



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Bellas Artes

Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en organizaciones de la sociedad civil.

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de
Maestra en Estudios de Género

Presenta

Cristian Alin Castellanos Rivero

Dirigido por:

Mtra. Marilú Servín Miranda

Querétaro, Qro a 24 de septiembre de 2020.



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Bellas Artes
Maestría en Estudios de Género

Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en organizaciones de la sociedad civil.

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de

Maestra en Estudios de Género

Presenta

Cristian Alin Castellanos Rivero

Dirigido por:

Mtra. Marilú Servín Miranda

Mtra. Marilú Servín Miranda
Presidente

Dra. María Elena Meza de Luna
Secretario

Mtra. Cathia Huerta Arellano
Vocal

Dra. Nubia Carolina Roveló Escoto
Suplente

Mtra. Patricia Westendarp Palacios
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
Septiembre de 2020
México

A mi madre que por ella soy

Dirección General de Bibliotecas UAQ

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a la Maestría en Estudios de Género; y a la Coordinadora la Dra. Alejandra Díaz por haberme aceptado en el programa, por todo el apoyo recibido. De igual manera y con toda mi admiración y mi más profundo agradecimiento por su guía, comprensión, consejo y sapiencia, en todo este proceso a mi querida directora de tesis la Mtra. Marilú Servín, y mis asesoras la Dra. Nubia Rovelo, la Mtra. Cathia Huerta, la Mtra. Patricia Wetendarp gracias por leerme y brindar su conocimiento; y la Dra. María Elena Meza quien pacientemente regalo su sabiduría durante estos años y nos dirigió en el camino con gran calidez. A todas ustedes, gracias infinitas. También a todas y todos los profesores, compañeros y compañeras de la Maestría por sus aportes en clase y comentarios sobre este proyecto.

De la misma manera agradezco al Instituto Queretano de la Mujer por permitirme realizar mi estancia. Pero más agradezco a cada una de las mujeres que me regalaron un poquito de su vida para alimentar este documento, las admiro tanto por toda su labor y todo su esfuerzo, las reconozco. Nuevamente, gracias. Al Centro de Investigación Social Avanzada, mi segundo hogar en los últimos años por el soporte y los permisos para cumplir con mis quehaceres académicos.

Por último y más importante, agradezco a mi hermana Paris a mi padre José Luis por el apoyo y los vítores, a mis amigas agradezco por todo el apoyo y pido disculpas por el alejamiento de mi persona durante estos dos años.

Tabla de contenido

Abreviaturas.....	8
Resumen	9
Abstract.....	10
Introducción	11
Planteamiento del problema	13
Capítulo 1. Antecedentes	14
Capítulo 2. Marco teórico.....	18
Ciudadanía	18
Ciudadanía de las mujeres	23
Organizaciones de la Sociedad Civil	36
Organizaciones de la Sociedad Civil en México	39
Mandatos de género	41
Hipótesis	46
Objetivos	46
Estrategia metodológica	47
Capitulo 3. Diagnóstico y diseño de la intervención	49
Diagnóstico de la intervención	50
Estereotipos y mandatos de género. “Pensamiento maternal “y “el ser mujer”	55
Ciudadanía activa basada en el fortalecimiento de las OSC’s. Feminización de la pobreza	59
Recursos económicos	60
Contexto social.....	61
Tiempo	64
Espacio	65
Espacio-tiempo.....	66
Autocuidado.....	68
Árbol de problemas, Árbol de objetivos y matriz de incidencia.....	70
Árbol de problemas	72
Árbol de objetivos.....	73
Matriz de incidencia.....	74
Diseño del Proyecto de intervención.....	74
Justificación de la intervención.....	75
Objetivos de la intervención	75

Personas beneficiarias.....	76
Plan General de la implementación	76
Método	78
Descripción de las Etapas de la Implementación	79
Capítulo 4. Intervención, resultados y discusión.	82
Introducción intervención	82
Descripción del proyecto y población participante.....	83
Actividad 1. Auto-reflexión	87
Parte1. Auto-evaluación	87
Visión de salud y salud integral	88
Responsabilidad individual.....	89
Parte 2. Auto-reflexión	92
Respuestas afirmativas dirigidas a jornadas extras de trabajo sin remuneración incurriendo en la reproducción de roles de género: Sincretismo de género.....	93
Parte 2. Auto-reflexión ¿Cómo lo hacen?	96
Parte 3. Auto- reflexión. Reconociendo malestares	98
Parte 4. Auto-reflexión. Cambio	100
Discursos neoliberales.....	100
Actividad 2. El autocuidado como estrategia política.....	103
Actividad 3. Mi plan de autocuidado.....	106
Mandatos de género del cuidado de los y las otras	107
Estereotipos de género. La culpa: Malas mujeres.....	109
Labor de voluntariado como factor de riesgo	110
Resultados basados en relaciones personales y el uso de redes sociales	111
Salud integral y sobre el uso del tiempo	113
Actividad 4. Planteamos estrategias de autocuidado en colectivo	115
Resultados del trabajo en equipo.....	115
4.6 Resultados: Actividad 5. Decálogo del autocuidado dentro de la asociación	118
Estrategias de deconstrucción de los mandatos de género.....	119
Insumos generados a partir de la intervención: Manual, blog y directorio.....	121
Conclusiones	122
Bibliografía.....	125
Anexos.....	133

Índice de tablas

Tabla 1. FODA individual: Actividad 1.	51
Tabla 2.FODA individual: Resultados Finales. Actividad 1.....	51
Tabla 3. FODA individual: Actividad 2.	52
Tabla 4.FODA individual: Resultados finales. Actividad 2.....	53
Tabla 5.Objetivos intervención.....	82
Tabla 6.Población participante.....	84
Tabla 7.Resultados. Instrumentos 1.....	99
Tabla 8.Resultados. Trabajo en equipo.....	115
Tabla 9.Decálogo del autocuidado.....	118

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Árbol de problemas.....	72
Ilustración 2. Árbol de objetivos.....	74
Ilustración 3.Fases de la intervención.....	78

Abreviaturas

IFE	Instituto Federal Electoral
INE	Instituto Nacional Electoral
SEGOB	Secretaría de Gobernación
ENCUP	Encuesta Nacional sobre Cultura Política y Prácticas Ciudadanas
INEGI	Instituto Nacional de Geografía y Estadística
PRIEGEPP	Programa regional en políticas públicas sobre Género
OSC	Organizaciones de la Sociedad Civil
CLUNI	Clave Única de Inscripción al Registro Federal de las Organizaciones de la Sociedad Civil
CSISFLM	Cuenta Satélite de las Instituciones sin Fines de Lucro de México

Resumen

Resumen

El género es una construcción social que se asigna mediante la socialización, determina expectativas impuestas de cómo ser, actuar y sentir, que se ven reflejados en roles y estereotipos de género. Este trabajo, analiza cuáles son los mandatos de género que más se reproducen y manifiestan en las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil del municipio de Querétaro. La estrategia metodológica utilizada fue, investigación acción participativa y las técnicas e instrumentos para la recolección de datos fueron un grupo focal, una entrevista a profundidad y la aplicación de quince cuestionarios. Los principales resultados dan cuenta que sus labores de voluntario generan sobrecarga en las actividades diarias lo que propicia más de dos jornadas laborales, precarización del cuidado personal, al ser trabajo no remunerado agudiza la feminización de la pobreza. El cuidado de los y las otras, es una problemática que se acentúa en las labores de voluntariado, incrementando las relaciones desiguales entre los géneros. Con la detección de las problemáticas ya enunciadas se pretende que, a partir de la ética del amor propio, la autoreflexión, deconstrucción y sobre todo la congruencia, las mujeres que forman parte de las Organizaciones de la Sociedad Civil, pongan énfasis en su autocuidado, tengan prácticas ciudadanas sanas y equitativas, mejorando el desarrollo personal y sobre todo su bienestar físico y mental.

Palabras clave: mandatos de género, organizaciones de la sociedad civil, autocuidado, estereotipos de género.



Abstract

Summary

Gender is social construction assigned through socialization; it determines imposed expectations about how to be, how to act and what to feel which are reflected in roles and gender stereotypes. This work analyses which are the most reproduced and manifested gender mandates in non-conventional citizenship practices of women members of the civil society organizations in the municipality of Queretaro. The methodological strategy used was participative action research and the techniques and instruments to data collect were a focal group, an intake interview, and the application of fifteen surveys. The main results show that their volunteer work generate overload of everyday activities which causes more than two days of overtime, a precarious self-care, and increase the feminization of poverty because it is an unpaid work. The care of others is a problem accentuated in volunteer works which increase the unequal relations between genders. With detection of the problems have been already mentioned is intended from the ethics of self-esteem, the self-reflection, the deconstruction and especially the coherence, women members of the civil society organizations make an emphasis in their self-care, having a healthier and equitable citizenship practices by improving the personal development but especially their physical and mental well-being.

Key words: Gender mandates, civil society organizations, self-care, gender stereotypes.



Introducción

La exclusión de las mujeres en el ámbito público motiva una serie de señalamientos y críticas sobre la ciudadanía plena de la mujer, el espacio de lo público ubica lo político, lo cultural y lo económico en los intereses principales de la sociedad, lo contrario de lo privado que conforma una esfera íntima de lo doméstico; el hogar. La dicotomía privado y público sitúa a la mujer en una división sexual del trabajo en la que hay relaciones de poder, desigualdades, discriminación, restricción acceso a los derechos y a la justicia. Otro aspecto de la ciudadanía como una forma de “identidad política que consiste en la identificación con los principios políticos de la democracia moderna pluralista, es decir, en la afirmación de la libertad y la igualdad para todos” (Mouffle, 2012, p.8). Las prácticas ciudadanas son realizadas en su mayoría en la esfera de lo público. El imaginario de lo privado, como lo es el hogar, conforma reproducciones culturales de estereotipos de género.

El discurso generalizado de cómo “deben ser” “actuar” o “sentir”, es un llamamiento vigente de cómo las mujeres ocupan espacios desfavorecidos afectando el libre ejercicio de los derechos sociales, políticos y civiles. Si bien existe un avance de una ciudadanía más activa, no elimina los roles y estereotipos de género. Las mujeres toman roles distintos dentro de los pocos espacios que se les permite estar, en los cuales su labor es el de cuidar, educar y proteger, no por derecho sino por obligación; lo que en vez de incitar igualdad hace lo contrario pues reproduce modelos y prácticas que no corresponden a una ciudadanía activa que permita sobresalir a las mujeres sin estereotipos o expectativas basadas en el género..

Las mujeres requieren, entre otras cosas, dos aspectos de su vida público-privadas fundamentales para la práctica de la ciudadanía, la primera es la autonomía y la segunda es la asociación, nos dice Valente que la falta de autonomía de las mujeres ha estado de la mano con la limitación de sus derechos ciudadanos, la lucha por acceder a los privilegios de los “iguales”, es una lucha “frente a las restricciones y barreras impuestas o asumidas” (Valente, 2000, p.3). La autonomía no sólo en el entorno público, también en relación a lo privado y el hogar. Es decir un pensamiento autónomo e

independiente, en el cual se pueda separar los estereotipos de género y las mujeres puedan tomar decisiones alejadas de estructuras mentales que les impiden desarrollarse libremente. El segundo aspecto es la asociación, la creación de redes ha sido fundamental para los movimientos civiles, el que las mujeres puedan libremente reunirse y hacer lazos; forma una conciencia colectiva más fuerte y determinante para salir de la opresión. Los movimientos de mujeres y de feministas han contribuido a la protección de los derechos de las mujeres, la erradicación de las barreras que les impedía salir de su ámbito privado y reunirse con más mujeres que son como ellas. Con ello pasan de ser las “diferentes” para verse reflejadas en las demás y notar a los “iguales” como los privilegiados, También da fortaleza a la lucha, legitimidad, da presencia y otorga pertenencia.

El objetivo de este trabajo es visibilizar que la reproducción de los mandatos de género transitan en las prácticas de ciudadanía activa de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil, así como nombrar, reconocer y recuperar las voces de las mujeres que han abonado en el ejercicio de los derechos humanos.

En el capítulo uno, se encuentran los antecedentes, en el que hago una revisión anterior de las investigaciones que se han realizado en México con la temática de ciudadanía, ciudadanía activa para contextualizar; y se amplía en el marco teórico donde se agrega el concepto de ciudadanía, en específico de las mujeres, organizaciones de la sociedad civil, mandatos de género y cómo se reproducen, también se explica la metodología que se utilizó para la investigación.

El capítulo dos contiene el diagnóstico participativo y el diseño de la intervención que se elaboró para poder identificar las problemáticas y las necesidades de las mujeres que realizan labores de voluntariado. Las respuestas fueron utilizadas para elaborar la intervención que tenía como objetivo abonar en el bienestar de las mujeres que realizan una ardua labor en sus actividades de voluntariado, el capítulo cuatro esta alimentado con los resultados obtenidos en la intervención, así como una breve discusión para poder

analizar la información con perspectiva de género. Por último, se encuentra la conclusión, el glosario y los anexos.

Planteamiento del problema

Es notorio que existen obstáculos para que las mujeres puedan ejercer plenamente su ciudadanía; también el desconocimiento de los derechos es fundamental para la reproducción de la desigualdad y en efecto crear barreras y brechas para las mujeres. Ahora bien, una de las problemáticas fundamentales es la feminización de la pobreza y sobre todo de aquellas que dedican más de una jornada laboral al cuidado de los otros, el *pensamiento maternal* en el que las mujeres se dedican al cuidado del otro antes que de ellas mismas, aún así, estas mujeres dedican más tiempo y recurso en búsqueda de condiciones de igualdad para ellas y los demás. Este trabajo que no es remunerado, es una extensión del trabajo en el ámbito privado que es llevado al público, se reproducen estereotipos y roles de género; así como las jerarquías y violencias. Las mujeres que dedican su tiempo en la protección de los derechos no toman en cuenta que se encuentran en la misma situación de precariedad; reproduciendo ciclos de las prácticas discriminatorias, algunas otras descuidan hasta sus condiciones de seguridad, precarizando su salud. Reproducir los mandatos de género en las labores de voluntariado no hace más que engrandecer las desigualdades.

Pregunta de investigación: ¿Cuáles son los mandatos de género que más se reproducen en las prácticas de ciudadanía de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil?

Capítulo 1. Antecedentes

Una de las investigaciones más representativas y recientes en México para el tema de ciudadanía es el Informe País sobre la Calidad de la ciudadanía en México, publicado por el Instituto Federal Electoral (IFE), ahora Instituto Nacional Electoral (INE) en 2014, este documento contiene datos estadísticos significativos para la identificación de la participación de los mexicanos y en específico de la situación actual de las mujeres.

El Informe País cuenta con un documento extra titulado Ciudadanía en México. ¿Ciudadanía activa?, que fue elaborado a raíz de la investigación del antes mencionado informe que enmarca tres puntos en común de los autores que han trabajado el concepto de ciudadanía: 1) la membresía de la comunidad y la naturaleza de la relación con los miembros de la comunidad y suponerse que la gobiernan; 2) el normativo de cómo un ciudadano debe ser y comportarse; 3) la ciudadanía “descrita como un conjunto de prácticas (culturales, simbólicas y económicas) y de derechos y obligaciones (civiles, políticos y sociales) que define la membresía de un individuo en una comunidad política (civitas)” (INE, 2014, p.9).

El punto último que refiere a las prácticas es donde se concentrará la siguiente tesis, ya que las mujeres proyectan mandatos de género en sus prácticas ciudadanas; y es en las prácticas no convencionales donde ejecutan actividades y expresiones de ciudadanía que se relacionan con actividades propias de las organizaciones de la sociedad civil; participan en actividades dentro de la comunidad como lo es el voluntariado, este tipo de ciudadanía está definida por valores y acciones individuales que en conjunto se fortalecen y legitiman. El concepto de ciudadanía ampliada parte de la idea de que lo que se encuentre en el marco legal no es suficiente para el desarrollo de la sociedad, hace falta la participación de la sociedad en general de una manera más activa.

Otras formas de participación ciudadana no convencional incluyen: la intervención en campañas electorales, compartir información, actividades comunitarias, contacto con autoridades gubernamentales, caravanas de automóviles, mítines o actos masivos, firma

de peticiones y reparto de volantes de casa en casa con información de índole social. Por último, marca las formas disruptivas que inclusive pueden llegar a ser violentas como lo es: la ocupación de edificios públicos, bloqueo de lugares públicos, participación en marchas y actos encaminados a derrocar al gobierno.

En relación con otros tipos de participación, México tiene de los mayores índices de activismo en comparación a los grandes países sudamericanos como lo es la asistencia a reuniones de cabildo, pero menores en actividades como firma de peticiones. La identidad es un factor importante para el involucramiento de actividades distintas a las del voto, esta identidad puede ser partidista o no. La región sur del País según el informe es donde los ciudadanos firman más peticiones con el 58% y participan en protestas y manifestaciones públicas, una respuesta es porque esa parte del país tiene una gran tradición de organización y participación comunitaria (IFE, 2014).

En México el nivel de insatisfacción con el sistema político tiene un efecto en los índices de participación no convencional, lo cual responde a que las personas que están insatisfechas perciban la poca preocupación por parte de los gobernantes por las necesidades de la población. Por lo que no es de sorprender que ante esta insatisfacción son éstos ciudadanos los que participan a mayor medida en una forma no convencional, en el caso de las mujeres se ve reflejada su participación en labores de voluntariado y redes de apoyo.

El informe el IFE (2014) toma como referencia la Encuesta Nacional sobre la calidad de la ciudadanía del 2013, en el que se muestran los niveles de participación política distinta a la electoral, la forma más común es mediante conversaciones sobre temas políticos con casi un 40%, la segunda actividad es la asistencia a reuniones de cabildo y poco más de uno de cada 10 personas realizan actividades de involucramiento en los partidos políticos, uno de cada 10 ciudadanos comparte información en una red social. Las formas menos comunes de participación son: marchas o manifestaciones públicas, la toma o bloqueo de lugares públicos y realizar huelgas; se presupone que la poca participación de estas actividades es por las consecuencias que se puedan tener;

además que, en el informe se incluye el resultado de las personas que participaron en alguna de las actividades políticas no electorales, indicando que el 50% de los cuestionados por sus actividades no obtuvo el resultado esperado. Variables como edad, sexo, ingreso no tiene un impacto significativo en la muestra levantada para fines del informe; la variable escolaridad tiene un ligero resultado significativo. La variable con mayor poder explicativo sobre la participación electoral es la membresía a una organización social (IFE, 2014).

Otro antecedente es la Encuesta Nacional sobre Cultura Política y Prácticas Ciudadanas (ENCUP), el cual se llevaba a cabo en conjunto con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y de la Secretaría de Gobernación (SEGOB), desarrollado en el marco del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012. De los principales resultados de la ENCUP 2012, se encuentran que para 8 de cada 10 mexicanos la política como un tema muy complicado o algo complicado, 65% de los ciudadanos entrevistados declararon tener poco interés en la política, 4 de cada 10 ciudadanos piensan que en el futuro tendrán menos posibilidades de influir en las decisiones de gobierno. Ante la existencia de un problema que aqueja a la ciudadanía, resultó que las acciones más frecuentes a las que recurre el ciudadano para darle solución son: organizarse con otras personas, quejarse ante las autoridades y firmar cartas de apoyo. El 44 % de la población entrevistada, encuentra que para trabajar en una causa común, resulta difícil o muy difícil organizarse con otros ciudadanos y por último 8 de cada 10 ciudadanos está de acuerdo o muy de acuerdo en que el ejercicio del voto es el único mecanismo con el que cuentan para decir si el gobierno hace bien o mal las cosas.

La noción de ciudadanía es en este sentido, nos dice que los ciudadanos deben de ser protegidos hasta del mismo gobierno, ya que implica una vinculación de los derechos sociales, civiles y políticos. El respeto de los derechos de las (os) ciudadanas (os) fortalece el gobierno y lo legitima. El estatus legal se otorga a los miembros de una comunidad en específico, todos ellos son iguales ante la ley en derechos y obligaciones. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos indica que: son ciudadanos

mexicanos¹ “hombres y mujeres mayores de 18 años que tengan un modo honesto de vivir” y como hemos visto con anterioridad fue hasta 1953 que a las mujeres se les reconoció el estatus de ciudadana. Esta visión contiene un fundamento legal ya que está sustentado y en supuesto garantizado. En cuanto los tipos de ciudadanía comentaré dos, en el caso mexicano: el primero es el estatus jurídico, en el que se reconoce formalmente la ciudadanía por el Estado, es decir, que tiene un reconocimiento formal dentro de una constitución fortalecida con leyes y principalmente de derechos políticos, el segundo es la ciudadanía no reconocida que es establecida cuando se restringen los derechos y no se permite la participación política.

¹ CPEUM (2019) .Articulo 34. Texto vigente

Capítulo 2. Marco teórico

Ciudadanía

En el Informe País sobre la Calidad de la Ciudadanía en México (2014) en su documento principal hace un recuento sobre las diversas definiciones, clasificaciones y tipologías de la ciudadanía en la cual enmarcan tres visiones: La primera es la minimalista, está relacionada con una percepción legal del concepto; donde el Estado distingue entre los miembros y no miembros de una comunidad política, le asigna derechos y responsabilidad desde su calificación legal. La segunda es la visión maximalista va más allá de lo legal e incorpora hábitos, sentimientos y valores que los ciudadanos traducen en prácticas, lo cual requiere que el individuo se involucre en la esfera pública, comprende el sistema político se inserta y participa en él. La tercera es la ciudadanía integral surge a partir de reconocerse sujeto de derecho, así como el fortalecimiento y expansión de los mecanismos de protección y defensa de los Derechos Humanos.

La visión que se propone recuperar en este trabajo es ciudadanía maximalista, ya que trasciende el ámbito legislativo y se incluye en las prácticas que experimentan los individuos, por ello se desarrollaron indicadores de calidad, mismos que se basan en las dimensiones contenidas en el concepto de ciudadanía, fueron elaboradas por el Consejo Europeo en 2000 y publicado en *Measuring Active Citizenship* en 2006; sin embargo, el Informe no se limita únicamente a ellas “dicho documento la ciudadanía activa fue descrita como un medio para empoderar a los ciudadanos con el fin de que tuvieran voz dentro de sus comunidades, un sentimiento de pertenencia a la sociedad en la que viven, la valoración por la democracia y el entendimiento de las diferencias de otras culturas (Hoskins et al., 2006)” (IFE, 2014, p.24).

La ciudadanía se establece mediante criterios éticos, donde los ciudadanos y las ciudadanas tienen el deber de participar y dar apoyo a la comunidad, las diferentes dimensiones que marca el informe son seis:

1. *Estado de derecho y acceso a la justicia.* Para el libre ejercicio de la ciudadanía se requiere de un Estado de derecho efectivo, sustentado por un sistema legal que garantice los derechos en igualdad para con los ciudadanos. “En pocas palabras, ninguna libertad o igualdad, o incluso responsabilidad, es posible si el respeto a la ley no se cumple (Morlino, 2007). Por ende, en esta dimensión se medirán niveles de victimización, denuncia del delito por parte de la ciudadanía, cultura de la legalidad, percepción y experiencia relativas a discriminación, y respeto a los derechos humanos.” (2014, p.25)

2. *Vida política.* Requiere de una ciudadanía que se interesa, se informa y participa en los asuntos políticos de su comunidad. “Sin la participación de los ciudadanos en el proceso político la democracia carece de sentido y legitimidad (Tocqueville, 1969)” (2014, p.25). Los tipos de participación son el voto, participación en campañas electorales, actividades comunitarias y contacto con autoridades gubernamentales.

3. *Sociedad civil.* Tiene que ver con la importancia de la participación de la sociedad civil, el cual fortalece y legitima la democracia y por ende al Estado.

4. *Vida comunitaria.* En este sentido nos dice que la esencia de la democracia es la ciudadanía activa dentro de la comunidad que busca resolver sus necesidades de manera solidaria y en conjunto. La vida comunitaria tiene como diferencia que surge fuera de los canales institucionales.

5. *Valores.* Los valores de la sociedad inciden en las prácticas de los ciudadanos y por ende en su comportamiento.

6. *Acceso a bienes demandados por los ciudadanos.* Se refiere a los ciudadanos como agentes dinámicos para la toma de decisiones y para la búsqueda activa de soluciones para ello es necesario que el Estado tenga capacidad de brindar los mecanismos necesarios para que el ciudadano haga efectivas sus demandas.

Para hablar de una ciudadanía plena tenemos que enfocarnos a las participaciones reales de una ciudadanía activa. Es importante analizar y diagnosticar si la participación ciudadana es en realidad un ejercicio libre y autónomo. La participación

política, participación ciudadana y democracia van de la mano, así como las actividades no convencionales que realicen los (as) ciudadanos (as). La democracia tiene como principal objetivo, preservar el bien de la población, por lo que es importante la participación de todos en su calidad de ciudadanos, hombres y mujeres.

Según los modelos democráticos de Held (PRIEGEPP, 2015); en cuanto al modelo legal nos dice que la ley nos posibilita sobresalir a todos los ciudadanos y ciudadanas, pues tienen los mismos derechos y oportunidades, esto en teoría porque en la práctica suele ser un poco distinto. Algunas referencias consideran que ya ha sido conquistada la igualdad legal de las mujeres. Mientras que la democracia participativa intenta hacer que participen la mayor cantidad de ciudadanos y ciudadanas, difieren en quienes deben participar, con qué objetivos y cómo.

Es necesario que las mujeres participen más en la política y no sólo en un momento específico como en las elecciones, en una forma de participación convencional, es fundamental adentrarse a las formas no convencionales como la toma de decisiones y en la organización social; esto requerirá de una ciudadanía activa, ya que la política permea en el mundo laboral, la salud, educación, bienestar y el desarrollo social, es decir, en el ámbito público y privado. Alcanzar la plena ciudadanía es uno de los ejemplos teóricos y prácticos más importantes que han tomado mujeres y feministas, es la tan llamada dicotomía entre lo público y lo privado. La importancia del voto como medio necesario para proteger y fortalecer un ámbito concreto, pero también se exige una necesidad de expresiones más adecuadas para los cambios coyunturales que están viviendo las mujeres, así como marcos legales y políticas públicas que requieren de más participación activa tanto de hombres como de mujeres y de una organización social más concreta.

Kymilcka y Norman (2002) hacen un recorrido breve del concepto de ciudadanía, indican que el concepto en los 70's ya había pasado de moda para los pensadores políticos, pero recobró impacto nuevamente en los años 90's, este nuevo resurgimiento del interés es alimentado por una serie de eventos políticos y tendencias recientes como la apatía al voto. A nivel de teoría es un proceso natural del discurso político, integra

exigencias de justicia y pertenencia comunitaria. El concepto de ciudadanía está ligado por un lado a la idea de derechos individuales y por otro la noción de vínculo con una comunidad particular. Es transcendental la estabilidad de la democracia moderna con los últimos acontecimientos son los que han mostrado que el vigor y estabilidad no sólo dependen de la justicia en la estructura básica, sino también de las cualidades y actitudes de las y los ciudadanos.

