salud y derechos sexuales y reproductivos, prevención de la violencia en el noviazgo y la participación en la toma de decisiones comunitarias, donde las y los jóvenes tendrán la posibilidad de acercarse a los conocimientos y a partir de ellos generar una reflexión sobre el futuro que desean construir para ellas, ellos y para la sociedad.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

Generar

De manera colectiva elaborar un periódico mural con el cual reforzar las actividades de la Campaña Comunitaria.

Explicar: Ahora realizaremos un periódico mural que contemple imágenes, frases, carteles, dirigidos a las y los jóvenes de la comunidad, donde se enfatizen dos principios básicos: Derecho a la igualdad entre hombres y mujeres y respeto a la diversidad cultural.

¹⁸ Todos son derechos de las mujeres y están consagrados en la legislación estatal, nacional e internacional.

Al concluir se hace una presentación de los trabajos y se motiva una reflexión sobre los aprendizajes de la sesión.



Partera de Santa María Apazco, Nochixtlán, Oaxaca, Archivo: Gesmujer

Cierre de la Sesión

Para concluir es conveniente recordar que la metodología que se propone es de interculturalidad y con enfoque de género, lo que permitirá comprender las circunstancias en que las y los jóvenes en general y quienes pertenecen a un pueblo indígena y afro mexicano en particular, enfrentan su proceso de transición hacia la vida adulta, donde la definición de un proyecto de vida puede ser diferente, en el cual ambos puedan desarrollar al máximo sus potencialidades.

5. Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos



5. Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos



Por ti, por mí, me informo y decido

Objetivo General: Conocer los conceptos de salud y los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, con la finalidad de prevenir factores de riesgo y promover conductas saludables.

Ser una líder comunitaria a favor de la salud, el reconocimiento y respeto de los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos.

Ser una líder comunitaria que promueve el reconocimiento y respeto de los derechos humanos, es una oportunidad para sumar esfuerzos de diferentes grupos sociales, pues favorece la socialización de conocimientos, promueve acciones de reflexión y convoca a cambios de conducta en su entorno. Su labor es fundamental en el momento de proponer un avance en el reconocimiento de los derechos, algunos son más sencillos de abordar, por ejemplo cuando se invita a platicar sobre los derechos a la salud, la educación, la alimentación, el trabajo o el medio ambiente.

Muchas líderes comunitarias nos han compartido sus experiencias en el trabajo que realizan con diferentes grupos, de mujeres, jóvenes, población indígena y afro mexicana, al proponer como tema de formación, el reconocimiento y respeto a los derechos sexuales y derechos reproductivos de las y los jóvenes.

Las líderes comunitarias nos han expresado sus temores, sus dudas, pues al ser la sexualidad un tema sensible, se han enfrentado a algunas ideas que preocupan a la población, primero porque casi no se habla de la sexualidad, en las casas no existe la costumbre de resolver las dudas relacionadas con el cuerpo y sus sensaciones; por otro lado en las escuelas la información se orienta hacia la anatomía, la fisiología, los métodos anticonceptivos; y en los centros de salud el enfoque con el cual se maneja está relacionada con el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

En la guía "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" hemos recogido esas preocupaciones y es nuestro interés poner en sus manos, una herramienta sencilla para convocar a las y los jóvenes, padres y madres, maestras y maestros, doctoras y

doctores, a reflexionar sobre la importancia de mirar a la salud sexual y la salud reproductiva, como parte de los derechos humanos, como una expresión de la salud integral de las personas, necesaria para su desarrollo armónico a nivel físico, emocional, sexual y social.

Una de las fortalezas de las líderes comunitarias es su capacidad de convocar, son mujeres reconocidas, respetadas, su palabra es escuchada, pero no toda la responsabilidad de generar cambios es suya, una líder comunitaria convoca, junta a las personas, hombres y mujeres de diferentes edades, autoridades, personal de salud y de educación, todos los esfuerzos son valiosos.



Sta. María Ozolotepec, Miahuatlán Oaxaca, Archivo: Gesmujer

Sin embargo, el trabajar con un pequeño grupo de aliadas y aliados jóvenes es estratégico, pues son ellas y ellos quienes están definiendo un proyecto de vida, analizan y reflexionan sobre lo que les sucede a nivel físico, emocional, sexual, se hacen muchas preguntas, buscan respuestas claras y además tienen una mayor disposición a los cambios, donde ser mujer o ser hombre libres de roles y estereotipos de género, les abren las posibilidades de incorporar una nueva visión a su proyecto de futuro.

Trabajar el tema de la sexualidad y la salud, desde el enfoque de los derechos humanos, con la mirada en la perspectiva de género y respeto a las diferencias culturales, les permitirá como líderes comunitarias:

- ⦿ Comprender la sexualidad, la salud sexual y la salud reproductiva, poniendo el énfasis en identificar los principales problemas que pueden surgir a partir de conductas, prácticas de riesgo o factores sociales que dificultan un acceso real a la toma de decisiones saludables de las y los jóvenes.
- ⦿ Reflexionar sobre el empoderamiento, la autonomía y la toma de decisiones, como recursos necesarios para ir avanzando hacia cambios culturales que reconozcan el derecho a tener derechos.
- ⦿ Conocer, analizar y reflexionar acerca de los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las y los jóvenes,

que a partir de conductas y estilos de vida saludables, les permitan vivir una salud sexual plena, con responsabilidad, con conciencia de sus derechos y capacidad para tomar decisiones sobre su vida reproductiva, así como generar estrategias para su reconocimiento comunitario.

X ti, X mí, me informo y decido

Este módulo de aprendizaje consta de tres sesiones, en la modalidad de taller, con una duración aproximada de dos horas cada una. El modelo educativo para facilitar el proceso de socialización de los conocimientos se describe paso a paso al inicio de cada sesión, a través de un esquema donde se resumen los temas a trabajar en sus tres momentos, así como el material a utilizar.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 1 La Sexualidad, el Embarazo Adolescente y las Infecciones de Transmisión Sexual	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
15	Compartir la experiencia	Elaborar un collage con imágenes, de revistas o con dibujos, donde expresen de manera colectiva las que identifiquen con las palabras: sexualidad, salud sexual y salud reproductiva.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva. Revistas para recortar, pegamento en barra, tijeras.
40	Apropiación de nuevos conocimientos	Sexualidad, salud sexual y reproductiva. Factores de riesgo para la salud sexual y reproductiva -Embarazo no planeado/embarazo adolescente. -Infecciones de transmisión sexual.	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes". Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal,	1.-En pequeños grupos, elaborar argumentos, razones, ideas, que motiven a las y los jóvenes a prevenir un embarazo temprano e infecciones de transmisión sexual.	Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP

	familiar y comunitaria.	¿En qué les favorecerá disfrutar esta etapa de la vida gozando de una salud sexual y reproductiva? 2.- Elegir los argumentos que consideren más motivadores, por lenguaje, creatividad y comprensión. 3.- Elaborar los mensajes, tipo comercial o cápsula de radio, dirigido a las y los jóvenes y de ser posible grabarlo con música.	
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".

5.1 Sesión 1. La sexualidad, el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual.

Palabras clave: Sexualidad, salud sexual y reproductiva, factores de riesgo

Presentación del Tema

En la actualidad, el acceso a la educación primaria y secundaria, a casas y centros de salud, así como a medios de comunicación, han generado una mayor apertura para hablar sobre la sexualidad, aunque aún es posible escuchar a las personas referirse al sexo y a la sexualidad como si fueran lo mismo, pero ahora sabemos que no es así.

El sexo está determinado por las características genéticas, hormonales, fisiológicas y funcionales que diferencia a los seres humanos biológicamente en mujeres y hombres.

La sexualidad es un proceso que abarca el cuerpo, las emociones, el entorno social y cultural en el que se expresan sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos relacionados con el placer y la reproducción biológica.

Ahora es el momento de poner el énfasis en identificar los principales problemas que pueden surgir a partir de conductas, prácticas de riesgo o factores sociales que influyen en el ejercicio de la sexualidad y dificultan un acceso real a la toma de decisiones saludables de las y los jóvenes de los pueblos indígenas y afro mexicanos.



Líderes movil.com, Oaxaca, Archivo: Gesmujer



Compartir las experiencias

Elaborar un collage con imágenes, de revistas o con dibujos, donde expresen de manera colectiva las que identifiquen con las palabras: sexualidad, salud sexual y salud reproductiva.¹⁹



Apropiación de nuevos conocimientos

Abordar el tema de la sexualidad a nivel comunitario, requiere de sensibilidad para sumar esfuerzos de las y los profesionales de la salud, de las maestras y maestros de los diferentes niveles educativos y de los liderazgos formales y no formales que tienen una influencia en el entorno comunitario, pues cada quien desde su propio espacio, puede contribuir a comprender la importancia de una educación sexual científica, laica,²⁰ que contribuya a la equidad y relaciones más igualitarias entre mujeres y hombres y con respeto a la diversidad cultural.

La sexualidad es un concepto complejo en la medida en que abarca una diversidad de elementos, por ello se utilizará la definición construida como resultado de una consulta convocada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS), la cual será abordada en sus diferentes dimensiones a fin de facilitar su comprensión, así como las implicaciones que tienen en la salud sexual y la salud reproductiva de las y los jóvenes.

Sexualidad

Dimensión fundamental del ser humano que está “basada en el sexo, incluye el género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y espirituales”.²¹

Comprender que la sexualidad abarca diferentes dimensiones, permite poner atención en la forma de relacionarse entre hombres y mujeres, de manera que se puedan reconocer aquellas prácticas que representen un riesgo para la salud sexual, así como los factores que pueden influir para vivir una sexualidad plena.

¹⁹ Analizar los trabajos, agradecer la colaboración y continuar con la sesión.

²⁰ Independiente de creencias religiosas.

²¹ Consulta convocada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) 2009.

Género, Identidades de Género

La sexualidad forma parte de la vida, todas las personas somos seres sexuales, es a partir del desarrollo psicosexual que las formas diferentes de ser tratadas y tratados, se van haciendo más marcadas para las mujeres y los hombres.

Cuando las niñas y los niños van creciendo, sus cuerpos empiezan a cambiar y con la llegada a la adolescencia²² además de los cambios físicos, emocionales y sexuales, las personas adultas empiezan a tratarles de manera diferente.

En las mujeres se valora el pudor, la castidad, la virginidad, por lo que se considera que las adolescentes “deben cuidarse” y evitar cualquier expresión de su sexualidad relacionada con el placer, incluyendo la exploración de su cuerpo y sus sensaciones, solas o con una pareja. Sin embargo, los hombres son alentados a ejercer su sexualidad desde una edad temprana, incluso existe una presión social sobre ellos para establecer relaciones con varias parejas, como una “demostración” de su virilidad.

Por ello una de las tareas fundamentales en la socialización de los conocimientos acerca de la sexualidad, desde una perspectiva de género, es motivar una actitud crítica, reflexiva, basada en conocimientos científicos, valores de equidad, de respeto a las diferencias y a las prácticas sexuales que cada persona decida para sí misma y si involucra a otras personas la condición es que sean de consentimiento mutuo.

Erotismo y Vinculación afectiva

Es en la adolescencia, cuando se experimentan una serie de sensaciones nuevas que se viven con desconcierto, tanto las mujeres como los hombres descubren el erotismo, que es la capacidad para sentir deseo, excitación y placer sexual. También en esta etapa surgen los primeros enamoramientos, precursores del amor, que es un vínculo afectivo que se desarrolla como parte de la capacidad humana para establecer lazos emocionales. Y aún cuando el deseo, la excitación y el placer forman parte de la respuesta sexual humana, tienen un impacto a nivel emocional y social, diferenciado por razón de género, es decir que nuevamente lo viven de manera diferente las mujeres y los hombres por la educación que reciben. En las mujeres se establece que una relación sexual debe estar asociada al amor, mientras que en los hombres es permitido socialmente experimentar su actividad sexual sin necesidad de que exista un vínculo afectivo-emocional.

²² La adolescencia es un período de transición entre la infancia y la edad adulta y, por motivos de análisis, puede segmentarse en tres etapas: adolescencia temprana (de 10 a 13 años de edad), mediana (14-16), y tardía (17-19) UNICEF.

En los últimos años se han dado esfuerzos importantes, desde las instituciones de salud, de educación y de organizaciones de la sociedad civil para la implementación de políticas públicas que incluyan la educación sexual en la infancia y la adolescencia, es así que la forma de relacionarse en el plano afectivo y sexual entre las y los jóvenes está empezando a cambiar, pero aún es necesario que adquieran mayores herramientas para tomar sus decisiones con base a información confiable y los recursos socio educativos pertinentes, para que sus decisiones sean acordes con su proyecto de vida.

Orientación sexual

Las mujeres y los hombres manifiestan su orientación sexual como heterosexual, cuando las mujeres prefieren relacionarse en el plano afectivo y sexual con los hombres y los hombres con las mujeres. Existe una diversidad sexual, hay personas, mujeres y hombres que sus afectos y relaciones sexuales son preferentemente hacia personas de su mismo sexo, en estos casos las mujeres se definen como lesbianas y los hombres como homosexuales, también hay personas que se relacionan con ambos sexos y se definen como bisexuales.

La diversidad sexual existe, mujeres y hombres ejercen su sexualidad de manera diferente a la heterosexualidad, las investigaciones al respecto no concluyen en cuál es su causa, en lo que sí se ha avanzado es en su reconocimiento y su derecho a expresarse sin que haya discriminación, rechazo o exclusión.

La sexualidad y las prácticas comunitarias

En algunas comunidades indígenas, aún existen prácticas culturales en las cuales son los padres quienes definen cuándo y con quién unir a las adolescentes, establecen acuerdos con otras familias o incluso con personas fuera de la comunidad, para otorgar a sus hijas en unión o matrimonio, a veces con jóvenes de la misma edad o también con hombres mayores, en estos casos existe la costumbre de dar un valor al hecho de que sean más pequeñas pues se piensa que así se garantiza la pureza y la virginidad.



Seminario movil.com, 2009. Archivo Gesmujer

Los cambios también se están dando en algunas prácticas comunitarias, hay mujeres que nos han compartido que ellas mismas no tuvieron elección, que pasaron de ser hijas a ser esposas y madres porque así se decidió en su familia y otras mujeres nos han compartido sus historias de cómo lograron “escapar a su destino” solas o con la ayuda de otras mujeres y ahora son las principales defensoras del derecho de las niñas a crecer, desarrollarse y elegir si quieren casarse, cuándo y con quién.

Salud sexual y reproductiva

Una líder comunitaria informa acerca de prácticas saludables en el ejercicio de la sexualidad de las y los jóvenes, estas prácticas tienen como finalidad el desarrollo pleno de las personas, su salud integral a nivel físico, emocional y sexual a partir de la prevención de riesgos.

Salud sexual y reproductiva

“La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos; la capacidad de procrear; y la libertad para decidir si hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y de tener acceso a métodos seguros, efectivos, asequibles y aceptables de planificación de la familia de su elección, así como a otros métodos para la regulación de la fecundidad”.²³

A partir del análisis de las condiciones que favorecen la salud sexual y reproductiva, es posible identificar los principales problemas que pueden surgir de conductas, prácticas de riesgo o factores sociales que dificultan un acceso real a la toma de decisiones saludables, por ello la importancia de que las y los jóvenes los conozcan y conjuntamente con los sistemas de salud y educación generen estrategias para su difusión y prevención de riesgos.

Factores de riesgo para la salud sexual y reproductiva

Durante la adolescencia, las mujeres y los hombres empiezan a relacionarse con el sexo opuesto, se viven los primeros enamoramientos, los noviazgos, lo que genera preocupación

²³ CIPD Conferencia Internacional de Población y Desarrollo 1994.

entre las personas adultas ante la posibilidad de que inicien una vida sexual activa. Este es uno de los principales argumentos para “prohibir” información relacionada con la sexualidad, el temor de que al hablar del tema de manera clara sea como “dar el permiso” para que experimenten, sin embargo de acuerdo a información del Fondo de Población de las Naciones Unidas, en México las y los jóvenes inician su vida sexual en promedio entre los 15 y los 19 años. La gran mayoría (97%) conoce al menos un método anticonceptivo; no obstante, causa preocupación que poco más de la mitad no utilizaron ninguno en su primera relación sexual.²⁴

Las estadísticas reflejan que el inicio de la vida sexual activa en la etapa de la adolescencia y juventud, es una realidad, la cual puede darse por múltiples razones, entre ellas factores asociados a los roles y estereotipos de género, es así que tener relaciones sexuales puede ser en el caso de los hombres, por presión social de los amigos y otros hombres importantes en su vida, como una manera de reafirmar su virilidad, mientras que en las mujeres se pueden iniciar por la necesidad de afecto y aceptación, por presión o temor a perder a la pareja o por miedo a la soledad. Otras razones, para mujeres y para hombres, pueden ser por el placer que se experimenta, por la curiosidad de saber qué se siente o como resultado de un acto sexual no consentido, como la violación.

Embarazo adolescente/embarazo no planeado



Juegos didácticos, Archivo: Gesmujer

A nivel de salud reproductiva, las consecuencias de ejercer una sexualidad sin protección, las viven las mujeres a través de: Un embarazo temprano, no planeado, aborto en condiciones inseguras, embarazos de alto riesgo, complicaciones en el embarazo, parto y puerperio con riesgo de muerte materna.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Juventud 2010, el embarazo en la adolescencia en México es del 6.6% en mujeres con edades entre 15 y 17 años.

Además, el sector salud manifiesta que las adolescentes menores de 16 años corren el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas como hipertensión, diabetes, enfermedades metabólicas, desnutrición, anemia y muerte materna, porque su cuerpo no está plenamente desarrollado para el proceso del embarazo y del parto.

²⁴ Salud Sexual y Reproductiva en adolescentes y jóvenes. UNFPA 2010.

Diversas investigaciones afirman que las adolescentes que deciden abortar, lo hacen porque el embarazo es producto de una violación o de una relación sexual no planeada y tendrá una probabilidad alta de que ello ocurra en condiciones inseguras, en parte por el deseo y la necesidad de ocultar el embarazo a su familia, pero también por un proceso de negación en el cual le toma mucho tiempo tomar la decisión, lo que la lleva a la búsqueda de la terminación del embarazo en una etapa avanzada, sin los recursos económicos suficientes y en lugares donde no se garantizan las condiciones de higiene y seguridad, lo que incrementa el riesgo de una muerte materna.²⁵

Gerardo García, médico supervisor en área normativa del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGySR) de la Secretaría de Salud, reporta que de acuerdo a las investigaciones en materia de embarazo y su relación con la violencia, en México hasta el 20 por ciento de las adolescentes embarazadas sufren violencia, y las agresiones –cometidas principalmente por sus parejas– aumentan de 4 a 5 veces cuando las gestaciones no fueron planeadas. “Es un grave problema” que afecta sobre todo a las mujeres de 13 a 17 años de edad, quienes “están en alto riesgo”.

Las repercusiones de un embarazo no planeado y a una edad temprana tiene consecuencias para las adolescentes, a nivel de su salud física, emocional y reproductiva, pero además tiene altos costos sociales, para ellas y ellos cuando los adolescentes asumen su responsabilidad paterna, pues les implicará, si se encuentran estudiando, abandonar la escuela, así como tomar decisiones contrarias a un proyecto de desarrollo personal y generará condiciones que perpetúan el ciclo de la pobreza y la exclusión social.



Campaña “Por ti por mí, me informo y decido”, Santa Ana, Miahuatlán Oaxaca, Archivo: Gesmujer

²⁵ Se define la muerte materna, como aquella que ocurre a consecuencia de complicaciones durante el embarazo, el parto, puerperio y/o aborto.

Infecciones de Transmisión Sexual y el Virus de Inmuno Deficiencia Humana.²⁶

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se propagan fácilmente por medio del contacto físico-sexual o íntimo. La mayoría de estas enfermedades son curables, algunas no. Las ITS son causadas por bacterias, virus, protozoarios o parásitos. Las más comunes en más de 20 enfermedades conocidas son Clamidia, Tricomoniasis, Gonorrea, Sífilis, Hepatitis y SIDA. Una persona puede padecer una ITS sin notar ningún signo, ni síntoma. Los síntomas pueden tardar en presentarse hasta unas semanas, o meses después del contacto sexual. Sin tratamiento adecuado, muchas de estas infecciones pueden provocar problemas serios de la salud, esterilidad, impotencia, inmunodeficiencia, retraso mental y la muerte.

VIH-SIDA Virus de Inmuno Deficiencia Humana.²⁷

El Virus de la Inmuno Deficiencia Humana (VIH), infecta a las células del sistema inmunitario, alterando o anulando su función.

La infección produce un deterioro progresivo del sistema inmunitario, con la consiguiente "inmunodeficiencia".

Se considera que el sistema inmunitario es deficiente cuando deja de cumplir su función de lucha contra las infecciones y enfermedades. El síndrome de inmuno deficiencia adquirida (SIDA) es un término que se aplica a los estadios más avanzados de la infección por VIH y se define por la presencia de alguna de las más de 20 infecciones oportunistas o de cánceres relacionados con el VIH. El Virus de Inmuno Deficiencia Humana puede transmitirse por las relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada, la transfusión de sangre contaminada o el uso compartido de agujas, jeringuillas u otros instrumentos punzantes. Asimismo, puede transmitirse de la madre al hijo-hija durante el embarazo, el parto y la lactancia, si la madre está infectada.

Contar con información científica acerca de las Infecciones de Transmisión Sexual es importante en la medida que contribuya a crear conciencia de una realidad que no se puede negar, pues en la etapa de la adolescencia existen pensamientos "mágicos" que les hacen creer que son invulnerables, que a ellas y ellos no les "pasará", por lo tanto es necesario que haya una adecuada difusión sobre conductas saludables que les prevengan de una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH-SIDA por los graves estragos que provocan en la vida de las y los jóvenes.

²⁶ www.plannedparenthood.com

²⁷ Organización Mundial de la Salud (OMS).

En lo que respecta a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, hay que considerar que se requiere un trabajo enfocado en sus propias condiciones, pues es innegable que en las zonas y comunidades indígenas es menor el acceso de las niñas y las adolescentes a los centros escolares, por lo que se necesitan estrategias que las alcancen también a ellas, además de que una gran cantidad de conceptos contruidos para explicar la sexualidad, la salud sexual y reproductiva no tienen referentes propios en sus lenguas maternas y necesitan una adaptación sencilla para su comprensión.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.²⁷

Explicar:

Generar 1.- *En pequeños grupos, elaborar argumentos, razones, ideas, que motiven a las y los jóvenes a prevenir un embarazo temprano e infecciones de transmisión sexual. ¿En qué les favorecerá disfrutar esta etapa de la vida gozando de una salud sexual y reproductiva?*

2.- *Elegir los argumentos que consideren más motivadores, por lenguaje, creatividad y comprensión.*

3.- *Elaborar los mensajes, tipo comercial o cápsula de radio, dirigido a las y los jóvenes, de ser posible grabarlo con música.*

Cierre de la Sesión

Hablar de sexualidad de manera clara, compartir nuestros conocimientos con otras y otros jóvenes es una oportunidad para prevenir embarazos a una edad temprana, así como evitar Infecciones de Transmisión Sexual, lo que les permitirá planear cómo desean su vida, hacer realidad sus sueños. Ahora es el tiempo de que las y los jóvenes tomen en sus manos las decisiones más importantes acerca de su futuro.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 2 El derecho a una sexualidad plena	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".

²⁷ Los mensajes pueden ser transmitidos en el marco de la Campaña Comunitaria "X ti X mí, me informo y decido".

15	Compartir la experiencia	En pareja, o grupos pequeños, elaborar dos listas de las razones por las cuales: 1.- Hombres jóvenes no utilizan condones durante sus relaciones sexuales. Los hombres adultos no aceptan los métodos anticonceptivos. 2.- Mujeres jóvenes no utilizan condones o algún método anticonceptivo y tienen relaciones sexuales. 3.- Socializar sus trabajos y colocarlos en una hoja de rotafolio o cartulina en un lugar visible.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
40	Apropiación de nuevos conocimientos	Desarrollar el tema, enfatizar en los conceptos y socializar en qué consisten: -Empoderamiento -Conductas saludables para la prevención de riesgos en la salud sexual y reproductiva	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes". Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	Una vez concluida la sesión, volver sobre la cartulina donde se expresaron las razones por las cuales las y los jóvenes, no utilizan el condón como método de protección para prevenir embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual. 1.- Analizar los argumentos o razones por los que no se utiliza el condón y cambiarlos por razones a favor de su uso. 2.- Realizar el ejercicio práctico del uso correcto del condón. 3.- Diseñar carteles, frases y dibujos con el tema "X ti, X mí, me informo y decido" con énfasis en el uso correcto del condón y colocarlos en un Periódico Mural en un lugar visible, puede ser una escuela, en la Presidencia Municipal, en el parque, etc.	Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP Condomes para realizar la explicación de su uso correcto.
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".

5.2 Sesión 2. El derecho a una sexualidad plena.

Palabras clave: Empoderamiento, conductas saludables y prevención de riesgos en la salud sexual y reproductiva.

Presentación del Tema

Las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, representan un sector importante de la población, a nivel demográfico se dice que nuestro país es un país joven, de acuerdo al Censo de Población y Vivienda 2010, de los 112 millones 336 mil 538 habitantes registrados en el país; el 26.8% son jóvenes (15 a 29 años). Al ser un sector estratégico, con demandas específicas en materia de salud sexual y reproductiva, los gobiernos han establecido planes de acción orientados a la atención de los factores que colocan en riesgo a las y los jóvenes.

A nivel comunitario estos programas de atención orientados a la juventud, son abordados en las escuelas a través de algunas materias donde se toca el tema de la sexualidad y en las clínicas o casas de salud se imparten pláticas e incluso en algunas es posible acceder a métodos de protección, como el condón. Una de las maneras de contribuir a que estos programas tengan un mayor impacto es invitar a grupos de jóvenes, mujeres y los hombres, a trabajar en estos temas y definir entre todos y todas las acciones que les motiven a la adopción de conductas saludables en el ejercicio de su sexualidad.



Compartir

Compartir las experiencias

Explicar:

En pareja, o grupos pequeños, elaborar dos listas de las razones por las cuales:

- 1.- Hombres jóvenes no utilizan condones durante sus relaciones sexuales.*
- 2.-Mujeres jóvenes no utilizan condones o algún método anticonceptivo y tienen relaciones sexuales.*
- 3.-Socializar sus trabajos y colocarlos en una hoja de rotafolio o cartulina en un lugar visible, ya que es el insumo necesario para el tercer momento: Apropiar nuevos conocimientos.²⁸*



Apropiar

Apropiación de nuevos conocimientos

Actualmente se ha avanzado hacia la incorporación de una visión centrada en el desarrollo integral en la adolescencia, al proponer la adopción de conductas saludables en el ejercicio de la sexualidad.

²⁸ Analizar los trabajos, agradecer la colaboración y continuar con la sesión.

El enfoque de riesgos en la salud sexual y reproductiva es útil en la medida que alerta sobre las consecuencias para la salud de las y los jóvenes, como el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual, por todas las implicaciones que tienen a nivel personal, familiar, comunitario y social.



San José Tenango, Teotitlán, Oaxaca,
Archivo: Gesmujer

Por ejemplo, ya se ha analizado que los principales riesgos para la salud de las jóvenes se relacionan con su capacidad reproductiva: embarazo adolescente, embarazo temprano, no planeado, aborto en condiciones inseguras, embarazos de alto riesgo, complicaciones en el embarazo, parto y puerperio con riesgo de muerte materna.

En el caso de las y los jóvenes, los principales problemas que afectan su salud sexual son las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluidos el Virus del Papiloma Humano (VPH) y el VIH-SIDA.

A excepción de que el embarazo sea el resultado de la violencia sexual, el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual son consecuencia de mantener relaciones sexuales sin una adecuada protección.

¿Por qué las jóvenes no utilizan métodos anticonceptivos o negocian el uso del condón?, ¿Por qué los jóvenes no utilizan el condón en todas sus relaciones sexuales?

Esas son algunas de las preguntas que han movilizado a los sistemas de salud, a partir de las cuales se han definido estrategias de salud pública, sin embargo, el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual siguen siendo un reto, no solo para los sistemas de salud, sino para las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a los pueblos indígenas y afro mexicanos.

Empoderamiento, conductas saludables y prevención de riesgos

En la adolescencia y la juventud, los cambios físicos, emocionales y sexuales, suceden en un entorno social y cultural que definen valores, creencias, actitudes y prácticas relacionadas con la sexualidad. Es en la etapa de la adolescencia cuando, su mismo proceso de crecimiento y la falta de experiencia ante necesidades y emociones nuevas, incluyendo el deseo y el placer sexual, que se enfrentan a diferentes riesgos, entre ellos:

- ⊗ Que otras personas influyan en sus decisiones.
- ⊗ Que sus elecciones sean equivocadas por falta de información confiable.
- ⊗ No saber manejar la presión de su entorno social, principalmente de otras y otros adolescentes o jóvenes.
- ⊗ Falta de libertad ante barreras culturales, usos y costumbres.
- ⊗ El no tener un proyecto de vida que contemple un futuro deseable y posible.

La sexualidad forma parte de la vida, su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, la intimidad, el placer, el amor, por lo tanto la propuesta es trabajar a favor del empoderamiento y la adopción de conductas saludables como alternativas para que las y los jóvenes decidan sobre su sexualidad, con autonomía y libertad, de acuerdo a sus necesidades y planes de futuro.

Los movimientos feministas han utilizado la palabra empoderamiento para explicar que quienes están sometidos a diversas formas de opresión, los hombres sobre las mujeres, las personas adultas sobre las más jóvenes, la población mestiza sobre los pueblos indígenas y afro mexicanos, requieren desarrollar poderes para liberarse de esa opresión y que dichos poderes formen parte de su manera de ser y de existir.

Empoderamiento de las mujeres

Es cuando cada mujer genera autoconfianza, seguridad y legitimidad para ser quien es, para autoafirmarse. Se dice que una mujer está empoderada cuando esas capacidades se convierten en poderes vitales y se vuelven su forma de ser.²⁹

Empoderamiento de las y los jóvenes

Se refiere a la capacidad que tienen las y los jóvenes de generar estrategias para el respeto y reconocimiento de sus derechos, por medio de un proceso de cambio en el que lo central es un aumento en la autoestima y la conciencia de ser sujetos de derechos.³⁰

Como se puede ver el empoderamiento es un proceso interno que requiere desarrollar poderes vitales como autoconfianza, seguridad, autoestima y al definir estrategias para el respeto

²⁹ Lagarde Marcela. Guía para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto Equal. I.O. Metal.

³⁰ Derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes. Manual de trabajo comunitario. Servicio Nacional de la Mujer; Flacso, Área de estudios de género. Chile. 2005.

y reconocimiento de los propios derechos, se van generando cambios que incrementan esos mismos poderes vitales, lo que da mayor legitimidad y fuerza para hacerlos respetar.

Las conductas saludables, desde un enfoque de género significa que las mujeres y los hombres jóvenes asuman una conciencia crítica frente a los roles y estereotipos de género asignados a través del aprendizaje social, donde se cuestionen las relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres y se establezcan relaciones más igualitarias, cada quien desde el desarrollo de los propios poderes vitales, donde el empoderamiento tenga su expresión en la capacidad para expresar los propios deseos y tomar decisiones con libertad.

Con referencia a la promoción de conductas saludables y prevención de riesgos para la salud sexual y reproductiva de las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, se propone motivar acciones orientadas a reconocer sus capacidades para tomar decisiones de manera autónoma:

1.- Trabajar a favor del empoderamiento personal y colectivo de las y los jóvenes indígenas y afro mexicanos.

- ⦿ En la medida que reconozcan, asuman y hagan propio su derecho a decidir sobre su sexualidad, les permitirá tomar decisiones responsables libres de miedos, culpas y presiones sociales.
- ⦿ Las jóvenes empoderadas estarán en condiciones de decidir si desean iniciar una vida sexual activa, cuándo, con quién y tomando en sus manos la decisión de utilizar métodos de protección y/o anticoncepción y no por necesidad de aceptación, por temor a perder a la pareja o por no tener alternativas para su futuro diferentes a "casarse y tener hijos/as".
- ⦿ Los jóvenes con alta autoestima, seguridad en sí mismos, con confianza en su virilidad, decidirán si desean iniciar una vida sexual activa, cuándo, con quién y asumiendo la responsabilidad de utilizar condones en todas sus relaciones sexuales y no por la presión de demostrar que son muy hombres, "quien tiene el control" en la relación de pareja o por no tener un proyecto de vida en el cual cumplir sus expectativas de desarrollo.

2.- Poner al alcance de las y los jóvenes, especialmente a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos información confiable.

Es fundamental analizar con base en información científica los mitos y falsas creencias con respecto a la sexualidad, las relaciones sexuales y los métodos anticonceptivos, de manera que sus decisiones sean libres, informadas y con responsabilidad.³¹

Conocer los métodos anticonceptivos, hormonales, de barrera, definitivos, temporales, así como sus ventajas, desventajas, y niveles de efectividad, constituyen una información importante en la medida que abren la posibilidad del diálogo entre mujeres y hombres sobre el poder en la toma de decisiones sobre la sexualidad y la reproducción.

Por ejemplo, la mayoría de métodos anticonceptivos están dirigidos a las mujeres, sin embargo, en la actualidad siguen siendo los hombres los que deciden si se utilizan o no, por lo que es conveniente reflexionar conjuntamente con las y los jóvenes, sobre sus percepciones y actitudes al respecto, pues independientemente de que tengan vida sexual activa o se encuentren en proceso de decidir si iniciarla o esperar, hablar de métodos anticonceptivos es una oportunidad para hablar sobre la capacidad para tomar decisiones sobre la sexualidad y reproducción.

En respeto al derecho a la información es necesario mencionar que la anticoncepción de emergencia sirve para evitar el embarazo después de que ocurrió una relación sexual, no esperada y sin protección o por fallas en la misma (por ejemplo: ruptura del condón). La anticoncepción de emergencia consiste en tomar píldoras de altas dosis, durante las primeras 72 horas posteriores a la relación sexual no protegida.



Sta. Ana Miahuatlán Oaxaca,
Archivo: Gesmujer

No se recomienda como método propiamente de anticoncepción, sino como una medida excepcional o bien ante casos de violación, cabe mencionar que no protege frente a Infecciones de Trasmisión Sexual.³²

^{31 y 32} En el CD que acompaña a la guía, se incluye información sobre métodos anticonceptivos

3.- Sensibilizar y capacitar sobre el uso correcto del condón, como alternativa de protección para prevenir un embarazo no deseado y contra las ITS y del VIH-SIDA.

Para las y los jóvenes que deciden tener relaciones sexuales, el uso correcto del condón en todas sus relaciones sexuales, es una alternativa de protección para prevenir un embarazo y contra las ITS y del VIH-SIDA, ya que no influye en el crecimiento durante la adolescencia.