El ciudadano y la ciudadana ya no son sólo es aquellos que ejercen sus derechos políticos como votar y ser votados, sino el que participa más ampliamente. Hay dos peligros en la búsqueda de la “teoría de la ciudadanía”: 1) es limitada por que implica las relaciones de ciudadanos y Estado, 2) en esta surge de una discusión “la ciudadanía-como-condición-legal, es decir, la plena pertenencia a una comunidad política particular, y la ciudadanía-como-actividad-deseable, según la cual la extensión y calidad de mi propia ciudadanía depende de mi participación en aquella comunidad” (Norman y Kymilcka, 2002, p.3).

La teoría de la ciudadanía adecuada plantea que se requiere de responsabilidades y virtudes: “Sin embargo, pocos de entre ellos proponen que debemos revisar nuestra concepción de la ciudadanía-como-condición-legal de manera tal que sea posible, digamos, despojar de su ciudadanía a la gente apática. Lo que preocupa a estos autores son más bien los requisitos que caracterizan al “buen ciudadano”” (Norman & Kymilcka, 2002, p.3) esto al contrario de la ciudadanía como condición en una visión débil y en otra fuerte en ciudadanía como actividad.

Norman y Kymilcka, clasifican la concepción de la posesión de derechos a partir de Marshall (1949) al conceptualizar y explicar la ciudadanía no sólo como posesión de derechos en el marco legal sino hacerlos valer de manera efectiva, es decir no sólo, su existencia, conocimiento sino también su aplicación.

La exposición más influyente de esta concepción de la ciudadanía-como-posesión-de-derechos. En opinión de Marshall, la ciudadanía consiste

esencialmente en asegurar que cada cual sea tratado como un miembro pleno de una sociedad de iguales. La manera de asegurar este tipo de pertenencia consiste en otorgar a los individuos un número creciente de derechos de ciudadanía. (Marshall en Norman y Kymlicka, 2002, p.4)

Marshall hace tres categorías de estos derechos:

1. Civiles (Siglo XVIII)
2. Políticos (Siglo XIX)
3. Sociales (XX)

Norman y Kymlicka hacen bien al enunciar que los derechos civiles y políticos eran otorgados a hombres blancos, propietarios y protestantes, después fueron reconocidos para las mujeres, los trabajadores, negros y otros grupos excluidos, sin embargo, las mujeres eran vistas como ciudadanas de segunda. Para Marshall la expresión plena de ciudadanía requiere de un estado liberal y democrático; cada integrante de la sociedad se debe sentir como un miembro pleno y capaz de participar. Los autores ponen énfasis en las responsabilidades y virtudes de la ciudadanía, ya que indican que, así como hay derechos también hay responsabilidades las cuales son esenciales para alcanzar la igualdad. Retoman a Mead citándolo "Una política social efectiva debe colocar a sus beneficiarios bajo las obligaciones comunes a todos los ciudadanos, en lugar de eximirlos de ellas" (Mead, 1986, págs. 12-13 en Norman & Kymilcka, 2002, 5). El objetivo es entonces el de reforzar la idea de que los individuos son capaces de mantenerse a ellos mismos y dejar de un lado el asistencialismo. Por lo que todo beneficio tiene una obligación; los derechos de participación deben de proceder a responsabilidades.

La ciudadanía social para la izquierda también argumentada por Marshall y retomada por los autores; refiere a que las personas sólo pueden ser miembros plenos en medida de que sus necesidades son satisfechas; esto último es totalmente cierto puesto que si las mujeres pudieran ejercer libremente sus derechos civiles, políticos y sociales, podrían ejercer plenamente su ciudadanía. Ahora bien, Norman y Kymilcka, retoman a Gilligan, "Muchas feministas aceptan la importancia de equilibrar derechos y responsabilidades. Más aún, las conclusiones a las que ha llegado Carol Gilligan sugieren

que las mujeres, en su razonamiento moral de todos los días, prefieren el lenguaje de la responsabilidad al lenguaje de los derechos” (Gilligan, 1982 en Norman y Kymilcka, 2002, p.7), incluyendo así barreras para el pleno ejercicio de sus derechos que surgen desde la misma cultura patriarcal en el que están inscritos los pensamientos, cuerpos, deseos ideas y formas de decidir de las mujeres. Advierten que el ejercicio de las responsabilidades tiende a tratar a la mujer con desigualdad, por lo que la participación política alienta a los individuos a que los asuntos públicos tomen su atención y que aún existen barreras estructurales que impiden la plena participación de las mujeres como ciudadanas, lo cual no permite la disminución de las brechas de género.

Este aspecto es esencial ya que marca como obligación al ciudadano participar dentro y para la sociedad civil. Un buen ejercicio de la ciudadanía plena para hombres y mujeres, las teorías de la virtud liberal responsabilizan a los ciudadanos de controlar quienes ocupan cargos públicos y juzgar su conducta; las decisiones de gobierno deben de hacerse de una manera libre, abierta y pública. Para la mayor parte de la teoría política de posguerra, los conceptos normativos fundamentales eran democracia (para evaluar los procedimientos de decisión) y justicia (para evaluar los resultados). “Cuando se hablaba de la idea de ciudadanía, se la veía como derivada de las nociones de democracia y justicia; un ciudadano es alguien que tiene derechos democráticos y exigencias de justicia” (Norman & Kymilcka 2002, p.16).

Ciudadanía de las mujeres

La ciudadanía para Yuval-Davis (1996) es la relación entre persona y Estado, en un primer lugar hace la relación entre ciudadanía como un fenómeno individual y colectivo; en un segundo los derechos sociales y diferencia social; un tercero la dicotomía de lo privado y lo público, por último las nociones de ciudadanía activa. El concepto al que alude es:

Conjunto de expectativas normativas que especifican las relaciones entre el Estado- Nación y sus miembros individuales, que establece procesalmente los derechos y obligaciones de los miembros y el conjunto de prácticas a través de las cuales se realizan tales expectativas ". (Peled, citando a

Waters, 1992:433 en Yuval-Davis, 1996,p.3)...Esta definición difiere significativamente de la de T.H. Marshall (1950, 1975, 1981), quien ha sido el teórico sobre ciudadanía con mayor influencia en Gran Bretaña. Según Marshall, la ciudadanía es "una condición conferida a aquellos que son miembros plenos de una comunidad. Aquellos que poseen dicha condición son iguales con respecto a los derechos y obligaciones que forman parte de la condición (1950: ¿) en Yuval-Davis, 1996,p.3).

Marca diferencias con la definición Marshall, por un lado pone al ciudadano como miembro de la sociedad y la definición liberal como miembro individual del Estado. Yuval-Davis, retoma a Hall y Held (1989) en el sentido que se debe relacionar la ciudadanía a la comunidad antes que al Estado, esto para evitar identificar a la ciudadanía en la definición más amplia del Estado-Nación. Otro de los autores mencionados es Roche (1987) citado en Yuval Davis (1996) quien dice:

La tradición liberal se supone que los ciudadanos individuales poseen igual condición, iguales derechos y deberes, etc., de manera que los principios de desigualdad que se derivan del género, etnia, clase u otros contextos no deben ser relevantes a la condición de ciudadanía como tal. Los ciudadanos son así presentados no como "miembros de la comunidad" sino como extranjeros entre sí, aunque comparten un complejo conjunto de supuestos y expectativas mutuas que, cuando no son satisfechas, pueden ser impuestas por la fuerza por parte del Estado (Roche en Yuval-Davis, 1996, p.4).

Una solución que plantea la autora para entender la ciudadanía es una construcción de ciudadanía a dos niveles. Una membresía plena en la "comunidad fuerte" para quienes puedan ser incluidos y, para quienes no, se les otorgaría "una condición residual, trunca, similar a la noción liberal de ciudadanía como un conjunto de derechos. Los titulares de esta ciudadanía no comparten la participación en el bien común, pero les están asegurados lo que consideramos derechos humanos y civiles esenciales" (Olfield, 1990 en Yuval-Davis, 1996, p.5). Las ciudadanía deben de ser analizadas desde donde se encuentran ubicadas, no son las mismas y dependen del espacio-tiempo, inclusive

dentro de un mismo país no se ejercen de igual forma, por ejemplo: no es lo mismo el ejercicio de ciudadanía en Chiapas que en Querétaro, tampoco es lo mismo como ejercen la ciudadanía los hombres y las mujeres. De esta manera se debe pensar en el multiculturalismo y la interseccionalidad existen problemáticas de los derechos de ciudadanía como el nulo o poco ejercicio de sus derechos políticos y civiles para minorías raciales o étnicas.

Para hablar de lo privado y lo público, la autora indica que la esfera pública es idéntica a la política, mientras que la esfera privada está relacionada con el dominio de la familia donde las mujeres están ubicadas, considerando que tanto Showstack (1998) y Yuval-Davis (1996) hablan del matrimonio y la familia lo cual se encuentra en el ámbito privado, es algo que no se debe de tomar a la ligera en la elaboración y aplicación de la política pública. Un principio fundamental es que los hombres y mujeres ejercen de distinta forma las prácticas ciudadanas. Para explicarlo de manera ilustrativa Yuval retoma a Vogel (1989) ha demostrado que las mujeres no eran simplemente participantes tardías de los derechos de ciudadanía, como propone el modelo evolutivo de Marshall. La exclusión fue parte y parcela de la construcción del derecho masculino a la participación democrática, la cual "confería condición de ciudadanos, no a individuos como tales, sino a hombres en su capacidad de miembros y representantes de una familia (p. 2)" (Yuval- Davis, 1996, p.12).

Uno de los puntos importantes para hablar del espacio privado y la familia, es que no es un espacio libre y autónomo; por lo que los intereses siguen siendo en mayor medida de unos cuantos. Es así como:

Walby sostiene que mientras la familia puede o no ser libre de intervención por parte del Estado, no es un espacio autónomo y libre para las mujeres, ni tiene un conjunto unitario de intereses, por cuanto maridos y mujeres (y, yo añadiría, niños y otros parientes, en el caso de familias extendidas) tienen distintas ubicaciones, poderes e intereses sociales dentro de la familia (Yuval- Davis, 1996, p.12).

Este punto es muy importante puesto que las mujeres aún no se encuentran insertas dentro del espacio público del todo y del mismo modo que en el espacio privado no están exentas de sufrir violencias.

Yuval– Davis,(1996) considera que los estados de bienestar son aquellos que son influenciados por la sociedad civil en términos de ubicación de poder político y económico. La noción del ciudadano activo es quien llama a la movilización y a la participación política/ entregado a la comunidad.

Showstack (1998), plantea que a pesar de los cambios políticos se han ocultado implicaciones políticas de las tendencias económicas subyacentes, como que la mujer participa en la fuerza laboral y las necesidades sociales e individuales. Explica que el interés de la sociedad civil tiende a ignorar o da por hecho que la condición del otro incluso si la condición de uno implica la condición de la otra, aún así existan relaciones entre ambos, pone en la mesa de debate a la sociedad civil como reafirmación del papel cívico que desempeña el individuo. Tras el lento establecimiento de las garantías constitucionales de los derechos civiles, la ampliación de los políticos abrió la posibilidad de reivindicación de reformas sociales y de los derechos de ciudadanía que incluyen la agenda política.

La autora pone énfasis en la diferencia y el reconocimiento del individuo. Se refiere a que las formas contemporáneas de la división sexual del trabajo otorgan mayor responsabilidad a las mujeres como cuidadoras y como fuerza laboral por lo que las necesidades son distintas y la satisfacción de las mismas dependen de condiciones e instituciones más complejas relacionadas con la organización del trabajo y del tiempo, el mercado es fundamental para que estas necesidades sean resueltas. Por lo que las necesidades y problemáticas; así como las herramientas para combatirlas son diferentes que la de los hombres. Ejemplo el acceso igualitario de trabajo y un trato; agregando salario igualitario. También, hace énfasis a los cambios de lo público como lo privado por lo podría haber un cambio político, lo importante de esta lectura es que deja ver al mercado como una herramienta de cambio.

Otra de las autoras que han trabajado el tema de ciudadanía y mujer es Ana Aguado, señala que el nuevo concepto de ciudadanía contienen una perspectiva histórica que incluye el género como variable.

...en el estudio de las experiencias, estrategias y alternativas desarrolladas por las mujeres como ciudadanas –o como excluidas de la ciudadanía- a lo largo de la historia contemporánea, tanto en la esfera pública y en el ámbito de “lo político”, como en la esfera privada, en la vida cotidiana, y en las diversas formas de sociabilidad y de prácticas cívicas de vida (Aguado, 2005, p.11).

Aguado advierte que el concepto de ciudadanía es aludido tradicionalmente a la perspectiva de género, en tanto análisis de derechos de las mujeres, derechos individuales, derechos humanos y derechos ciudadanos. Desde esta perspectiva pone especial énfasis en integrar la historia de las mujeres como historia política. Las revoluciones liberales contenían propuestas ideológicas que se desarrollaban desde la política, la legislación, educación, moral, religión y desde la división sexual del trabajo que ahora corresponde a la economía capitalista.

Plantea la reflexión teórica e histórica sobre la consolidación de las sociedades burguesas y el desarrollo de los liberalismo, hace alusión a la contradicción de la formulación de los principios ideológicos en tanto a perpetuar las desigualdades basadas por el esencialismo o el naturalismo que tanto daño le ha causado a las mujeres, además se contemplan las universalistas excluyentes como la raza, el sexo las propiedades y la clase social. Se retoma la exclusión de la mujer en la esfera pública pero únicamente en la burguesía, aunque el percatarse de esta exclusión fueron las propias mujeres burguesas, mismas que contaban con algunos privilegios en comparación con otras, aun así fueron esas problemáticas que contribuyeron a los primeros feminismos. Consulta a Rousseau en su definición del “citoyen” como varón, propietario, padre de familia, perpetuando así la visión del hombre como cabeza de familia y la dependencia femenina. También retoma a Kant para aludir a lo privado y a Hegel en cuanto la división sexual en su carácter de naturales.

Es la ciudadanía política la que evidencia las exclusiones y las contradicciones, en cuanto a la democracia y como Aguado resume solo alude a varones, libres, mayores de edad y propietarios del trabajo ajeno. Es fuerte decirlo pero los no capaces son excluidos, entre ellos infantes, mujeres y minorías. Por último, la autora en cuanto público y privado, sobre la diferencia:

... en la búsqueda de la armonización entre género y ciudadanía, la teoría feminista se ha centrado en los dos ejes fundamentales de este concepto: que noción de sujeto está implícita en él, y la distinción entre esfera pública y esfera privada (Aguado, 2002,p.26).

Siguiendo el mismo orden de ideas Bareiro (1997) nos dice en cuanto a la construcción femenina de la ciudadanía, “la ciudadanía es un derecho que concede la potestad de intervenir en lo político de una sociedad determinada”(p.2), en este texto ella se basa en la definición de ciudadanía política, vincula los derechos humanos con los derechos políticos. “La ciudadanía es, por lo tanto, un derecho y un ejercicio (expresión o acción)” (p.2); como el caso de las mujeres. Por lo tanto, las expresiones y las acciones de ciudadanía son gracias al reconocimiento de éstas como derecho y como obligación, puesto que pone como eje fundamental la propia acción de las mujeres para realizar una práctica más activa de ciudadanía y así determinar aspectos para el desarrollo de su propia vida. Hace bien en recordar en que las mujeres han estado excluidas en situación de subordinación, es decir que otros ejercían poder sobre ellas y que esto se ha perpetuado en las instituciones.

Una de las pautas importantes para la ciudadanía es la pertenencia, en este sentido la identidad de las mujeres responde aún a la idea de lo público y lo privado y a los estereotipos de género. Antes de ser parte de la sociedad activa en términos del

ejercicio de la libre práctica de derechos civiles y políticos, es: Madre, hija, hermana, profesionalista y lo que se sume y por último ciudadana; sin tomar en cuenta que sin la práctica efectiva y directa de su papel como ciudadana no puede decir o incidir en la decisiones que afectan su vida; y no únicamente en el momento de la votación. La lucha sufragista solo es el inicio para alcanzar la ciudadanía plena, los estudios de género dan cuenta de los procesos identitarios siguen definiendo en lo femenino acorde a las actividades privadas. Vélez toma la siguiente cita para entender ciudadanía y con este término muestra que "...la expresión que sintetiza el conjunto de principios, valores, actitudes y modos de conducta a través de los cuales los individuos se reconocen adscritos a un conjunto geográfico-social y como tales, son sujetos de derechos políticos y civiles" (Conde e Infante, 2002, p.112 en Vélez, 2006, p.378).

Otros autores que retoman la identidad como fundamental para la ciudadanía es Norman y Kymilcka: "La ciudadanía no es simplemente un status legal definido por un conjunto de derechos y responsabilidades. Es también una identidad, la expresión de la pertenencia a una comunidad política. Marshall concebía la ciudadanía como una identidad compartida que integraría a los que habían sido excluidos de la sociedad británica y proveería fuente de unidad nacional " (Norman & Kymilcka, 2002, p.17).

Los autores aluden a la ciudadanía diferenciada, en donde los derechos de ciudadanía son definidos para hombres blancos y no para minorías, por lo que las mujeres no eran parte de las decisiones que se tomaban (Norman & Kymilcka, 2002, p.18). Los grupos excluidos tienen necesidades específicas y diferenciadas, como los derechos de representación (afroamericanos), autogobierno (pueblos), multiculturales (inmigrantes).

Vélez por su parte argumenta que, a partir de los ochenta, el tema de ciudadanía ha llegado a ocupar un lugar muy importante en los debates políticos y teóricos, ya que por un lado en el lenguaje político proporciona una plataforma para problematizar la política y lo que es política, así como para replantear la posición de los individuos como miembros de un grupo social, incluyendo sus derechos humanos. Coincide con Pateman

(1996), Gutiérrez (2001) Amorós (2001) y Butler (2001) afirman que la ciudadanía plena de las mujeres es un proceso que requiere ser atendido tanto desde una perspectiva estructural como desde lo cultural y subjetivo (Vélez, 2006, p.377).

A pesar de que a finales del siglo XX los derechos de ciudadanía se ampliaron formalmente, no todos fueron tratados por igual, sino quedaron algunos como ciudadanos de segunda, por su etnia, clase, religión y género, en el caso de las mujeres se interseccionan en categorías, son objeto de doble discriminación y de exclusión. Vélez nos dice que reflexionar la ciudadanía desde el género es cuestionar las relaciones de poder, las instituciones y prácticas sociales. Por lo que reflexionar la ciudadanía de las mujeres requiere de dimensionar las libertades de mujeres y los procesos de restricciones, la elección autónoma de las mujeres ha requerido de luchas, protestas y subversión en lo político y lo académico. El ejercicio pleno de la ciudadanía y la participación ciudadana es el ideal de la sociedad por lo que:

El concepto de ciudadanía se inscribió en el pensamiento político moderno como ideal universal, presuponiendo un estado de perfección social en el que los ideales de libertad e igualdad, no sólo el reconocimiento como valor principal, sino como líneas directrices del papel social definido para cada sujeto, con base en orden social (Vélez, 2006, p.378).

Vélez propone que la identidad construye y reconstruye, pero no de manera arbitraria sino dentro de los marcos sociales, parte del supuesto que la construcción social de la identidad femenina tiene un lugar en el contexto marcado por relaciones de poder; quien construye la identidad y determina un alto nivel su contenido simbólico y su sentido para los que se identifican con ello y de la misma forma para quienes se excluyen. Se habla de una identidad impuesta, que es ajena, y que puede ejemplificarse, en la división sexual del trabajo, lo cual conlleva a la crianza, cuidado, limpieza de casa, cuidar a los enfermos. Asumir la identidad, tiene un principal efecto en lo público, el del reconocimiento. La autora indica que las mujeres no se pertenecen a sí mismas sino a los otros, carecen de acceso al principio de individuación que es pre-requisito para la ciudadanía. Por último retoma a Mouffe en la siguiente cita “El objetivo es construir un nosotros como ciudadanos democráticos radicales, una identidad política articulada

mediante el principio de equivalencia democrática ... tal relación de equivalencia no elimina las diferencias, lo contrario sería simple identidad “ (Moufffe, 2001, p.47 en Vélez, 2006, p.387). En cuanto al sujeto político femenino, Vélez retoma a Amorós y señala “Sin vacilación, la diferencia existe, no se puede ignorar ni negar y por otra parte la diferencia se produce sola, la igualdad hay que construirla” (Amorós, 2001:14 en Vélez, 2006, p.385).

En este sentido, Jelin señala que a finales de los setenta y principios de los ochenta se basó en afirmar la identidad de la mujer y demandó darle presencia en la economía, política, sociedad y cultura. Por lo que, el primer hito fue el descubrimiento de la invisibilidad social de las mujeres, se hace necesario hacer visible lo invisible como las labores domésticas que no cuentan con un valor social, al contrario a las labores que se realizan en el espacio público mayormente realizado por hombres, a ello el “reconocer y nombrar otorga existencia social, y la existencia es un requisito para la autovaloración y para la reivindicación” (Jelin, 1996, p.2). Una nueva etapa implica un nuevo enfoque y plantea dos líneas de acción: 1) Reconocer el rol de las mujeres; y 2) Mejorar sus condiciones.

En los años noventa la autora identifica, una gran confrontación para las mujeres y los hombres; en mayor medida para las mujeres que trabajan para el desarrollo social, Jelin reconoce que un trabajo no pagado como sería la organización y acciones colectivas, son una extensión del trabajo doméstico al ámbito comunitario, con lo cual puede convertirse de nueva cuenta en un trabajo invisible y una nueva forma de subordinación; esta premisa que aunque muy corta es muy poderosa para lo que esta investigación refiere.

Es indispensable esta idea, en el sentido de las prácticas de ciudadanía de las mujeres y es en esencia concluyente, en lo que ella refiere es que las labores que se llevan a cabo en el ámbito público y que se encuentran interiorizados en los roles, estereotipos y prácticas de género como lo es trabajo comunitario, la crianza, el cuidado son actividades no remuneradas. Para una mujer que practica la ciudadanía activa puede

correr el riesgo de realizar actividades extras a las que ya realiza, dobles o triples jornadas laborales y en efecto las mujeres que realizan labores de voluntariado son mujeres que sin darse cuenta restringen su cuidado personal al estar pendiente de las y los otros, reproduciendo con ello mandatos de género.

...un trabajo no pago, es una extensión del trabajo doméstico al ámbito comunitario, con lo cual puede fácilmente convertirse en invisible y en una forma de reproducción de la subordinación y el clientelismo salida al mundo del trabajo remunerado, por otro lado, por lo general implica una doble (o triple, cuando además hay que hacer trabajo comunitario) jornada, que difícilmente pueda ser leída en términos de liberación. Más bien, es agotamiento, cansancio y sobre trabajo. Tareas mal remuneradas y precarias, sin acceso a beneficios sociales y al reconocimiento de derechos laborales, experiencias de segregación y refuerzo de prácticas discriminatorias (Jelin, 1996, p.3).

Jelin (1996) retoma a Arendt (1973) con “el derecho a tener derechos” y que será esencial para poder integrar la importancia de que las mujeres puedan notar sus necesidades con una visión de derechos humanos y con corresponsabilidad. La autora recupera la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) para hablar de universalismo y el pluralismo cultural, de clase, género, etnia lo que crea diversidad. El universalismo es individualista y recae en valores masculinos, por lo que el pluralismo crea una visión más inclusiva y amplia al tratar problemáticas específicas. Uno de los puntos específicos para tratar los temas de ciudadanía es sobre la igualdad y diferencia, no sólo es el énfasis en los diferentes como lo es un nivel económico distinto, sino también en las diferencias biológicas.

En cuanto a las “diferentes”, refiere a que las mujeres hacen un reclamo a la igualdad y hace alusión, por ejemplo, que en materia de educación la brecha se ha reducido aun así sus decisiones son limitadas, agregaría la inserción de las mujeres al campo laboral pero con un salario injusto. Como la mayoría de los autores hace alusión

a la violencia doméstica en cuanto a que era privado ahora se ha hecho algo público que inclusive impacta en la política pública.

Estas estrategias si bien han sido herramientas extraordinarias para el avance de las mujeres también han sido reproductoras de jornadas laborales más extenuantes, reproducción de estereotipos de género, feminización de la pobreza, aumentar la situación de vulnerabilidad y precariedad del cuidado personal; para ello es necesario tomar en cuenta el enfoque de las capacidades de Martha Nussbaum, quién enmarca desde el modelo de desarrollo humano, un modelo de ciudadanía con perspectiva de género y de derechos humanos con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las mujeres, para ello es necesario que las mujeres cuenten con las capacidades necesarias para lograrlo. Nussbaum (2012) en el libro, crear capacidades, realiza una lista de 10 puntos los cuales no deben dejar de lado las creencias locales y las circunstancias específicas:

1. Vida.

Ser capaces de vivir una vida humana de duración normal hasta su fin, sin morir prematuramente o antes de que la vida se reduzca a algo que no merezca la pena vivir.

2. Salud corporal.

Poder mantener una buena salud, incluida la salud reproductiva; recibir una alimentación adecuada; disponer de un lugar apropiado para vivir.

3. Integridad corporal.

Ser capaces de moverse libremente de un lugar a otro; que los límites físicos propios sean considerados soberano; poder estar a salvo de asaltos, incluyendo la violencia sexual, los abusos sexuales infantiles y la violencia de género; tener oportunidades para disfrutar de la satisfacción sexual y de la capacidad de elección en materia de reproducción.

4. Sentidos, imaginación y pensamiento.

Poder utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, y hacerlo de un modo «verdaderamente humano», un modo formado y cultivado por una educación adecuada que incluya (aunque ni mucho menos esté limitada a) la alfabetización y la formación matemática y científica básica. Poder usar la imaginación y el pensamiento para la experimentación y la producción de obras y actos religiosos, literarios, musicales o de índole parecida, según la propia elección. Poder usar la propia mente en condiciones protegidas por las garantías de la libertad de expresión política y artística [...]. Poder disfrutar de experiencias placenteras y evitar el dolor no beneficioso.

5. Emociones.

Ser capaces de tener vínculos afectivos con cosas y personas ajenas a nosotros mismos; amar a los que nos aman y nos cuidan y sentir pesar ante su ausencia; en general, amar, sentir pesar, añorar, agradecer y experimentar ira justificada. Poder desarrollarse emocionalmente sin las trabas de los miedos y ansiedades abrumadores, ni por casos traumáticos de abusos o negligencias. (Defender esto supone promover formas de asociación humana que pueden ser demostrablemente esenciales para su desarrollo).

6. Razón práctica.

Ser capaces de formar un concepto del bien e iniciar una reflexión crítica respecto de la planificación de la vida. (Esto supone la protección de la libertad de conciencia).

7. Afiliación.

a) Ser capaces de vivir con otros y volcados hacia otros, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos y comprometerse en diversas formas de interacción social; ser capaces de imaginar la situación del otro y tener compasión hacia esta situación; tener la capacidad tanto para la justicia como para la amistad. (Esto implica proteger instituciones que constituyen y alimentan tales formas de afiliación, así como la libertad de asamblea y de discurso político).

b) Teniendo las bases sociales del amor propio y de la no humillación, ser capaces de ser tratados como seres dignos cuyo valor es idéntico al de los demás.

Esto implica, como mínimo, la protección contra la discriminación por motivo de raza, sexo, orientación sexual, religión, casta, etnia u origen nacional. En el trabajo, poder trabajar como seres humanos, ejercitando la razón práctica y forjando relaciones significativas de mutuo reconocimiento con otros trabajadores.

8. Otras especies.

Ser capaces de vivir interesados y en relación con los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza.

9. Capacidad para jugar.

Ser capaces de reír, jugar y disfrutar de actividades de ocio.

10. Control sobre el entorno de cada uno.

a) Político. Ser capaces de participar eficazmente en las decisiones políticas que gobiernan nuestras vidas; tener el derecho de participación política junto con la protección de la libertad de expresión y de asociación.

b) Material. Ser capaces de poseer propiedades (tanto tierras como bienes muebles) no sólo de manera formal, sino en términos de una oportunidad real; tener derechos sobre la propiedad en base de igualdad con otros; tener el derecho de buscar un empleo en condiciones de igualdad con otros, ser libres de registros y embargos injustificados.

Mucho han avanzado las mujeres para entrar al espacio público, aunque y sin darse cuenta encontramos que varias mujeres que practican la ciudadanía activa transitan sus “virtudes maternas” al espacio público, se concibe a la ciudadana como educadora y cuidadora de las y los nuevos ciudadanos, pero que reproduce desigualdades en sí misma. La ciudadanía activa, así como sus expresiones es referente de libertad y autonomía de ahí la importancia de no reproducir mandatos de género que atenten con la emancipación de los derechos humanos de las mujeres. Parto justo de este enfoque para dar pie a la necesidad del autocuidado en las mujeres y en específico de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil.

Organizaciones de la Sociedad Civil

Las organizaciones de la sociedad civil (OSC's) son esenciales para el óptimo funcionamiento de la democracia; en la medida en que un país tenga mayor nivel de asociación crece considerablemente el impacto y el fortalecimiento de la ciudadanía, se reconstruye el tejido social y por ende impacta positivamente en la vida democrática, en la credibilidad y confianza que se le otorga a las instituciones gubernamentales y en el mejoramiento de la calidad de vida y desarrollo de las personas. A pesar del auge de la sociedad civil organizada en México, no existe como tal una real y contundente cultura de la asociación entre los ciudadanos y el Estado; con un poco más de 32, 001 organizaciones sociales inscritas hasta diciembre del 2015 en todo el país según el Registro Federal de Organizaciones de la Sociedad Civil, la presencia de la sociedad civil es mínima contemplando que México cuenta con 119 millones 530 mil 753 habitantes hasta el 2016.

Las asociaciones, al estar más cercanas a las necesidades específicas de la población, proponen soluciones diferentes a los problemas que enfrenta la sociedad, trabajar no sólo a través de instituciones que otorga el Estado sino a la vez con instituciones autónomas ciudadanas; otorga una solución distinta para atender un problema. Por más que el Estado quiera solucionar por cuenta propia las necesidades; no puede cubrir todas las áreas de bienestar que necesita la población, por ello la importancia de la construcción de un bien público o un bien común con distintos actores de la sociedad; por una parte, el gobierno con una capacidad limitada. Por otro lado, las organizaciones de ciudadanas y ciudadanos autónomos que deciden organizarse y trabajar en una problemática con grandes retos y con pocos recursos, tratando de modificar su realidad inmediata de manera independiente con estructuras y situaciones del propio entorno, el Estado puede así encontrar soluciones reales y efectivas en conjunto con la ciudadanía

Las organizaciones de la sociedad civil están constituidas por un conjunto de ciudadanos/as que realizan actividades de voluntariado sin fines de lucro, según el Registro Federal de Organizaciones de la Sociedad Civil. La finalidad de organizarse

surge por la necesidad a la exigencia de la autoridad para contrarrestar problemáticas, con la única motivación de construir desde distintos espacios participación social y mitigar las necesidades. Canto Chac (20015) define a la organización de la sociedad civil como:

...la organización libre, en este sentido voluntaria, de ciudadanos, que a partir de la identificación sobre campos específicos de la vida social realizan acciones tendientes al bienestar colectivo, para lo cual pretenden influir en las decisiones públicas y en su normatividad. Son agrupamientos estables, organizados, con una estructura de relaciones, con reglas de funcionamiento, con objetivos relativamente estables, que tienden a profesionalizar las acciones que realizan y que, en la mayoría de los casos, cuentan con personalidad jurídica (p.60).

En este sentido Aguilar nos expone que existen diversos términos para expresar realidades distintas de las formas de organización de la sociedad civil, entre estos se encuentran: “organizaciones no gubernamentales, organizaciones no lucrativas, asociaciones cívicas, asociaciones voluntarias, organizaciones de ayuda, organizaciones de caridad, organizaciones de autoayuda” (Aguilar, 2006, p.87).

El Instituto Nacional de Desarrollo social define:

Las organizaciones de la sociedad civil son agrupaciones constituidas por individuos, fundamentados en lazos asociativos que pueden realizar actividades de defensa y respeto a los derechos humanos, de apoyo o asistencia a terceros sin fines de lucro ni de proselitismo partidista, político-electoral o religioso, que no persiguen beneficios personales sino sociales comunitarios. Esencialmente su origen responde al derecho de todo miembro de la sociedad de ejercer su participación ciudadana como la clave para la existencia de una mayor corresponsabilidad de los gobiernos y los ciudadanos. (INDESOL, 2016)

Las organizaciones de las sociedad civil pertenecen por lo tanto a lo que se conoce como el tercer sector; que engloba a las organizaciones no lucrativas y que está orientada a completar las acciones del gobierno y del mercado para disminuir las necesidades sociales. Los actores sociales en ocasiones transitan a colectivos y

participan como agentes del Estado-sociedad, con fines de interés público; este sector tienen características como: a) la formalidad, b) tienen un grado de institucionalización puesto que tienen figura jurídica, c) privadas, d) autónomas e independientes del Estado, e) son sin fines de lucro (las organizaciones religiosas, las instituciones de autobeneficio, partidos políticos y de servicios a terceros), f) son autogestivas, g) sus miembros realizan labores de manera voluntaria, h) son diversas y plurales, i) imparciales; j) se basan sobre todo en la libertad del individuo.

Las organizaciones de la sociedad civil son autónomas e independientes del Estado por lo que no realizan actividades que son propias del gobierno, pero sí pueden impulsar las acciones que si lo son. Algunas organizaciones son privadas pero responden a intereses públicos, no reciben beneficio económico alguno y están dirigidas sobre todo a las causas sociales. Aportan conocimiento y profesionalización, son promotoras de una ciudadanía activa, de la transformación social y a su vez con la participación buscan combatir la desigualdad y la injusticia, tienen conciencia crítica y funcionan bajo la premisa de los valores y la solidaridad, son flexibles y se adaptan al entorno, confían en la ciudadanía y viceversa, no representan posturas de partidos políticos, tienen acceso a la comunidad pues parten de las demandas de la misma, movilizan, gestionan y generan liderazgo. Pero la permanencia de las organizaciones de la sociedad civil, depende de factores como la relevancia de los temas que a elegido abanderar, calidad del trabajo realizado, inversión en el capital humano, financiamiento sustentable, coherencia en su actuar, profesionalización, constante capacitación, que generen confianza y legitimidad.

En una perspectiva sociológica las organizaciones de la sociedad civil se ubican en la esfera social con un peso tal que pueden ayudar en la coordinación, conformación redes que permiten no sólo la colaboración y recursos, sino también para debatir y formar alianzas que permitan negociar con el gobierno y por último vínculos con distintos sectores tanto de la esfera política, así como personas con gran poder en el país, en donde confluye el Estado, mercado y sociedad. Desarrollan habilidades para obtener recursos nacionales e internacionales, así las redes son un eje central que fortalece a

las OSC, a ello Reygadas sugiere a las redes “como dispositivo de mayor impacto político provino de que las organizaciones civiles de promoción del desarrollo tuvieran que enfrentar juntas, severas agresiones gubernamentales”(Reygadas, 1998, p.9).

Organizaciones de la Sociedad Civil en México

En México quedó marcado por una acción gubernamental para impedir el crecimiento de la organización ciudadana, si bien existían sindicatos de trabajadores u organizaciones corporativas; esas organizaciones no tenían como fin una necesidad meramente popular sino a intereses. Una forma de participación era esencialmente a través de un partido político que retenía las distintas formas de expresión y representación ciudadana, para poder hacer sociedad civil en un México posrevolucionario la sociedad civil se tenía que incluir en las filas de un partido que incluía todos los temas y captaba todas las expresiones y necesidades de la ciudadanía, todo en un mismo sector.

La lucha de las organizaciones de la sociedad civil ha sido un proceso largo de institucionalización que podemos situar a partir de momentos específicos en la historia de México. La sociedad civil moderna y la relación de organizaciones civiles y gobierno asegura Lizárraga (2004) tiene sus antecedentes y comienza a tomar forma y rasgos particulares a partir de 1980 en donde la transformación de los roles y las funciones gubernamentales por la búsqueda de un Estado más eficiente crea una reestructura estatal y una reorientación del gasto público además desplaza la responsabilidad del Estado que tiene para el bienestar social, con la intención de descentralizar las políticas sociales y concentrar esfuerzos con las zonas más necesitadas del país. Es entonces que a mediados de los ochentas comienzan a aparecer las OSC´s en el escenario público principalmente dedicadas al asistencialismo, esta generación da origen a un cambio de paradigma ya que parte de la corresponsabilidad y procura originar proyectos sostenibles; otra diferencia es que los temas que ocupa son en defensa de los derechos humanos y descontento con el actuar del gobierno.

Teniendo un despunte considerable a partir de: 1) la crisis económica de 1982 que dio pie a que los sectores populares y clases medias que se vieron perjudicados, formaran movimientos ciudadanos para expresar su inconformidad y exigir sus derechos, a su vez emergieron alternativas de autogestión; 2) el terremoto de la Ciudad de México en 1985 es uno de los momentos históricos del país que obligo a la población a ejercer un rol ciudadano más activo y comprometido al ver la ineficiencias del Estado ante una situación de tal magnitud, la sociedad civil se organizó de tal manera que marcó un antes y un después en el país; y 3) las elecciones presidenciales de 1988, mostraron el descontento ciudadano sobre las dudosas votaciones del año en mención, crearon movimientos sociales con la intención de incorporarse a la lucha político-electoral.

Existe en México una relación muy cercana entre las organizaciones de la sociedad civil y el gobierno, ya que el sector no lucrativo empezó a generar fundaciones e instituciones para financiar proyectos, al no tener apoyo de gobierno para poder sostenerse libremente, necesita recurso para combatir con algunas problemáticas; aunque existe un conflicto en las restricciones fiscales para ser donatarias; esto había cambiado en los últimos años.

Anteriormente se veía fortalecida gracias a que en 2004 se crea la Ley Federal de Fomento a las actividades realizadas por organizaciones de la sociedad civil, esta ley incluye las principales demanda de las OSC; ya que fue la ciudadanía quien ejercio presión para su elaboración, en especial el reconocimiento de una identidad jurídica que distingue y diferencia una organización de otra. Con ello elimina las barreras históricas que le precedían como la represión y la cooptación de recursos, fomenta la participación y la colaboración para la elaboración, consenso y aplicación de las políticas públicas; establece bases para recibir incentivos, en todo momento respetando la estructura y convivencia de la organización social; por último marca las reglas pero también da pie a la recepción de recursos económicos, mismos que deben de ser informados por las OSC para generar transparencia en la obtención de los recursos. La ley prohíbe actividades con fines político-electorales, de lucro y de proselitismo religioso.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), presenta los resultados de la Cuenta Satélite de las Instituciones sin Fines de Lucro de México (CSISFLM), este estudio tiene por objetivo dar a conocer la dimensión, participación e impacto económico de las actividades realizadas por las organizaciones no lucrativas del país; es decir, las acciones en las que participa activamente, de manera organizada la sociedad civil, buscando el beneficio social. Donde los resultados de las PIB de las ISFL en Millones de pesos en precios corrientes es de 559,490; respecto del PIB nacional es de 3.0%. En cuanto al personal de las ISFL es de 1,501 trabajadores remunerados (46.5 % son mujeres y el 53.5 % son hombres); en cuanto a la cantidad de trabajadores voluntarios son 2,101 (49.4% de mujeres y 50.6% eran hombres). Se estima que el valor económico del trabajo voluntario es de 117,660 millones de peso corriente. El Sistema de Información del Registro Federal de las OSC del 2016, anuncia el rubro económico las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal, donde se realizaron 3,457 acciones destinadas a 2,979 OSC. El total de recursos federales dirigidos a organizaciones de la sociedad civil con CLUNI en el 2016, correspondientes al rubro económico y al de convenios con un monto de 7,083,905,356. Por último y lo que en esta tesis compete con datos de INDESOL, cuyo registro hasta febrero de 2018 de asociaciones civiles con CLUNI en el Municipio de Querétaro con 623.

Actualmente a partir de junio de 2019, el gobierno federal ha eliminado los recursos que eran para organizaciones feministas y que apoyaban a mujeres en situación de violencia y los han otorgado a los gobiernos Estatales, esto vulnera a las organizaciones de la sociedad civil y a la población, poniendo en riesgo su permanencia.

Mandatos de género

Habiendo conceptualizado ciudadanía, ciudadanía activa y organizaciones de la sociedad civil, no nos queda más que abordar los mandatos de género. Ya lo decía Simone en tan afamado libro, El segundo sexo, "No se nace mujer: se llega a serlo. Ningún destino biológico, psíquico o económico define la figura que reviste en el seno de la sociedad la hembra humana; es el conjunto de la civilización el que elabora ese

producto intermedio entre el macho y el castrado al que se califica de femenino.” (De Beauvoir, 2016, p.207). Por lo que el género lo vamos a entender como una construcción social, que responde a un espacio y tiempo definidos y que se le atribuyen normas y características dependiendo el sexo con el que se nace.

Es decir se ha fundado una diferencia sobre los cuerpos sexuados en una sociedad que es patriarcal, capitalista y utilitarista, imponiendo sobre estas diferencias características físico-biológicas que imponen en hombres y mujeres determinados roles y estereotipos que veremos con más profundidad a continuación pero que ha dividido a hombres y mujeres en seres dicotómicos, débiles y fuertes, públicos y privados. A los arquetipos que surgen de estas diferenciaciones se les ubica como mandatos de género, que no son más que modelos introyectados en el inconsciente y en el cuerpo de manera individual y colectiva, este sistema patriarcal establece conductas, sentimientos, formas de vivir, pensar y ser. Y que sobre todo desfavorecen a las mujeres.

El Glosario de género del Instituto Nacional de las Mujeres manifiesta que:

El género refiere a la definición de las características y los atributos que son reconocidos socialmente como masculinos y femeninos, así como el valor que se les asigna en una determinada sociedad. Este proceso transcurre a nivel personal como social e institucional. Individualmente la construcción social del género se lleva a cabo a lo largo del ciclo de vida de los sujetos, durante el cual los procesos de socialización de la en la familia y en las instituciones escolares tienen una peculiar relevancia ...A nivel social, la construcción del género es un proceso sociopolítico que articula las representaciones y significados atribuidos a mujeres y hombres con estructura material y con las normas y reglas que ordenan y regulan el acceso y control de los recursos (INMUJERES, 2008, p.32).

Basados en estereotipos sexuales que “reflejan las creencias populares sobre las actividades, los roles, los rasgos, características o atributos que caracterizan y distinguen

a las mujeres de los hombres” (INMUJERES, 2008, p.62). Los estereotipos son creencias colectivas que se crean y se comparten en culturas determinadas y que en su conjunto crean roles concluyentes para cada género. Los roles de género son el conjunto de responsabilidades y funciones que conciben a su vez expectativas y exigencias; que si no son llevados a cabo puede llegar a tener una sanción social.

INMUJERES (2015) entre los roles que tradicionalmente se han asignado a las mujeres se encuentran:

- A) Las responsabilidades reproductivas, que incluyen el trabajo doméstico, el cuidado y la educación de los hijos e hijas manteniendo del lugar y relaciones familiares.
- B) Las responsabilidades productivas, como en elaboración y comercialización de bienes, servicios y recursos para su propio sustento y de su familia, por ejemplo, la docencia y la enfermería.

Indicando que, los mandatos de género se interiorizan en la socialización, desde el momento que nacemos y que permea la identidad “La identidad de las mujeres es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida” (Lagarde, 1990. p.2). La experiencia de cada mujer, como se puntualizó anteriormente es determinada por las experiencias particulares, según sus condiciones de vida como lo son: color de piel, raza, edad, discapacidad, nivel socioeconómico, etc. Las características que fueron asignadas para las mujeres “definen a la mujer como ser social y cultural genérico, como ser-para y de-los-otros” (Basaglia (1983), en Lagarde, 1990. p.2). Es por ello que, culturalmente a las mujeres se les asigna como deber, el cuidado de las y de los otros como si fuese algo biológico e inalterable, lo cual presupone atributos que atraviesan el cuerpo y llegan hasta las formas de comportamiento y las prácticas corporales de las mujeres, lo cual a manera histórica genera desigualdades entre los sexos.

Los hombres a su vez también interiorizan representaciones sexo-genéricas, a los varones se les atribuyen características como la fuerza, la valentía, entre otras y se le

asignan tareas dirigidas a la producción y al espacio público. Mientras que a las mujeres aspectos como: el amor, la fragilidad, la belleza; y demás características se asignan como “femeninas” dirigidas al espacio privado. Así como las tareas reproductivas: el cuidado y la educación. Por ello:

Las mujeres y los hombres no tenemos un cuerpo natural sin un cuerpo vivido, que solo tiene sentido porque ha sido marcado por la experiencia ...dado que el cuerpo es parte y resultado de la cultura, la autonomía se constituye en los procesos vitales culturales (Lagarde, 1997, p.9).

De ahí la importancia de la deconstrucción en las mujeres de una manera autónoma y consciente. En el mismo orden de ideas, Luce afirma que “La mayor parte de las mujeres viven por principio como asexuadas o neutras en el plano de la cultura, además de sometidas a las normas del marco sexual en sentido estricto de los estereotipos familiares” (Irigaray,1992, p.18).

Por último, no debemos olvidar lo que significa el cuidado de los y las otras, puesto que atraviesa a las mujeres de tal manera que, al mantenerse en el espacio privado genera consecuencias tan graves como la privación de libertades, derechos y que a su vez al llevarlo en la práctica al espacio público, exacerba las desigualdades y las violencias, por lo que “la organización genérica hace que las mujeres estén políticamente subsumidas y subordinadas a los otros, y jerárquicamente en posición de inferioridad en relación a la supremacía de los otros sobre ellas” (Lagarde, 2003, p.2). En voz de Alda, ello conlleva “estructuras que excluyen a las mujeres de la participación” (Facio, 2002,p.50); y las relega a los espacios privados;

Las mujeres vivimos el amor como un mandato. En la teoría de género, esto significa que lo hacemos, no por voluntad, sino como un deber...Debemos ser seres del amor. Y esto, como un mandato cultural, no como una opción, o por nuestra voluntad, sino porque es el deber que culturalmente se nos ha asignado, el deber ser que socialmente se ha construido en cada mujer (Lagarde,2001, p12).

Y que lo hemos y como he repetido en distintas ocasiones, interiorizado. El no cumplir con el “deber ser”, genera expectativas enormes en las mujeres en consecuencia tienen que ser buenas esposas, madres enérgicas, buenas hijas, alumnas sobresalientes, excelentes profesionistas; todo ello con decoro, atractivas y con “buenas costumbres”, sin titubear, aunque no sea deseo de las mujeres o simplemente no puedan con una carga tan excesiva,

...psicológicamente se sabe de las tensiones que puede producir el desempeño de determinados roles cuando una persona ocupa posiciones que, en algunos aspectos, los hacen incompatibles... Hasta tal punto estas contradicciones producen efectos que, de manera reiterada, se manifiestan en los malestares (Bonilla, 1998; Franlcnhaeuser et al., 1991; Jessell y Beymer, 1992; Valls, 2000 en Martínez, 2003, p.256).

Entre los mandatos de género encontramos el de la mujer cuidadora y la mujer madre, en este último encontramos a la filósofa, Sara Ruddick (1980), una de las exponentes más representativas del feminismo pro-familia expone el pensamiento maternal (Maternal Thinking), en el que utiliza esta categoría de análisis para explicar que cualquiera que dedique tiempo considerable en responder a las demandas de los infantes es “una madre”. Esta idea se argumenta de que el “pensamiento maternal” es recíproco; puesto que este pensamiento se alimenta de las experiencias y convivencia con las y los infantes, en el existe una relación en el aprendizaje de cómo “*ser madre*” y como “*ser hijo/a*”; basándose en el conocimiento y los saberes que surgen de este vínculo. Asimismo, Dietz (1983), quien presenta el feminismo social, haciendo también alusión al “pensamiento maternal” como base de la conciencia política feminista; en donde el actuar de manera colectiva asegura políticas públicas “en el proceso, comienzan a darse cuenta de que no son solamente madres, sino que son mujeres que comparten una situación política común con otras mujeres, algunas de las cuales son madres y otras no. Así, los valores que tienen que defender no son tanto los maternos (el desarrollo y preservación de las criaturas), como los políticos (la libertad, la igualdad, el poder comunitario) (p.64)

Hipótesis

Las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil y que habitan el municipio de Querétaro buscan mecanismos que las ayudan a ejercer y proteger los derechos, tanto de ellas como de la población que atienden. Una de estas herramientas es el ejercicio de una ciudadanía activa, en la cual toman como eje principal el voluntariado dentro de la comunidad para poder intervenir en las decisiones que toma el Estado. Estas prácticas incluyen la reproducción de mandatos de género que se expresan en triples hasta cuartas jornadas laborales, precariedad en el cuidado personal y el cuidado de las y de los otros, eliminado la idea de *ser seres para sí para ser seres para los otros*.

Objetivos

Objetivo general: Analizar cuáles son los mandatos de género que se reproducen en las prácticas de ciudadanía de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil organizada, así como nombrar, reconocer y dar voz a las mujeres que con su labor han abonado en la defensa, protección y adelanto de los derechos humanos.

Objetivos particulares:

- Enunciar los mandatos de género que se reproducen en las prácticas de ciudadanía de las mujeres que realizan labores de voluntariado en el municipio de Querétaro.
- Comprender las implicaciones que tiene la reproducción de los mandatos en las prácticas de ciudadanía de las mujeres que realizan labores de voluntariado en el municipio de Querétaro.
- Identificar las prácticas y construcción de ciudadanía de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil en el municipio de Querétaro.
- Recuperar la voz de las mujeres que han trabajado en la protección y adelanto de los derechos humanos en el municipio de Querétaro.

Estrategia metodológica

La presente investigación utilizó el método de Investigación Acción Participativa (IAP). Misma que fue aplicada en grupos focales, entrevistas a profundidad, encuestas y por último la aplicación de talleres; todo ello dirigido a mujeres de las organizaciones de la sociedad civil del municipio de Querétaro, con un enfoque cualitativo y con un alcance exploratorio.

Se eligió la IAP ya que es utilizada mayormente en la sociología práctica, su aplicación combina dos procesos: conocer y actuar; ya que esta metodología otorga un papel activo a las y los participantes, permitiendo que cuenten su propia historia y con su experiencia identificar las necesidades, de esta forma las participantes determinan sus principales problemáticas. El objetivo principal de esta metodología es que no solamente se identifiquen las necesidades, sino que el facilitador acerque herramientas para que las participantes puedan encontrar soluciones y realicen estrategias para implementar mecanismos que permitan resolver las problemáticas. La profundidad que logra IAP se debe a la continuidad de encuentros, intercambio de experiencias y teorización colectiva.

Los conceptos utilizados fueron ciudadanía, ciudadanía activa, organizaciones de la sociedad civil, género y mandatos de género. Los criterios de selección de la muestra se basaron en la elección de mujeres que participan dentro de una organización de la sociedad civil. Se contó con la participación de presidentas, secretarías, tesoreras o miembros activos de las distintas asociaciones por más de un año. El perfil de organizaciones, se eligieron fue mediante: localización (que se encontrarán dentro del área metropolitana), que contarán con registro (figura jurídica), tiempo de registro de la asociación (mayor a dos años), grupo de atención (mujeres hombres, niños, niñas y adolescentes) y presencia en la labor para el adelanto y defensa de los derechos humanos. El municipio de Querétaro registró hasta febrero de 2018, 623 asociaciones civiles de esa se identificaron 32 dónde contaban con representación femenina en los puestos de decisión, se realizó contacto con ellas y se les aplicaron las herramientas seleccionadas para la recolección de datos.

Los instrumentos utilizados y mismos que se encuentran en los anexos fueron: guía de entrevista a profundidad, guía para grupo focal, un cuestionario, carta descriptiva, presentación en power point, con la obtención de resultados se sistematizó y se analizó con perspectiva de género. El principio ético del desarrollo de la investigación requirió consentimiento informado para aplicar los instrumentos. Se les explicaron los objetivos y como sería utilizada la información, además que su participación sería totalmente anónima. Por último, se les comentó que podían negarse en otorgar alguna información que fuese sensible.

Esta investigación fue elaborada a partir de cuatro etapas, descritas brevemente a continuación:

Etapas 1. Durante esta etapa se realizó la programación del proyecto y la investigación documental con el objetivo de abonar al marco teórico, así como la elección y diseño de los instrumentos que fueron utilizados. También se realizó la selección de la muestra y de las participantes.

Etapas 2. En esta etapa se realizó el diseño del diagnóstico, permitiendo el trabajo y la aplicación de este; se contactó a las participantes y se les dio a conocer el proyecto y sus objetivos. Por último, se sistematizó la información recabada.

Etapas 3. A partir de los datos obtenidos se diseñó la intervención, misma que fue aplicada en los meses de agosto y noviembre de 2018, al finalizar se registraron los resultados, mismos que por la propia dinámica de la intervención se terminaron de recolectar los datos en enero de 2019.

Etapas 4. En esta última etapa se dio fin a la sistematización de datos, se realizó un análisis detallado de cada resultado, mismo que fue complementado con teoría para sustentar la información y en análisis, con ello se realizaron las conclusiones y se dio fin a este trabajo.

Capítulo 3. Diagnóstico y diseño de la intervención

El diagnóstico que aquí presento se elaboró a partir de la aplicación de un grupo focal, con la colaboración de cinco mujeres procedentes de las distintas organizaciones de la sociedad civil que cuya asociación cuenta con la Clave Única de Inscripción (CLUNI), misma que es indispensable para que las OSC´s “puedan acceder a los apoyos y estímulos del Gobierno Federal y facilitar el cumplimiento de sus actividades” (Corresponsabilidad,2018); una entrevista a profundidad y por último se aplicó un cuestionario a 15 mujeres que participan dentro de las OSC´s; con la finalidad de contemplar información de mujeres que participan en asociaciones que no cuentan con CLUNI. Este trabajo tiene como objetivo obtener una visión más amplia de la problemática y poder identificar las necesidades de las mujeres y así poder elaborar el proyecto de intervención.