En jóvenes mayores de 18 años es recomendable la combinación de condón con píldoras anticonceptivas, el uso de estos dos métodos mejora sus resultados.

4.- Promover servicios amigables de consejería y acceso a métodos anticonceptivos para las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos.

En la medida que exista una apropiación de su derecho al ejercicio pleno de su sexualidad, las y los jóvenes asumirán una conducta saludable al demandar servicios adecuados y accesibles por lo que la labor de la líder comunitaria es fundamental, al trabajar como punto de enlace entre ambos sectores, la población joven y los sistemas de salud.

Uno de los obstáculos que mayor preocupación expresan las y los profesionales de la salud es justamente la falta de acercamiento por parte la población joven, lo que es un área de oportunidad y representa también un reto, pues serán necesarias acciones resolutivas, acceso real, con respeto, confidencialidad e inclusión de las ideas y propuestas de las y los jóvenes, pues son ellas y ellos quienes pueden expresar el tipo de servicios a los que aspiran.

Y haciendo eco a lo que expresan los movimientos juveniles, las investigaciones sociales e incluso algunas declaraciones oficiales del propio sistema de salud, hay que mencionar que aún existen resistencias por parte del personal de salud para proveer, principalmente condones y pastillas de anticoncepción de emergencia a las y los jóvenes e incluso que carecen de ellos o bien que para su distribución requieren la autorización de padres y madres, lo que representa una barrera de acceso para el cuidado de su salud y una violación a sus derechos sexuales y reproductivos.

También es importante mencionar que cuando son jóvenes indígenas y fromexicanos, es necesario cuidar especialmente los aspectos culturales, el respeto a su lengua y el manejo de información atendiendo a sus características propias.

Apropiación de los derechos

Promover el conocimiento de nuestros derechos humanos, es una herramienta fundamental para avanzar hacia un cambio cultural donde se reconozcan y se respeten los derechos de todas las personas, sin distinción de sexo, edad, lengua, color de piel, religión, orientación sexual, condición socioeconómica o ninguna otra.

Conocer nuestros derechos es el primer paso, sin embargo para ejercerlos y disfrutarlos en nuestra vida es necesario "apropiarnos" de ellos, es decir "hacerlos nuestros" no solo con la cabeza sino con todo lo que somos.

Conocer los derechos humanos es fundamental para vivir en armonía, pero su apropiación requiere un tiempo, llevan un proceso en el cual las personas van haciendo cambios en su manera de pensar, de sentir y de actuar, lo que les permite además de conocerlos, exigir su cumplimiento y actuar cuando no son respetados, es así que las Instituciones, el Estado, tienen la obligación de generar condiciones para que estos cambios sean más fáciles de lograr, pues son necesarios para salvaguardar la dignidad de las personas.

Por ejemplo, en el artículo cuarto de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se establece que los hombres y las mujeres son iguales ante la Ley. Pero aunque se encuentre por escrito y sea un derecho reconocido, han sido necesarias muchas acciones a nivel personal, familiar, comunitario y gubernamental para que cada día, más niñas asistan a la escuela, más jóvenes puedan decidir si desean casarse, cuándo y con quién hacerlo y más mujeres empiecen a participar en los espacios de decisión comunitarios, es decir que una vez reconocidos los derechos aún hay que recorrer un largo camino para hacerlos realidad.

En el caso del derecho a una sexualidad plena, libre de riesgos para la salud sexual y la salud reproductiva, el proceso ya ha iniciado, pero se requiere impulsar cambios hacia conductas saludables que les permitan a las y los jóvenes decidir sobre su cuerpo, su sexualidad y el proyecto de vida que desean.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.³³

Explicar:

Generar *Una vez concluida la sesión, volver sobre la cartulina donde se expresaron las razones por las cuales las y los jóvenes, no utilizan el condón como método de protección para prevenir embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual.*

³³ Los mensajes pueden ser transmitidos en el marco de la Campaña Comunitaria "X ti X mí, me informo y decido".

- 1.- Analizar los argumentos o razones por los que no se utiliza el condón y cambiarlos por razones a favor de su uso.
- 2.- Realizar el ejercicio práctico del uso correcto del condón .
- 3.- Diseñar carteles, frases y dibujos con el tema "X ti, X mí, me informo y decido" con énfasis en el uso correcto del condón y colocarlos en un Periódico Mural en un lugar visible, puede ser una escuela, en la Presidencia Municipal, en el Parque, etc.

Cierre de la Sesión

Vivir una salud sexual plena, con responsabilidad, con conciencia de sus derechos y capacidad para tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva, nos invita también a socializar nuestros conocimientos, las ideas que motiven a tomar medidas de protección para el disfrute de la sexualidad, como cada quien lo decida, de ahí la conveniencia de crear formas creativas para su difusión, carteles y periódicos murales a través de mensajes que den alternativas para contrarrestar las ideas que existen entre las y los jóvenes y les motiven a cambiar sus actitudes hacia prácticas saludables, libres de riesgos para su salud sexual y reproductiva.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 3 Derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes.	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
15	Compartir la experiencia	Se invita a realizar un ejercicio de reflexión sobre los derechos humanos: 1.-En pequeños grupos o en pareja, se elabora una lista de los derechos sexuales y reproductivos que conozcan las y los jóvenes. 2.-Motivar una reflexión sobre los derechos sexuales y reproductivos que las y los jóvenes que conocen y no son respetados.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.

		3.-Socializar sus trabajos y colocarlos en una hoja de rotafolio o cartulina en un lugar visible.	
40	Apropiación de nuevos conocimientos	Desarrollar el tema, enfatizar en: -El Marco legal -El Acceso a la información, a los servicios de salud y respeto a los derechos sexuales y reproductivos. -La Cartilla "Hagamos un Hecho Nuestros Derechos.	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ". Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva. Diapositivas pp
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	Una vez concluida la sesión se invita a las y los jóvenes a reflexionar sobre los derechos sexuales y seleccionar tres de ellos que consideren fundamentales para compartir con otras y otros jóvenes a través de carteles para invitar a la Campaña "X ti, X mí, me informo y decido".	Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ".

5.3 Sesión 3. Derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes.

Palabras clave: Marco legal, acceso a la información, acceso a los servicios de salud y respeto a los derechos sexuales y reproductivos.

Presentación del Tema

Los derechos humanos, hacen referencia a las libertades, reivindicaciones y facultades propias de cada persona por el sólo hecho de pertenecer a la raza humana, son el resultado de las conquistas de los movimientos sociales y se van ampliando de acuerdo a las necesidades de diferentes sectores de la población y del momento histórico en que se vive, es así que existen derechos humanos de la infancia, de las mujeres, de los pueblos indígenas y afro mexicanos entre otros.

Su importancia está en su propia finalidad: Proteger principalmente la vida, la libertad, la dignidad, la igualdad, la seguridad, la integridad física, la propiedad de bienes individuales y colectivos, por citar algunos.³⁴

³⁴ En el CD que acompaña a la guía se concentra.

Una de las grandes conquistas de la humanidad ha sido lograr que los Derechos Humanos sean reconocidos en Declaraciones y Pactos Internacionales. En México, estos derechos tienen un reconocimiento jurídico en la Constitución Política.

Promover el conocimiento de nuestros derechos humanos, es una herramienta fundamental para avanzar hacia un cambio cultural donde se reconozcan y se respeten los derechos de todas las personas, sin distinción de sexo, edad, lengua, color de piel, religión, orientación sexual, condición socioeconómica o ninguna otra.



Seminario en Liderazgo y Gestión Comunitaria, Oaxaca, Archivo: Gesmujer



Compartir las experiencias

Explicar:

Se invita a realizar un ejercicio de reflexión sobre los derechos humanos:

- 1.-En pequeños grupos o en pareja, se elabora una lista de los derechos sexuales y reproductivos que conozcan las y los jóvenes.
- 2.-Motivar una reflexión sobre los derechos sexuales y reproductivos que las y los jóvenes conocen y no son respetados.
- 3.-Socializar sus trabajos y colocarlos en una hoja de rotafolio o cartulina en un lugar visible.³⁵



Apropiación de nuevos conocimientos

La sexualidad y la reproducción forman parte de la vida, son expresiones de la condición humana, su reconocimiento a nivel de derechos ha sido el resultado de conquistas de movimientos sociales y políticos en las últimas décadas del siglo XX. Es importante conocer nuestros derechos para estar en condiciones de defenderlos, exigir su cumplimiento y participar en su difusión a nivel familiar, escolar y comunitario.

Los derechos sexuales parten de considerar al cuerpo como la frontera material de las libertades, de reconocer que el cuerpo es la expresión de los deseos más íntimos y personales, además de concebir la sexualidad como una dimensión sustancial para poder experimentar la felicidad y el placer.

³⁵ Analizar los trabajos, agradecer la colaboración y continuar con la sesión.

Posicionar la sexualidad en el campo de los derechos humanos es reconocer que el placer sexual es un valor, que es una aspiración positiva y enriquecedora de la vida humana, y que como tal, es producto del ejercicio de los derechos humanos.³⁶

Los derechos reproductivos son derechos humanos ya reconocidos en tratados internacionales, como el derecho básico de todas las parejas y personas a decidir libremente el número y espaciamiento de hijos, hijas y a disponer de información, educación y medios para ello, así como el derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, presión o violencia.

Un aspecto a valorar en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, es la inclusión de relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, que garanticen la integridad de ambos y el respeto mutuo, asumiendo de manera compartida, las responsabilidades y consecuencias que se deriven de sus comportamientos sexuales.

Marco Jurídico de los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las y los jóvenes.

En la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (El Cairo, 1994) se subrayó la necesidad de considerar a adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos reproductivos, lo cual fue reafirmado en la Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social (Copenhague, 1995) y en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995). El tema fue también objeto de especial atención en la Cumbre del Milenio de 2005, durante la cual se sostuvo que la salud sexual y reproductiva era clave para la reducción de la pobreza y el logro del desarrollo humano.

En estos planteamientos se toma como base la vigencia de los principios que sustentan los derechos humanos, fundamentos centrales para asegurar a adolescentes y jóvenes el acceso a la ciudadanía mediante su participación en los procesos de construcción de políticas y programas, en la identificación de prioridades y en la toma de decisiones.

En México, los derechos sexuales y los derechos reproductivos están avalados por la Constitución Política, por la Ley General de Población, la Ley General de Educación, Ley General de Salud y por Tratados Internacionales como el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), Convención de los Derechos del Niño, Declaración

³⁶ Marco Internacional y nacional de los derechos sexuales de adolescentes. Afluentes, CDH de DF, México 2006

Universal de Derechos Humanos, Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. BEIJING, Programa de Acción de la Cuarta Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El CAIRO, entre otros.³⁷

Durante el módulo de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos, se han ido abordando diferentes aspectos de la sexualidad, de la salud sexual y reproductiva, de los factores de riesgo y las conductas saludables que pueden transformar la vida de las y los jóvenes, no solo en el ejercicio pleno de la sexualidad y la reproducción, sino en su empoderamiento y toma de decisiones responsables, informadas y libres. Para lograrlo es necesaria la conjunción de esfuerzos gubernamentales y de la sociedad civil en donde cada instancia contribuya a fortalecer los tres ejes fundamentales que favorecen la salud sexual y reproductiva de las y los jóvenes: Acceso a la información, acceso a los servicios de salud, respeto a los derechos sexuales y reproductivos.



Santa María Apazco, Nochixtlán, Oaxaca,
Archivo: Gesmujer

Para concluir, deseamos compartir el resultado de toda una labor de estudio, investigación, activismo político y conciencia ciudadana, de organismos de la sociedad civil, de defensoras y defensores de los derechos humanos, de los derechos de las mujeres y de colectivos juveniles, quiénes en coordinación con la Comisión Nacional de Derechos Humanos elaboraron la Cartilla por los Derechos Sexuales de las y los Jóvenes e impulsaron la Campaña "Hagamos un Hecho Nuestros Derechos".

Campaña Nacional por los Derechos Sexuales de las y los jóvenes: "Hagamos un Hecho Nuestros Derechos".³⁸

1.- Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos. Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

³⁷ www.jovenesnuestrosderechos.org

³⁸ Esfuerzo conjunto de diversas organizaciones de la sociedad civil y de la Comisión Nacional de Derechos Humanos y está basada en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como diversos instrumentos internacionales ratificados por el Estado Mexicano.

2.-Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.

3.-Derecho a manifestar públicamente mis afectos

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantaje, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.

4.-Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión.

Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.

5.-Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada

Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual.

Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

6.-Derecho a vivir libre de violencia sexual

Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta al disfrute pleno de mi sexualidad. Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica.

Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o a maltrato físico, psicológico acoso o explotación sexual.

7.-Derecho a la libertad reproductiva*

Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad.

Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuando y con quién.

El estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindandome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

8.-Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley.

Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.

9.-Derecho a vivir libre de toda discriminación

Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.

Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana.

El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

10.-Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad

Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información.

Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las y los jóvenes.

*Si eres menor de edad, consulta el Código Civil de tu estado.

11.-Derecho a la educación sexual

La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano, de ahí su importancia para las y los jóvenes.

Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

Los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos, estar adecuados a las diferentes etapas de la juventud y contribuir a fomentar el respeto a la dignidad de las y los jóvenes.

12.-Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas.

Tengo derecho a recibir los servicios de salud sexual gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad.

El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben ser sometidas a ningún prejuicio.

13.-Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad

Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos.

Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación; así como a asociarme con otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar.

Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.



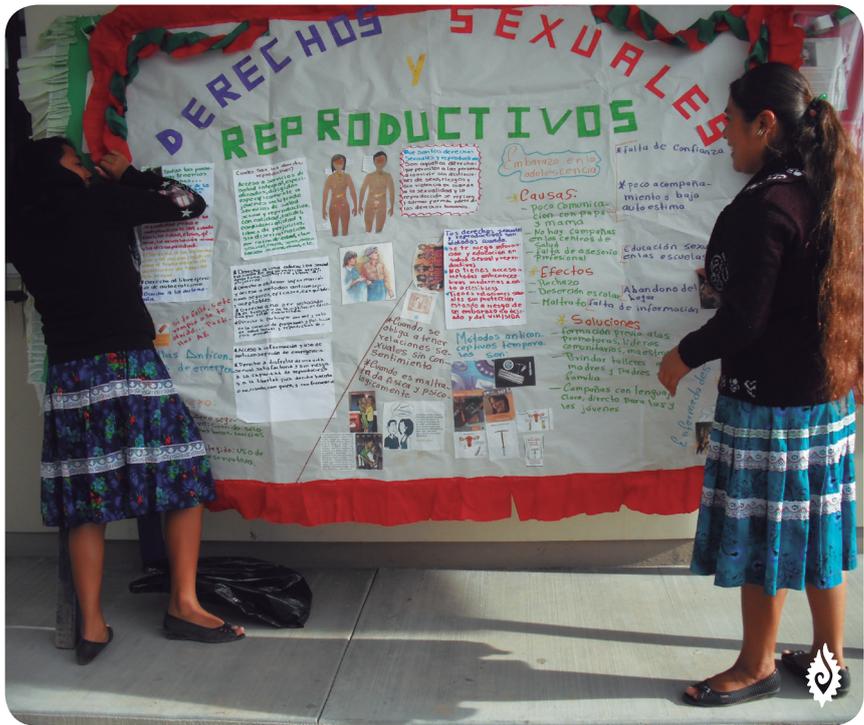
Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.³⁹

Generar Explicar:

Reflexionar sobre los derechos sexuales y seleccionar tres de ellos que consideren fundamentales para compartir con otras y otros jóvenes a través de carteles para invitar a la Campaña "X ti, X mí, me informo y decido".

Cierre de la Sesión

Ahora que conocemos los derechos que favorecen la salud sexual y reproductiva de las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, es importante recordar que son tres los ejes en los que hay que poner atención: Tener Acceso a la información científica y libre de prejuicios, acceso a servicios amigables de salud y pleno respeto a los derechos sexuales y reproductivos.



San Lorenzo Texmelucan, Sola de Vega, Oaxaca, Archivo: Gesmujer

³⁹ Los mensajes pueden ser trasmitidos en el marco de la Campaña Comunitaria "X ti, X mí, me informo y decido".

6. Prevención de la Violencia en el Noviazgo



6. Prevención de la Violencia en el Noviazgo



Yo te amo, tú me amas, nos respetamos

Objetivo General: Conocer los aspectos básicos sobre la violencia de género, con énfasis en la violencia durante el noviazgo, a través de la identificación de las consecuencias en la vida de las y los jóvenes, a fin de promover su prevención e inclusión de una cultura del buen trato, una cultura de la no violencia.

Ser una líder comunitaria a favor de una cultura de respeto en el noviazgo entre las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afromexicanos.

Desde hace muchos años, al recorrer los caminos de pueblos y ciudades, hemos conocido a mujeres de todas las edades, algunas casi niñas y otras con gran edad y sabiduría, mujeres que hablan lenguas distintas, que nacieron cerca del mar, en valles o sierras, muchas de ellas tienen pareja o la tuvieron, han sido madres, otras no y algunas nos compartieron que aún no lo decidían, algunas haciendo trabajo en la comunidad y otras en sus casas o en el campo y a pesar de ser mujeres tan distintas, hemos encontrado un tema en común, absolutamente todas, desean que en cada comunidad se viva en paz, desean que se acabe la violencia.

La violencia es un problema social de graves consecuencias, ocurre en las casas, en las escuelas, en los lugares de trabajo, en las calles e incluso entre comunidades o países. Las investigaciones que tratan de explicar sus causas afirman que se da por múltiples factores, cada una de ellas tiene sus propias características, pero en general se menciona que una de las causas es por la intención de controlar o someter a otros, a otras, la violencia es una demostración de dominación y poder.

La violencia se expresa de muchas maneras, hay tipos y modalidades, todas tienen un impacto en la vida de las personas, pero ahora nuestra mirada será hacia la violencia que viven las mujeres y que puede presentarse entre las y los jóvenes, durante la etapa del noviazgo, pues hay investigaciones que afirman que las mujeres que viven violencia familiar con su pareja, tuvieron señales de alerta desde el inicio de su relación y que no las pudieron identificar a tiempo o incluso la unión o matrimonio fue como resultado de la propia violencia.

A través de la guía *"El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes"* contarán con herramientas básicas para compartir con las y los jóvenes, padres y madres, personal de los sectores de salud, de educación y las autoridades comunitarias, información sencilla para reflexionar sobre la importancia de prevenir la violencia hacia las mujeres durante todo el ciclo de la vida, pero especialmente durante el noviazgo, ya que es la etapa en la cual las y los jóvenes empiezan a experimentar una relación afectiva emocional, lo que constituye una oportunidad para vivirla basada en los principios de equidad y de respeto.

Reconocemos que día a día hay más mujeres y hombres que trabajan para prevenir, detectar y atender la violencia, que hay leyes que respaldan esta tarea, sin embargo también sabemos que al ser un tema sensible existe el riesgo de que al principio haya personas que digan que el problema no existe, o que no es grave e incluso que es un asunto privado del cual no se debe hablar, por eso es fundamental la participación de las y los jóvenes que colaboran como aliadas y aliados, así como de trabajar en coordinación con otras personas para impulsar la cultura del buen trato, libre de todas las formas de violencia en las comunidades.

Abordar el tema de la violencia hacia las mujeres, con énfasis en la violencia durante el noviazgo, desde el enfoque de los derechos humanos, con la mirada en la perspectiva de género y respeto a las diferencias culturales, les permitirá como líderes comunitarias:

- * Conocer cómo se expresa la violencia hacia las mujeres, reflexionar sobre algunas creencias que dificultan su prevención y erradicación, como fundamentos previos para la comprensión de la violencia durante el noviazgo, sus consecuencias y el ciclo de la violencia.
- * Reflexionar sobre los factores de protección frente a la violencia durante el noviazgo a nivel personal, familiar, escolar y comunitario, a fin de avanzar hacia relaciones de respeto y buen trato entre mujeres y hombres jóvenes, así como la inclusión de estrategias de atención en las agendas comunitarias.



Yo te amo, tú me amas, nos respetamos

Este módulo de aprendizaje consta de dos sesiones, en la modalidad de taller, con una duración aproximada de dos horas cada una. El modelo educativo para facilitar el proceso de socialización de los conocimientos se describe paso a paso al inicio de cada sesión, a través de un esquema donde se resumen los temas a trabajar en sus tres momentos, así como el material a utilizar.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 1 La violencia durante el noviazgo, un problema de salud pública	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
15	Compartir la experiencia	1.- En pequeños grupos o en pareja, se motiva una reflexión sobre las formas de comportarse de mujeres y de hombres cuando establecen una relación de noviazgo y en una hoja de rotafolio, hacer una lista con esas características. 2.- Subrayar de manera conjunta con un color las que les parecen adecuadas y hacen sentir bien y con otro color aquellas que causan problemas en una relación de noviazgo. 3.- Colocar las hojas en un lugar visible.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
40	Apropiación de nuevos conocimientos	A partir de los conceptos, explicar la problemática de la violencia contra las mujeres y violencia durante el noviazgo. -Violencia contra las mujeres -Noviazgo -Violencia durante el noviazgo -Señales de alerta en el inicio de la relación -Tipos de violencia -Ciclo y consecuencias	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes". Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP

30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	En pequeños grupos, dibujar la figura de una joven y un joven. 1.- Revisar la lista de cualidades deseables en una pareja, poniendo el énfasis en aquellas que respetan el cuerpo, el tiempo, los espacios y las decisiones de ambos. 2.- Colocar estas cualidades en las figuras de las y los jóvenes.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".

6.1 Sesión 1. La violencia durante el noviazgo, un problema de salud pública.

Palabras clave: Noviazgo, violencia hacia las mujeres, violencia en el noviazgo, tipos de violencia, ciclo y consecuencias.

Presentación del Tema

Sobre el amor se han escrito muchas cosas, desde poetas hasta investigadores sociales, hay estudios de especialistas en las áreas médicas, psicológicas y de antropología. Amor y noviazgo, son palabras que pueden tener significados distintos dependiendo de la cultura, la época, las costumbres y las experiencias de cada persona, pero de manera general se puede decir que el amor es una expresión de la capacidad humana de establecer lazos afectivos-emocionales y el noviazgo es una relación que se establece entre dos personas, en la cual se dan la oportunidad de conocerse más a fondo.

El Instituto Mexicano de la Juventud aplicó en el 2007 una encuesta en hogares, a una población de entre 15 y 24 años, en total se entrevistaron a 14 millones de jóvenes. De ellas y ellos, 7 millones expresaron tener una relación de pareja en ese año. De esta cifra, el 90.7 por ciento afirmó que el primer motivo para relacionarse con su pareja fue que le gustaba mucho, mientras 4.9 aceptó el noviazgo porque le insistieron, y 2 por ciento por presión social. En 36 por ciento de los casos el encuentro con la pareja ocurre en la escuela, 18 por ciento en la calle y 14 por ciento en una fiesta.

Como se mencionó en el módulo de salud y derechos sexuales y reproductivos, en algunas comunidades aún existen prácticas culturales en las cuales son los padres quienes definen cuándo y

con quién unir a las hijas, por lo tanto no consideran la existencia del noviazgo como una práctica entre las y los jóvenes. Pero el acceso a la educación, con la posibilidad de continuar estudios de nivel medio superior o superior, la migración hacia otros estados e incluso hacia los Estados Unidos, así como la presencia de los medios de comunicación, han generado que algunas prácticas culturales estén cambiando y el noviazgo empiece a ser una opción con ritos, códigos y espacios para el cortejo, aceptados en la comunidad.



Compartir las experiencias

Se invita a realizar un ejercicio de reflexión sobre las características deseables en una pareja.

Compartir 1.- *En pequeños grupos o en pareja, se motiva una reflexión sobre las formas de comportarse de mujeres y de hombres cuando establecen una relación de noviazgo y en una hoja de rotafolio, hacer una lista con esas características.*

2.- *Subrayar de manera conjunta con un color las que les parecen adecuadas y hacen sentir bien y con otro color aquellas que causan problemas en una relación de noviazgo.*

3.- *Colocar las hojas en un lugar visible.*⁴⁰



Apropiar

Apropiación de nuevos conocimientos

El noviazgo, como práctica aceptada de relación entre las y los jóvenes, ha tenido cambios a lo largo del tiempo, algunos representan avances importantes en su reconocimiento, pero hay otros que aún demandan nuestra atención, pues en algunas regiones existen prácticas culturales que limitan el que las y los jóvenes expresen su relación de noviazgo de manera libre. Por ejemplo algunas líderes comunitarias nos han compartido de la existencia de sanciones que llevan a cabo las autoridades, como el de “encarcelar a las y los jóvenes” si se les encuentra en una determinada situación, hora o lugar y solicitar, como condición para liberales, la presencia de sus padres y madres, lo que puede tener diferentes consecuencias, desde el castigo hasta la unión o matrimonio forzado. Otra práctica cultural, muy grave y que además es un delito, es cuando las jóvenes son raptadas, secuestradas, privadas de su libertad, violadas y cuando denuncian el delito ante las autoridades, la propuesta es obligarlas a casarse con el violador a fin de “salvar” el honor de la mujer.⁴¹

Afortunadamente al igual que con otras costumbres que violentan los derechos humanos, las y los jóvenes empiezan a

⁴⁰ Una vez que las y los participantes han compartido sus vivencias, agradecerles y continuar el tema.

⁴¹ Hay casos en que ambos, se ponen de acuerdo para irse juntos, en este caso el “robo” es una alternativa para unirse o casarse, pues después regresan y piden perdón a la familia.

demandar cambios en su manera de relacionarse, además las mujeres indígenas siguen avanzando en colocar en las Agendas Políticas los temas relacionados con sus derechos sexuales, derechos reproductivos y derecho a vivir sin violencia.

El noviazgo, con sus avances y sus retos, es una práctica cultural entre las y los jóvenes y considerando los datos del Instituto Mexicano de la Juventud, el trabajar en la prevención de la violencia durante el noviazgo coloca de manera estratégica el centrar los esfuerzos hacia:

- * Las y los jóvenes entre 15 y 24 años.
- * En los ámbitos escolares y comunitarios.
- * El aprendizaje de formas de relación basada en el respeto y el buen trato.

La violencia es una realidad que viven hombres y mujeres, las estadísticas afirman que son las mujeres quienes la sufren con mayor frecuencia y gravedad, que son los hombres los principales generadores de violencia. Esto, no es natural, es consecuencia del aprendizaje social de los roles y estereotipos de género, por ello para entender la violencia en el noviazgo es necesario partir de la violencia que viven las mujeres.

Violencia contra las mujeres

En los últimos años, se ha hecho visible a la violencia hacia las mujeres como un problema de salud pública de graves consecuencias.

Violencia contra las mujeres

Cualquier acto de fuerza física, verbal, coerción o privación que atente contra la vida, dirigido hacia la mujer o niña, que cause un daño físico o psicológico o sexual, humillación o privación arbitraria de la libertad y que perpetúe la subordinación de las mujeres.⁴²

Existen muchas creencias falsas que han dificultado su prevención y erradicación, por ello es importante iniciar con algunas verdades que ayudarán a entender el problema de la Violencia contra las mujeres y a partir de ellas reflexionar lo que sucede en la violencia durante el noviazgo:

- 1.- La violencia no es natural, sino el resultado de un aprendizaje social donde se da una educación desigual, a las mujeres se les enseña a obedecer y a los hombres a llevar el mando en sus relaciones.

⁴² Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW).

- 2.- La violencia contra las mujeres no es un problema de pobreza, ni de ignorancia, se presenta en todos los estratos socioeconómicos y educativos.
- 3.- Los hombres no ejercen violencia con todas las personas, ni en todas las situaciones y lugares, sino especialmente con las personas que tienen menos poder que ellos y a quienes pueden controlar, por ejemplo las mujeres, las niñas, los niños.
- 4.- Las mujeres no provocan la violencia, cuando se presentan conflictos entre la pareja los hombres sienten coraje, eso no justifica la violencia.
- 5.- La violencia no se soluciona con obedecer a la pareja o con quedares callada, los hombres deciden reaccionar con violencia independientemente de lo que haga la mujer.

Violencia en el noviazgo

Existe un Marco Jurídico Internacional, Nacional y Estatal que establece mecanismos para Prevenir, Sancionar, y Erradicar la Violencia contra la Mujer.⁴³ Y si bien es cierto que en la Ley de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia, aún no se establece que la violencia durante el noviazgo sea un delito, actualmente se están haciendo propuestas en los Congresos de los Estados, incluido el de Oaxaca, para que la Ley se modifique debido a que el problema de la violencia durante el noviazgo es muy grave y necesita que haya mecanismos para su atención.



Santo Tomás Ocotepec, Tlaxiaco Oaxaca
Archivo: Gesmujer

Como ya lo hemos visto, los movimientos sociales impulsan cambios, logran que queden escritos en Leyes, pero al mismo tiempo se van generando estrategias para que haya una disposición a nivel personal, familiar y comunitario para ir incorporando nuevas formas de relación donde se respeten los derechos de las mujeres y los hombres.

La violencia es toda acción u omisión que daña tanto física, emocional como sexualmente, con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. La violencia en el noviazgo puede ocurrir en cualquier momento, desde la primera cita, durante el tiempo que se mantenga la relación e incluso cuando ésta termina.

⁴³ El Marco Jurídico incluye la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación hacia la mujer (CEDAW), Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia hacia las mujeres (Convención de Belém Do Pará), la Ley General de Acceso a las mujeres a una vida libre de violencia, entre otras.

Violencia en el noviazgo

“Es cualquier acto mediante el cual una persona trata de doblegar o paralizar a su pareja. Su intención, más que dañar, es dominar y someter ejerciendo el poder”.⁴⁴

Hay diferentes tipos de violencia, algunas de las formas en que se expresa pueden ser muy sutiles, o confundirse con manifestaciones de amor que son “justificadas” por quien vive la violencia, porque de alguna manera representan aprendizajes de los roles y estereotipos de género, que a su vez son reforzados por historias familiares, forman parte de la costumbre social y tolerados en los espacios educativos y comunitarios.

La violencia durante el noviazgo es un problema que viven las mujeres y los hombres, identificar las diferentes formas en que se expresa es necesario para reflexionar sobre la manera de prevenir el que estas actitudes y conductas tengan como consecuencias formas más graves de manifestación.

Actitudes y conductas	Manifestaciones	Una mirada desde el enfoque de género
Control sobre el tiempo y la privacidad	<p>Son formas de violencia psicológica o emocional Decide cuando verse, a qué hora, dónde, tipos de salidas, etc.; todo de acuerdo a su conveniencia. Quiere saber a dónde vas, dónde estuviste, con quiénes te encontraste o a quiénes vas a ver, los horarios y el tiempo que permaneciste en cada lugar, cuánto tiempo estarás fuera, el horario de regreso, etc. Te llama constantemente, manda mensajes y se molesta si no le contestas de inmediato. Revisa tu bolsa, mochila, libretas, celular, correo electrónico.</p>	<p>A los hombres se les educa para tomar decisiones y la iniciativa en las relaciones de pareja y en las mujeres a respetar la autoridad de los hombres y a pedir permiso estableciendo así una relación de dependencia. La justificación más común por parte de las mujeres es que “su pareja se preocupa por ellas y por eso están siempre al pendiente” pero de fondo hay una intención de establecer “quien manda y quien obedece” en la relación.</p>
Control sobre las pertenencias	<p>Son formas de violencia económica, violencia psicológica o emocional. Te pide dinero “prestado” sin intención de devolverlo.</p>	<p>Dentro de los aprendizajes sociales, las mujeres han sido educadas a “ceder” ante las necesidades de los “otros, otras”, incluso en sus pertenencias, además una de las formas</p>

⁴⁴ Pick de Weiss, Susan; Yo adolescente, Edit. Ariel, México, 2001.

	<p>Cuando se enoja rompe, maltrata o se apropia de objetos que son importantes para ti (cuadernos, celular, tarjetas o regalos de tus amigas, amigos).</p>	<p>de manifestar el enojo que se les "permite" a los hombres es el destruir lo que le pertenece a la pareja como una manera de provocar miedo y afirmar su poder sobre ella.</p>
<p>Control sobre las emociones</p>	<p>Son formas de violencia psicológica o emocional Te hace sentir menos, te compara con otras personas, te presiona a que hagas dietas o ejercicios. Hace que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de arreglarte, "para que te des a respetar" y no parezcas una mujer "fácil". Coquetea con otras personas delante de ti o en secreto, te amenaza con dejarte. Te cela constantemente, dice que te ama demasiado y que no se puede controlar.</p>	<p>Desde los roles y estereotipos de género se valora la necesidad de protección de las mujeres, de tener quien cuide de ellas, de ser valoradas en función de tener una pareja. Al controlar su forma de ser, también se controlan sus emociones, se atenta contra la autoestima, la confianza en sí mismas. A los hombres se les educa para ocultar sus sentimientos, por ello "amenazan" con abandonar o se niegan a expresar lo que sienten. En la relación, el miedo es una constante "miedo a no ser aceptada, miedo a no ser amada".</p>
<p>Control sobre las relaciones con otras personas, actividades y proyecto de futuro.</p>	<p>Son formas de violencia psicológica o emocional Critica a tus amistades, parientes, compañeras y compañeros de escuela, trata de que termines con esas relaciones por ser malas influencias para ti. Te prohíbe, amenaza o desanima con respecto a tus estudios, las actividades que te gusta realizar o lo que quieres hacer en el futuro.</p>	<p>Con la finalidad de mantener un control sobre la pareja y una mayor dependencia, se va provocando un aislamiento y en nombre de un amor "romántico e idealista" se asume que la familia o sus amistades se oponen a su felicidad. El desanimar o prohibir sobre estudios o trabajo refuerza el rol de que la misión de las mujeres es casarse y tener hijos, hijas.</p>

A veces cuando se presentan situaciones de crisis, con la intención de terminar una relación, hay un período en el cual ambos deciden hacer cambios en su relación, platican sobre lo que les molesta y proponen acuerdos, esta etapa es importante porque abre la posibilidad de mejorar las relaciones de pareja, pero hay que poner mucha atención, porque a veces al terminar, el novio regresa con flores, un regalo, muchas promesas de cambio, pero sigue con las mismas conductas de control.

El ciclo de terminar un noviazgo y regresar con nuevas expectativas, pero sin cambios, desgasta la relación y provoca en la pareja situaciones cada vez de mayor violencia, donde son las mujeres quienes viven el mayor riesgo.

La violencia durante el noviazgo ocurre entre las mujeres y los hombres, tal vez algunas de las expresiones sean claramente identificadas de los jóvenes hacia su pareja, algunas de ellas, como el llamar de manera constante, hacer escenas de celos, revisar el celular, o tratar de prohibirle ciertas amistades también se presentan de las jóvenes hacia su pareja, pero en general son conductas de violencia que pueden cambiar y con ello favorecer relaciones de noviazgo plenas.