Las organizaciones participantes son: Salud y Género A.C, Género en Comunidad A.C, Abogadas UAQ, He for She Qro, Fundación Óol Familias, Mujeres y Derechos Humanos I.A.P, IntegrArte Qro. A.C, Colegio de Innovación y Gestión en Salud CIGE-SALUD A.C., Coincidir Mujeres A.C., Colegio Médico de Querétaro A.C., Centros de Integración Juvenil, Rompe el Silencio, Jóvenes por la Democracia y Colectivo Kybernus. Cabe señalar que nueve de las quince mujeres que respondieron el cuestionario realizan actividades de colaboración con otras asociaciones. Las edades de las participantes iban de los 24 a los 63 años; de las cuales tres son presidentas, dos tesoreras, una fundadora, tres representantes legales, una secretaria y cinco miembros activos. Se contempla la información de mujeres que llevan participando en asociaciones durante más de un año. Es de reconocer que varias de ellas colaboran hasta en tres distintas figuras del tercer sector.

Diagnóstico de la intervención

A continuación, se expondrán en dos apartados la sistematización de la aplicación de las herramientas elegidas para la elaboración del diagnóstico. El primer apartado es el resultado de la aplicación de un grupo focal a mujeres que participan en organizaciones de la sociedad civil que cuentan. El segundo apartado contempla el resultado de un cuestionario y de una entrevista semiestructurada.

Grupo Focal

El grupo focal tiene como intención detectar problemáticas en dos sentidos. El primero es a manera individual, sirve para conocer cuáles son las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que tienen como mujeres que participan dentro de las organizaciones de la sociedad civil para ejercer su ciudadanía. El segundo a manera colectiva, tiene como intención manifestar cuáles son las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que tiene la asociación a la que pertenecen. El grupo focal se realizó el ocho de mayo del 2018, en el que asistieron cinco representantes de organizaciones de la sociedad civil que cuentan con CLUNI.

La primera parte se realizó a manera individual en donde cada participante a partir de su experiencia contestó dos tablas que estaban divididas en cuatro secciones. La primera tabla se titula **Actividad 1. Detectando problemas**. En la cual se les pidió a las participantes que contestaran la siguiente pregunta a manera de tabla FODA. ¿Cuáles son mis principales fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que tengo como mujer que participa dentro de la sociedad civil organizada para ejercer mi ciudadanía? En un segundo momento se eligieron los puntos en común.

A continuación, las tablas de resultados de la primera actividad:

Tabla 1. FODA individual: Actividad 1.

<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perseverancia, Trabajo en equipo, líder. • Ser parte de una organización Colectiva. • Exigibilidad de derechos. • Posicionamiento político en temas importantes. • Formación de redes ciudadanas. • Claridad en la estrategia. • Practicidad para lograr eficiencia en los procesos. • Liderazgo. • Gran interés en la realidad concreta del país. • Salud Mental atendida. • 36 años participando en grupos de la sociedad civil= experiencia • Formación crítica, tanto en redes, diplomados, maestría, doctorado. • Relaciones con muchas feministas de generaciones precedentes y más jóvenes • Credibilidad. • Buenas relaciones con medios. • Promoción de redes y articulación de mujeres de OSC's academia y Estado. 	<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aunque la esfera publica tiene difícil incidencia, me parece que identifico los actores estratégicos y los campos de incidencia por mi formación. • Comunicación entre organizaciones de mujeres para generar alianzas que permita avanzar a resultados significativos • Sororidad • Participación en consejos, comités, temáticas con iniciativa concreta • Mayor participación para mujeres en diferentes espacios de incidencia • Mayor visibilización en temas relacionados con la mujer • Reconstrucción de México con participación ciudadana • Fortalecimiento de las redes de mujeres a nivel nacional, estatal y local • Trabajar en proyectos productivos auto sustentables: Hotel y venta de comida • Organización ciudadana
<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo y falta de recurso económico. • Dificil generar acuerdos entre otras organizaciones • Falta de formalidad en el cumplimiento de acuerdos entre las organizaciones • Disponibilidad de horario, ya que no cuentan con mucho tiempo • Falta de conocimiento especializado en materia de género y presupuestos con perspectiva de género • Promoción de la salud y prevención no han sido temas prioritarios en políticas, programas, presupuestos • Financiamientos internacionales terminaron y el acceso a los nacionales ha sido difícil • Trabajo precario, inseguro. 	<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud Mental • No total apertura de las instituciones públicas (gobierno) a las propuestas generadas por la sociedad civil organizada • Barreras de género • Situación económica del país • Falta de cultura para el diálogo • Espacios ideologizados y poco abiertos a una búsqueda verdadera • Conflicto de intereses económicos en los problemas • Contexto de violencia contra las mujeres: desapariciones, feminicidios, robo, inseguridad • Contexto económico: inseguridad laboral • Contexto político: la ultraderecha y el poder económico o quieren todo.

Tabla 1. FODA individual: Actividad 1. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Tabla 2.FODA individual: Resultados Finales. Actividad 1

<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser parte de una organización Colectiva • Posicionamiento político en temas importantes • Liderazgo • Promoción de redes y articulación de mujeres de OSC's, academia y Estado. 	<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejor comunicación entre organizaciones de mujeres para generar alianzas que permita avanzar a resultados significativos • Participación en consejos, comités, temáticas con iniciativa concreta • Mayor participación para mujeres en diferentes espacios de incidencia • Organización ciudadana
---	--

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo y recurso económico/ Disponibilidad de horario • Difícil generar acuerdos entre otras organizaciones • Falta de formalidad en el cumplimiento de acuerdos entre las organizaciones • Trabajo precario, inseguro 	<ul style="list-style-type: none"> • En su salud mental salud mental • No total apertura de las instituciones públicas (gobierno) a las propuestas generadas por la sociedad civil organizada • Falta de cultura para el diálogo • Contexto económico: inseguridad laboral

Tabla 2. FODA individual: Resultados finales Actividad 1. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

La segunda parte del grupo focal, se titula **Actividad 2. Sobre la Asociación Civil de procedencia**, también se aplicó en un primer momento individualmente, en el que se les pidió a las participantes respondieran a manera de FODA la siguiente pregunta ¿Cuáles son las principales fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que tiene la AC en la que pertenezco?; en un segundo momento se eligieron algunos puntos que tenían en común para poder focalizar la problemática.

A continuación, los resultados en las siguientes tablas.

Tabla 3. FODA individual: Actividad 2.

FORTALEZAS <ul style="list-style-type: none"> • Estamos en constante capacitación y hay mucho trabajo • Integrada por un grupo interdisciplinario de mujeres y hombres de distintas profesiones • Posicionamiento político que permite incidir • Integrantes especialistas en género • Conocimiento profundo de temas, desde lo teórico • Relaciones y red de apoyo pertinente • Infraestructura de respaldo • Noción y trabajo interdisciplinar • Flexibilidad para las modalidades de trabajo • A.C con cluni • Experiencia • Prestigio • Propuesta educativa • Agenda política • Articulación con redes (locales, estatales, nacionales) 	OPORTUNIDADES <ul style="list-style-type: none"> • Podríamos llevarnos mucho mejor • Mejorar comunicación interna dentro de la organización • Cumplir acuerdos por parte de todas y todos los integrantes • Incluir más integrantes a la asociación • Estado con programas de investigación y centros de primer nivel, privados y públicos, estatales y nacionales • Desarrollo de temas en transversalidad para la perspectiva de género y D.H • Gran cantidad de fondos para programas que resuelvan / incidan en las temáticas de interés para la A.C • Renuevo generacional • Pase de estafeta, representación legal a las jóvenes • Volver hacer una organización de mujeres • Experiencia en trabajo con mujeres jóvenes y niñas
DEBILIDADES <ul style="list-style-type: none"> • Falta de cohesión del grupo y mucho trabajo. • Pocas integrantes y mucho trabajo 	AMENAZAS <ul style="list-style-type: none"> • Sociedad machista

<ul style="list-style-type: none"> • Focalizar muchas de las tareas en la presidenta de la organización • Una reunión mensual derivada de la falta de tiempo para destinar a la labor voluntaria • Inequidad laboral y poca aplicación de una perspectiva de género • Falta de claridad en los proyectos que son prioritarios para su apoyo • Distribución de recursos económicos no claros • Coordinación interna deficiente para lograr trabajos interdisciplinarios • Poca conexión con realidades concretas • Retraso en la planeación estratégica y operativa • Falta de comunicación y acuerdos • Fundadores viejos (58-60 años) • Fundadores en proceso de separación 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo de las y los integrantes de la asociación por sus labores y profesión • Las tareas se realizan voluntariamente y en horario fuera del trabajo • Competencia de nivel en rubro • Situación política polarizada del país • Conflicto de intereses económicos para la atención de problemas • Desaparición • Falta de recursos • Falta de planeación • Desaparición • Falta de recursos • Falta de planeación
---	--

Tabla 3. FODA individual: Actividad 2. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Tabla 4. FODA individual: Resultados finales. Actividad 2.

<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacitación y trabajo • Posicionamiento político/Incidir • A.C con CLUNI • Experiencia y prestigio • Articulación con redes (locales, estatales, nacionales) 	<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar comunicación interna dentro de la organización • Incluir más integrantes a la asociación • Gran cantidad de fondos para programas que resuelvan / incidan en las temáticas de interés para la A.C • Renuevo generacional
<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pocas integrantes y mucho trabajo • Retraso en la planeación estratégica y operativa • Falta de comunicación y acuerdos • Falta de tiempo 	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de tiempo de las y los integrantes de la asociación por sus labores y profesión • Las tareas se realizan voluntariamente y en horario fuera del trabajo • Competencia de nivel en rubro • Falta de recursos • Falta de planeación

Tabla 4. FODA individual: Resultados finales. Actividad 2. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Como podemos observar a partir del grupo focal las problemáticas detectadas son:

- Falta de recursos económicos para realizar las actividades de las organizaciones de la sociedad civil.
- Falta de tiempo y exceso de actividades personales, laborales y asociativas.

- Falta del cuidado personal/ salud mental.
- Problemas internos dentro de sus asociaciones tanto para llegar a acuerdos como para planear las actividades.
- Falta de fortalecimiento de las OSC's para que puedan ser autosustentables.

Entrevista semi- estructurada y cuestionario

La entrevista semiestructurada se realizó durante la aplicación del grupo focal el día 8 de mayo de 2018. A partir de las problemáticas detectadas en la tabla FODA, se realizaron preguntas específicas a una de las asistentes del grupo; éste esfuerzo tiene como objetivo puntualizar las necesidades de las mujeres y sus labores, así como el de llegar a acuerdos. Por otro lado y para complementar y ampliar la información se aplicaron cuestionarios durante el 8 al 24 de mayo. El cuestionario está dividido en:

1. Información general
2. Vida Diaria
3. Datos de la organización civil
4. Conocimiento sobre ciudadanía
5. Prácticas ciudadanas 1. Convencionales
6. Prácticas ciudadanas 2. No convencionales
7. Vinculación
8. Trabajo comunitario
9. Problemáticas
10. Auto cuidado
11. Reflexión
12. Abono

Para esta parte del diagnóstico en la que se requiere información específica para elaborar el proyecto de intervención, únicamente se presentan los resultados de vida diaria, problemáticas, cuidado de sí y reflexión. Los resultados están divididos en tres apartados: el primero que se basa en la reproducción de estereotipos y mandatos de género, el segundo en el fortalecimiento de las OSC's y en tercer lugar sobre el autocuidado.

Estereotipos y mandatos de género. “Pensamiento maternal “y “el ser mujer”

Dietz, retoma a Elshtain, para ubicarnos a las mujeres como madres, quienes “son las cuidadoras de la "vida humana vulnerable" y la actitud que distingue el pensamiento maternal sostiene el principio de que” la realidad de una sola criatura humana [debe] tenerse siempre en mente” (Elshtain en Dietz, 1983, p.49). La idea central de Dietz subyace en que la meta del feminismo es politizar la conciencia colectiva no maternalizarla. Ahora bien este pensamiento, requiere de una reestructuración social de lo que es público y lo privado, ya que el “valor” de las mujeres se desarrolla en la maternidad, “lo maternal” que es meramente una construcción social, no algo biológico. Ahora bien, Agra también retoma la idea Elshtain quien tenía una visión de la ciudadanía que revaloriza los vínculos familiares y la práctica de la maternidad, esta idea se basa en la defensa de la identidad y en las experiencias de las mujeres como madres.

“Primeramente, soy ama de casa, o sea todo lo que involucra el aseo del lugar donde vivimos mi esposo, mi hija de 9 años, mi hijo de 16 y yo. Después trabajo en consulta privada y al final del día le dedico unas horas a mi labor social, actualmente soy candidata a regidora independiente, por lo que mis labores además de mi trabajo y los cuidados del hogar se encaminan a hacer campaña.” (C12)

Agra sostiene que “La ciudadanía supone una vinculación política, no íntima. Ser ciudadana no es lo mismo que ser madre, de igual modo que ser una buena madre no significa ser una buena ciudadana y viceversa. Esto no implica que no se pueda reconocer que las mujeres pueden estar motivadas a entrar en política en función de intereses especiales como madres” (Agra,2005, p.12). Ahora bien la maternidad ha sido añadida en el pensamiento de las mujeres de tal manera que es incorporada en la vida pública y en sus obligaciones como ciudadanas. La idea no es que las mujeres nos dediquemos al cuidado de los *Otros*, o decidamos en función de los *Otros*. La idea fundamental es incorporarnos a la esfera pública como *mujeres-mujeres* y no como *mujeres-madres*. Aunque no tengamos hijos, estamos programadas socioculturalmente al cuidado de los y para los otros, esto inclusive en mujeres que tiene conciencia y perspectiva de género reproduciendo los estereotipos y mandatos de género.

"Varían muchísimo pero mi día inicia a las 6 de la mañana y termina muchas veces a las 1:00 am. Entre levantarme, levantar y alistar a mi hijo, darle de desayunar, llevarlo a la escuela, bañarme, estudiar, hacer de comer recoger la casa, pagar las cuentas ensayar, trabajar en la noche regresar a casa, preparar el lunch" (C2).

La construcción histórica social del “ser mujer” el valor que se nos otorga como debemos ser, actuar y sentir afecta en la vida cotidiana de las mujeres, pero aún más si lo llevan al espacio público, concentrando en ellas mismas un esfuerzo extraordinario, situación que no sucede en los varones. “La mayoría de las mujeres tocadas por la modernidad, unas más tradicionales que otras, pero todas sincréticas en la experiencia de ser mujeres en el mundo, evidenciamos la separación de espacios vitales, de actividades diversas, de jornadas” (Lagarde, 2015, p.75). Se genera un esfuerzo para conciliar la vida

laboral, familiar y asociativa; estas mujeres realizan un cúmulo de actividades durante todo el día y llegan a sus hogares a realizar labores domésticas generando una primera, segunda, tercera y yo agregaría una cuarta jornada laboral contemplando a las mujeres que estudian, trabajan, procuran un hogar y forman parte de una sociedad civil organizada.

“Corre y corre todo el tiempo, a veces difícil descansar porque sé que hay mil cosas por hacer. Dormir (luego de mi EVC me es necesario dormir lo más posible aunque casi no se pueda) me despierto y no me es fácil, y corro con mi pareja a hacernos el desayuno, dar de comer a gatxs y perro y él sale a trabajar y yo a hacer quehacer, hacer tareas y ver noticias de Radio Fórmula mientras como, lavar ropa, y ponerme a diseñar, o investigar cosas en internet para mi trabajo de freelance, luego preparar cena y alimentar y darle un ratito a mis mascotas, de hecho a cada rato que puedo les doy unos minutos, luego cenar y si se puede salir a caminar 30 min. cosas por hacer” (C8).

El “ser mujer” contiene implicaciones que nos han ido construyendo en nuestra forma de actuar en donde la mujer es oprimida y el hombre es el dominador; pero la democracia y las prácticas ciudadanas son una herramienta indispensable para lograr la igualdad entre hombres y mujeres. Con este ejercicio, podemos identificar la reproducción de roles de género, cabe señalar, que las mujeres participantes tienen en su mayoría conocimiento de la perspectiva de género e inclusive las asociaciones de pertenencia tienen como temática el género y los derechos humanos; reproduciendo en su día a día mandatos de género. “La opresión está en nosotras cuando nuestro cautiverio cuenta con nuestro más firme apoyo, y cuando aprender, atreverse y experimentar, son acciones que parecen imposibles. Lo es también cuando mantenemos intactas las normas de nuestra cultura” (Lagarde, 2005, p.18).

“Trabajo desde las 8 am, procuro que sean de 8 a 10 horas por día. Procuro comer en mi casa y hacerlo con mi familia. Una vez terminados los pendientes leo, estoy haciendo mi tesis de maestría que termina en diciembre próximo, o preparo clase, califico exámenes o tareas. Hago ejercicio y leo otra hora más antes de dormir” (C7). “Me levanto a las 7, hago algo de trabajo doméstico, y dedico alrededor de 8 horas a la atención e actividades en las distintas organizaciones sociales en que participo”. (C9). Por la mañana me preparo para ir al trabajo, coordino una licenciatura en la Universidad Autónoma de Querétaro; esta me exige horas en oficina, normalmente de 8 de la mañana a 4 de la tarde, después de eso voy al centro de la ciudad a realizar pendientes o la compra de despensa para después trasladarme a mi casa. Por las noches me dedico a atender mi casa y a veces también le dedico más tiempo a trabajo. Eso es entre semana, los fines los dedico al trabajo y colaboraciones con colectivos y con el Observatorio (12).

Cabe señalar que en una parte del cuestionario a las participantes se les cuestionó sobre si reproducían roles o estereotipos de género en ellas o en otras mujeres, a lo que respondieron:

“Si. porque al hacer mi trabajo de freelance y activismo siento que debo esforzarme más en casa, que si sólo hiciera mi trabajo, ya que el activismo es una causa personal que usa tiempo y dinero y esfuerzo, y la gente no entiende qué necesidad de hacer más cosas de las que de por si en tu vida personal ya tienes” (C6). “Trabajo para no hacerlo, pero en la reflexión de mi ejercicio he detectado la reproducción de estos roles pero intento cambiarlo para desempeñarme en espacios libres” (C11). “Considero que por más feminista que sea sí existen cosas que se reproducen, en mi caso, la feminidad, por ejemplo, el uso del maquillaje, accesorios y ropa que se considera femenina, sin embargo es una elección consciente que he realizado y en ese sentido no

me causa conflicto. Por otro lado, no considero reproducirlo en otras personas”
(C3).

Ciudadanía activa basada en el fortalecimiento de las OSC´s. Feminización de la pobreza

Las mujeres son las que sufren en mayor grado las desigualdades y la pobreza, los factores que influyen son múltiples como: el poco acceso a los servicios de salud, disparidad de ingresos, menor acceso a la educación, estereotipos, doble o triple jornada laboral, entre otros. La desigualdad social la vamos a entender:

A partir de los enfoques estándar, definimos desigualdad social como la distancia entre las posiciones de individuos y grupos en la jerarquía de acceso a bienes socialmente relevantes (ingreso, riqueza, etcétera) y a recursos de poder (derechos, participación política, cargos políticos, etcétera) (Dubet y Kreckel en Braig, Cost & Göbel, 2015, p.212).

Las diferencias socialmente construidas entre hombres y mujeres impactan en las condiciones de bienestar, que surgen a través de la distribución desigual de los recursos, esto coloca a la mujer en incontables ocasiones en situaciones de desventaja, provocando el incremento de carencias y pobreza en las mujeres en relación con los hombres; y es así como:

“La desigualdad de género surge de las construcciones socioculturales e históricas que transforman las diferencias sexuales en discriminaciones; éstas se expresan en la división sexual del trabajo y en un acceso diferencial y jerarquizado a recursos materiales y simbólicos, así como al poder en sus distintas expresiones” (CEPAL,2003).

Para lograr la ciudadanía activa real en las mujeres que participan dentro de la sociedad civil se requiere del fortalecimiento de las asociaciones a las que pertenecen puesto que así se liberarían de unas labores extras como es la búsqueda de los recursos materiales y económicos para realizar las actividades necesarias dentro de la organización. Las mujeres que además de participar en las OSC también trabajan podrían dedicar sus esfuerzos a realizar menos actividades o en su defecto ellas no tendrían por qué poner de su propio dinero para generar bienestar a los demás siendo que realizan labores que al Estado en principio le compete. En esta parte del diagnóstico se puede identificar cuatro aspectos que afectan a las mujeres de las organizaciones de la sociedad civil para el libre ejercicio de sus derechos, los cuales son: los recursos económicos, contexto social, el tiempo y los espacios.

Recursos económicos

El dinero es un factor que afecta al libre ejercicio de la ciudadanía, así como el de realizar actividades dentro de las organizaciones civiles, puesto que al no contar con CLUNI, tienen que solventar los gastos de las actividades que realizan, *“tenemos que poner de nuestro bolsillo” (C1)*. La falta de recurso económico conlleva a realizar actividades extra para generar el ingreso económico necesario para vivir y para poder realizar las actividades dentro de las asociaciones lo que genera otra jornada laboral.

“Otro factor, la mayoría de la gente no cuenta con recursos económicos extras para realizar otro tipo de actividades que requieran inversión monetaria (desde pago de transportes, entre otros)” (C5). “No hay remuneración económica” (C7). “Cada integrante da una cuota a la asociación, sin embargo es insuficiente, faltan más recursos para la asociación” (C9) “Aunque no

implica muchas veces aportar dinero, se deben dejar actividades económicas para poderlas realizar, aún sin paga” (C12), “Lo anterior (tiempo usado principalmente para trabajar) se deriva de la necesidad económica” (C13).

Contexto social

Una de las problemáticas que se visualizaron es sobre el contexto social y en estricto sentido, el contexto de violencia que se vive en México y en específico de las violencias que viven las mujeres que dedican parte de su tiempo a la protección de los derechos humanos. Podemos vislumbrar que las mujeres que se encuentran dentro y fuera de los espacios públicos se encuentran en constante riesgo puesto que la violencia es estructural se impregna en la cultura y se manifiesta en sus expresiones. A ello Falú (2011) nos expone que “la modernidad excluyó a las mujeres de la igualdad social, política y jurídica de los Estados, las feministas han trabajado duro para establecer el vínculo entre feminismos y derechos humanos” (p.138). La autora subraya que la construcción histórica y cultura del “ser mujer” y como el temor contribuye a debilitar o aumentar la autoestima femenina y que puede aumentar el sentimiento de inseguridad, por ello:

...a la vez que operan en una suerte de fortalecimiento de las dependencias y debilitamiento de las ciudadanías, al retransmitirse en el entorno familiar, barrial, social. De esta forma, contribuyen, casi sin que se perciba, a un proceso circular de producción y reproducción de viejas y nuevas subjetividades femeninas en las cuales se expresa el temor, y pareciera que en las mujeres se recuperan y refuerzan los miedos (p.138).

“La violencia que vivimos como mujeres en las distintas esferas limita nuestra participación y ejercicio de la ciudadanía. Somos un grupo vulnerable,

en ocasiones por distintas condiciones; ser indígena, ser mujer, ser joven, ser estudiante, etc. No existen nada que garantice que nuestra intervención y desenvolvimiento en la política pueda poner en riesgo nuestra integridad”(C10).

Falú al referirse al miedo de las mujeres, hace alusión a los fenómenos que van ligados a las nuevas formas de interacción social y como resultado se tiene una “reducción de ciudadanías”;

...se construyen y desarrollan nuevas topografías del miedo. Temores de quienes tienen versus el miedo de los que no poseen, los portadores de sospechas, temor de las mujeres, que se expresan en el territorio, en esas topografías urbanas, morfología que se fragmenta en espacios protegidos y fortificados, en “islas de encierro y protección” contra peligros reales e imaginarios, que ponen en tensión calidad de vida y derechos ciudadanos (p.138).

Las mujeres que se ubican dentro de las organizaciones de la sociedad civil, han tomado un espacio que por derecho les corresponde, aunque en la práctica no es así pues “el miedo generan una suerte de “extrañamiento” de las mujeres respecto del espacio en que circulan” (Falú, 2011, p.139), las feministas sugieren resignificar los espacios públicos y elaborar estrategias en donde se puedan mediar distintos factores como lo es el tiempo, la seguridad para el libre tránsito y permanencia en los espacios. La conformación de redes, colectivos y grupos de acompañamiento son estrategias que ayudan a la protección y emancipación de las mujeres en lo público.

Por ello Falú (2011) apuesta a un término de David Harvey “derecho a la ciudad”, el cual tiene como idea la apropiación de los espacios públicos y que esté sea respaldado por el Estado; sin dejar de tomar en cuenta que no todas las mujeres gozan de los mismos recursos simbólicos o materiales; así

como el desconociendo de los derechos o restricciones en las que están sometidas las mujeres. El uso de los espacios públicos por parte de las mujeres ha sido un arma de doble filo, las mujeres a pesar de encontrarse en un sector algo privilegiado como lo es las mujeres con mayor nivel económico, educativo y/o mujeres que de las OSC; no siempre pueden alejarse de preceptos culturales, realizan jornadas laborales intensas, se culpabilizan por no cumplir como se “debe” el rol de la maternidad o postergarla; o realizan actividades que exceden con la capacidad de recurso y tiempo reproduciendo inconscientemente roles y estereotipos de género; de manera que “...las vivencias y percepciones, reproduce las relaciones de desigualdad y de poder masculino, re-significa la desigual división sexual del trabajo en un mundo privado y público, el primero asociado a lo femenino y el segundo a lo masculino” (Falú, 2011, p.139).

La autora otorga singular importancia en las políticas de seguridad ciudadana, las cuales deben de ser realizadas con perspectiva de género con la finalidad de mitigar la violencia de género en el espacio público, lo cual demanda modificar patrones culturales patriarcales. Retoma a las canadienses quienes señalaron las limitaciones que en el uso y disfrute de las ciudades, entre quíenes destacó las siguientes características:

- 1) Miedo de circular libremente a cualquier hora: Restricción de la movilidad,
- 2) Obstáculos a la participación en la vida social: actividades físicas y de esparcimiento, estudios, trabajo, activismo social o político,
- 3) Falta de confianza en sí mismas, falta de autonomía,
- 4) Percepción de un mundo exterior amenazado y peligroso (desconfianza),
- 5) Aislamiento (particularmente de las mujeres de edad); y
- 5) Obstáculo a la realización de todo potencial como persona y como miembro de la colectividad (supervivencia en vez de pleno desarrollo) (Falú, 2011, p. 141).

“Sí, lugares marginados que no cuentan con seguridad y que eso limita a su gente y a quienes vamos a dar las pláticas” (C5)

Tiempo

Una de las preguntas que van dirigidas a detectar las problemáticas que les impiden ejercer una ciudadanía más activa, era en relación al tiempo. El 93.3% de las mujeres que respondieron el cuestionario indicaron que no tiene tiempo suficiente para realizar todas las labores; tanto en el espacio público y privado.

“En ocasiones es muy difícil poder abrir espacios dentro del horario laboral, y también lo es después del horario laboral deriva de las distintas actividades y las horas de descanso que dejan sin apertura poder participar más que fines de semana” (C4). “Dedicar tiempo extra para cumplir con las actividades” (C9.)

“Sin duda es un factor perjudicial, la gente generalmente no tiene “tiempo” de poder incluir en sus agendas más actividades de las que ya tienen” (C5). “No se puede trabajar, ser ama de casa, actuar, vigilar y dar seguimiento”. (C12). “Considero que el trabajo resulta absorbente y a pesar de no tener familia propia que requiera de mi tiempo, sí tengo diversas actividades laborales que me limitan en tiempos (actualmente tengo 4 trabajos, el de capacitadora es más intermitente)” (C13).

“El sistema en sí mismo está diseñado para que la gente no tenga una participación activa. Mantiene una dinámica y ejercicio de desinformación, no genera espacios de oportunidad en cuanto a tiempo y dinero para que la gente pueda involucrarse plenamente en actividades de ciudadanía” (C5).

Espacio

Otro de los aspectos contemplados como problemáticas es sobre el espacio, a las participantes se les preguntó: ¿Crees que las mujeres cuentan con los espacios necesarios para ejercer su ciudadanía? a pesar de que la mayoría de las mujeres respondieron que, “sí se cuentan con espacios”, no parecen ser los suficientes o son espacios en los cuales hay presencia, pero no un reconocimiento real del Estado. A lo que algunas de ellas pedían “*Que realmente tengamos espacios*” (C1) y otras tantas respondieron lo siguiente:

“Hace falta fortalecimiento en la estructura, reconocimiento de las mujeres y las organizaciones la práctica, nos falta abrir el camino para las mujeres sin tantos obstáculos y tanto riesgo” (C1).

“Se cuentan ya con algunos espacios, pero no los suficientes” (C4)

“Están los espacios, sin embargo, el contexto social no favorece a las mujeres para que puedan ejercer una ciudadanía plena” (C5).

“Creo que los espacios una los toma o los procura, en estos temas nada está dado y hay que construirlo. Hace falta que las mujeres, y los hombres, las personas en general se den cuenta de lo anterior” (C7).

“Creo que existen espacios, pero no son espacios seguros para manifestar nuestra ciudadanía. Cada vez que lo intentamos no exponemos a la agresión y la descalificación por parte de otros sectores y grupos.” (C8).

“Lo tenemos en diferentes maneras, como madres, amas de casa, trabajadoras, pero con mucha, mucha desventaja con respecto a los hombres, las oportunidades son diferentes, hace falta que visibilicemos y concienticemos que sí ejercemos nuestra ciudadanía para que podamos desde ahí realizarlo mejor y podamos ocupar espacios diferentes si donde estamos no nos place” (C12).

“No, considero que necesitan tiempo para sí mismas, cuidados de sí, consciencia de sí, y facilidades que permitan lo anterior (trabajos estables,

derechos laborales, espacios y relaciones libres de discriminación y violencias, etc.)” (C13).

“Hay, pero no sé si sean los necesarios, el contexto cultural va determinando las demandas sociales. Visibilización, representatividad” (C14).

Espacio-tiempo

A partir de los resultados de las problemáticas identificadas sobre el tiempo y el espacio en relación con el contexto social y de lo que es público, decidí hacer una relación espacio-tiempo. Después de brevemente haber planteado la necesidad de tomar el espacio público y la dificultad que tienen todas las mujeres para habitar en él; inclusive las mujeres con un mayor empoderamiento. Esta relación de espacio-tiempo de las mujeres es determinante para el ejercicio de ciudadanía activa y más en las mujeres que dedican su tiempo en labores de voluntariado.

“Considero que existen varias problemáticas sociales que influyen en el desinterés o la falta de ejercicio de una ciudadanía más activa, por ejemplo, la falta de posibilidades laborales genera la necesidad de estar ocupándose todo el tiempo en el trabajo de forma que disminuye la posibilidad de incluirse en otros espacios donde se pueda desarrollar una ciudadanía más integral. En el caso de las mujeres, el tener varias jornadas laborales que incluyen las actividades en casa y cuidados de otros/as, lo hace más complicado” (C13).

Las mujeres vivimos en dos tiempo el que es histórico y quien nos hace ser quienes somos y el tiempo breve aquel que vivimos en ciclos Lagarde (2015) en ese sentido nos dice que “Hay quienes lo viven de manera tradicional como tiempo que se repite, avanza y regresa cíclicamente, como tiempo sin movimiento en que todo siempre ha sido igual, desde siempre, lo mismo, lo

idéntico cincelado sobre una conciencia naturalista del cuerpo, de la sociedad, del mundo” (Lagarde, 2015, p.67).

Lagarde (2015) indica que hay mujeres que experimentan su tiempo en su dinamismo, su diferencia y circunstancias. (p.67) Encuentra que la forma en la que las mujeres ocupan su tiempo esta combinada entre los grupos de identidad y cultura compartida. Cuando Marcela nos habla de los tiempos tradicionales se refiere al que se comparte en lo privado y el lugar que la mujer ocupa en la comunidad generados por la condición de “ser mujer” “Este tiempo no pertenece a las mujeres, es el tiempo de-los-otros, para-los-otros, en voz de Franca Basaglia. Un tiempo asignado a las mujeres como cuerpos-para-otros, seres-para-otros.” (Lagarde, 2015, p. 68). Las mujeres ocupan su tiempo para los otros, el tiempo no le pertenece, inclusive las mujeres que son conscientes del sistema patriarcal y de la violencia estructural no toman en cuenta que las actividades que realizan en su tiempo lo utilizan para los otros y las otras.

La expropiación en el uso del tiempo con la participación pública de las mujeres con las mismas condiciones privilegiadas que los hombres serían una respuesta para desligarse del ser doméstico y empezar a ejercer una ciudadanía completa más no complementaría; donde el uso del tiempo y el espacio sea en las mismas circunstancias que las masculinas; sino el efecto es contradictorio las mujeres de las OSC al no estar en las mismas circunstancias han realizado hasta una tercera jornada laboral conforme condiciones de un sistema patriarcal; donde nuevamente se encuentran en condiciones de vulnerabilidad. El ocupar el tiempo para una misma es fundamental para lograr la igualdad entre géneros, Lagarde (2015) nos dice que el tiempo, el tiempo hito del ser-para-sí:

El tiempo para-sí como experiencia individual, construida para el género surge cuando cada mujer integra en su subjetividad su derecho a tener derechos en términos de Hanna Arendt. Y cuando colectivos de mujeres lo contienen en sus mentalidades. Así, la condición de sujeto como cima del empoderamiento individual y colectivo se va instalando en prácticas y modos de vida, y en la forma de ser de las mujeres. El derecho concreto y la condición de sujeto se convierten en una parte de sí y configuran el ser-para-sí. Colectivamente, el género se empodera cuando se extiende la conciencia y la práctica social del derecho y se torna parte del bagaje cultural de las mujeres (Lagarde, 2015, p. 74).

El uso del tiempo en este sentido es determinante puesto que refleja claras diferencias en la distribución de este entre las rutinas de las mujeres y los hombres. En las mujeres el tiempo es cíclico, dedican más tiempo al trabajo doméstico que al productivo y los hombres dedican mayor tiempo al trabajo productivo y al ocio. Estas desigualdades en el uso del tiempo se acrecientan dependiendo el estado civil de las mujeres.

“Como mujer no siempre es bien visto que se deje de lado la actividad estereotipada de lo que debo hacer como madre, ama de casa y esposa, la verdad he llorado mucho por no ser apoyada y porque creen que no les apoyo, termino muy cansada a lo largo del día, lo que me ha rescatado es la sororidad que he dado y viceversa” (C12).

Autocuidado

La tercera problemática que se identificó tanto en el grupo focal, como en la entrevista y en último momento en los cuestionarios, es la necesidad del autocuidado. Las mujeres que participan dentro de la sociedad civil organizada descuidan su salud tanto física como emocional. Varias de las mujeres a las

que se les aplicó el cuestionario trabajan temas de violencia de género contra la mujer en todos sus tipos y modalidades, algunos de ellos son: violencia sexual, adicciones y feminicidios. En sus labores dentro de las asociaciones se dedican a concientizar y visibilizar estos temas; otras tantas trabajan directamente con las víctimas dando acompañamiento a ellas y a sus familiares, así como dar asesorías legales. Por ello es necesario el autocuidado, el cual lo vamos a entender como:

El autocuidado significa, literalmente, el cuidado propio, el cuidado por uno o una misma. Implica, por lo tanto, un conjunto de acciones intencionadas que realiza un organismo o una persona para controlar los factores internos o externos que pueden, eventualmente, comprometer su salud y seguridad. En síntesis, es una actividad realizada a fin de prever potenciales circunstancias perjudiciales y mitigar sus efectos (ENDIREH, 2016).

“mi trabajo terapéutico para mí misma empezó, se incrementó en el 2013, yo notaba que cada vez que íbamos a esté... o hacíamos conferencia de prensa, pues que ahí me daba migraña, vomitaba y una vez hasta me orine de los feminicidios y desapariciones y pensé yo no estoy bien, mejor estuve como que me retiro o no me retiro” (E1).

“He ido aprendiendo con los años a vivir con ello” (C7).

“Dentro de mi labor profesional, no. Voy al psicólogo por cuenta propia” (C5).

Las mujeres de las asociaciones civiles se involucran emocionalmente con las problemáticas que les rodea. A demás que sus propias historias personales son proyectadas en sus labores; a diferencia de las mujeres que realizan las mismas labores de acompañamiento en víctimas, pero son propias de sus labores profesionales que si son remuneradas y se encuentran en el ámbito institucional, por lo que las mujeres de las asociaciones se encuentran

en desventajas al tener que tomar de sus propios recursos económicos para poder atender sus necesidades emocionales. Algunas de ellas platican con sus amigas o pareja sobre cómo se sienten o de los problemas que han enfrentado; pero no es un trabajo de contención emocional profesional, sin contemplar que también los familiares no cuentan con el conocimiento para sobre llevar esos temas.

“Platico con mi esposo, que es un apoyo fundamental para mí y el practicar yoga y meditación que ha ayudado mucho” (C10). “Las enfrento con el apoyo de todo el equipo, nos acompañamos y aconsejamos. Me cuido con redes de seguridad a nivel colectivo y familiar” (C11). “Procuro desahogarme con amistades o familia, también hago ejercicio, he procurado alimentarme mejor y tejo para relajarme” (C13).

Me es importante resaltar que las mujeres ubican el autocuidado con realizar actividades propias del ocio, descanso, alimentarse, y restringir su presencia en el espacio público como es el pensar en la ropa que van a usar y en la interacción con las personas en el espacio público. *“Pues me apoyo de las demás personas, en especial de las compañeras, además procuro no llevar ropa que se vea ajustada, y no me acerco mucho a las personas” (C12).*

“Camino, voy análisis, escribo y medito” (C1). “Escribiendo mucho, preparándome tanto física como mentalmente, cuidando de mi salud y recurriendo a algún hobby” (C3).

Árbol de problemas, Árbol de objetivos y matriz de incidencia

Se identificó que en las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que desempeñan labores de voluntariado y que se encuentran

insertas dentro de una organización social realizando actividades sin remuneración económica, responden a una herencia patriarcal en la que se identificaron tres problemáticas principales:

1. Reproducción de estereotipos y mandatos de género en sus prácticas ciudadanas no convencionales.
2. Problemas de recursos humanos y económicos en sus actividades asociativas que restringen sus prácticas ciudadanas.
3. Precariedad en el autocuidado

El trabajar con estos tres puntos específicos ayudará a las mujeres de las OSC's a capacitarse, bajar recursos de los distintos programas Estatales y municipales, realizar planes de desarrollo organizacional, enfrentar problemas internos y de comunicación con las integrantes. Con la finalidad de que les permita obtener recursos económicos y se pueda generar sustentabilidad en las asociaciones.

Por otro lado, podrá reducir labores y jornadas que son extenuantes, y el poner en el centro de sus vidas el autocuidado, ayudará en su carga diaria y sobre todo en su salud física y emocional. También les permitirá pasar más tiempo con su familia y amigos. Es importante trabajar estas necesidades a nivel estructural, puesto que a pesar de que se cuentan con espacios y con "voluntad política", no se cuenta con todo el apoyo necesario para que las mujeres puedan llevar a cabo una ciudadanía más activa. Por ello considero importante agregar dos comentarios de las participantes "*Que cuesta mucho poder tener el acta constitutiva (C8).*" Y "*La falta de acceso a la información (C3)*". El derecho a la ciudad es también un tema que se debe de trabajar a nivel macro-social.

Árbol de problemas

A partir de lo anterior presentamos el árbol de problemas que nos ayudará a realizar los objetivos para elaborar un proyecto de intervención basado en necesidades específicas.

Ilustración 1. Árbol de problemas

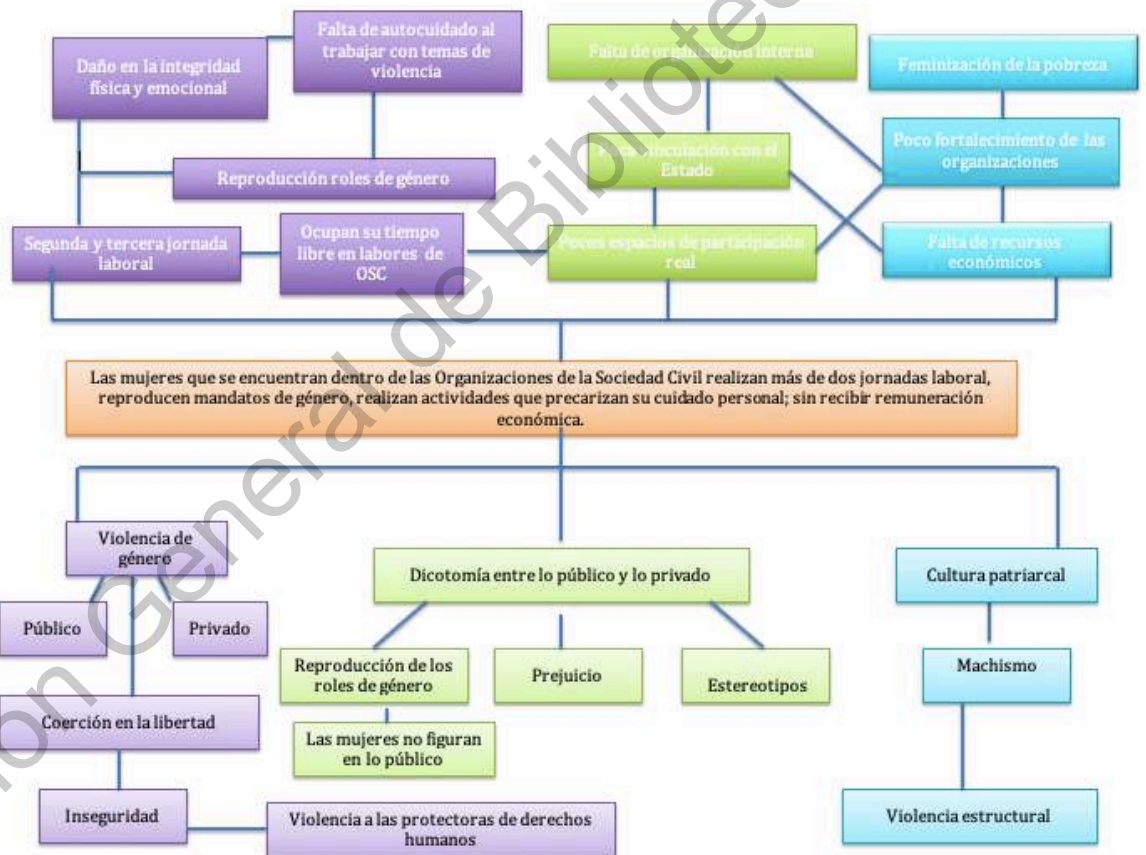


Ilustración 1. Árbol de problemas. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Árbol de objetivos

El árbol de problemas se basó principalmente en enunciar las carencias y problemáticas de las mujeres que forman parte de las OSC's que nos son útiles para poder elaborar un proyecto de intervención. A continuación, se presenta el árbol de objetivos.

Objetivo general: Contribuir a la mejora de las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil

Objetivos particulares:

- Construir colectivamente herramientas que faciliten el fortalecimiento de las asociaciones y sus redes
- Elaborar estrategias en conjunto para minimizar las prácticas de mandatos de género y mejorar el trabajo en equipo.
- Establecer prácticas de autocuidado en su vida diaria.

A partir de la información antes mencionada, la propuesta consiste en fortalecer las prácticas ciudadanas no convencionales en las asociaciones en las que participan, usar su misma labor como herramienta para mejorar su calidad de vida.

Justificación de la intervención

Las prácticas ciudadanas de las mujeres, en especial de las mujeres que forman parte de la sociedad civil organizada son en esencia profundamente transgresoras; ocupando la motivación y la asociación como herramientas para la transformación social, mismas que deberán ser utilizadas para mejorar sus condiciones de vida. Ahora bien existen restricciones ciudadanas que impiden mejorar la calidad de vida de las mujeres; estas restricciones responden a mandatos de género; roles que se fueron asignando poderosamente en la vida y consciencia de mundo enteramente patriarcal en su pensamiento y actuar. Mismos que afectan el entorno social (contextos de violencia), mismos que generan en las mujeres una sensación del “*ser para el otro*” y los mismos que no permiten que las mujeres contemplen prácticas que fomenten una vida más sana.

Por ello me es fundamental un trabajo en conciencia y basado en la auto-reflexión que permita a las mujeres realizar sus labores de voluntariado, siempre y cuando no reproduzcan en ellas, los otros mandatos de género y sobre todo anteponiendo su salud.

Objetivos de la intervención

Nos basamos en el diagnóstico anterior para realizar una intervención dirigida a mujeres que forman parte de las distintas asociaciones civiles del municipio de Querétaro.

Los objetivos del proyecto son:

Objetivo general

Contribuir a la mejora de las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil.

Objetivos específicos

- Construir colectivamente herramientas que faciliten el fortalecimiento de las asociaciones y sus redes
- Elaborar estrategias en conjunto para minimizar las prácticas de los mandatos de género.
- Establecer prácticas de autocuidado en su vida diaria.

Personas beneficiarias

Las beneficiarias serán mujeres que forman parte de la sociedad civil organizada y que con su labor contribuyen a la mejora en la calidad de vida así como en la protección de los derechos humanos de las y los habitantes del municipio de Querétaro y de manera indirecta a su círculo social cercano.

Plan General de la implementación

La intervención se realizará mediante tres etapas:

ETAPA 1

Fase 1. Herramientas básicas de fortalecimiento

Durante la primera etapa se realizaron las fases 1 y 2 que consistieron en la aplicación de dos talleres, no mayores a dos horas de duración donde se plantearon las herramientas básicas y los insumos necesarios para que las asistentes elaboraran su propio plan de autocuidado

Fase 2. Elaboración de estrategias para minimizar los mandatos de género

La etapa dos fue realizada durante el taller, mediante el trabajo en equipo donde las asistentes de manera colectiva pudieron realizar acuerdos para cuidarse y realizar planes en conjunto: todo ello basado con información que se presentó en el taller. Por último, el plan de autocuidado personal fue realizado en un espacio privado.

ETAPA 2

La segunda etapa se basó en las fases 3 y 4. Durante dos semanas se abrió un espacio vía online donde las mujeres pudieron establecer un diálogo que les permitió conocer experiencias de otras mujeres que realizan las mismas labores que ellas, además que podían libremente tener conversaciones sobre cómo prevenir y elaborar estrategias para minimizar los mandatos de género. La fase cuatro se basó esencialmente en sistematizar la información.

ETAPA 3

En estas dos últimas fases 5 Y 6 se elaboró un manual que contiene la información necesaria para que las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil pudieran realizar y establecer actividades de autocuidado de manera individual y colectiva en su vida diaria.

Ilustración 3. Fases de la intervención

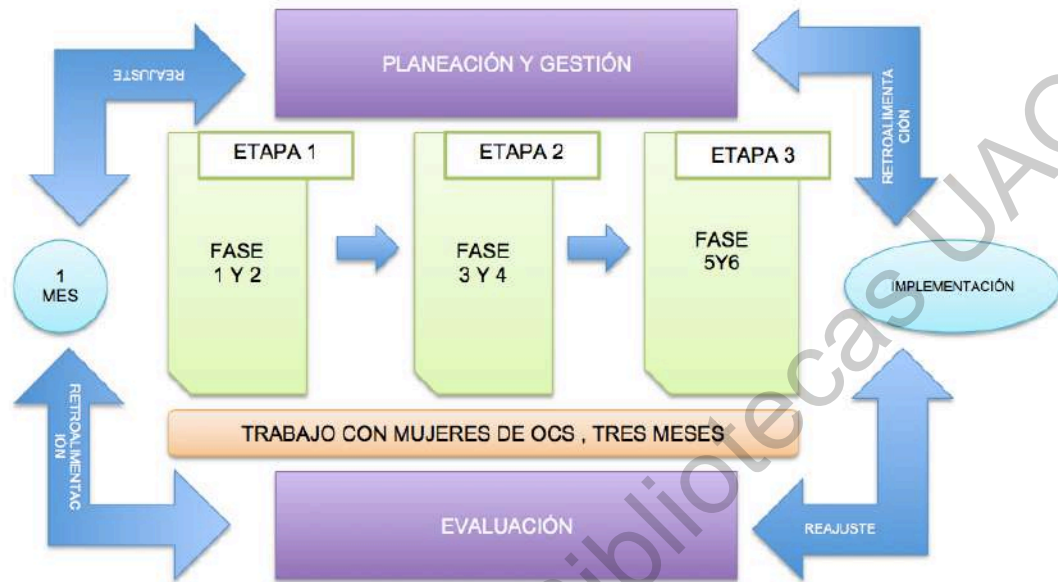


Ilustración 3. Fases de la intervención. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Equipo de trabajo

Para el equipo de trabajo se cuenta con la licenciada en Sociología por la UAQ, investigadora junior de la División de Ciencias Sociales y Jurídicas del CISAV. Con amplia experiencia en proyectos de investigación, consultoría y promoción social, actualmente forma parte del Grupo de Trabajo para Evaluar la Solicitud de Alerta de Género del Estado de Querétaro, Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM). Se encargará de la gestión, diseño, aplicación de los talleres y la evaluación.

Método

La implementación se realizará por medio de la técnica de investigación participación acción que permite conocer más afondo las necesidades de las

mujeres, así como la elaboración del proyecto que se basa en simultaneo con la producción de un manual que sea útil y que permita fortalecer a las asociaciones, así como la vida diaria de las mujeres.

El taller antes mencionado será un taller sencillo de no más de dos horas, así como las otras dos etapas donde se realizará la recolección de voz y la elaboración de los entregables.

Descripción de las Etapas de la Implementación

FASE 1. Taller 1

FASE 2. Taller 2

FASE 3. Blog interactivo

FASE 4. Sistematización y evaluación

FASE 5. Elaboración del manual

FASE 6. Evaluación. Mi plan de autocuidado

Metas

Brindar herramientas que contribuyan a la mejora de las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil.

- a) Se espera que por lo menos 10 mujeres utilicen las herramientas otorgadas en el taller.
- b) Se espera que por lo menos 10 mujeres lleven a cabo lo aprendido y se puedan consumir redes de apoyo entre asociaciones más efectivas.
- c) Se espera que todas las mujeres se lleven y apliquen el manual en todas sus asociaciones.

1. Presentación y evaluación inicial

Objetivos de la actividad

- a) Dar a conocer los objetivos del proyecto
- b) Aplicar encuestas de salida a manera de evaluación inicial y tener en mente el conocimiento previo
- c) Establecer las reglas y criterios de convivencia dentro del grupo de trabajo basado en el respeto y el trabajo en equipo

Beneficiarias/os: Mujeres procedentes de asociaciones civiles

Duración: 2 horas

Método

- a) Explicar el objetivo y las fases.
- b) Aplicar cuestionario antes de iniciar el taller y dos meses después avances de las participantes.
- c) Se trabajará en equipo para fomentar la participación y las redes de apoyo
- d) Se evaluará la dinámica.
- e) Se sistematizarán los resultados y se dará inicio a la elaboración del manual.

Recursos necesarios

- Infraestructura: mesas, sillas y cañón.
- Materiales: computadora, extensión, plumones, hojas de rotafolio, cinta adhesiva, post it, cuestionarios impresos 1, 2 y 3.
- Técnicos: Carta descriptiva, presentación.
- Humanos. Ponente principal y facilitador.

- **Productos de la actividad:**
 - a. Asistentes procedentes de distintas asociaciones.
 - b. Cuestionarios 1 ,2 y 31.

- c. Acuerdos de convivencia.
- d. Listas de asistentes para tener datos.
- e. Elaboración de un blog de autocuidado.
- f. Con los resultados de las evaluaciones se elaborará un manual.

Análisis de riesgos y acciones preventivas:

La problemática inicial y como ya se había documentado inicialmente, es la falta de tiempo y el exceso de actividades de las mujeres que forman parte de las asociaciones civiles, puesto que en su mayoría realizan varias jornadas laborales. Para ello se prevé que las actividades presenciales se realicen únicamente en dos talleres y se entregue el material necesario, las demás actividades se basarán a distancia (vía internet) y por último y bajo previa valoración realizar una reunión de fortalecimiento de redes.

Evaluación

1. Evaluar cantidad de asistentes.
2. Evaluar resultados de los materiales.
3. Avances de sus prácticas de autocuidado

Capítulo 4. Intervención, resultados y discusión.

Introducción intervención

Este capítulo tiene la finalidad de dar a conocer los resultados y la discusión de la intervención realizada de agosto a diciembre de 2018. De acuerdo con los objetivos planteados para la intervención y para alcanzar los acuerdos propuestos para la institución receptora, se realizó un proyecto el cual tiene la intención de contemplar el objetivo propuesto en el capítulo anterior que dio pie a la elaboración de esta intervención y se agregaron las peticiones de la Institución. Se elabora la siguiente tabla donde se enuncian los objetivos particulares, metas acordadas, productos y sus herramientas.

Tabla 5. Objetivos intervención

Objetivo General: Contribuir a la mejora de las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil.			
Objetivos particulares:	Meta propuesta para el IQM	Producto	Herramienta
*Construir colectivamente herramientas que faciliten el fortalecimiento de las asociaciones y sus redes.	*Realizar dos reuniones con mujeres de las OSC', facilitando la formación de redes. *Elaborar un directorio con los datos actuales de las OSC's que trabajan a favor de los derechos de las mujeres.	*Dos talleres *Un directorio actualizado	*Una presentación *Un cuestionario
*Elaborar estrategias en conjunto para minimizar las	*Elaborar un Manual de Fortalecimiento para las OSC's,	*Un manual *Un blog	*Cuestionario

prácticas de roles de género y mejorar el trabajo en equipo.	en materia de autocuidado.		
*Establecer prácticas de autocuidado en su vida diaria.	*Brindar las herramientas básicas para que cada asistente elabore su propio plan de autocuidado.	*Plan de trabajo contenido en el manual y trabajado en el taller.	*Plan de autocuidado individual

Tabla 5. Objetivos intervención. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

A partir del resultado del diagnóstico, de la investigación documental, entablar diálogo con distintas mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil, así como de la importancia de que la estancia sea una herramienta para poder contribuir con el desarrollo y bienestar de las mujeres, se tomó la decisión de que los talleres tuviesen el propósito de mejorar su calidad de vida, reflexionar sobre sus labores de voluntariado, su vida diaria y mitigar las situaciones de riesgo en lo mayor posible.