Tipos de Violencia

Las manifestaciones de violencia durante el noviazgo, al igual que en la violencia familiar o contra las mujeres, tienden a incrementarse en intensidad y frecuencia y abarcar más de un tipo.

La violencia psicológica se expresa a través de insultos, gritos, amenazas, intimidación, castigos, chantajes, celos, desvalorización y todo aquello con lo cual lograr el sometimiento de la pareja; la violencia física incluye empujones, pellizcos, golpes con el puño, mordeduras, estrangulamiento, agresiones con armas de fuego o punzocortantes; la violencia sexual incluye desde tocamientos sin el consentimiento, hasta lo que se denomina violación por confianza, sucede cuando la pareja es presionada a tener actividad sexual; luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, finalmente la pareja logra sostener relaciones sexuales, aún en contra de sus deseos.⁴⁵

Otra forma de violencia es la que se denomina como violencia económica o patrimonial, es cuando se usan los recursos económicos o los bienes personales para someter o imponer la voluntad, puede expresarse en no dar dinero o pedir explicaciones para darlo, impedir que la pareja trabaje, destruir los bienes personales del otro (a) o dispone de los recursos económicos propios y de la persona que está siendo violentada, sólo para su propio beneficio (alcohol, amigos, etc.).

Ciclo de la Violencia⁴⁶

Al realizar entrevistas con mujeres en situación de violencia Leonor Walter, identificó la existencia de una serie de etapas que se repetían constantemente formando un ciclo, que ante su repetición provocaban en las mujeres menor capacidad de

⁴⁵ Letra S, suplemento No. 79, febrero 2003. Periódico La Jornada.

⁴⁶ El ciclo de la violencia en la pareja de Leonor Walter, en Módulo de capacitación en violencia de género para promotores y promotoras comunitarios que trabajan con mujeres y hombres jóvenes de pueblos indígenas y rurales. Ipas A.C. México 2008.

defensa y sensación de desesperanza, llegando a pensar en la inutilidad de resistirse. Este ciclo puede presentarse con la misma intensidad durante el noviazgo, de ahí la necesidad de que las y los jóvenes tengan la capacidad de reconocerlo cuando empieza a manifestarse.

Etapa 1. Acumulación de tensión

En la relación de pareja empiezan a presentarse desacuerdos que van generando ansiedad y hostilidad, la tensión se acumula, aparecen los primeros indicios de violencia emocional o psicológica, a veces las mujeres prefieren aguantar en silencio estas agresiones para evitar que aumenten en frecuencia e intensidad; otras veces prefieren resistir negándose a hacer lo que el hombre quiere.



Etapa 2. Descarga

Al profundizarse la tensión emocional, el hombre reacciona ejerciendo violencia física. Aunque esta es una fase corta, sus consecuencias pueden ser graves.

En esta fase se pueden registrar empujones, bofetadas, horas de angustia, amenazas acompañadas de armas u objetos pesados que ponen en riesgo la salud y vida de las mujeres.



Etapa 3. Luna de miel

En esta etapa hay una especie de resolución del conflicto. El hombre busca la reconciliación, pide perdón, se arrepiente, promete que va a cambiar, que no volverá a lastimarla y se muestra muy complaciente.



Ilustración de la Violencia,
Archivo: Gesmujer

Vale mencionar también, que cuando la violencia es psicológica el ciclo no es tan claro de identificar, ya que no hay una etapa de "descarga", pero si se hace presente el miedo y la desesperanza.

Experimentar el ciclo de la violencia tiene consecuencias que dificultan el salir de él, las mujeres aprenden a vivir con miedo, al intentar buscar ayuda recurren a personas cercanas, cuando la pareja vuelve arrepentida y prometiendo cambiar, como parte de este ciclo las mujeres vuelven, provocando reacciones de alejamiento de quienes están al tanto de la situación asumiendo que "así les gusta ser tratadas" pero esto no es así, sino que "quieren creer" en las promesas y al volver con la pareja, cada vez se van quedando más solas y vulnerables.

Consecuencias

La violencia en todo el ciclo de vida de las mujeres tiene consecuencias, en el caso de las relaciones de pareja, es importante mencionar que existe un período de alto riesgo, al que hay que poner mucha atención, pues existen evidencias de que las mujeres que deciden abandonar una relación de violencia pueden enfrentar mayores riesgos por un período de tiempo, por lo que es necesario que al tomar esa decisión se tenga un plan de seguridad, donde las mujeres sean protegidas y cuenten con una red de apoyo.

Las compañeras que llevan mucho tiempo trabajando en el acompañamiento de los casos de violencia, nos han compartido que es de gran apoyo el que los hombres sean sensibilizados por otros hombres para evitar reacciones de violencia, para que se den cuenta que no es una cuestión de los hombres contra las mujeres, sino el derecho que tienen las mujeres a vivir sin violencia y que los hombres pueden aprender formas no violentas de relacionarse.

Los costos de la violencia hacia las mujeres, incluyendo la violencia durante el noviazgo, son muy altos, entre las jóvenes se pueden citar el fracaso escolar, aislamiento, trastornos del sueño, de la alimentación, embarazo no deseado, Infecciones de Transmisión Sexual, depresión, el suicidio y lesiones que ponen en riesgo la vida. Marcela Lagarde define la violencia feminicida, como la forma extrema de la violencia de género contra las mujeres. Atenta contra sus derechos humanos, en especial su derecho a la vida, a la seguridad y el acceso a la justicia. Limita el desarrollo y la paz en las sociedades que reproducen culturalmente la discriminación y la desigualdad.

Trabajar a favor de la prevención, detección y atención a la violencia hacia las mujeres y la violencia durante el noviazgo, contribuirá a crear una cultura del buen trato, a nivel familiar las y los niños aprenderán a vivir en un ambiente de paz, de respeto; las y los adolescentes elegirán relacionarse con mujeres y con hombres que estimulen el logro de sus proyectos de desarrollo personal, que respeten sus cuerpos, sus tiempos y sus decisiones; finalmente los hombres aprenderán a expresar lo que sienten y a resolver los conflictos de manera no violenta, favoreciendo así su relación con las mujeres y con otros hombres.



Generar

Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

En pequeños grupos, dibujar la figura de una joven y un joven.

- 1.-Revisar la lista de cualidades deseables en una pareja, poniendo el énfasis en aquellas que respetan el cuerpo, el tiempo, los espacios y las decisiones de ambos.
- 2.-Colocar estas cualidades en las figuras de las y los jóvenes.

Cierre de Sesión

Las consecuencias de la violencia en la vida de las mujeres y las jóvenes son graves, por ello ahora es tiempo de socializar nuestros conocimientos a fin de que los y las jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, tengan la oportunidad de:

- * Reflexionar sobre los roles y estereotipos de género
- * Motivar un cambio hacia relaciones de equidad y respeto
- * Avanzar en la eliminación de la violencia en el noviazgo

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 2 Por una cultura del buen trato, relaciones de equidad en el noviazgo.	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
15	Compartir la experiencia	En pequeños grupos, se elabora una lista de las características de una relación de pareja: Relación sin compromiso y relación de noviazgo. Ventajas y Desventajas.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
40	Apropiación de nuevos conocimientos	A partir de los conceptos desarrollar el tema con énfasis en: -Enamoramiento -Noviazgo -Factores de protección frente a la violencia (a nivel personal, familiar y escolar).	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes". Hojas de rotafolio, plumones y/o Diap. en PP
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	Con base en los factores de protección frente a la violencia durante el noviazgo, en pequeños grupos diseñar tres carteles con frases motivadoras a la acción, una dirigida a las y los jóvenes; una orientada al papel de las familias y el tercero a las autoridades educativas.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.

		Colocar los carteles en lugares visibles de acuerdo a la población a quienes van dirigidos.	
10	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
120 min.			

6.2 Sesión 2. Por una cultura del buen trato, relaciones de equidad en el noviazgo.

Palabras clave: Enamoramiento, noviazgo, factores de protección frente a la violencia.

Presentación del Tema

De acuerdo al Instituto Mexicano de la Juventud, en 9 de cada 10 casos las y los jóvenes expresaron que la razón para iniciar una relación de noviazgo fue el que la pareja "le gustaba mucho", lo que refuerza los estudios que afirman que el noviazgo es una relación que se inicia por una atracción que puede ser física, emocional o ambas; sus formas de relación son muy parecidas a las que tienen con sus amigos y amigas, se divierten, salen a pasear, se cuentan sus problemas y se apoyan. Después, cuando hay más confianza entran a una etapa en la cual se muestran tal cual son, con sus cualidades y defectos; la diferencia entre la amistad y el noviazgo es que durante el noviazgo puede establecerse una cierta exclusividad y una intimidad física que se expresa a través de besos, caricias y en algunos casos con relaciones sexuales.

Como consecuencia de los cambios físicos y psicológicos que están viviendo durante la adolescencia y la juventud, las relaciones de pareja pueden ser muy intensas, con un sentido romántico e idealista, es una etapa de conocimiento mutuo, de exploración y no precisamente se establece con fines de unión o matrimonio.

Una relación de noviazgo es una oportunidad para aprender a relacionarse con base a la equidad, el respeto y el buen trato entre mujeres y hombres.



Compartir

Compartir las experiencias

Se invita a realizar un ejercicio de reflexión sobre las relaciones de pareja.

En pequeños grupos, se elabora una lista de las características de una relación de pareja: Relación sin compromiso y relación de noviazgo. Ventajas y Desventajas.



Apropiación de nuevos conocimientos

La violencia durante el noviazgo es un problema de salud pública, ya se ha analizado que existen factores de riesgo, uno de los principales son las relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres, lo que implica historias de violencia a nivel familiar, donde las niñas y los niños van aprendiendo formas de ser, pensar y actuar de acuerdo a roles y estereotipos de género asignados, dependiendo de si son mujeres o son hombres, las cuales son reforzadas por los sistemas educativos, los medios de comunicación y la comunidad en general.

Prevenir y erradicar la violencia durante el noviazgo es una tarea que requiere trabajar a partir del conocimiento del enamoramiento, el noviazgo, los factores de protección frente a la violencia y la importancia del auto cuidado como mujeres comprometidas con la defensa del derecho a una vida libre de violencia.

Enamoramiento

Es un estado de ánimo, puede ser un desencadenante de la experiencia amorosa hacia otra persona. Científicamente se dice que es un proceso bioquímico que inicia en la corteza cerebral, pasa a las neuronas y de allí al sistema endocrino, dando lugar a respuestas fisiológicas intensas; parece ser que sobreviene cuando se produce en el cerebro una sustancia conocida como feniletilamina.⁴⁷

Pinotepa Nacional, Oaxaca Archivo: Gesmujer



La definición sobre el enamoramiento, puede ser explicado desde los procesos fisiológicos, las reacciones que se producen pueden ser diferentes para cada persona, pero lo que sí es bastante generalizado son las sensaciones de elevados estados de bienestar, existe una tendencia a ver todo de manera intensa,

hay una necesidad de mirar, escuchar, tocar, estar cerca de la persona que despierta estas sensaciones, por ello cuando hay un enamoramiento las y los jóvenes quieren estar siempre en

⁴⁷ Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar. SEP, SNTE, SSP. 2007

contacto, lo que provoca que de alguna manera se alejen del resto de sus amigas y amigos, para dedicar todo su tiempo a su novia o novio. Las investigaciones refieren que el proceso fisiológico al ser intenso puede provocar también falta de hambre, dificultades para dormir y cuando existe la posibilidad de que no haya correspondencia, los sentimientos de tristeza también son intensos.

Es importante comprender las reacciones asociadas con el enamoramiento, a fin de diferenciarlas de las manifestaciones de control que se expresan con acoso, celos, prohibición de amistades, así como de las señales de peligro como consecuencia de la violencia durante el noviazgo como son los cambios en el rendimiento escolar, trastornos de la alimentación y del sueño. La diferencia, parece sutil, pero no lo es, en el enamoramiento la mayor parte del tiempo se siente felicidad y en la violencia se siente miedo.

Se dice que el enamoramiento no es amor, sino un precursor, es decir un período de euforia que puede transformarse en un amor maduro o puede no hacerlo, es una etapa de exploración, de mutuo conocimiento, por lo que el enamoramiento puede experimentarse en más de una ocasión estableciendo diferentes maneras de relacionarse. Entre las y los jóvenes van definiendo las características de su relación, algunas y algunos jóvenes han manifestado que existen diferentes opciones, afirman que las relaciones sin compromiso son diferentes a un noviazgo.

Relaciones sin compromiso	Relaciones de Noviazgo
<ul style="list-style-type: none">* No existe amor, ni celos.* No hay compromiso.* No se rinde ni se piden cuentas.* No hay proyecto de futuro juntos.* Hay plena libertad para salir con otras personas. Es una relación ligada al deseo, la atracción física, el gusto por estar juntos.	<ul style="list-style-type: none">* Existe amor.* Hay compromiso.* La comunicación y el acuerdo permiten que ambos vivan con libertad su relación.* Tienen proyecto de futuro junto, estudiar, trabajar, desarrollarse a nivel personal y como pareja.* Establecen que mantendrán sus amistades, pero no otras relaciones de pareja.

Sin embargo, más allá de esquemas, que pueden ser rígidos, cada pareja puede definir desde la dignidad de las personas, una manera de relacionarse basada en el respeto mutuo.

Lo fundamental en las relaciones entre las y los jóvenes es que haya una comunicación clara entre ambos, ya que en ocasiones las jóvenes piensan que se encuentran en una relación de noviazgo, mientras que para los jóvenes es una relación sin compromiso, lo que genera conflictos tanto para ellas, como para ellos. Hay aprendizajes basados en los roles y estereotipos de género que dificultan el establecer relaciones de pareja basadas en la equidad, por ejemplo el que a los hombres se les permita socialmente mantener relaciones con más de una pareja y el que esto sea aceptado por las mujeres.

En este sentido vale mencionar que la equidad no significa "presionar" a las mujeres a aceptar las mismas condiciones de parejas múltiples, pues algunas jóvenes nos han compartido que a fin de estar en similares circunstancias ellas también podrían "ser como los hombres", al respecto la decisión de explorar diferentes formas de relación es responsabilidad de cada quien, siempre y cuando no sea producto de alguna forma de violencia y que ahora los jóvenes propongan relaciones sin compromiso para ambos, estableciendo nuevamente una diferencia entre las mujeres "buenas" y las mujeres "malas", las que son en serio y las que solo son para diversión y exploración de la sexualidad.

En las relaciones de noviazgo además de la exclusividad, se establece una intimidad física que se expresa a través de besos, caricias y en algunos casos con relaciones sexuales, al respecto es conveniente recordar que el ejercicio pleno de los derechos sexuales y los derechos reproductivos implica el uso de métodos de protección para prevenir un embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual.

Factores de protección frente a la violencia durante el noviazgo

La prevención de la violencia durante el noviazgo, requiere promover entre las y los jóvenes, el conocimiento sobre las señales de violencia desde que éstas inician, es el momento adecuado para tomar decisiones y acciones. Para ello son necesarios cambios en las formas de relación, basadas en la equidad y el reconocimiento de los derechos de las mujeres y los hombres a nivel familiar, escolar, comunitario y en las políticas públicas.

Entender que las mujeres y los hombres piensan, sienten y actúan de acuerdo a los procesos de socialización de los roles y estereotipos de género, abre la posibilidad de reflexionar sobre los cambios que son necesarios para relacionarse, desde el noviazgo de manera diferente.

A nivel personal las y los jóvenes requieren fortalecer sus poderes internos, sus capacidades para tomar decisiones.

Las mujeres pueden aprender que en una relación de noviazgo existe la libertad para decir lo que se quiere y lo que no, de manera clara, con la confianza de que su valor no depende de tener una pareja; los hombres reconocerán su capacidad para reconocer en sí mismos lo que sienten, saber que existen formas no violentas de resolver los conflictos y que se puede aprender a reaccionar sin violencia.

Los factores de protección a desarrollar para prevenir la violencia en el noviazgo son:

- * Fortalecimiento de la autoestima.
- * Capacidad para comunicar lo que sienten y desean en una relación de pareja.
- * Definir un proyecto de futuro que incluya educación y capacitación para el trabajo.
- * Habilidad para resolver los conflictos de manera no violenta.
- * Prevenir un embarazo a edad temprana.
- * Retardar la unión o matrimonio.

La promoción de conductas saludables involucra también a las familias, los cambios de relación, más equitativas y con respeto favorecen las condiciones para prevenir la violencia, incluida la violencia durante el noviazgo, por lo que es importante convocar a las familias, madres y padres a reflexionar a partir de:

- * Reconocer que el noviazgo forma parte de un proceso de aprendizaje necesario para la vida.
- * Información sobre el noviazgo saludable y las señales de violencia.
- * Comunicación con las y los jóvenes.
- * Aprendizaje y capacidad para la resolución no violenta de conflictos en el hogar.⁴⁸
- * Apoyo familiar hacia el proyecto de futuro de su hija, de su hijo.
- * Sensibilidad para identificar señales de peligro y compromiso para actuar y constituir redes de apoyo familiar.

⁴⁸ Uno de los factores de riesgo para la violencia durante el noviazgo es la violencia familiar, lo que puede provocar que las jóvenes asuman decisiones de uniones tempranas como alternativa para abandonar el hogar.

A nivel escolar la convocatoria de maestras y maestros es una oportunidad para realizar un trabajo coordinado, pues es en las escuelas, de acuerdo al Instituto Mexicano de la Juventud, donde se establecen las primeras relaciones de noviazgo.

- * Promover relaciones equitativas entre las y los jóvenes a nivel académico, cultural, deportivo y social, de manera que se visibilicen las capacidades y habilidades de ambos.
- * Favorecer la permanencia de las jóvenes en la escuela, evitando la deserción escolar.
- * Motivar la realización de actividades escolares de reflexión hacia estilos de vida saludables, que incluyan formas no violentas de resolución de conflictos, incluido el noviazgo libre de violencia y la cultura del buen trato.
- * Orientación y apoyo en casos de violencia entre las y los jóvenes. Esta acción es fundamental, pues es en la escuela uno de los primeros lugares donde es posible detectar cambios en la conducta de las jóvenes, como bajo rendimiento académico y cambios en la dinámica de relación con sus amigas y amigos.



Santiago Lachivia, Oaxaca, Archivo: Gesmujer

A fin de que los esfuerzos coordinados tengan un mayor impacto, es importante sensibilizar a las autoridades en la prevención, detección y atención a la violencia durante el noviazgo, su inclusión en las Agendas Comunitarias, así como la definición de mecanismos adecuados para proteger los derechos de las y los jóvenes para vivir las relaciones de noviazgo de manera responsable y libre.

Un aspecto central para que se respeten los derechos humanos de las y los jóvenes es contar con el aval comunitario, lo que significa que la misma comunidad asuma el compromiso de sancionar los actos de violencia y dado que son las niñas, las jóvenes y las mujeres quienes están más expuestas, es necesario visibilizar que quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, enfrentan además de todas las formas de violencia, la discriminación y exclusión.

Al respecto cabe mencionar que las mujeres indígenas expresaron en la Consulta Nacional sobre la Situación que Guardan los Derechos de las Mujeres Indígenas dos demandas puntuales relacionadas con la violencia: ⁴⁹

- * Detener y hacer justicia frente a los casos de violaciones a niñas y jóvenes indígenas, detener la venta y prostitución de las mujeres indígenas.
- * Buscar la gestión y apoyo para la documentación de la violencia y el feminicidio contra las mujeres indígenas.

Prevenir la violencia hacia las mujeres, incluyendo la violencia durante el noviazgo, requiere que se incluya dentro de las Agendas Comunitarias, las palabras de las mujeres indígenas, pues las estadísticas oficiales expresan que la violencia hacia las mujeres, incluyendo la violencia feminicida es un problema grave y los resultados de la consulta nacional reflejan la problemática que viven las mujeres indígenas y la necesidad de abordarla desde el enfoque intercultural.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

Generar

Con base en los factores de protección frente a la violencia durante el noviazgo, en pequeños grupos diseñar tres carteles con frases motivadoras a la acción, una dirigida a las y los jóvenes; una orientada al papel de las familias y el tercero a las autoridades educativas.

Colocar los carteles en lugares visibles de acuerdo a la población a quienes van dirigidos.

Cierre de sesión

Para avanzar hacia una cultura de relaciones de equidad y del buen trato entre mujeres y hombres, durante toda la vida pero con énfasis en la adolescencia y juventud, es necesaria la conjunción de esfuerzos, por ello ahora es tiempo de:

- * Promover un acercamiento y un diálogo. entre las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos con las autoridades locales a fin de que su palabra sea escuchada.
- * Incluir acciones orientadas a la prevención de la violencia en el noviazgo y promover una cultura de respeto y el buen trato

⁴⁹ Consulta nacional sobre la situación que guardan los derechos de las mujeres indígenas, CDI Coordinación general de fomento al desarrollo indígena. Dirección de fortalecimiento de capacidades de los indígenas. México 2012.

entre mujeres y hombres en todos los espacios posibles: la familia, la escuela, la comunidad.

- * Definir un proyecto de vida, con metas claras y planes para alcanzar sus objetivos personales, para disfrutar con quien deseen, su familia, su pareja, sus amistades.

7. Participación y Gestión Comunitaria



7.- Participación y gestión comunitaria



Participar es mi derecho ¡El tuyo también!

Derecho a la participación y gestión comunitaria

Objetivo General: Desarrollar estrategias que permitan generar condiciones para la participación y gestión comunitaria de las mujeres, las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, con la finalidad de avanzar hacia un cambio cultural que incluya sus necesidades específicas en las Agendas Comunitarias y los planes de gobierno locales.

Ser una líder a favor de participación comunitaria de mujeres, jóvenes, pueblos indígenas y afro mexicanos

Ser una líder comunitaria, que está aprendiendo a mirar lo que sucede en la vida de mujeres y hombres, desde un enfoque de género, comprende que las historias de desigualdades, de discriminación, de trato diferente desde la infancia, es el resultado de una educación que limita el desarrollo de las mujeres y que los hombres a pesar de tener mayores libertades, acceso a la escuela, al trabajo, a la tierra, también enfrentan problemas y en el afán de demostrar que "son muy hombres" ponen en riesgo su vida, su salud y sus relaciones no son de respeto con las mujeres y con otros hombres. Sabemos que las mujeres no demandan trato especial, sino que se respeten sus derechos y que a través de una nueva forma de educar en base a la equidad de género las historias puedan ser distintas, donde las mujeres y los hombres gocen una vida plena, con igualdad.

Ser una líder comunitaria que desarrolla su labor con un enfoque intercultural, comprende que los pueblos indígenas y afro mexicanos, enfrentan discriminación y se les margina de oportunidades para su desarrollo por ser de culturas diferentes. Pero en la medida que los mismos pueblos han reclamado sus derechos, van construyendo espacios para reflexionar sobre los usos y costumbres que les dan fuerza e identidad y aquellos que limitan el ejercicio de los derechos, principalmente los de las mujeres. Sabemos que los pueblos indígenas y afro mexicanos tienen el derecho a que se reconozca y respete su cultura y se hagan los cambios necesarios para ser incluidos en las políticas de desarrollo, sin discriminación.

Ser una líder comunitaria a favor del empoderamiento de adolescentes, mujeres y hombres jóvenes, reconoce que es una

población estratégica, porque se encuentran en una etapa de la vida en la cual están definiendo lo que desean y además cuentan con el entusiasmo para impulsar los cambios que consideran justos. Por ello, el que conozcan sus derechos a la equidad y la igualdad, a su salud y sus derechos sexuales y reproductivos, a vivir sin violencia sus relaciones de amistad y de noviazgo, son herramientas valiosas para desarrollar todas sus capacidades para disfrutar un presente pleno y futuro con oportunidades.

A lo largo de la Guía "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" hemos recorrido un camino de aprendizajes, donde se han compartido ideas y propuestas para promover cambios en las relaciones entre las mujeres y los hombres, entre las comunidades mestizas y los pueblos indígenas y afro mexicanos, entre las personas adultas, las y los jóvenes, por lo tanto ahora es el momento de incluir un tema que es fundamental para seguir impulsando los cambios y que día a día se sumen más personas hasta hacerlos realidad: La participación y la gestión comunitaria.

Convocar la participación de las mujeres y las y los jóvenes, especialmente de quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, es una tarea fundamental para que sus necesidades sean incluidas en los gobiernos locales. Sabemos que son nuestros derechos, que están escritos en leyes, que poco a poco más personas están haciendo cambios a nivel personal, familiar y comunitario, sin embargo también es necesario que las autoridades de las agencias y los municipios conozcan e incluyan estas necesidades, estos derechos, en los planes de gobierno.



Santo Tomás, Ocotepéc, Oaxaca, Archivo Gesmujer

Dentro de los movimientos sociales se utiliza la palabra Agenda, para poner por escrito los temas que son de interés para las personas y que quienes estén a favor de esos cambios se organicen

para que sus voces sean escuchadas y el diseño de proyectos específicos es una alternativa ciudadana que favorece la inclusión de propuestas de trabajo a través de grupos organizados.

En la guía "*El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes*" contarán con algunas herramientas para:

Motivar la participación y la gestión comunitaria a fin de convocar a los diferentes sectores de la población para impulsar una Agenda a favor de la igualdad y la equidad de género, la salud y los derechos sexuales y reproductivos, la prevención

de la violencia durante el noviazgo, así como proyectos sobre los temas que consideren necesario incluir en los planes de gobierno locales.

Participar es mi derecho ¡El tuyo también!

Este módulo de aprendizaje consta de dos sesiones, en la modalidad de taller, con una duración aproximada de dos horas cada una. El modelo educativo para facilitar el proceso de socialización de los conocimientos se describe paso a paso al inicio de cada sesión, a través de un esquema donde se resumen los temas a trabajar en sus tres momentos, así como el material a utilizar.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 1 La participación comunitaria de mujeres, jóvenes, pueblos indígenas y afro mexicanos orientada al fortalecimiento organizativo para incidir en el bien común.	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
15	Compartir la experiencia	En pareja o en grupos pequeños, hacer una reflexión sobre experiencias de participación como jóvenes (organizar un baile, un torneo deportivo, una clausura de fin de curso, recaudación de fondos para alguna causa o una Campaña Comunitaria) compartir una de ellas en la que hayan logrado los objetivos y hacer una lista de las condiciones, individuales y grupales que favorecieron el éxito de la actividad.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
40	Apropiación de nuevos conocimientos	Explicar los conceptos, características y potencialidades: - Participación comunitaria - Agenda comunitaria	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".

		Relacionar los liderazgos como detonantes de procesos organizativos y éstos a su vez impulsando nuevos liderazgos.	Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	En pequeños grupos motivar a las y los jóvenes a elaborar una propuesta de Grupo juvenil o colectivo: Proponer nombre, objetivos, población con la cual se trabajaría, temas y estrategias de participación comunitarias.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía " <i>El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes</i> ".

7.1 Sesión 1. La participación comunitaria de mujeres, jóvenes, pueblos indígenas y afro mexicanos orientada al fortalecimiento organizativo para incidir en el bien común.

Palabras clave: Participación comunitaria, agenda comunitaria.

Presentación del Tema

Las sociedades son dinámicas, se encuentran en constante transformación, en las comunidades sucede lo mismo, los cambios son el resultado de una serie de factores externos e internos que van modificando las costumbres, de igual manera las personas van incorporando nuevas formas de pensar, de relacionarse, de actuar, lo que influye a su vez en la vida de las comunidades y de la sociedad.

Los cambios suceden, algunos pueden afectar de manera negativa a las personas, otros son el resultado de iniciativas orientadas a fortalecer procesos organizativos, para mejorar las condiciones de vida en las comunidades. Es decir, cuando las personas se reúnen, comparten sus preocupaciones, se ponen de acuerdo, identifican un objetivo común y se ponen a trabajar, pueden impulsar los cambios que les beneficien a nivel personal y como integrantes de una colectividad.

Realizar acciones orientadas a promover la igualdad y equidad de género, la inclusión de estilos de vida a favor de la salud y los derechos sexuales y reproductivos, de relaciones de noviazgo libres de todas las formas de violencia, entre las y los jóvenes,

desde una perspectiva de género y respeto a la diversidad cultural, es un ejemplo de participación comunitaria orientada a generar un cambio cultural en el que se respeten los derechos de todas y todos.

Ahora es conveniente dirigir la mirada hacia las estrategias de participación y gestión comunitaria, a fin de potencializar la participación de las mujeres, las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, para la inclusión de sus propuestas en las Agendas Comunitarias y avanzar en su reconocimiento y respeto por parte de las autoridades locales.



Compartir

Compartir las experiencias

En pareja o en grupos pequeños, hacer una reflexión sobre experiencias de participación como jóvenes (organizar un baile, un torneo deportivo, una clausura de fin de curso, recaudación de fondos para alguna causa o una Campaña Comunitaria) compartir una de ellas en la que hayan logrado los objetivos y hacer una lista de las condiciones, individuales y grupales que favorecieron el éxito de la actividad.⁵⁰



Apropiar

Apropiación de nuevos conocimientos

A nivel comunitario, las mujeres, las y los jóvenes, enfrentan obstáculos para participar con derechos plenos, pero además las mujeres enfrentan barreras ligadas a las inequidades de género, las cuales se expresan de la siguiente manera:

- ❖ Culturalmente se asume que solo los hombres pueden participar en la toma de decisiones comunitarias.
- ❖ La responsabilidad exclusiva de las tareas de crianza y las labores domésticas demandan intensas jornadas de trabajo.
- ❖ Hay controles sociales como el que no se les permite opinar, hablar en público y salir sin permiso.
- ❖ En el caso de comunidades indígenas, las estadísticas reflejan que el manejo de la lengua y la escolaridad es menor para las mujeres.
- ❖ En las comunidades que se rigen por “usos y costumbres”, existen diferentes niveles de exclusión, pues en algunas las mujeres no pueden participar en asambleas, en otras sí pueden participar pero no tienen derecho al voto, en otras sí pueden votar pero no pueden ser electas para desarrollar cargos y solo en algunas sí pueden ser electas.

⁵⁰ Una vez que las y los participantes han compartido sus vivencias, agradecerles y continuar el tema.

En las últimas décadas se ha iniciado un replanteamiento interno de las relaciones entre mujeres y hombres; entre las poblaciones mestizas y los pueblos indígenas y afro mexicanos y entre las generaciones adultas y las y los jóvenes.

Estas transformaciones permiten establecer que el desarrollo humano es una construcción social que debe resolver las inequidades de género, las condiciones de pobreza y discriminación étnica y la exclusión de la población joven de los beneficios del desarrollo.

Esta transformación se encuentra estrechamente ligada a un nuevo concepto de participación y ciudadanía, donde se reconoce la capacidad de las personas para avanzar en la construcción de sus derechos y en el ejercicio de hacerlos exigibles.

Participación comunitaria

La participación comunitaria se entiende como una toma de conciencia colectiva de toda la comunidad, sobre factores que frenan el crecimiento, por medio de la reflexión crítica y la promoción de formas asociativas y organizativas que facilita el bien común.⁵¹



Santo Tomás Ocotepec, Tlaxiaco Oaxaca, Archivo Gesmujer

Para hablar de participación hay que reconocer a las personas en su doble dimensión: a nivel individual y como ser social. Por lo tanto al analizar el papel estratégico que tienen las mujeres, las y los jóvenes especialmente pertenecientes a pueblos indígenas y afro mexicanos, es conveniente recordar la forma como está organizada la comunidad en términos de roles, tareas, responsabilidades y el poder que tienen al interior de la propia comunidad.

En la estructura social indígena tradicional, la comunidad es el espacio de representación y poder indígena, conformada por el órgano colectivo de la asamblea, a su vez integrada por los jefes

⁵¹ Fortalecimiento de las Organizaciones Pertenecientes a la Asociación de Proyectos Comunitarios. A.P.C. 2005.

de familia definidos como los varones casados y con derecho a la tierra. Este colectivo se ha asumido como el representante de los intereses de toda la población en la comunidad (como localidad) y tiene la responsabilidad y facultad de presentar ante la estructura de autoridad y decisión las necesidades, demandas e intereses de sus dependientes, de sus familias.⁵²

Las personas, en su doble dimensión, a nivel individual y como seres sociales, pueden influir en la transformación de su propia realidad, por lo que se requieren liderazgos con capacidad de convocatoria y organizaciones con capacidad de acción, de tal manera que la conjunción de personas comprometidas con una causa tendrán mayor posibilidad de logro en la medida que lo lleven a cabo de manera organizada.

¿Cómo incluir ante las autoridades locales las necesidades de las mujeres, las y los jóvenes y de quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos?

A continuación se comparten algunas ideas y experiencias de participación comunitaria que han impulsado movimientos sociales para hacer visibles y defender sus derechos:

❖ **Conocer, apropiarse y comunicar el derecho a participar en las decisiones comunitarias.**

Por ejemplo la primera estrategia asumida por los liderazgos y organizaciones de mujeres indígenas a nivel local, ha sido luchar por el reconocimiento de sus necesidades específicas, comunicando que son tan importantes para la comunidad como aquellos relacionados con la tierra y el ámbito económico.

Hacer visibles y legitimar estas razones de participación es uno de los resultados de mayor impacto obtenidos por las mujeres, lo que ha abierto espacios para que en algunos municipios empiecen a desempeñar cargos de representación.

De manera general las y los adolescentes, menores de 18 años y las y los jóvenes, también son excluidos de la toma de decisiones relacionadas con sus derechos, aún y cuando están establecidos en las leyes.

Los derechos civiles y políticos incluyen el derecho a la vida, la libertad y la seguridad personal y el derecho a la participación ciudadana, garantizado para todas las personas en la fase juvenil, sin distinción alguna.

Cabe mencionar que el ejercicio de los derechos humanos y la participación social y política de las mujeres, las y los jóvenes,

⁵² Los espacios conquistados Participación Política y Liderazgo de las Mujeres Indígenas en México. Publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en el marco del Proyecto 00059515, "Fortalecimiento de la Cultura Democrática en los Distritos Electorales Indígenas en México". 2008.

así como los pueblos indígenas y afro mexicanos, requieren de políticas integrales, legislación apropiada, el apoyo de los medios de comunicación, así como el empoderamiento de las propias mujeres, la juventud y los pueblos indios y afro mexicanos en su conjunto.

❖ **Crear organizaciones y realizar trabajo coordinado.**

Existen experiencias organizativas en las cuales se reúnen por afinidad, por intereses comunes, por necesidades identificadas, es así que una de las estrategias para colocar sus propuestas ante los gobiernos locales es la conformación de organizaciones y colectivos de mujeres, de mujeres indígenas, de jóvenes hombres y mujeres, por citar algunos ejemplos. Es importante mencionar la importancia de identificar y coordinar acciones con otras organizaciones y de formar parte de redes locales, regionales, nacionales e internacionales, a fin de ganar fuerza y espacios para compartir experiencias.