Aclaro en este espacio, y que además responde a la propia investigación que el exceso de actividades y labores que realizan las mujeres, la sobre exigencia y la demanda de sus conocimientos por parte de la ciudadanía; género que se les diera seguimiento de principio (desde la aplicación de los materiales diagnósticos), a fin (hasta la recuperación de sus planes de autocuidado) a únicamente a seis de las mujeres con las que se inició la investigación. Por ello se buscaron estrategias para dar seguimiento la elaboración de un blog, el cual pudieran acceder a la hora que les pareciera conveniente y la elaboración de un manual.

Descripción del proyecto y población participante

Por lo antes mencionado, los talleres se titularon “*El autocuidado como estrategia política para mejorar las prácticas ciudadanas de las mujeres de las Organizaciones de la Sociedad Civil* ” que tienen como finalidad principal y desde la autoreflexión que las mujeres den cuenta de sus labores de voluntariado, vida laboral y privada, las actividades dentro de su hogar y sus relaciones familiares. Así como entre todas fabricar herramientas útiles basadas en sus problemáticas individuales y en un segundo momento colectivas; y echaran mano de ellas de manera consciente, sí es que viesen en su actuar la necesidad de cambiar o mejorar algunos aspectos de sus prácticas comunitarias, el impacto en su vida diaria y en su salud de manera integral.

El primer taller se aplicó el 29 de octubre en las instalaciones de Género UAQ, donde asistieron siete participantes; mientras que el segundo taller se realizó el 28 de noviembre en las instalaciones del Centro de Investigación Social Avanzada (CISAV), donde asistieron trece participantes. Con un total 20 mujeres, cuyo rango de edad fue 20 a 56 años de edad con media de 28.5 años; provenientes de 11 distintas asociaciones de entre un año y once de labores de voluntario.

Tabla 6. Población participante

20 mujeres	
Rango de edad	Número de participantes
20-30 años	15
30-40 años	3
40-50 años	1
50-60 años	1

11 asociaciones	
Ejes temáticos	Temáticas similares
Derechos Humanos	5
Género	5
Arte	1

Tabla 6. Población participante. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Ambos talleres se aplicaron de la misma manera y se fueron diseñados para aplicar tres actividades para realizarse en dos horas. La carta descriptiva muestra detalladamente cada aspecto del taller, misma que puede verse en los anexos de este documento. Las herramientas e instrumentos que se utilizaron para la aplicación de los talleres fueron:

1. Un cuestionario que consistía en responder mediante la auto-reflexión de las participantes una serie de preguntas con la intención de dar cuenta de su actuar.
2. Una presentación en Power point, que contenían dos partes. La primera tuvo como objetivo dar a conocer el autocuidado y la segunda sobre el autocuidado como estrategia política.
3. Un plan de autocuidado para elaborar de manera individual.
4. Un Plan de elaboración de estrategias de autocuidado para trabajar en equipo.

La dinámica de los talleres se dividió en las siguientes actividades, y que serán brevemente señaladas a continuación. En los siguientes apartados se profundizará en los resultados de cada actividad.

- **Actividad 1. Auto-reflexión**, a cada participante desde el momento de su llegada se le repartió un breve cuestionario, para que lo fuese llenado antes de comenzar la exposición. Esta actividad consistió en que las asistentes pudieran identificar el conocimiento que tenían sobre el autocuidado, y sobre todo dar cuenta de las necesidades que tenían, qué sentían y cómo se sentían.

- **Actividad 2. Presentación. Autocuidado**, en esta segunda parte de la intervención se les dio una breve plática sobre el autocuidado y la visión de este como estrategia política; brindando conceptos básicos y ejemplos. Al final de la exposición se les dio tiempo para preguntas y respuestas.
- **Actividad 3. Plan de autocuidado**, al tener un poco más de conocimiento, así como tener en cuenta los resultados de su auto-reflexión se les explicó en que consistía esta herramienta, y de la importancia de que realizaran la actividad en un lugar privado, teniendo en mente las respuestas de su auto-reflexión, para ello es necesario que tomaran el tiempo que fuese necesario. Es por ello, que para esta actividad se les pidió la elaboran en otro momento. Por último se les comento de que en caso de que quisieran compartir sus resultados después de las cuatro semanas planteadas, podrían hacerlo llegar a mi correo electrónico. La finalidad es que las participantes en conciencia de sus respuestas plantearan sus necesidades para elaborar un plan de autocuidado y enunciar sus cambios de hábitos, sí es que así lo requerían.
- **Actividad 4. Planteamos estrategias de autocuidado colectivo**, para esta actividad se trabajó en equipo, con la intención de que entre ellas elaboraran estrategias de autocuidado dentro de su grupo de trabajo.
- **Actividad 5. Plenaria y decálogo**, por último, en plenaria se comentó sobre los resultados del trabajo en equipo, y en colectivo con los puntos de encuentro se elaboró un decálogo con la intención de alimentar el blog y el manual que forman parte de los productos de esta intervención.

Actividad 1. Auto-reflexión

Es importante informar que esta primera actividad tenía como objetivo que las asistentes identificaran sus necesidades, malestares físicos y emocionales. No es de interés para este momento de la investigación enunciar sus problemáticas, ya que el diseño de la intervención se basó en los resultados del diagnóstico. Lo que sí es objetivo de este instrumento es que cada una de las asistentes pudiera dar cuenta de manera individual sus necesidades. De esta manera, basada en la auto-reflexión; la actividad 1, cuenta con cuatro partes principales contenidas en un cuestionario, mismo que se encuentra en los anexos.

Parte 1. Auto-evaluación

En la primera parte de la auto-evaluación se consideró preguntar sobre qué conocían del autocuidado, en este sentido podemos observar que la mayoría de las participantes contestó conocer y pudo explicar de manera breve el concepto que se estaba trabajando; únicamente encontramos una asistente que indicó no saber. El autocuidado se puede manejar en distintos aspectos y ámbitos de la vida como lo es: el autocuidado en el hogar, en el trabajo, en la escuela, en las y los profesionales de la salud, en las y los profesionales que proporcionan asesoría jurídica, a quienes atienden violencia de género, el cuidado y prevención de enfermedades, entre otros.

Definimos el autocuidado como un acto plenamente libre, autónomo, auto-reflexivo, consiente, responsable y comprometido del amor propio. Es un concepto introducido por Dorothea E Orem en 1969 quien nos dice que: "el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno,

para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar” (Orem en Hernández,Pacheco y Rodríguez ,2017). *“Tengo como valor vivir de forma íntegra”* (E7). Conforme este planteamiento la mayoría de las respuestas de las participantes se acerca a esta definición, a continuación, se analizan los hallazgos sobre la base empírica.

Visión de salud y salud integral

Los resultados de la autoevaluación reflejan que el conocimiento que tienen las participantes es dirigido sobre todo a la salud física y a la prevención de enfermedades, *“Es parte de una visión de promoción de la salud”* (E8). Es importante expresar que, la mayor parte de políticas públicas que se dan a conocer en los medios de comunicación son del sector salud, por ello es trascendental tener en mente que respuestas de esta índole pudiesen estar sesgadas por los programas que se dan a conocer en los medios de comunicación. No obstante, preciso que cuatro de las participantes de los talleres forman parte de asociaciones dirigidas a la protección de los derechos humanos en materia de salud.

No es de extrañarse que el cuidado de la salud, sea un tema prioritario para las mujeres, siendo que culturalmente se les ha enseñado mediante juegos, cuentos, experiencia en actividades domésticas desde la infancia. Los estereotipos y roles que se reproducen en el cuidado de los otros, la sensibilidad y emotividad, que se consideran como “lo femenino” y que se aprenden en la socialización a través de prácticas culturales que limitan y someten a ideales del “ser mujer”. Ello contribuye a repensar el autocuidado con una visión de género que permita o por lo menos intente reproducir en menor medida los mandatos de género, además de tomar en cuenta, “la situación de subordinación y sus efectos desintegradores del yo individual de

la mujer, lo cual la ha conducido a convertirla en un ser socialmente reducido, a cumplir funciones y roles estereotipados, a situarla como sujeto fundamentalmente ligada a la vida doméstica y excluida de los espacios públicos. Se la concibe dentro del servicio "para otros" y no para si misma, conduciendo a la postergación de sus necesidades, intereses y motivaciones" (OPS,1992, p.10).

Por otro lado, notamos respuestas más amplias e integrales, con conocimiento más amplio del tema, ejemplo de ello: "*Es el cuidado de si y para si, físico, mental y emocional*" (E1), "*Son todas aquellas acciones encaminadas a la prevención de riesgos, situaciones de violencia o enfermedades. La realiza la persona para si misma*" (E4), "*Cuestiones básicas de prevención (ejercicio y sana alimentación)*" (E6). Es indispensable para el autocuidado que se disminuya la visión tradicionalista que surge de corrientes biologicistas que han puesto al autocuidado como una práctica derivada de un planteamiento reduccionista de la enfermedad y de los trastornos que se desencadenan en las personas y en el contexto que habitan, así como las prácticas para controlar padecimientos crónicos o de intervenciones temporales, el autocuidado aquí planteado tiene una visión más amplia y que responde de una manera transversal con la categoría de género y como trasladarse a la vida práctica y orientarla en su corporalidad de una manera responsable; sobre todo dirigida para las mujeres de las organizaciones de la sociedad civil y que sea congruente, es decir ética; por ello el "autocuidado como una categoría polivalente ligada a concepciones de orden ético-filosófico, que tienen como eje el protagonismo del sujeto en todos los asuntos de su vida, de su corporalidad y de su salud, en tanto hecho social, individual y colectivo" (OPS,1992, p.10).

Responsabilidad individual

Uno de los aspectos que se visualizan en las respuestas y podemos notar: es que, enmarcan el deber, la necesidad y la responsabilidad como base del autocuidado, en ese tenor éstas son las respuestas: *“La procuración del bienestar personal”* (E2), *“De la importancia que esto conlleva el explorarme, detenerme, verme”* (E5) y *“Que es la responsabilidad que uno mantiene con su propio cuerpo: físico, mental”* (E18). En algunos comentarios pudimos observar que el título del taller sesgó de cierta manera las respuestas; ya que se refieren a “lo político” y se repite en varias ocasiones la palabra “práctica”, aun así, fue un buen ejercicio autodiagnóstico. Distinta razón es que las participantes se encuentran en constante formación; también es indispensable que no sólo se conozca, sino que forme parte de su cotidianidad dentro de sus actividades diarias.

Se puede percibir que se encontraban mujeres que tenían conocimiento del tema, a ello encontramos respuestas como: *“Es el cuidado de sí”* (E3), *“Es el cuidado que se hace a uno mismo”* (E14), *“Cuidado personal tanto físico como emocional, tener una integridad personal en constante construcción”* (E15). En este sentido, encontramos respuestas más amplias con una percepción correcta del autocuidado, en un aspecto complementario entre salud física y mental, respondiendo que: *“Es lo que hacemos para mantenernos bien, en un estado de bienestar, de felicidad, de salud, amor, etc; es muy importante”* (E11).

Las respuestas del E1 al E7, están basadas en el primer taller donde encontramos mujeres con amplia experiencia dentro de las organizaciones de la sociedad civil, cuya labor lleva más de cuatro años de experiencia y con asociaciones establecidas legalmente; por lo que podemos observar, resultados con mayor nivel de especialidad como es el concepto utilizado en la psicología “cuidado de sí”. Aunado a ello, dos de las asociaciones que asistieron al primer taller se encuentran dirigidas a la promoción de la salud,

pero si responde al estereotípico “cuidado del otro”, es por ello, que las respuestas van ligadas a esta visión. En comparación de los perfiles de las asistentes del segundo taller que eran mujeres con preparación de licenciatura y mujeres más jóvenes aún es sus veintes, pero con amplio conocimiento de los temas de género y feminismo. En este sentido, las respuestas de las participantes del segundo taller, son respuestas de mujeres cuyas asociaciones están dedicadas a la protección de los derechos de las mujeres y varias son activistas recién vinculadas a estos temas; y que tenían un poco menos de dos años en el voluntariado, cuya visión y conocimiento así como las categorías son de nuevo discernimiento pero cuyo compromiso y dedicación ha sido fundamental para informarse de los distintos temas; por eso podemos notar respuestas un poco más completas.

Desde el punto de vista de la intervención, y cómo se ha manejado hasta ahora el autocuidado es una estrategia que permite reivindicar los derechos de las mujeres y cuya base principal parte de la teoría de género, el eje fundamental es que con libertad y autonomía las mujeres puedan tomar decisiones informadas que le atañen a su propia existencia. Se pretende que el legitimar y el gestionar acciones integrales y saludables sea una práctica cotidiana para su propio bienestar y a partir de su entorno, “el autocuidado se concibió, a su vez, como una estrategia que permite a la mujer instalarse en su propio cuerpo y tomar conciencia de él” (OPS, 1992, p.11).

El autocuidado presupone la combinación de la toma de decisiones, la autodeterminación, y la autogestión de manera individual con la finalidad de satisfacer necesidades propias y específicas. Es preciso que no se pierda de vista que asimismo y como se ha llevado a cabo en la intervención el autocuidado también es colectivo; conforme avance el capítulo se retomará, la concepción de lo individual y lo colectivo. Antes, el autocuidado es una herramienta para que la mujer sea *sujeto de sí* o *para sí*; que permita de

construirse sin parámetros establecidos, romper con las cadenas de estar pendiente del cuidado de los otros, eliminar patrones familiares y cuestionarse los marcos de referencia culturales con los que se ha vivido. La forma de enfrentar las necesidades y los problemas de salud son distintas entre hombres y mujeres, las dimensiones culturales y sociales son afectadas en mayor o menor medida por el nivel socioeconómico, relaciones socio-afectivas, etnia, edad, y demás elementos o categorías sociales que indiquen interseccionalidad.

Con esta misma visión el Informe de trabajo sobre el tema de mujer, salud y autocuidado nos dice que:

...el Autocuidado está vinculado a la búsqueda de identidad y autonomía; debe dirigirse al bienestar general de las mujeres y no reducirlo exclusivamente a la salud física. El Autocuidado se puede enmarcar dentro de la autodeterminación; se genera como una necesidad social y no se queda en el ámbito individual; trasciende y se proyecta en una relación dialéctica hacia y desde la colectividad. El Autocuidado debe entenderse como un comportamiento social; es un proceso y una construcción permanente que se desarrolla a lo largo de la vida (OPS, 1992, p.14).

El autocuidado es un proceso que va cambiando dependiendo de las necesidades de las personas de manera individual, para ello se toma en cuenta que el autocuidado igualmente es permeado por el contexto social, es por eso que la visión que pretende este trabajo es abordarla de manera individual y colectiva.

Parte 2. Auto-reflexión

Para esta etapa, fue necesario que las mujeres, desde sus actividades diarias, reflexionaran sobre el cuidado de su salud de manera integral. A ello, se les preguntó si cuidaban su salud física, respondiendo el 40% que no lo hacía y de igual manera el 30% respondió de forma negativa ante la interrogante sobre el cuidado de su salud emocional. Mientras que el 70% y el 60% respondieron de forma afirmativa. Tomando en cuenta que era una pregunta cerrada, la siguiente iba ligada a reflexionar del por qué cuidaban su salud física y mental; esto con la finalidad de que individualmente dieran cuenta de la congruencia en su actuar personal como consecuencia de su estado físico y emocional.

Respuestas afirmativas dirigidas a jornadas extras de trabajo sin remuneración incurriendo en la reproducción de roles de género: Sincretismo de género.

Del total de las asistentes, diez respondieron que sí cuidan su salud tanto física como mental. El resultado del contenido de sus respuestas es significativo puesto que reproducen violencias en la precarización de su bienestar, sin siquiera darse cuenta. Esta visión contempla la necesidad del autocuidado como una opción dirigida a cumplir con sus labores tanto remuneradas como de voluntariado, dejando de lado sus necesidades principales como es el descanso, la alimentación y el sueño. *“Porque cuando no se realiza dicho cuidado no es posible avanzar integralmente en proyectos y trabajo”* (E1) y *“Para vivir bien es necesario cuidarse”* (E19), son algunas de las respuestas.

También es necesario indicar que el autocuidado con respecto a su bienestar integral es visualizado como una carga extra en sus labores cotidianas. Conviene repensar y reflexionar las prácticas corporales en sentido de crear hábitos saludables sin considerarlos extra-labores o labores que se deben de realizar para poder rendir más en las actividades de la vida cotidiana

como lo es el trabajo y el hogar; con la idea de no incurrir en la reproducción de roles de género.

A la misma pregunta cuatro de ellas respondieron negativamente al cuidado en ambos aspectos de su vida; al cuestionarles el por qué, dieron cuenta de sus necesidades, expresando lo siguiente:

“No invierto mucho tiempo en mí, como me gustaría” (E3),

“Por excusas, miedo o no lo doy la importancia necesaria” (E12),

“Soy autodestructiva” (E13); y

“No basándome en los resultados: 8 kg menos y dos horas de sueño” (E14).

Las respuestas son recurrentes, en el sentido que, si tomamos en cuenta que varias de ellas realizan, una tercera o cuarta jornada laboral es lógico que no tengan tiempo para dedicarse a su cuidado. Cuatro de las participantes mencionó cuidarse únicamente en lo mental, postergando su cuidado físico: *“No como bien y no duermo a mis horas”* (E5).

Por último, dos de las participantes argumentan que no cuidan de su salud mental, pero sí física, respondiendo que: *“No me he detenido a reflexionar sobre mi salud mental”* (E6); y *“A veces me pongo atención y otras I overthink”* (E17). El sincretismo en las mujeres funciona de tal manera que permite el desarrollo y el avance en unos aspectos de su vida pero impide el crecimiento en otros; al contrario de lo que propone esta intervención que busca otorgar un espacio de empoderamiento desde el *“ser mujer”* y dirigirse a lo que Lagarde llama *“ser para sí”* para mejorar las condiciones sus vida, aun así el reproducir mandatos de género es consecuencia de la cultura.

Las extenuantes jornadas laborales responden a que el trabajo productivo y reproductivo de las mujeres es desvalorizado, “el trabajo genérico

de las mujeres es inexistente, invisible y esa es cualidad contagia al resto de las actividades femeninas, las cuales son realizadas por sujetos interiorizados y desvalorizados socialmente” (Lagarde, 2005, p.149). El deber ser de las mujeres las lleva a tener que realizar a más de una jornada laboral y como resultado la precarización de su bienestar.

El cuidado de las y los otros es únicamente valorizado si se mira desde la perspectiva de la maternidad y como función fundamental de la mujer. Aunque las mujeres no tengan hijos, se dedican al cuidado de los otros, esta responsabilidad ejerce en ellas sobrecarga de actividades; actividades con características maternas, sin remuneración económica y sin reconocimiento. En este sentido, el voluntariado responde al cuidado de la tierra, el de las y los otros “Los otros, son personas, pero no sólo. La maternidad puede convertir en los otros, también a instituciones, organizaciones, actividades, y causas en las que participan y a las que asumen las mujeres. De hecho, los otros de las mujeres son cualquier persona o espacio vital, y su contenido -fundado en la relación materna de la mayoría de las mujeres, primero con hijos y cónyuges, y extendida a cualquier otra-, consiste en la relación particular de las mujeres con su entorno vital: los otros son los depositarios del interés vital de las mujeres, que se concreta en sus cuidados vitales as a su género” (Lagarde, 2005, p.249). Por ello es que el voluntariado en las mujeres responde a la reproducción de mandatos de género.

El sincretismo de género en las mujeres funciona de tal manera que genera cargas extras en tiempo y actividades, creando un nuevo modelo de mujeres “ la superwoman”, aquella mujer que es considerada erróneamente como: el nuevo modelo del “deber ser” concibe a las mujeres en meras maquinas perfectas, “exitosas” y que contienen estereotipos de género en su actuar, la mujer madre, la mujer esposa, la mujer trabajadora y todo ello viéndose hermosa y sana. El sincretismo de género en esta visión es: “el cuidar

a los otros a la manera tradicional y, a la vez, lograr su desarrollo individual para formar parte del mundo moderno, a través del éxito y la competencia” (Lagarde, 2003, p.2). Lo que favorece a las relaciones no equitativas entre el descuido y el desarrollo personal, este modelo significa descuidarse y no desarrollarse en todos los ámbitos.

Es importante afirmar que en ningún momento del taller se les indicó parámetros medibles sobre la salud física o emocional, la idea es hacer visible la percepción que se tiene de la salud en relación con el autocuidado como un proceso reflexivo y la importancia que tiene para sus labores vinculadas al voluntariado que es expresado en sus prácticas ciudadanas, que mucho tiene que ver con su propia ética del cuidado. Retomo en Lagarde, el “*tiempo hito ser para -sí*” “como experiencia individual construida para el género, surge cuando cada mujer integra en su subjetividad su derecho a tener derechos... y cuando colectivos de mujeres lo contienen en sus mentalidades” (2015, p.92).

Para finalizar este punto, agrego que tanto en la exposición como los materiales entregados a las asistentes se contempla el recurso económico tanto en lo individual como en lo colectivo, reiterando que las labores de voluntariado “sin pago” reflejan de nueva cuenta el trabajo doméstico, la visión de que “la mujer nunca pide nada a cambio” o porque en muchas ocasiones se cree que es su “deber”, o su obligación por la construcción que existe sobre el “ser mujer”; énfasis en este sentido ninguna de las mujeres participantes tomo en cuenta el factor económico para su autocuidado, siquiera para continuar con sus labores ciudadanas.

Parte 2. Auto-reflexión ¿Cómo lo hacen?

Para poder identificar cuáles eran las prácticas de autocuidado que realizaban, se les preguntó a partir de su respuesta a la pregunta anterior, cómo era que llevaban a cabo sus prácticas de autocuidado. Las mujeres que habían contestado que procuraban su salud física y mental, indicaron que las actividades que realizan en su mayoría dan cuenta de actividades que son básicas para el funcionamiento óptimo del cuerpo como la alimentación, realizar actividad física y dormir. En lo mental varias refirieron a la meditación y solo una indicó atender su mente con una psicóloga. *“Me doy un tiempo para analizar y entender ciertos hábitos que tengo”* (E1), *“Físicamente a través de la dieta y el deporte, sin caer en exageraciones. Mentalmente a través de la existencia de recursos de desarrollo humano, espiritual, etc. Donde me ayuden abrir mis panoramas”* (E2).

Aquellas que únicamente contestaron afirmativamente en cuidar su salud mental, enuncian que tratan de identificar los malestares y el por qué surgen, así como poder atenderlos; para ello se requiere de una reflexión más profunda que permita dar cuenta del origen de sus problemas y hacer algo al respecto:

“Estoy en continuo estudio y medito (poco)” (E5),

“Trato de identificar origen de mis malestares y atenderlos” (E8),

“Converso sobre mis problemas, trato de modificar” (E9); y

“Buscando reducir el estrés, pensar en otras cosas” (E20).

Únicamente dos mujeres respondieron que solo cuidaban su salud física, haciendo ejercicio y comiendo saludablemente, aun así, al responder de manera negativa sobre el cuidado de salud mental una agregó que práctica la meditación, lo cual contradice su respuesta anterior al negar que cuidaba su salud mental.

“Trato de hacer ejercicio cotidianamente y comer saludablemente” (E6);
y

“Física: cuidado alimentación, ejercicio y sueño. Mental: meditación”
(E17).

Por último, hago notar que, aunque no se les pidió una reflexión más detallada sobre sus necesidades y lo que querían cambiar, esto no impidió que lo expresaran, acción que es muy positiva para las actividades siguientes.

Es fundamental que para la aplicación del autocuidado tener claro dos aspectos, según el documento *Género y autocuidado*: 1) Lo que funciona para una no necesariamente tenga igual o similar efecto en las otras personas y 2) cada persona se motiva, es solo ella misma la que podrá determinar las características de su propio plan de autocuidado reconociendo no sólo la singularidad de la persona sino, también la posibilidad de que surjan cuantos planes de autocuidado como existan prestadores (OPS/OMS, 2005, p.19).

Esta reflexión es recuperada con la intención de fundamentar que el autocuidado se basa en necesidades específicas, la importancia del trabajo individual y consciente; que se tiene que elaborar en específico y con una metodología útil para las mujeres de las OSC's.

Parte 3. Auto- reflexión. Reconociendo malestares

La actividad 1, contenía además de las preguntas detonantes una tabla elaborada a partir de la revisión de algunos manuales como, por ejemplo; La Guía de Autocuidado del ENDIREH 2016, donde enunciaba síntomas de desgaste físico y emocional, esta tabla en la actividad primaria tiene la intención de que las mujeres dieran cuenta de los síntomas y el desgaste emocional; así como en la frecuencia en la que lo sentían. Para que ellas

mismas de manera ordenada noten los síntomas que las aquejan y con los que ya han aprendido a vivir. En esta actividad las asistentes marcaban la frecuencia en la tenían los malestares enunciados. Es preciso aclarar que estos sentimientos surgen durante su labor de voluntariado y en algunos aspectos de su vida cotidiana, aun así, no se pretendió desde ningún momento medir o cuantificar las necesidades. La actividad tiene solamente la finalidad de que las asistentes dieran cuenta de sus necesidades, aun así, agrego la tabla de resultados; puesto que parece pertinente visualizar las problemáticas. En amarillo se subrayan las que pasan el límite del 50%.

Tabla 7. Resultados. Instrumentos 1

TABLA 7. RESULTADOS. INSTRUMENTO 1

Síntoma	Porcentaje-frecuentemente	Porcentaje- Poco frecuente	Porcentaje -Nada frecuente	No contesto
Ansiedad	50%	45%	5%	-
Depresión	40%	45%	15%	-
Desmotivación	50%	45%	5%	-
Enojo	55%	30%	15%	-
Miedo	60%	25%	15%	-
Irritabilidad	50%	40%	10%	-
Negatividad	50%	35%	15%	-
Impotencia	45%	50%	5%	-
Frustración	70%	30%	-	-
Ausencia de empatía	10%	15%	75%	-
Exceso de empatía	40%	50%	5%	5%
Fatiga	55%	30%	15%	-
Dolores de cabeza, cuello o espalda	55%	20%	25%	-
Problemas digestivos	25%	50%	25%	-
Alteración del sueño	35%	25%	40%	-
Alteración del apetito	20%	40%	40%	-

Tabla 7. Resultados. Instrumento 1. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Ahora bien, sentimientos como: la ansiedad, desmotivación, enojo, miedo, irritabilidad, negatividad, frustración, fatiga, dolores de cabeza, cuello y espalda son síntomas que anotaron como frecuentes en sus labores de voluntariado.

Agrego que al comentar sobre la experiencia de llenado del instrumento, algunas de las asistentes mencionan que al dar acompañamiento a mujeres que han sufrido algún tipo de violencia, se enfrentan a un sistema patriarcal que desfavorece a las mujeres que interponen denuncia, entorpeciendo el acceso a la justicia, aunado que, la mayoría estas mujeres no tienen contención emocional especializada; aun así brindan su apoyo en cada uno de los casos; por ello es importante el autocuidado en todos los aspectos.

Parte 4. Auto-reflexión. Cambio

Las últimas preguntas del instrumento tiene como objetivo que pudiesen dar cuenta de sus necesidades y desde el conocimiento de estas, ellas pudieran elegir libremente si querían cambiar algún aspecto o no lo veían necesario. Por lo que, al momento de preguntar, a partir de sus respuestas, sí considerarían realizar algún cambio en sus actividades del voluntariado el 80% respondió afirmativamente, 10% comentó que tal vez y otro 10% que no.

Discursos neoliberales

Otro de los aspectos fundamentales de la intervención, es que fuesen ellas quienes tomen decisiones conscientes acercándoles información básica para generar cambios positivos en su vida, por ello se les cuestionó a las asistentes del por qué cambiarían algunos hábitos que las afectaban negativamente.

Del 10% que respondió, que no pensaban realizar cambios, las razones iban ligadas aceptar las consecuencias y buscar una manera de mitigar los malestares, pero temporalmente, *“Porque estos sentimientos siempre van a*

seguir llegando y llegan. Pero me encargo de disiparlos, de mejóralos, de cambiarlos cada vez que llegan y lo he logrado. Es una lucha por mi bienestar” (E11). Aunque respondieron de manera negativa, conocen la problemática y hacen algo para enfrentar y moderar los daños. Ambas respuestas corresponden a mujeres que indicaron anteriormente que cuidan tanto su salud física y mental, por ello es que no ven la necesidad de realizar algún cambio.

El 80% de las mujeres que contestaron afirmativamente en realizar cambios en su labor de voluntariado. A la pregunta del por qué lo harían, refieren nuevamente a una idea neoliberal, en la cual se subraya un discurso de mercado donde la auto-explotación y la auto-exigencia es la base fundamental de su vida diaria, siguiendo una lógica capitalista de producción y generar esfuerzos para el bien común; así el autocuidado es visto como una herramienta que les será útil para seguir con sus labores diarias, lo podemos hacer notar en palabras como *rendir*, que ellas mismas han enunciado en sus contribuciones.

“Tiendo a involucrarme excesivamente en mis actividades de voluntariado, dejando de lado otras prioridades que al final del día generan miedo y estrés” (E2),

“Para tener un mayor equilibrio personal y poder rendir mejor en todos los ámbitos donde me desarrollo” (E6),

“No alcanzo a hacer todo lo que me propongo” (E7).

La participación de las mujeres en el espacio público ha ido avanzando a pesar del contexto mexicano en donde las violencias contra las mujeres se siguen preservando en todos los ámbitos de la vida; como es el hogar, la escuela, el trabajo y ámbitos asociados con el ejercicio de la ciudadanía (violencia política, redes sociales y agresiones a las activistas). Las mujeres que participan activamente se mueven entre una cultura que no les permite el

ejercicio de una ciudadanía plena, a pesar de los avances en reformas y política pública “esas adquisiciones no están generalizadas entre las mujeres hoy protagonistas políticas principales que se mueven en contextos de precariedad económica y pobreza, y que se enfrentan a escasez de tiempo para participar o representar” (Salazar y Farah, 2009, p. 104). El uso que le dan al tiempo para poder realizar las labores productivas y reproductivas y la concepción del mismo es una constante problemática de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil puesto que reproduce una idea de mercado y de utilidad, permitiendo la auto-explotación a mayor escala.

Los escenarios en donde se mueven las mujeres en el ejercicio de la ciudadanía no es más que un transitar de violencias; trasladan de los espacios privados a los públicos roles y estereotipos de género. A pesar de que las mujeres ingresan a los espacios públicos, los hombres siguen sin integrarse a los espacios privados que en su mayoría son domésticos, agudizando la división sexual del trabajo y reconfigurando las labores de crianza y trabajo formal e informal que no son del todo lucrativas. Las estrategias que han sido utilizadas por las mujeres para el ejercicio de su ciudadanía tienen que ver con la formación de redes con otras mujeres que pueden ser familiares o sociales; pero que sigue reproduciendo roles, disminuyendo libertades y el uso del tiempo para que otras mujeres puedan ejercer su ciudadanía.

Dentro de los resultados, manifiestan que su salud integral efectiva y su cuidado, por muy obvio que parezca, es su responsabilidad; siendo únicamente ellas quienes pueden elaborar estrategias para cambiar sus hábitos. También dan cuenta del valor agregado que preexiste al mantenerse sanas; así como la necesidad del mismo para realizar labores extras en los ámbitos en los que se manejan. Además de que el cuidado personal es visto como una herramienta útil para poder seguir cumpliendo con todas las

actividades que “*deben*” realizar, el voluntariado en este sentido asume un enfoque de sacrificio. La forma de organización del modelo neoliberal patriarcal asigna a las mujeres desde un enfoque biologicista y cultural como cuidadoras “son las mujeres quienes cuidan vitalmente a los otros (hombres, familias, hijas e hijos, parientes, comunidades, escolares, pacientes, personas enfermas y con necesidades especiales, al electorado, al medio ambiente y a diversos sujetos políticos y sus causas)” (Lagarde,2003, p.2).La reproducción del neoliberalismo en las actividades de ciudadanía activa fomentan las desigualdades entre hombres y mujeres.

Actividad 2. El autocuidado como estrategia política

En la segunda parte de la actividad mediante una presentación en power point, se les explicó: el autocuidado, para qué sirve, cómo detectar síntomas de estrés, síndrome de Burnout, trauma vicario y como los síntomas afectaban su cuerpo, su mente, pensamientos y cómo se podrían ver afectadas sus actividades de voluntariado. En este sentido se hizo la relación entre el voluntariado y la reproducción de roles y estereotipos de género, para dar paso a la ciudadanía activa de las mujeres y por último como el autocuidado es una estrategia política, que les permite mejorar sus prácticas ciudadanas al mismo tiempo que mejoran sus relaciones y su salud integral; cuidando de no romantizar el voluntariado.

El planteamiento sobre el autocuidado como estrategia política lo recojo de un artículo reflexivo de Ana María Hernández Cárdenas y Nallely Guadalupe Tello Méndez y que tiene como objetivo que el “trabajar desde el enfoque del autocuidado no solo permite la sostenibilidad de los movimientos sociales sino también es una postura ético-política que implica mirar las prácticas de trabajo y las relaciones que en él se establecen a nivel personal

y colectivo” (Hernández & Tello, 2017, p. 179). Poniendo el punto sobre las ies, en una problemática que se observó desde el diagnóstico; que es la precarización del cuidado personal en las labores de voluntariado que realizan las mujeres dentro de sus prácticas de ciudadanía, pero que en ellas mismas sobre salta la incongruencia y la sobre exigencia con las labores en su vida diaria y que se contraponer con sus labores de voluntariado ; en el sentido estricto y desde la protección de los derechos humanos de los y las demás ; mientras no sean los suyos.

Las autoras enmarcan principios que se trabajaron en las sesiones, y que fueron adecuados a los grupos de trabajo pero sin dejar de mirar estos principios fundamentales: 1) Los espacios de defensa de derechos humanos y de activismo no son idílicos, 2) La defensa de los derechos humanos o el activismo no es un sacrificio, 3) El bienestar no es un privilegio, sino un derecho, 4) Ni el dinero ni el tiempo son una limitante, 5) Cada persona sabe lo que necesita; por último 6) El autocuidado es personal y colectivo.

La idea de identificar, prácticas ciudadanas no convencionales que reproducen, estereotipos y roles de género, es con la intención de concientizar y reconocer que en mayor o menor medida en las labores de voluntario son reproducidos mandatos de género mismos que se detectaron el en diagnóstico; para dar cuenta de ello, retomo comentarios generales de mis notas, por lo que no cito textualmente las palabras de las asistentes a los talleres, puesto que el taller tiene como intención el diálogo y contar experiencias, se decidió no grabar las reuniones.

Recuperando algunos comentarios de ambas sesiones se comenta que:

“En eso tienes razón ya que a veces llego muy cansada y todavía llego a realizar tareas en casa con los hijos”, (C1)

“Darse cuenta de que la misión de la propia asociación es el de formar”,
(C2)

“Me dedico a esto desde hace tres años y no sabía que tenía que tener ayuda psicológica, pues pensaba que solo es cuidar y apoyar”. (C3)

El autocuidado desde esta visión pretende la búsqueda de la propia identidad, no debe reducirse a la salud física sino a un bienestar de manera integral, es el replantear la propia cotidianidad, el ser social y la política. El bienestar integral no es un regalo, no es un merecer, es un derecho que debe ser reivindicado, es un proceso que se lleva de inicio a fin de vida.

Notando que, en la mayoría de las ocasiones realizaban tareas de voluntariado que reproducen roles de género, que se consideran específicos de la mujer, como algunas, que sin ser madres representan el *“pensamiento maternal”* realizaban labores *“de cuidado”*; algunas otras comentan que han educado a sus hijos varones con la intención de ayudar a las labores del hogar minimizando la carga para los miembros femeninos y equilibrando las labores del hogar sin distinción; por lo que esta ayuda, les aligeraba la carga pero no la elimina del todo. En algunas ocasiones en sus respuestas, ellas mismas minimizan su labor y no se contempla la figura paterna o en su defecto su pareja. Otra parte fundamental del autocuidado desde esta estrategia es justamente el de cuestionarse las relaciones de poder existentes en la sociedad; y sobre todo el trabajo más importante es reconstruir las relaciones entre hombres y mujeres ya sean hijos, esposos, parejas, amistades, padres, jefes o cualquier figura masculina con la que tengamos relación cercana.

Es necesario que se tome como estrategia poder situarse en el contexto sociopolítico cultural y ser ellas quienes se involucren como sujetas activas en su propio proceso, dar una mirada en el propio entorno, los espacios de participación y de movilización y reconfigurar los espacios públicos para su

pleno uso y disfrute. La finalidad de esta estrategia es y bellamente cito “El autocuidado es sinónimo del derecho a la felicidad... es auto descubrir el derecho a vivir bien” (OPS, 1992, p.14).

Actividad 3. Mi plan de autocuidado

Uno de los objetivos principales de la intervención es que a partir del taller y del trabajo en equipo, las asistentes elaboraran su plan de autocuidado de manera individual en un espacio donde les permitiera reflexionar y dar cuenta de los recursos con los que contaban como: tiempo, espacio físico, recurso económico, familiares con lo que puedan apoyarse, cómo es relación de pareja, cómo es su relación con ellas mismas. El propósito común de las actividades en conjunto

El instrumento contiene una guía de llenado elaborada con los puntos que se habían tomado en cuenta para la realización del taller; a su vez, esta diseñada para responderse de manera individual y las asistentes deberían tomar tiempo para realizar la actividad mismo que ayude a la reflexión. Por lo que se les pidió que la actividad dos se realizara en su hogar o lugar donde se sintieran más cómodas. Al ser un plan de autocuidado que dura un mes, se les indico que se les enviaría por correo electrónico una liga a un blog de autocuidado que contiene conceptos básicos, imágenes y experiencias; así como el canal abierto de quien requería más información pudiera contactarse conmigo por medio del correo electrónico, y se dejo abierta la opción de compartir sus avances en el autocuidado con ayuda de la herramienta que se les entregó.

En esta actividad se les repartió el instrumento titulado: Mi plan de autocuidado, el cual en los anexos se puede observar la instrucción completa y un ejemplo de cómo se debía llenar. También se les explica que es una

opción de plan de autocuidado pero que ellas pueden agregar o eliminar conforme hayan realizado su trabajo auto-reflexivo y en función de sus necesidades llenarlo.

Mandatos de género del cuidado de los y las otras

Durante el mes de enero se hizo el proceso para recuperar los resultados de la intervención y observar los avances de su proceso de autocuidado, se les pidió que de manera breve enviaran su experiencia y de las 20 asistentes se recuperaron seis experiencias.

En la mayoría de las experiencias recabadas, (se pueden observar en los anexos las experiencias completas), se siguen reproduciendo roles de género; en el que su bienestar se ve afectada por el cuidado de los demás incluso aún no siendo el cuidado de sus hijos:

"Procuro tener tiempo para llorar, son tantas noticias y tanto dolor que muchas veces incluso al escuchar a alumnas u otras mujeres me quiebro... Amo planear en mi cabeza cosas poquísimas como que voy a viajar o que mi hijo va a ser muy feliz eso también me relaja (Feliz en un mundo como este, sí claro)" (27 años).

Se desdibuja en su totalidad la responsabilidad de los padres, además que se auto responsabilizan por problemáticas que quizá ellas no puedan resolver, demostrando que se debe de trabajar más con el exceso de empatía que daña la salud física y mental de las mujeres que dedican parte de su vida en defensa de los derechos humanos. Al igual que la investigación antes mencionada y los resultados de la intervención son las mujeres quienes apoyan a los miembros de su familia para su cuidado, "debido a que así lo aprendieron y lo internalizaron como el deber ser propio de su género" (Arenas et al, 2012, p.2).

Notamos que sigue siendo prioritario el control de las labores domésticas, ya que en ninguna de las experiencias nos indica como lo han plateado con su pareja, aún siendo mujeres que cuentan con conocimiento sobre la perspectiva de género y manejan temas como corresponsabilidad trabajo- familia, aun siguen reproduciendo en ellas una visión maternal y totalmente dirigida a los mandatos de género:

“Reiniciar una rutina de inicio del día, con tiempo para mi arreglo personal y alimentación, de manera que cuando comience el horario de arreglo de mis hijos, yo ya haya realizado lo mío...Aceptar ayuda en las labores domésticas, y ser flexible en cuanto cómo me gusta que las cosas estén dispuestas para su uso, cosas prácticas. Aceptar que no todas las cosas debo hacerlas, aunque supongan mi responsabilidad, aprender a decir NO” (37 años).

A su vez es necesario agregar a este análisis la perspectiva de género, “Szasz, señala que la identidad de género puede tener consecuencias en la salud a partir de la percepción que se tiene del propio cuerpo, su uso y su cuidado” (Szasz en Arenas, Keijzer, Bonilla, Treviño y Hernández, 2012, p.9). El poder mirar las prácticas desde esta perspectiva nos indica de manera más puntal, el porqué de las respuestas anteriores; el ser mujer se asocia al cuidado, amor, delicadeza; lo que coloca a las mujeres en situaciones de riesgo en su salud, salud sexual y reproductiva. Esta condición de subordinación limita y posterga a las mujeres en sus labores de autocuidado por cuidar a las y los otros, delegando a la mujer las tareas de crianza y cuidado de la salud. El cuidado como el deber ser de las mujeres es uno de los mayores obstáculos para reducir las brechas de género por su inequidad.

En este sentido el privilegio masculino es una desventaja para los propios varones, si bien este análisis se basa únicamente en mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil, es importante que al hablar de perspectiva de género no olvidemos la desventaja cultural que se enfrentan en relación a su cuidado personal, el reafirmar su identidad los conlleva a generar situaciones de riesgo, además de que los varones según el estudio, “Género y autocuidado: entre profesionales de la salud en México”, utilizan su cuerpo como instrumento de trabajo para ser utilizado y controlado sin tomar en cuenta sus necesidades. “Keijzer propone analizar a esta masculinidad como factor de riesgo, para lo cual plantea que los riesgos se presentan en al menos tres ejes: para las mujeres, niños y niñas; entre hombres y para el hombre mismo” (Arenas et al, 2012, p.9). Por ello el análisis del autocuidado desde la perspectiva de género no solo permite identificar las problemáticas y necesidades de las mujeres, sino como los mandatos de género afectan de manera negativa el autocuidado en los hombres a pesar de estar en una situación de privilegio y en un contexto patriarcal.

Estereotipos de género. La culpa: Malas mujeres

Algunas de las asistentes enuncian que ha sido un tanto difícil su proceso de autocuidado, como por ejemplo “La forma en la que la he trabajado ha costado trabajo, ya que constantemente se toma como una práctica "egoísta" el pedir ayuda o el no hacer ciertas cosas que en ocasiones lastiman. En casa el autocuidado no es una práctica que se tenga en mente, en realidad pareciera que el cuidado siempre es delegado” (25 años). Recordemos que los estereotipos de género marcan a las mujeres con características construidas culturalmente; y se les otorga un valor si son buenas o malas en parámetros patriarcales donde el ser madres, esposas, hijas, amigas, mujeres es medible; sino cumplen con lo que la cultura machista marca como “deben

de ser” son vistas como egoístas o “malas mujeres” solo por priorizarse obtener actitudes que son “masculinas”.

Las exigencias sociales recaen en las mujeres sobre su concepción del trabajo público, las mujeres reciben en letras de Lagarde “concepciones antagónicas -sobre el trabajo y sobre su identidad-, viven contradicciones subjetivas y objetivas. Muchas aspiran a trabajar, pero al hacerlo enfrentan dificultades materiales, ideológicas y culturales...la mayoría de las mujeres viven de manera conflictiva la contradictoria definición opresiva-liberadora del trabajo combinada con su propia opresión genérica... el conflicto no sólo se presenta a con los otros, con el tiempo, con la capacidad de cumplimiento de los deberes, sino dentro de cada una de ellas” (2005, p.144).

Las mujeres se juzgan y son juzgadas socialmente por no cumplir roles “propios de su género”, no se concibe a la mujer como fin sino como medio, es útil mientras cumpla su función, por otro lado, es juzgada si pide permisos para cumplir las exigencias de la sociedad. La mujer es enjuiciada y evaluada., inclusive se auto valora por su capacidad de cumplir exigencias de los demás antes que las propias; es tan malo “abandonar” a los hijos por el trabajo como “abandonar” el trabajo por los hijos, surge la culpabilidad como lo hemos visto en las respuestas surge el sentimiento de incapacidad, descuido o irresponsabilidad; agrego el entrecomillado puesto que creo se deben repensar con perspectiva de género las relaciones laborales.

Labor de voluntariado como factor de riesgo

En un país tan peligroso como es México, en el que existe una creciente inseguridad para las y los defensores de derechos humanos, es una prioridad el autocuidado. En donde la seguridad al realizar las actividades de voluntariado debe considerar, no poner en riesgo la integridad propia y la de

las personas cercanas, *“No exponerme a situaciones de riesgo por mi actividad de activista, reconocer hasta donde puedo lograr incidir sin que represente un riesgo para mi persona o mi familia”* (34 años).

Sí retomamos el autocuidado como la ética del amor propio de las mujeres para si mismas también es importante que contemplemos que las labores que realizan en defensa de los derechos humanos y del cuidado ambiental es un factor de riesgo para ellas y para sus círculos cercanos. “De acuerdo con el Registro de Agresiones a Mujeres Defensoras de Derechos Humanos, en México ocurre una agresión diaria contra mujeres defensoras, violencias que se triplicaron durante el sexenio de Enrique Peña Nieto y que continúan a la alza con Andrés Manuel López Obrador, ya que en los 130 que van de su gestión han sido asesinadas dos defensoras, una desaparecida y allanado el domicilio de otra, sólo por mencionar alguna de las agresiones más graves” (RNDDHM,2019). El mismo registro indica que de 2010 al 2019 se han sumado 51 casos; también es importante recalcar que las agresiones a defensoras de derechos humanos son distintos a los de sus compañeros varones, los ataques contienen lecturas basadas a su género.

Resultados basados en relaciones personales y el uso de redes sociales

El autocuidado pretende replantear relaciones personales y cómo afectan negativa o positivamente la vida diaria, posibilitando de manera reflexiva mejorar las relaciones humanas. La primera relación que se plantea es la que hay consigo misma y en segundo plano la relación con las y los demás. Desde la aplicación de los talleres las asistentes planteaban el autocuidado en sus relaciones de pareja afectiva y sexuales como ejemplo, *“Eliminé el contacto con personas que no estaban dispuestas a llevar una relación recíproca, sea de amistad o amorosa”* (31 años).

En este sentido el valor agregado del autocuidado en la salud física y mental pretende la capacidad que fue retomada de Nussbaum para pensarse así misma como un ser que es capaz de priorizar acciones y de tomar decisiones que le favorezcan su sexualidad, corporalidad, sensibilidad y espiritualidad; no solo temporalmente sino en mayor medida de lo permanente. El logro de estas acciones estará determinado de la agencia, condiciones y capacidades de las mujeres. Esta visión comprende una dimensión desde lo personal, social, de desarrollo, de colectividad, empoderamiento, consciencia, derechos humanos y ética del cuidado personal; por ello el autocuidado no sólo comprende la relación para sí misma, sino las relaciones cercanas; la elección de una pareja sexual o amorosa, de amistad, familiar o laboral, estarán basadas en la reciprocidad y el respeto.

También el autocuidado implica la reflexión en el uso de medios de comunicación que en la actualidad sabemos que afectan las relaciones personales; así como el agotamiento emocional que surge al tener constantemente un bombardeo de noticias, sobrecarga de trabajo que se redistribuye por los distintos medios de comunicación; sin contar la violencia cibernética mediante agresiones y amenazas que presentan las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil a través de las distintas redes sociales:

“Como primer punto, decidí establecer un horario para mi interacción con los medios de comunicación que me vinculan con mi trabajo, particularmente con la mensajería (WhastApp, Telegram, etc), así como con la respuesta mediante correo electrónico y llamadas telefónicas” (37 años).

A ello, Lagarde nos dice que “Las nuevas tecnologías permiten la colocación de lo público en lo privado, el Internet, los celulares, permiten contactar a las mujeres a cualquier hora, en cualquier sitio, implican facilidades y ahorro de tiempo, a la vez que pérdida de libertad y de intimidad. Exigen una

sobre atención de los otros próximos o ajenos, superpuesta a las actividades que la mujer esté llevando a cabo. Las nuevas tecnologías se suman y refuerzan los cuidados y los servicios tradicionales” (2015, p 89).

El uso de las redes sociales es una estrategia que han utilizado las mujeres para poder dar a conocer sus labores, poder formar redes, dar a conocer problemáticas, defender y exigir derechos. Lo que conlleva a la cómoda disposición del internet como herramienta, genere una problemática en la salud de las mujeres a llevar sus prácticas de ciudadanía activa a todos los aspectos de su vida y sin un horario concreto; de ahí que varias de las asistentes tomaran en cuenta el uso de sus redes como cambio en sus actividades para el autocuidado.

Salud integral y sobre el uso del tiempo

Todas las experiencias recibidas tienen como característica la priorización de su salud de manera integral tomando en cuenta: la alimentación, verbalizar los sentimientos, actividad física, horas de sueño y descanso. Por ello el uso del tiempo, es básico para planear el autocuidado de manera eficaz, plantear el tiempo y planear sobre el y con el que se puede contar para realizar las actividades que nos permitan realizar las labores necesarias y privilegiar el uso de este para el cuidado propio y no de una manera que reproduzca los mandatos de género como el “*tiempo hito*” concepto de Marcela Lagarde que ya había retomado con anterioridad. *“Primeramente, revisé mis actividades dentro y fuera del trabajo y generé un horario para poder cubrirlas todas con el menor esfuerzo...Continué con mis tratamientos médicos, pero cambié de ginecóloga y nutriólogo, realmente me siento mejor, con ellos y con el resultado de sus diagnósticos” (31 años).*

Sobre el uso del tiempo en específico en el cuidado de los otros, Largarde explica cuál es el costo de lo que esto conlleva a las mujeres en clave política “el descuido para lograr el cuidado... El uso del tiempo principal de las mujeres de sus mejores energías vitales, sean afectivas, eróticas, intelectuales o espirituales, y la inversión de sus bienes y recursos, cuyos principales destinatarios son los otros” (Largarde, 2003, p.2).

Por ello podemos ver respuestas como las anteriores dedicar tiempo para los otros a costa del tiempo que puedan ocupar para ellas:

"Para poder tener un espacio de reflexión, la primera práctica que realizo va sobre la organización de mis tiempos. Intento planear mis actividades sin que éstas se vean saturadas, respetando tiempos de comida y descanso, donde incluyo tiempos de ocio, actividades de esparcimiento, labores domésticas, espacios de lectura, espacio de trabajo, espacio de reflexión, etc. Al mismo tiempo, intento mantener flexibles mis tiempos, esto, lo logro no saturando de actividades mi día a día, ese tiempo "extra" siempre me puede servir para algún imprevisto o para dedicar más tiempo a otras actividades sin que me sienta apurada o que tenga que dejar otra actividad" (30 años).

No solo el organizar el uso del tiempo es necesario para poder realizar las actividades que requieren para cumplir con todas sus labores domésticas que son cíclicas, también se requiere para realizar sus actividades como ciudadanas, como mujeres públicas y agregando el tiempo que se requiere para el autocuidado. Largarde (2015) explica la vivencia extensiva y excesiva del uso del tiempo de las mujeres por la cantidad, calidad y esfuerzo que realizan (p.88) y lo compara con la esclavitud. Mientras que Teresa del Valle expone los procesos limitativos el tiempo en las mujeres y como este afecta en los espacios en el que llevan su cotidiano; ya sea en su permanencia (lo

privado) o ausencia (lo público) (2008, p.5). Por ello, las asistentes han coincidido en el uso del tiempo como recurso para lograr llevar sus planes de autocuidado efectivamente.

Actividad 4. Planteamos estrategias de autocuidado en colectivo

Esta actividad tiene el objetivo de elaborar en conjunto estrategias de autocuidado que permitan tener una relación más sana y llevadera con sus compañeras de asociación, fortalecer vínculos y minimizar problemáticas que pongan en riesgo sus labores. La actividad consiste en reunirse en equipo y de preferencia que coincidan con la misma asociación, se les dejó un tiempo considerable para que elaboraran diez estrategias de autocuidado que fuesen aplicables. Para la actividad, a cada equipo se le entrego el mismo instrumento titulado estrategias de autocuidado, el cual consiste en una tabla con espacio suficiente para anotar las estrategias resultantes del diálogo en equipo, en los anexos se encontrará la actividad con su instrucción. La actividad se enmarca bajo el supuesto del conocimiento previo adquirido en la sesión y de la plática antes mencionada con la intención de mejorar su relación como compañeras y fortalecer los lazos; ya que es una parte fundamental para el trabajo de voluntariado. Al finalizar cada equipo da a conocer sus puntos.