❖ **Construir autonomía y empoderamiento.**

En la medida que las organizaciones van fortaleciendo sus procesos de aprendizaje, que sus integrantes asumen un compromiso, responsabilidad y son capaces de trabajar por una causa común, transitan de la colaboración con líderes locales, a desarrollar proyectos y propuestas propias, fijando objetivos, metodologías, códigos innovadores, planifican, evalúan, son responsables de los resultados y buscan apoyos y asesorías solo cuando lo requieren.

❖ **Mantener canales de comunicación con las autoridades y con la población en general.**

Formar parte de una organización con capacidad de incidir en las decisiones comunitarias, implica definir mecanismos de comunicación y retroalimentación tanto con la población en general, como con las autoridades locales. Lograr el aval y el reconocimiento de la comunidad requiere que conozcan sus objetivos, sus proyectos, sus acciones, definir un sistema de comunicación abierta le dará a la organización una imagen de transparencia y fuerza para relacionarse desde su autonomía con las autoridades locales. Mantener canales de comunicación con las autoridades, disminuirá el riesgo de ser visibilizada como una amenaza a los poderes locales y facilitará el establecer estrategias de incidencia de acuerdo a los temas, necesidades y/o Agenda de la propia organización.

Agenda comunitaria

Es un plan de acción donde se Identifican problemas y sus causas, prioriza soluciones y define una actuación sostenida de los gobiernos con la participación activa de la comunidad.

Dentro de los movimientos sociales, se utiliza la palabra Agenda para hablar de un documento donde se explican cuáles son los temas prioritarios para mejorar las condiciones de vida de la población en general o de sectores específicos. Es así que organismos civiles, sociales, han desarrollado agendas en diferentes temas, como agendas para la igualdad, para la atención de la violencia de género, de los derechos sexuales y reproductivos, de los movimientos lésbico-gays, así como de temas referidos al calentamiento global, el medio ambiente, por citar algunos.

La Agenda es un documento que recoge los principales problemas, necesidades, aspiraciones y retos que hay que asumir para gozar de las condiciones necesarias para el desarrollo pleno a nivel personal, familiar y comunitario.

Una Agenda Comunitaria permitirá guiar una participación activa en la transformación de la realidad que se ha identificado como inequitativa. Es importante porque al momento en que los gobiernos definen proyectos y programas es una oportunidad para incluir las propuestas que surgen a partir de la participación comunitaria, como una expresión de ciudadanía plena.

La Agenda es una oportunidad para que las autoridades locales y otras instancias escuchen las necesidades y las propuestas que deben ser atendidas de manera oportuna y con los recursos necesarios.

La Agenda puede ser utilizada como un instrumento de gestión, de negociación y como referente para evaluar los avances y los temas sin resolver.

Finalmente la propuesta de construir una Agenda Comunitaria dirigida a los gobiernos locales, que considere los temas prioritarios para las mujeres, las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, es una de las expresiones de participación comunitaria orientada a un desarrollo local que incluya todas las voces, sin distinción.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

Generar

En pequeños grupos motivar a las y los jóvenes a elaborar una propuesta de Grupo juvenil o colectivo:

Proponer nombre, objetivos, población con la cual se trabajaría, temas y estrategias de participación comunitarias.

Cierre de la Sesión

Las mujeres, las y los jóvenes, incluyendo a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, han mostrado capacidad y liderazgo para crear fuerza organizativa a partir del reconocimiento y apropiación de su derecho a tomar parte de las decisiones en sus comunidades. Sus voces además de valiosas, son fundamentales para crear un modelo de desarrollo en el cual las diferencias sean motivo de riqueza y nunca más de discriminación o exclusión social.

El modelo educativo paso a paso

Tiempo	Tema	Sesión 2 La gestión comunitaria como herramienta para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres, las y los jóvenes y pueblos indígenas y afro mexicanos.	Materiales a utilizar
15	Bienvenida Dinámica de integración	Propiciar un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje.	Lista de asistencia
10	Presentación del tema	Iniciar la sesión comentando el apartado "Presentación del tema"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".
15	Compartir la experiencia	En grupos pequeños o en pareja elaborar una lista con las principales necesidades y demandas de las mujeres, población joven, con énfasis en pueblos indígenas y afro mexicanos ¿qué necesitan para tener una vida digna?	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva.
40	Apropiación de nuevos conocimientos	Generar condiciones para la apropiación de los conceptos: -Gestión -Enfoque de género en el desarrollo -Diagnóstico participativo -Recursos comunitarios -Incidencia política.	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes". Hojas de rotafolio, plumones y/o Diapositivas en PP

		A partir de la comprensión de los conceptos, motivar iniciativas para incidir en las condiciones de la comunidad a través de la gestión comunitaria.	
30	Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.	Elaborar de manera colectiva un Mural con fotos de las actividades realizadas, pensamientos positivos, símbolos que reflejen los aprendizajes, las vivencias personales y colectivas y un mensaje especial para la líder que facilito el proceso de socialización de conocimientos, así como de la líder hacia el grupo. Al final tomar una foto del mural con el grupo.	Hojas de rotafolio, plumones, cinta adhesiva. Fotos de las actividades realizadas, pritt.
10 120 min.	Cierre	Se concluye el trabajo con el apartado "Cierre de la Sesión"	Guía "El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes".

7.2 Sesión 2. La gestión comunitaria como herramienta para contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres, las y los jóvenes y pueblos indígenas y afro mexicanos.

Palabras clave: Gestión, enfoque de género en el desarrollo, diagnóstico participativo, recursos comunitarios, incidencia política.

Presentación del Tema

Apropiarse de los derechos a la igualdad y la equidad de género, a la salud y los derechos sexuales y reproductivos, derecho a una vida libre de violencia, con énfasis en las relaciones de noviazgo y el derecho a la participación en las decisiones comunitarias es el resultado de una serie de procesos a nivel de conocimientos, actitudes y prácticas:

- ❖ **Conocimientos.-** Comprendemos los conceptos básicos, entendemos las palabras y sus significados, sabemos que los derechos son el producto de las luchas sociales de los pueblos que exigen su reconocimiento, que logran que queden escritos en la Leyes y por lo tanto deben ser respetados. El conocimiento nos da la fuerza y la seguridad para su promoción y defensa.

- ❖ **Actitudes.-** Reflexionamos sobre las causas y las consecuencias de las desigualdades entre mujeres y hombres, analizamos el impacto en la salud sexual y reproductiva, en las relaciones de violencia durante el noviazgo, en las condiciones inequitativas de participación comunitaria de las mujeres, las y los jóvenes, principalmente de quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos. Al compartir las reflexiones sobre las propias vivencias, reconocimos que a partir de una educación con enfoque de género y con respeto a la diversidad cultural, la vida puede ser distinta, que mujeres y hombres podemos desarrollar nuestro poder interno, es decir empoderarnos y tomar decisiones en nuestra vida, al interior de nuestra familia y en la comunidad.
- ❖ **Prácticas.-** Desarrollamos estrategias de comunicación para compartirlos con la población a través de Campañas Comunitarias. Con los nuevos conocimientos, las reflexiones sobre la vida y nuestras aspiraciones de cambio, realizamos rondas infantiles, canciones, carteles, cápsulas de radio, cuentos, periódicos murales, ciclos de cine debate, obras de teatro etc. Al comunicar nuestros aprendizajes hemos empezado a crear un ambiente favorable hacia nuestros derechos y poco a poco nos animamos a realizar cambios en nuestra vida, que nos permitan disfrutar el presente y planear el futuro con oportunidades.

Ahora es momento de abordar la gestión comunitaria como una forma de convocar la participación de más personas, de más sectores de la población, a impulsar acciones en los gobiernos locales orientadas a mejorar la calidad de vida de las mujeres, las y los jóvenes, con énfasis en quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos.



Compartir

Compartir las experiencias

En grupos pequeños o en pareja elaborar una lista con las principales necesidades y demandas de las mujeres, población joven, con énfasis en pueblos indígenas y afro mexicanos ¿Qué necesitan para tener una vida digna?⁵⁵



Apropiar

Apropiación de nuevos conocimientos

Dependiendo de las investigaciones, de los estudios y las propuestas de metodología de acción que proponen las y los especialistas en gestión comunitaria, se puede afirmar que existen diferentes visiones, e incluso hay quienes utilizan el mismo concepto para referirse a participación o desarrollo comunitario. Para efectos prácticos, la siguiente definición engloba los elementos esenciales:

⁵⁵ Una vez que las y los participantes han compartido sus vivencias, agradecerles y continuar el tema.

Gestión

Es el manejo de un conjunto de recursos de muy diversa índole, destinado a ejecutar las acciones necesarias para obtener un resultado final (manejo de una situación, solución de un problema, satisfacción de una necesidad o una aspiración).⁵⁶

Acerca de la gestión comunitaria, existen fundamentalmente dos visiones:

- ❖ Se considera a la gestión como “el trabajo gratuito” por parte de la comunidad en los proyectos gubernamentales. En estos casos, los gobiernos definen los proyectos, asignan los recursos y la comunidad contribuye con la mano de obra, como población beneficiada su participación es aportar trabajo.
- ❖ Una visión diferente propone que la gestión comunitaria es una herramienta para lograr un desarrollo autónomo, donde la población participa en la toma de decisiones, definen el problema a resolver de acuerdo a las necesidades sentidas, establecen prioridades, conocen la asignación de recursos, colaboran en la ejecución y supervisan el buen manejo de las obras o programas. Esta visión contempla una relación con las autoridades en términos de colaboración conjunta.

Como se puede ver, la gestión es el manejo de un conjunto de recursos destinados a ejecutar acciones para obtener un resultado, existe una coincidencia en el sentido de que la comunidad se relaciona con los gobiernos, la diferencia entre ambas visiones es en el cómo se relacionan.

La gestión comunitaria con enfoque de género

Las comunidades están conformadas por grupos y personas diferentes, con intereses e ideas en común, pero también con diferencias, “cada quien habla de acuerdo a sus propias condiciones”. Como ya hemos analizado, de acuerdo a la forma en cómo está estructurada la sociedad se educa de manera diferenciada a las mujeres y los hombres, donde las niñas, las adolescentes, las jóvenes, tienen menos oportunidades de desarrollo, lo que se traduce en inequidades de género y por lo tanto en desventaja social.



Santa María Apazco, Nochixtlán, Oaxaca,
Archivo Gesmujer

⁵⁶ Avila Vega José Antonio; El ABC de los Consejos Comunales. Curso en línea en emagister. 2006.

Por ejemplo tienen la posibilidad de trabajar en el cultivo de la tierra, pero no tienen derecho a su posesión; si reciben algún tipo de recurso, lo utilizan en atender las necesidades de sus familias, pero no en ellas mismas; cuando realizan alguna actividad fuera de casa, como ir a la escuela, a trabajar o participar en algún proyecto productivo, eso no significa que dejen de hacer el trabajo doméstico, el cuidado de la familia y la atención a las necesidades de los hombres de la casa, del esposo, padre, hermano, lo que significa que pueden llegar a desarrollar hasta tres jornadas de trabajo.

En la gestión comunitaria, cuando se piensa en impulsar acciones para mejorar las condiciones de vida de la población, las necesidades de las mujeres no son consideradas, primero porque ellas están ausentes de los espacios donde se toman las decisiones y segundo si los hombres no han sido capacitados en el enfoque de género tampoco reconocerán, ni valorarán, los intereses de las mujeres.

Enfoque de género en el desarrollo

Propone para trabajar en la gestión comunitaria:

- ❖ La superación de las desigualdades estructurales a través del poder de movilización de la comunidad.
- ❖ La participación, tanto de las mujeres como los hombres, en la identificación, diseño y ejecución de sus propios proyectos sociales.

Cuando se impulsan proyectos en las comunidades, fundamentalmente se atienden las necesidades prácticas, pues es lo más fácil de ver, por eso es necesario afinar la mirada con el enfoque de género para reconocer los intereses estratégicos, es decir aquellos cambios que pueden tener un impacto hacia relaciones de equidad entre mujeres y hombres y por lo tanto en las relaciones entre las generaciones y entre las culturas.

A continuación se presenta, a manera de ejercicio de análisis, algunos ejemplos de los objetivos de proyectos sociales de acuerdo a si atienden necesidades prácticas o intereses estratégicos para las mujeres y los hombres.⁵⁷

Mujeres Necesidades prácticas	Mujeres Intereses estratégicos	Hombres	Hombres
Alimentación para la familia	Mayor flexibilidad en la distribución de los trabajos	Trabajo	Responsabilidad en la salud sexual y reproductiva

⁵⁷ Sala Carmen; Equidad de género y empoderamiento de las mujeres: Nuestra cooperación solidaria 20 años de sueños y rebeldías. España 2011.

Mujeres Necesidades prácticas	Mujeres Intereses estratégicos	Hombres	Hombres
Servicios de agua, luz, saneamiento básico	Acceso a la propiedad de la tierra y a créditos	Equipo y maquinaria agrícola	Paternidad responsable
Vivienda	Reducción del trabajo doméstico	Ingresos	Rechazo a la violencia hacia las mujeres
Ingresos para sostener el hogar	Fortalecimiento de liderazgos y participación política	Capacitación para el trabajo	Replanteamiento de la forma de ser educados como hombres.
Servicios de salud, educación	Fin a la violencia basada en el género	Seguridad ciudadana	
	Decidir si desea casarse, cuándo y con quien	Cauces de participación política	
	Derechos sexuales y reproductivos		

Lo importante es que en los proyectos sociales donde se incluyan las necesidades prácticas, también se consideren los intereses estratégicos, pues ambos son fundamentales para mejorar las condiciones de vida de la población.

Como se puede observar, hasta ahora todas las acciones desarrolladas en la población como líder comunitaria a favor de la apropiación de los derechos, están centradas en los intereses estratégicos tanto de las mujeres, como de los hombres, por lo que se sugiere que ante la posibilidad de impulsar la generación de proyectos sociales en la comunidad, se motive a las mujeres, a las y los jóvenes, con énfasis a quienes pertenecen a pueblos indígenas y afro mexicanos, a que se hagan las siguientes preguntas:

Al atender la necesidad práctica que atiende nuestro proyecto, ¿Cómo se favorece el interés estratégico de las mujeres, cómo se atiende el interés estratégico de los hombres ó de ambos?

En el caso de jóvenes, pertenecientes a pueblos indígenas y afro mexicanos, además de las necesidades prácticas o estratégicas ¿Qué se necesita para facilitar su acceso con pleno respeto a su cultura?

En las comunidades los hombres, las mujeres, las y los jóvenes, las niñas y los niños, así como quienes pertenecen a los pueblos

indígenas y afro mexicanos, tienen diferentes necesidades, formas de acceder a los recursos y áreas en las que pueden tomar decisiones. Sin embargo todas y todos tienen el derecho a contribuir equitativamente y beneficiarse de las actividades de desarrollo.

Planificación de la gestión comunitaria

Como se mencionó en el inicio, la gestión puede entenderse a partir de la participación de la comunidad, la cual puede establecer una relación con las autoridades, los gobiernos y ahora se introduce un segundo sector que es el sector privado. La propuesta en la que creemos y compartimos, considera que la relación que se establezca con todos los sectores sea la gestión comunitaria que contemple a la población en todas las fases del plan o proyecto a trabajar.

Las compañeras que tienen experiencia en gestión comunitaria, han desarrollado capacidades para impulsar iniciativas diversas, dependiendo de los objetivos que se pretendan alcanzar. Hay mujeres líderes que a lo largo de los años han logrado fortalecer organizaciones en sus comunidades, de estas organizaciones se han formado asociaciones civiles, consejos, colectivos de mujeres, de jóvenes, de indígenas profesionistas (abogadas, agrónomas, psicólogas, especialistas en desarrollo rural, etc.) y las formas de impulsar esas iniciativas han sido:

Colocar Agendas de Trabajo

- ❖ Colocar una Agenda de trabajo con las autoridades locales, donde su tarea es acompañarles en la inclusión de los temas que favorecen los derechos humanos y vigilar que las acciones se cumplan.

Los avances que se han logrado en las comunidades, en términos de la inclusión del enfoque de género en los planes municipales, estatales y nacionales han sido en gran manera a partir de mujeres líderes y organizaciones fortalecidas, que han logrado movilizarse para hacerse ver y escuchar, pues como se han expresado de manera reiterada, son derechos, están escritos en Leyes y deben ser respetados.

Elaborar proyectos

- ❖ Elaborar proyectos con temas específicos en las áreas de igualdad y equidad de género, salud materna, salud sexual y reproductiva, atender la violencia hacia las mujeres. Proyectos para la conservación del medio ambiente, fomento de actividades culturales, rescate de la lengua, etc.

Colaborar en proyectos con otras asociaciones civiles, como contrapartes (realizando acciones a nivel local, como parte de un proyecto que contempla objetivos y acciones a nivel estatal o nacional).

Para obtener recursos proponen sus proyectos a los gobiernos locales, concursan en convocatorias de gobierno a nivel municipal, estatal o nacional. Otras convocatorias son del sector privado, como fundaciones nacionales e internacionales.⁵⁹

En algunos casos, las organizaciones, colectivos o asociaciones, han tomado la determinación de profesionalizarse en la búsqueda de recursos, pero aún y cuando carezcan de medios económicos, continúan trabajando en aquellas acciones en las que están comprometidas, con la conciencia de que siempre es posible avanzar en el logro del bien común, además de que una organización que muestra capacidad de gestión y resultados a partir de sus acciones, estará en mejores condiciones de concursar y obtener los recursos necesarios.

Es importante mencionar que existe un nivel de colaboración con Organismos de la Sociedad Civil, también llamadas Organizaciones no gubernamentales y/o Asociaciones Civiles, algunas no cuentan con recursos para financiar proyectos, pero sí cuentan con la capacidad técnica para brindar asesoría en la elaboración de proyectos.

Ya sea que la gestión comunitaria esté orientada a colocar una Agenda en el gobierno local con objetivos, acciones y asignación de recursos como parte de las obligaciones de los gobiernos de impulsar políticas públicas de beneficio social, o la elaboración de proyectos para desarrollar con recursos gubernamentales o de fundaciones, es fundamental que quienes resultarían beneficiadas, beneficiados, tomen parte de todo el proceso.

Los términos en que elaboran los proyectos pueden variar, en algunos estarán definidos como Diagnóstico y planificación, Gestión, monitoreo y evaluación. En otros las fases pueden definirse de maneras distintas, en algunos documentos se les llamará el Ciclo de un Proyecto, en otros se definirán en fases:

Fase I Selección del problema, Causas y consecuencias, Identificación de necesidades y demanda, Determinación de estrategias, planes o proyectos, Elaborar presupuestos, fuentes y modalidades de financiamientos.

Fase II Implementación de los planes .Monitoreo y evaluación permanente.

⁵⁹ Las Convocatorias se publican y tienen requisitos y formatos específicos, así como tiempos para su presentación.

Pero más allá de la terminología, lo fundamental en el momento de elaborar un proyecto es responder cuatro preguntas:⁶⁰

- 1.- *¿Qué queremos?*
- 2.- *¿Qué tenemos?*
- 3.- *¿Cómo podemos usar lo que tenemos para obtener lo que queremos?*
- 4.- *¿Qué pasará cuando lo logremos?*

¿Qué queremos? Una de las estrategias útiles para responder a estas preguntas es a través de un diagnóstico.

Al respecto es conveniente mencionar que existen dos tipos de diagnósticos:

El diagnóstico comunitario y el diagnóstico participativo.

El diagnóstico comunitario se elabora a partir de la recolección de datos de distintas fuentes, como estadísticas poblacionales o documentos municipales, informes del centro de salud donde se identifican las principales enfermedades que existen en la comunidad, los registros escolares para saber cuántas niñas y niños, adolescentes y jóvenes estudian y en que grados; otras fuente de información pueden ser entrevistas a líderes locales, grupos de artesanas, artesanos, etc., así como las instituciones y los programas sociales que existen.

Este diagnóstico es fundamental para tener un panorama general de la comunidad y puede ser elaborado por personas externas o personas de la comunidad.

Otro tipo de diagnóstico es el participativo, en el cual las personas se reúnen, expresan y comparten su visión acerca de su comunidad.

Diagnóstico Participativo⁶¹

Es un instrumento empleado por las comunidades para la edificación en colectivo del conocimiento de su realidad, en el que se publican los problemas que las afectan, los recursos con los que cuentan y las potencialidades propias de la localidad que puedan ser aprovechadas en beneficio de todos; lo cual, permite identificar, ordenar y jerarquizar los problemas comunitarios y, a través de ello, hacer que la gente llegue mejor preparada a la formulación del proyecto.

⁶¹ Avila Vega José Antonio; El ABC de los Consejos Comunales. Curso en línea en emagister. 2006.

A partir de pregunta generadoras como: ¿cuáles son los problemas que más les preocupan?, ¿cuáles son las causas y las consecuencias?, ¿qué se puede hacer? ¿a quién le corresponde hacerlo?, ¿con que se cuenta?, ¿qué hace falta?, ¿cómo se puede conseguir? y otras relacionadas con el tema a abordar, se da voz a los diferentes sectores de la población y es en sí mismo un ejercicio de aprendizaje, pues en la medida que se piensa, se reflexiona, se analiza y se definen propuestas, la comunidad está ejerciendo su derecho a la participación en la toma de decisiones, la definición de prioridades y la manera de resolverlos, lo que compromete más, que solo ejecutar lo que otras u otros proponen.

Ambos diagnósticos, el comunitario y el participativo se complementan para tener una visión más completa de la comunidad.

En el caso de las y los jóvenes, las mujeres, los pueblos indígenas y afro mexicanos, aunque el diagnóstico participativo se centre en sus necesidades prácticas e intereses estratégicos, es conveniente que se socialicen los resultados con otras personas con quienes se establezcan alianzas que apoyen sus propuestas, además de identificar aquellos sectores que pudieran oponerse y realizar una labor de sensibilización de manera que se sumen esfuerzos y en la medida de lo posible se eviten los conflictos o se manejen adecuadamente.

¿Qué tenemos? Todas las comunidades tienen recursos que pueden ser utilizados en la gestión para su desarrollo, por lo que es importante que se identifiquen dependiendo del proyecto o plan de trabajo que se defina impulsar.

Recursos comunitarios

Son las fortalezas presentes en la comunidad: el talento humano; la vocación económica y productiva; elementos naturales (árboles frutales, minas, peces, playas, ríos); organización social existente (grupos culturales, deportivos, religiosos, comerciantes, grupos de voluntarios); líderes formales o no formales; aspectos geográficos, entre otros.

Una manera de hacerlo puede ser en términos humanos, materiales, económicos. Cuando los grupos, organizaciones o colectivos inician, ya tienen lo más importante: energía, conocimientos, información, experiencia, habilidades, capacidad analítica, creatividad, de tal manera que con ese recurso inicial se pueden generar muchas ideas.

Quizá inicien con reuniones en la plaza del pueblo, o tal vez logren gestionar un espacio propio y poco a poco irán definiendo un plan de trabajo, formas para conseguir recursos y acciones acordes a los objetivos que se propongan.

¿Cómo podemos usar lo que tenemos para obtener lo que queremos? Esta es la parte estratégica de la gestión comunitaria, es cuando se define el plan de trabajo a partir de un objetivo y se combina con los recursos disponibles, en este sentido los recursos humanos tienen una gran capacidad para crear las estrategias. Con la finalidad de identificar la forma de realizar gestión, se puede mencionar la experiencia de las Campañas Comunitarias, cada una de ellas requirió hacer una planeación, donde se generaron las ideas, alternativas y recursos necesarios, durante la ejecución se puso a prueba la capacidad organizativa, la resolución de problemas, se llevaron a cabo las acciones, se logró la participación de quienes fueron convocados y convocadas, los resultados se pudieron observar de manera inmediata con la expresión de ideas, propuestas y entusiasmo por querer colaborar en la promoción de estilos de vida saludables y a mediano y largo plazo influirán en las decisiones del día a día de las y los jóvenes.

¿Qué pasará cuando lo logremos? Esta es la aspiración final, que las actividades que se realicen tengan un impacto en la vida de las personas. Y dependiendo de los resultados esperados es necesario definir un plan para la evaluación.

Hay cambios que requieren de tiempo para hacerse visibles, por ejemplo en los temas de igualdad y equidad de género ¿Hay más mujeres integrando equipos de fútbol?, ¿Hay jóvenes que eligen estudiar trabajo social?, ¿En el hogar los jóvenes se hacen cargo de sus necesidades como lavar su ropa, cocinar?, ¿Las jóvenes eligen estudiar una carrera antes de casarse?.

Con respecto a la salud y los derechos sexuales y reproductivos, el impacto se verá en el número de jóvenes embarazadas, por ejemplo, si en la escuela secundaria cada año se embarazaban y abandonaban la escuela dos mujeres, este año quizá sea una o ¿Tal vez ninguna?, los jóvenes hombres y mujeres que deciden tener una vida sexual activa ¿Acuden al centro de salud a solicitar condones y los utilizan?.

En el tema de prevención de violencia en el noviazgo ¿las mujeres están expresando con claridad lo que desean y lo que no quieren en su relación de pareja? Si antes les parecía normal o un "juego" un empujón o un pellizco ¿Las y los jóvenes dejaron de hacerlo?.

Finalmente en el tema de derecho a la participación comunitaria, ¿Hay dos o tres mujeres jóvenes que asisten a las asambleas? (aunque no voten, su presencia es un indicador de avance), en la Agencia o el Municipio ¿Colaboran una o dos mujeres y antes no había ninguna? ¿Existe alguna iniciativa para formar un colectivo o asociación de jóvenes donde participen mujeres y hombres?.

Incidencia política

La Incidencia Política es un tema importante, pues desde la sociedad civil organizada nos hemos propuesto como meta que todas las voces sean escuchadas, principalmente las voces de quienes aún enfrentan barreras para participar, de tal manera que sus ideas, tengan un peso en los espacios en donde se toman las decisiones.

Incidencia política⁶²

Consiste en un cúmulo de actividades dirigidas a ganar acceso y generar influencia sobre personas que tienen poder de decisión en asuntos de importancia para un grupo en particular o para la sociedad en general.

La incidencia política es importante, sin olvidar que el primer territorio a conquistar es el propio, en donde cada persona, tenga la capacidad de tomar sus propias decisiones, de manera libre e informada, sobre su cuerpo, sobre su vida, para disfrutar el presente y planear un futuro justo y digno para todas y todos.



Generar ideas, estrategias y alternativas para la vida personal, familiar y comunitaria.

Generar *Elaborar de manera colectiva un Mural con fotos de las actividades realizadas, pensamientos positivos, símbolos que reflejen los aprendizajes, las vivencias personales y colectivas y un mensaje especial para la líder que facilito el proceso de socialización de conocimientos, así como de la líder hacia el grupo. Al final tomar una foto del mural con el grupo.*

Cierre de la Sesión

Los cambios suceden, la participación y la gestión comunitaria son herramientas para compartir nuestras ideas, escuchar lo que las diferentes personas quieren, necesitan y están dispuestas a aportar para definir qué cambios pueden favorecer el desarrollo de nuestras comunidades, desde un enfoque de equidad de género y con pleno respeto a la diversidad cultural.

⁶² Manual Básico para la incidencia política. Programa Centroamericano de Capacitación en Incidencia Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA) 2002

8. El camino sigue...



Hemos recorrido un camino juntas, a través de **"El abc de la líder comunitaria: entrelazando saberes"** fuimos descubriendo nuevas formas de pensar y sentir nuestros derechos, nos apropiamos de ellos, no solo con la cabeza, sino que los vivimos con todas las emociones que podemos sentir, desde las que nos provocan las situaciones de injusticia y discriminación, hasta las que reconocemos como esperanzadoras al saber que la vida puede ser distinta para las mujeres y los hombres... que puede ser mejor.

Aprendimos palabras de gran poder, derechos, igualdad, equidad de género, interculturalidad, sus significados hoy tienen más fuerza, porque los reinventamos juntas a partir de compartir nuestras ideas, vivencias y aspiraciones por construir un mundo mejor.

Aprendimos a relacionarnos con otras mujeres, con mujeres y hombres jóvenes, especialmente con quienes pertenecen a pueblos indígenas y afroamericanas, desde nuestra condición de acompañantes de procesos de crecimiento, donde al compartir nuestros conocimientos, aprendimos de quienes con generosidad nos compartieron los suyos también.

Finalmente todas las iniciativas que surjan a partir de este aprender en colectivo, favorecerán nuevas experiencias con otros grupos, que a su vez contribuirán a fortalecer procesos organizativos y liderazgos con mayor capacidad de incidencia a nivel comunitario.

Este es el principio de un nuevo camino ...

9. Bibliografía

Igualdad y equidad de género

- Guía de capacitación en Derechos Humanos de las Mujeres. "Tejiendo el cambio" Instituto Interamericano de Derechos Humanos. San José, Costa Rica. 2008.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2007) El impacto de los roles y estereotipos de género en México.
- Grupo de estudios sobre la mujer "Rosario Castellanos", a.c. (2004) Hablando se entiende la gente: Guía breve de atención a mujeres víctimas de violencia familiar. Oaxaca, México.
- Camacho, Rosalía (2003) Acercándonos a los instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las mujeres. San José, Costa Rica: IIDH.
- Campos, Roberto (2004) La interculturalidad en la práctica del doctor. Med. Mex.
- Ferro, Cora (1994) Primeros pasos en la teoría de sexo-género. Costa Rica: Instituto de estudios sobre la mujer, Universidad Nacional.
- Lagarde, Marcela (1996) Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. Madrid: Ed. Horas.
- Consulta nacional sobre la situación que guardan los derechos de las mujeres indígenas. CDI Coordinación general de fomento al desarrollo indígena. Dirección de fortalecimiento de capacidades de los indígenas. México 2012.

Salud y derechos sexuales y reproductivos

- Cartilla Nacional por los Derechos Sexuales de las y los jóvenes. Campaña Nacional "Hagamos un Hecho Nuestros Derechos" CNDH y Organismos Civiles, 2008.
- Informe Alternativo sobre la situación de los derechos reproductivos de niñas, adolescentes y mujeres en México. CEDAW 52 Período de sesiones. Nueva York, 17 de julio de 2012. México.
- Derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes. Manual de trabajo comunitario. Servicio Nacional de la Mujer; Flacso, Área de estudios de género. Chile. 2005

- Ramos Brum Valeria; XX Técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes y jóvenes
Compiladora y autora principal. Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA. 20011, Montevideo, Uruguay.
- Morlachetti. Alejandro; Políticas de salud sexual y reproductiva dirigidas a adolescentes y jóvenes: un enfoque fundado en los derechos humanos. Notas de Población No. 85, Cepal.2007.
- Bernal, Gloria Elena (2004) "Los derechos sexuales son derechos humanos" en el ILSB "Jóvenes, sexualidad y derechos: Cartas de navegación Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir.
- Alicia Mesa, Claudia Suárez, Víctor Brenes, Gabriela Rodríguez, Beatriz Mayén y Elsa Santos. Marco Internacional y Nacional de los Derechos Sexuales de Adolescentes. Comisión de Derechos Humanos del D.F.; Afluentes S.C. México, 2006.
- Manual M. Trabajando con mujeres jóvenes: Empoderamiento, derechos y salud. Promundo, Salud y Género A.C., Ecos, Instituto PAPAÍ, World Education, 2008.
- Rodríguez Ramírez Gabriela, Mayen Hernández Beatriz. Los Caminos de la Vida. Manual de Capacitación.de Sexualidad, e Infecciones de Transmisión Sexual para jóvenes campesinos y campesinas. México, 2000.

Violencia en el noviazgo

- Lagarde y de los Ríos, Marcela. Guía para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto Equal. I.O. Metal.
- Guía para la elaboración de indicadores de género. Asociación Global e Qualiti. Castilla la Mancha. 2010.
- Guía del taller: Prevención de la violencia en el noviazgo. Secretaría de Protección Ciudadana. Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana. Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana. México, 2012.
- Módulo de capacitación en violencia de género para promotores y promotoras comunitarios que trabajan con mujeres y hombres jóvenes de pueblos indígenas y rurales. Ipas A.C. México 2008.
- La violencia contra las mujeres. Marco jurídico nacional e internacional. Noviembre 2010.Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género H. Congreso de la Unión Cámara de Diputados. LXI Legislatura.

- Violencia contra las mujeres en el ejercicio de sus derechos políticos. Proyecto Conjunto: Igualdad de Género, Derechos Políticos y Justicia Electoral en México: por el fortalecimiento del ejercicio de los derechos políticos de las mujeres. Auspiciado por el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y ONU Mujeres, 2012.
- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH, 2006.
- Pick, Susan (2001) Yo adolescente. México: Edit. Ariel.
- Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV), Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), 2007.

Participación y gestión comunitaria

- Metodología de capacitación de mujeres líderes comunitarias. Instituto Nacional de las Mujeres. México 2005.
- Los espacios conquistados Participación Política y Liderazgo de las Mujeres Indígenas en México. Publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en el marco del Proyecto 00059515 "Fortalecimiento de la Cultura Democrática en los Distritos Electorales Indígenas en México". 2008.
- Krauskopf, Dina Participación social y desarrollo en la adolescencia. San José, C.R.: Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2003.
- Fortalecimiento de las organizaciones pertenecientes a la asociación de proyectos A.P.C.; Popayan, Colombia, 2005.
- Cussiánovich A. y Márquez A.M. (2002) Hacia una participación protagónica de los niños, niñas y adolescentes. Save the Children Suecia. Lima, Perú.
- Bartle Phil; Esquema de estrategia de gestión comunitaria, Community Empowerment Collective, 2011. Avila Vega José Antonio; El ABC de los Consejos Comunales. Curso en línea en emagister. 2006.
- Manual Básico para la incidencia política. Programa Centroamericano de Capacitación en Incidencia. Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA) 2002.
- Sala, Carmen (2011) Equidad de género y empoderamiento de las mujeres: Nuestra cooperación solidaria 20 años de sueños y rebeldías. España.



Agradecemos la revisión de este texto a:

Dra. María Leticia Briseño Maas
Licda. Camelia Gaspar Martínez
Licda. Zenaida Pérez Gutiérrez

Agradecemos la participación para el proceso de validación a las integrantes del Diplomado en Liderazgo y Gestión Comunitaria:

Clara Ivonne Amaya Zárate, Eloísa Jiménez Hernández, Fátima H. Cortés Zárate, Gabriela Salomé Loaeza Santos, Laura Elena Velasco Bautista, Macrina Pérez Vásquez, Maurina Aragón Ramírez, Reyna Cruz Silva, Sandra Natalio Galván, Sara Porras Porras, Yuridiana Hernández Sánchez.

Proyecto móvil.com:

Bertina Cortés Sánchez, Constanza Mejía Cruz, Gabriela Martínez Arias, Lilia Marivel García Altamirano, María Francisca Mendoza, Nallely Mendoza Ruíz.