Resultados del trabajo en equipo

Tabla 8. Resultados. Trabajo en equipo

EQUIPO 1	EQUIPO 2	EQUIPO 3
<ul style="list-style-type: none"> *Acudir al psicólogo, es necesario *Tener, en su rutina, momentos para el ocio y esparcimiento *Tener muy calculado "cuánto es lo que puedo aguantar yo" de manea que mis actividades no me provoquen "burn out" *Meditación 	<ul style="list-style-type: none"> *Tomar 30 minutos al día para hacer una actividad de ocio *Respetarme a mi y a mis compañeras *Ofrecer apertura y apoyo emocional (empatía, solidaridad) 	<ul style="list-style-type: none"> * No juzgar *No compararme *Respetar la opinión y sentimientos *Hacer pausas *Ser empáticas *Reflexionar *Ejercicio de deconstrucción

<ul style="list-style-type: none"> *Amistad y familia (laxos /relaciones) 	<ul style="list-style-type: none"> *Durante las discusiones, racionalizar que se está diciendo para intentar entender al prójimo *Mantener organizado tu plan de trabajo para administrar bien tu tiempo y no saturarte 	<ul style="list-style-type: none"> *No tomar las cosas personales *No ser aprensivo
<p>EQUIPO 4</p> <ul style="list-style-type: none"> * Respetar las opiniones de las demás * No decir cosas negativas * No divulgar lo que se comenta en el equipo * Dar crítica constructiva * Tener empatía * No cargar con problemas ajenos * Dar apoyo emocional dentro de nuestras capacidades * Escuchar con atención * Tener consideración con mis comentarios * No juzgar situaciones ajenas 	<p>EQUIPO 5</p> <ul style="list-style-type: none"> * Entender los distintos contextos de cada individuo *Ser participativa durante las actividades *Procurar la interacción con las compañeras 	<p>EQUIPO 6</p> <ul style="list-style-type: none"> * Crear espacios abiertos de comunicación * Dejar dispositivos electrónicos en la entrada * Escuchar en vez de oír * Mantener limpio nuestro espacio de trabajo * Respetar las ideas de los demás * No tomar nada personal * Respetar cuando alguien esté hablando * Meditar cinco minutos antes de empezar las reuniones para situarnos en el aquí y ahora
<p>EQUIPO 7</p> <ul style="list-style-type: none"> *Hacer grupos para organizarse y cocinar un día a la semana * Hacer grupos de trabajo eficiente * Sesiones de escucha y terapia grupal * Sesión de spa doméstico * Tanda mensual para el autocuidado * Juntarse para correr juntas y correr menos riesgos *Un día sin redes sociales 	<p>EQUIPO 8</p> <ul style="list-style-type: none"> * Analizar lo que vamos a compartir * Situación emocional * Tiempo para la autorreflexión * Registrar nuestras actividades para dar cuenta de las labores que hacemos * Pensar en nuestro placer * Dejar de pedir perdón * Decir NO * Agradecemos a nosotras mismas *Fluir/Presumirme 	<p>EQUIPO 9</p> <ul style="list-style-type: none"> * Identificar los campos de problemas y delegarlos en el mismo, para así en su momento tratar dicho problema y comunicarlo para evitar realizar un problema que incomode más. * Se amable

Tabla 8. Resultados trabajo en equipo. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

Debido a que primer taller, tuvo la participación únicamente de 7 asistentes permitió que fuese un taller más íntimo y donde se pudo alargar el tiempo del mismo, el diálogo fue ameno y permitió que al finalizar la exposición

del trabajo en equipo en plenaria se aligeran los siguientes puntos principales para el autocuidado dentro de la asociación.

- Dormir /Poner un horario de descanso personal antes
- Poner límites antes de iniciar un nuevo proyecto
- Dar cuenta del espacio y tiempo de nuestros quehaceres
- Estructurar mejor los horarios de la organización
- Aprender a decir que no

La propia dinámica grupal, permitió hablar en confianza y contar algunas experiencias, así como el reconocer que el autocuidado les permite reflexionar sobre sus relaciones sentimentales, ya sea con la pareja, amigos y familiares. También permitió darse más tiempo para realizar en conjunto un decálogo, que se verá con más detalle en el siguiente apartado.

Trabajar el autocuidado desde lo colectivo permite dar cuenta de otras realidades y de sobre llevar los problemas de manera conjunta, se trabaja en conjunto para fortalecer las relaciones dentro de las organizaciones, pero fuera de ellas lo colectivo también tiene una visión de protección y de enfrentar las necesidades sin el sentimiento de soledad, compartir es fundamental para poder conocer experiencias similares, fortalece la ciudadanía y la comunidad.

Con esta perspectiva el autocuidado pretende no deslindar al Estado de las obligaciones que tiene para con las y los ciudadanos, lo colectivo en esta visión, tiene como protagonista la corresponsabilidad por lo que no puede ser del todo individualista y mucho menos si nos referimos a las mujeres que forman parte de las OSC's; es decir el Estado tiene como responsabilidad salvaguardar los derechos de las mujeres por lo tanto tiene obligación de otorgar los mínimos indispensables para que así sea. El autocuidado desde lo

individual y desde lo colectivo permite en este sentido desafiar los problemas desde varios frentes, “el Autocuidado también se concibió en la doble dimensión de lo individual y lo colectivo, como dos polos indisociables, que se retroalimentan a través de diversas expresiones. En lo individual permite una reafirmación del yo - femenino; lo individual no es reductible a su fisiología; lo individual implica una concepción holística de la especie humana. En lo colectivo propende por el reconocimiento y el saber que la mujer tiene respecto a las acciones que favorecen su salud” (OPS, 1992, p.14).

En la misma sintonía, trabajar el autocuidado desde lo colectivo posibilita la creación de lazos más fuertes, mejorar las relaciones y la comunicación, generar sentimiento de confianza entre las compañeras; es importante trabajar este aspecto puesto que tienen intereses y objetivos en común, aunque no concuerden del todo. Es importante el reconocimiento individual de las acciones, el actuar y la comunicación que se generan dentro de las organizaciones sociales. Tomar en cuenta y reflexionar sobre el impacto y la responsabilidad de las acciones individuales hacia lo colectivo con la intención de fomentar la congruencia, con la premisa del impacto directo en la vida propia y en las y los demás.

4.6 Resultados: Actividad 5. Decálogo del autocuidado dentro de la asociación

El decálogo consiste en que el grupo en general, y con las actividades previas realizadas diera a notar los diez puntos a tratar de manera individual, puntos que confluyen con las reflexiones individuales y colectivas, que permita la congruencia con su labor y su cuidado personal.

Tabla 9. Decálogo del autocuidado

DECÁLOGO AUTOCUIDADO
1. Pasar de la reflexión a la acción

2. Dejar de pedir perdón
3. Entender que todas tenemos distintas necesidades
4. Ser amable con los demás, pero sobre todo conmigo
5. Conocer nuestro cuerpo y llevar una bitácora
6. Aprender a decir NO
7. Agradecer
8. Reconocer las labores de las y los demás y reconocermé
9. Dejar de sentir culpa por ejercer la sexualidad
10. Darse tiempo para vivir el sentimiento

Tabla 9. Decálogo del autocuidado. Elaboración propia para investigación: Reproducción de mandatos de género en las prácticas de ciudadanía de mujeres del municipio de Querétaro que participan en las organizaciones de la sociedad civil.

En ambas tablas podemos notar la necesidad de descanso y de tiempo de ocio, así como el reconocimiento propio y de las demás compañeras; otro punto importante es el de organizarse para poder realizar las actividades y a su vez poder negarse a realizar algún proyecto cuando se ven sobrepasadas. El último aspecto fundamental que retomo de las actividades y que va ligado a los estereotipos de género es el de “dejar de pedir perdón”, pues comentaban que era una actitud que tenían con frecuencia, por no pasar tiempo con sus familiares, así como disculparse por ocupar tiempo en sí mismas; otro es en su manera de pensar y actuar cuando no era similar a la de su núcleo cercano. Por último y a manera de breve conclusión en esta primera parte, se toma en cuenta que con esta visión de autocuidado la elección de pareja, la sexualidad; así como el de no permitir ciertas actitudes de parte de familiares, amigos y pareja también es cuidarse a sí mismas y permite repensar el uso que le dan a sus redes sociales.

Estrategias de deconstrucción de los mandatos de género

Este apartado trata de visibilizar los resultados de ambas actividades puesto que tiene la misma intención, con la diferencia del autocuidado con una mirada desde lo colectivo y la otra en lo individual; pretendiendo de esta

manera que las mujeres de las asociaciones civiles tengan las herramientas para elaborar sus propias estrategias, con la intención de fortalecer su actuar y de su propia dinámica dentro de la asociación de una manera más saludable y congruente sin caer en la reproducción de estereotipos de género. Se repiten estrategias mencionadas en las actividades anteriores, las enuncio aquí brevemente para tenerlas en mente: darse un tiempo de ocio, mejorar la comunicación, organizar mejor el tiempo, hacer pausas, hacer ejercicio grupal, meditar y tener una rutina.

En ambas actividades notamos que los mandatos de género son una lucha constante en su actuar y en sus actividades. En algunos equipos surgen como propuestas actividades que reproducen roles de género como el de cocinar juntas y dejar de pedir perdón al no cumplir con lo que *“se espera de ellas”*. Así mismo intentan deconstruir estos mandatos de género impuestos culturalmente cambiando aspectos de su actual y mejorar su calidad de vida con la intención de reconciliarse consigo mismas. El aprender a decir que no, es una estrategia recurrente tanto en lo individual y colectivo, replantearse relaciones, no juzgarse, no compararse, dar cuenta de las capacidades y no dar más de lo que pueden, pensar en el placer sexual, agradecer y agradecerse, reconocer y reconocerse, son fundamentales para su bienestar. Aun así notamos que a pesar de haberlo incluido en la sesión de diálogo un componente fundamental para su autocuidado y mejorar su trabajo dentro de las organizaciones de la sociedad civil, y siguen sin replantearse una remuneración económica, viendo el autocuidado de una manera utilitarista con la intención de *“aguantar”* y poder seguir realizando jornadas extenuantes y no de una manera de reivindicar sus derechos, es decir en este sentido y desde la perspectiva del desarrollo humano, el autocuidado representa el empoderamiento y la capacidad de agencia de las mujeres y la facultad de poder elegir sobre si mismas.

En este ejercicio siguen sin dar cuenta que los mandatos que reproducen las activistas dificultan la autonomía personal, afectan la autoestima, fomentan la auto-explotación y la aparición de emociones negativas y malestares físicos, afectan en sus relaciones personales y una vida sexual satisfactoria y libre, lo importante es que la auto-reflexión les permite cuestionarse sus actividades y actitudes.

Insumos generados a partir de la intervención: Manual, blog y directorio

Señalo en este apartado, que a partir de la revisión bibliográfica y de la experiencia de los talleres se ha elaborado un manual, titulado: *“El autocuidado como una estrategia política de las mujeres de la sociedad civil organizada. Guía de Autocuidado para la construcción de prácticas ciudadanas más sanas”* mismo que se ha entregado en formato borrador a la Institución receptora del Instituto Queretano de las Mujeres, contiene temáticas sobre ciudadanía, organizaciones de la sociedad civil, autocuidado y actividades. El manual cumple con la intención de acercar de manera básica y didáctica conceptos y estrategias de autocuidado. Además, que puede ser utilizado para formular talleres y llegar a más público de distintos ámbitos.

Otro de los resultados es la elaboración de un blog cuyo objetivo es el de brindar herramientas y experiencias de autocuidado a mujeres que por las jornadas extenuantes que realizan a diario, no pueden asistir a reuniones de manera presencial. Una estrategia elegida para poder llegar a ellas fue mediante un blog que contiene información básica y breve, imágenes motivadoras y experiencias; estas últimas fueron seleccionadas de las participantes que quisieron compartir su experiencia de avance de autocuidado, que en apartados anteriores se dieron a conocer los resultados.

Por último, a partir de la información que otorga INDESOL sobre las asociaciones legalmente constituidas, más la información recabada de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil que aportaron información para la realización del diagnóstico y de las asistentes de los talleres, se elaboró un directorio mismo que se encuentra dentro del manual. El directorio contiene datos actualizados de asociaciones activas mismo que sirve para facilitar la comunicación y fomentar las redes entre mujeres.

Conclusiones

Analizar las prácticas ciudadanas de las mujeres que forman parte de las organizaciones de la sociedad civil desde la perspectiva de género permitió identificar cuáles eran los mandatos de género más recurrentes, las problemáticas que impedían su desarrollo, el libre ejercicio de los derechos humanos y su bienestar individual. Otro eje fundamental es que se incluyó en el análisis a la mujer desde una visión de lo público y lo colectivo.

En cuanto a la construcción de ciudadanía no solo es normativa sino también forma parte de su identidad, participan dentro de la comunidad, tienen hábitos, sentimientos y valores. Desde la visión de la ciudadanía activa se permite observar las prácticas ciudadanas no convencionales de las mujeres, donde sus actividades principales son: organizar y participar en marchas,

elaborar peticiones que impactan la política pública, capacitar en distintos temas a las y los ciudadanos, participar en reuniones, dar acompañamiento a víctimas de violencia y por último compartir información en redes sociales; toda esa labor sin fines de lucro.

A partir del diagnóstico aplicado se logran identificar tres problemáticas recurrentes:

- 1) Reproducción de mandatos de género (roles y estereotipos),
- 2) precarización del cuidado personal; y por último
- 3) feminización de la pobreza. Estas necesidades se engrandecen con el sincretismo de género de las mujeres el cual genera relaciones inequitativas.

Las triples y hasta cuádruples jornadas laborales que se detectaron tanto en el diagnóstico como en los resultados de la intervención, es un punto central en el que se tiene que seguir trabajando y encontrar nuevas estrategias para que las prácticas ciudadanas que realizan no afecten tan gravemente su cuidado; puesto que el exceso de labores impidió dar seguimientos más amplios a las mujeres participantes y que en muchos de los casos se detecta como factor de riesgo para su bienestar integral.

Los mandatos de género otorgan expectativas que vulneran su integridad física y mental; por lo que vemos como conclusión en esta tesis es que los mandatos de género que más reproducen las mujeres que forman parte de las OSC's, es el de la maternidad, aunque no sean madres y el de cuidadoras, sacrificando su bienestar personal. Además, se identifica que al desarrollar sus labores en el espacio público se encuentran en situación de vulnerabilidad en un contexto como el mexicano en el que los y las periodistas y sobre todo quienes defienden los derechos humanos son agredidos por sus actividades. A manera de intervención se realizaron talleres de autocuidado que permitían a las mujeres tratar de contrarrestar o mitigar los efectos

negativos que su labor de voluntariado y actividades propias de una ciudadanía activa producía en su salud integral. Por lo que se trabajó en las problemáticas antes mencionadas de una manera individual y colectiva con la intención de mejorar prácticas ciudadanas.

El autocuidado desde la perspectiva de género pretende, que desde las actividades conscientes de las mujeres y apostando a una ética del cuidado propio; se vean como sujetas dueñas de su vida, su cuerpo, sus labores en la vida pública y privada y su sexualidad; con la firme intención de que las decisiones que consideren sea en función de su desarrollo, defensa de sus derechos, empoderamiento, autogestión, agencia y autonomía.

A partir de los resultados de la intervención y a pesar de plantear la reproducción de roles y estereotipos de género, se detecta que las mujeres con las que se trabajó siguen siendo mujeres sincréticas a pesar de que varias de las participantes dedican su vida a la defensa de las mujeres. El alegarse de los mandatos de género es un compromiso arduo en el que siguen trabajando, tratando deconstruirse para tener una relación mejor con ellas y con sus relaciones cercanas; así como mejorar su salud física y mental que ha sido afectada por la práctica de una ciudadanía activa no convencional.

A manera de cierre se distingue que el autocuidado es una herramienta que mejora la vida de las mujeres. Los instrumentos para la recolección de los datos para la elaboración del diagnóstico permitieron dar voz a las mujeres, así como reconocer sus principales problemas y necesidades. Los talleres sirvieron para lograr la autoreflexión y la concientización de los riesgos que sus labores de voluntariado generaban en su vida, su salud y sus relaciones. Se pone énfasis en que el autocuidado es una estrategia que permite el desarrollo libre y autónomo de manera individual y colectiva. Por lo planteado se pretende no generar labores o esfuerzo extra en su vida diaria o comunitaria al formar

parte de las OSC; al contrario, pretende fomentar hábitos sanos y alejados de los mandatos de género y eliminar la visión utilitarista del autocuidado.

Bibliografía

Aguilar, R.(2006).Las organizaciones de la sociedad civil. Su evolución y principales retos. México.Universidad Iberoamericana.

Arato, A y Cohen, J. (2000). Sociedad Civil y teoría política. México. Fondo de cultura Económica.

Arenas, L., Keijzer,B., Bonilla,P., Treviño, S., y Hernandez,I. (2012). Género y autocuidado. Entre profesionales de la salud en México. Recuperado de:

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/245166/Generoyautocuidadoentreprofesionales.pdf>

Aguado, A.(2005). Ciudadanía, mujeres y democracia. Historia Constitucional (revista electrónica) n.6 <http://hc.rediris.es/06/index.html>.

Bareiro, L. (2015) [Hipertexto]. Recuperado del programa Regional de Formación de Género y Políticas Públicas Seminario 2. Democracia/s, ciudadanía y Estado en América Latina en el siglo XXI: Análisis de género de los caminos recorridos desde la década del '80 y futuros posibles.(PRIGEPP) <http://prigepp.org>

Braig,M., Costa, s., y Göbel, B. (2015). Desigualdades sociales e interdependencias global interdependencias globales en América Latina: una valoración provisional. Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales. México.Universidad Nacional Autónoma de México .Nueva Época, Año LX, núm. 223 .p. 209-236.

Cárdenas, A y Tello, N. (2017). El autocuidado como estrategia política. Recuperado de: <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf>

CEPAL. (2003).Pobreza y desigualdad desde la perspectiva de género. SEPARATA

Canto, M. (2015). Las organizaciones civiles mexicanas hoy. La disputa teórica sobre las organizaciones civiles. Un asunto político-ideológico. México. Colección Alternativas. CEIICH / UNAM.

Camarena, F. (2004). Sociedad y gobierno en México. México. ITESM.

Castañeda, L. (2013). Una mirada a las organizaciones de la sociedad civil en México. Pertenencia de su estudio desde la administración. XVII Congreso Internacional de contaduría , administración e informática. México. UNAM/ANFECA.

CONAPRED. (2010). 10 millones de mujeres piden permiso para votar.

Recuperado

de:http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=329&id_opcion=108&op=214

Diamond, L. (1997). Repensar la sociedad civil en Revista Metapolítica, número 2, volumen 1, Abril-Junio, México 1997 (traducción de Reyna Carretero y César Cansino), Tomado del Journal of Democracy , vol, 5, número 3, Julio de 1994, pp.4-17.

Dietz, G.(2012).Ciudadanía y feminismo. Ciudadanía con cara feminista. El problema con el pensamiento maternal. México. IFE

Dietz, G.(1983). Ciudadanía con cara feminista. El problema con el pensamiento maternal. México. UNAM

Del Valle, T. (2005). El espacio y el tiempo en las relaciones de género. CEME. Recuperado de:

<http://www.caladona.org/grups/uploads/2008/05/el-espacio-y-el-tiempo-en-las-relaciones-del-genero.pdf>

ENDIREH. (2016). Guía de autocuidado. Para tu salud emocional. México. INEGI.

Hernández, Y., Pacheco, J y Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem: Scielo. Recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

Falú, A. (2011). Feminismo, género e igualdad. Restricciones ciudadanas: Las violencias de género en el espacio público. Madrid. Pensamiento Iberoamericano. Pp. 127-146.

Facio, A.(2002).Engenerando nuestras expectativas. Venezuela.

Universidad de los Andes

Mérida. Recuperado en : <http://www.redalyc.org/pdf/183/18320201.pdf>

Irigaray L. (1992). Yo, Tú, nosotras: El olvido de las genealogías femeninas.

España Universitat de valencia. Instituto de la Mujer. Pp 13-19.

INDESOL.(2015). Cuenta Publica 2015. Informe anual de las acciones de fomento y de los apoyos y estímulos otorgados por dependencias y entidades de la administración pública federal a favor de las organizaciones de la sociedad civil correspondiente a 2015.

INDESOL.(2016). Cuenta Publica 2015. Informe anual de las acciones de fomento y de los apoyos y estímulos otorgados por dependencias y entidades de la administración pública federal a favor de las organizaciones de la sociedad civil correspondiente a 2015.

Recuperado de: www.indesol.gob.mx

INDESOL.(2016).Sistema de Información sobre Organizaciones Sociales (SIOS) página electrónica del Indesol. Recuperado de: www.indesol.gob.mx

INEGI.(2016). Sistema de Cuentas Nacionales de México. Cuenta Satélite de las Instituciones sin Fines de Lucro de México. Recuperado de:

www.inegi.org.mx

INEGI.2016. Censo 2016. Recuperado de: www.inegi.org.mx

INMUJERES. (2007).Glosario de género. México. Inmujeres

INEGI. (2012).Encuesta Nacional Sobre Cultura Política y Prácticas Ciudadanas. Recuperado de:

<http://www.encup.gob.mx/work/models/Encup/Resource/69/1/images/Resultados-Quinta-ENCUP-2012.pdf>

IFE. (2012).Mujeres participación política en México. Recuperado de:
http://genero.ife.org.mx/docs/docs_mat-PNUD-1_10jul2012.pdf

IFE.(2012). Estudio Censal Participación Ciudadana. Recuperado en:
http://www.ine.mx/docs/IFE-v2/DECEYEC/DECEYEC-EstudiosInvestigaciones/InvestigacionIFE/Estudio_Censal_Participacion_Ciudadana_2012.pdf

IFE.(2013). Cronología del movimiento en pro de la paridad de género.
Recuperado de: <http://www.tiki-toki.com/timeline/entry/28119/Cronologia-del-movimiento-en-pro-de-la-paridad-de-genero>

IFE. (2014). Informe país sobre la calidad de la ciudadanía en México. México: D.F.IFE

INE. (2014). Ciudadanía en México, ¿Ciudadanía activa? . México: D.F.INE

INDESOL. (2014).Conecta INDESOL. ¿Sabes cuantas OSC existen en México? . México: D.F

Lagarde, M. (2015).El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. Las mentalidades y la cultura. México. Inmujeres.

Lagarde, M. (2003).Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción. SARE. Recuperado de:
http://pmayobre.webs.uvigo.es/textos/marcela_lagarde_y_de_los_rios/mujeres_cuidadoras_entre_la_obligacion_y_la_satisfaccion_lagarde.p

[df](#)

Lagarde, M. (1997). Identidad de género y Derechos humanos: La construcción de las humanas. Recuperado de:

http://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/construccion_humanas.pdf

Lagarde, M. (1990). Identidad Femenina. Recuperado de:

https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/purificacion_mayobre/identidad.pdf

Lagarde, M. (2006). Pacto entre mujeres: sororidad. Madrid. CELEM.

Recuperado de:

https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2016/08/pacto_entre_mujeres_sororidad.pdf

Lagarde, M. (2001). Claves feministas para la negociación en el amor: Amor e identidad femenina. Nicaragua. Puntos de encuentro. P.p. 11-20.

Lagarde, M. (1997). Claves feministas para el poderío y autonomía de las mujeres. Nicaragua. Puntos de encuentro. P.p 5-18.

Lagarde, M. (2005). Los acutiverios de las mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas. México. UNAM.

Lizarraga, G. (2004). Organizaciones civiles y gobierno: un eslabón estratégico en la transición. México. Estudios Fronterizos, vol.5, número 10, julio- diciembre 2004, P.p.51-72.

Martínez, I. (2003). Efectos de las asimetrías de género en la salud de las mujeres. España. Universitat de Barcelona. Recuperado de:

<https://core.ac.uk/download/pdf/70989879.pdf>

Marshall, T. (1949). Ciudadanía y clase social. Cambridge. Reis. Pp. 297-344

Muffle, C. (2012). Ciudadanía y feminismo: Feminismo, ciudadanía y política.

México: DF. IFE. Pp.2-14

Nussbaum, M. (2012). Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano. Las capacidades centradas. Paidós: IBERICA. Pp.37-65.

Jelin, E. (1996). Las mujeres y la cultura ciudadana en América Latina. Buenos Aires, Argentina :UBA-CONICET

Kymlicka, W y W. Norman, (1994) 2002. "El retorno del ciudadano. Una revisión de la producción reciente de la ciudadanía. Perú. Angora núm 7. Pp.5-47.

OPS/OMS. (2005). Género y autocuidado: guía de autocuidado para los prestadores y prestadoras de servicios de salud en relaciones con la violencia intrafamiliar. Recuperado de:
https://www.paho.org/pan/index.php?option=com_docman&view=download&alias=44-genero-y-autocuidado&category_slug=publications&Itemid=224

OPS. (1992). Informe de Relatoría del grupo de trabajo sobre el tema de mujer, salud y autocuidado. Recuperado de:
<http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/44933>

Pateman, C. (2002). Feminismo y democracia. Cambridge University Press. Pp.3-23

RNDDHM. (2019). Ser mujer defensora en México: un alto y cotidiano riesgo de vida. Recuperado de:
<https://im-defensoras.org/2019/04/boletin-de-prensa-ser-mujer-defensora-en-mexico-un-alto-y-cotidiano-riesgo-de-vida/#sdfootnote1anc>

Walzer, M.(1990). El argumento de la sociedad civil. University of Stockholm.

Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5901691>

Reygadas, R. (1998). Abriendo veredas. Iniciativas públicas y sociales de las redes de organizaciones civiles. México, Convergencia de

Organismos Civiles por la democracia. Recuperado de:

http://www.organizacionescivilesslp.org.mx/pdf/Textos%20de%20Interes/Fortalecimiento%20OSC/01_Abriendo_Veredas_RReygadas.pdf.

SEGOB. (2004). Ley Federal de Fomento a las Actividades Realizadas por

Organizaciones de la Sociedad Civil. Recuperado de:

www.diputados.gob.mx

SEP. (2013). 3 de Julio de 2955 por primera vez la mujer Mexicana emite su voto. Recuperado

en:http://www.sep.gob.mx/es/sep1/3_de_julio#.VdluqngR_9g

Showstack, A. (1998).Las mujeres y la ciudadanía en el umbral del siglo XX:

Igualdad , diferencia y ciudadanía.España: Complutense, S.A.P.p 2-

14.

Valente. V (2000).Una reflexión feminista de ciudadanía. Recuperado de:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/11934>

Vélez, G. (2006). Género y ciudadanía. Las mujeres en el proceso de construcción de la ciudadanía. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/676/67601723.pdf>

Yuval-Davis, N. (1996). Ciudadanía y Política: Mujeres, ciudadanía y

diferencia. Recuperado de:

<http://sepladerym.hidalgo.gob.mx/equidad/medios/Libro30.pdf>

Anexos

Titulo del estudio: Prácticas de ciudadanía en mujeres del municipio de Querétaro que participan en organizaciones de la sociedad civil.

Investigadora Responsable: Cristian Alin Castellanos Rivero

Numero Telefónico: 2452214 EXT 1300

Correo: alin.castellanos@cisav.org



Buen día

Mi nombre es Alin Castellanos, estoy realizando la Maestría en Estudios de Género en la Universidad Autónoma de Querétaro, para titularme he decidido realizar una tesis que se titula Prácticas de ciudadanía en mujeres que participan en organizaciones de la sociedad civil. La cual tiene como objetivo identificar las prácticas de ciudadanía de las mujeres que forman parte de la sociedad civil organizada, recuperar su voz y enunciar las carencias con las que viven su día a día y aún así cumplen con su labor ciudadana.

Para ello he elegido un grupo de mujeres que dado a su trayectoria y dedicación han abonado con su trabajo y esfuerzo a un Querétaro más igualitario y justo, es por ello que la elegí a usted. Le pido me responda esta encuesta; donde podre recuperar su labor, prácticas ciudadanas y necesidades. Su participación es libre y voluntaria, puedes terminarla en cualquier momento y por cualquier motivo o dado el caso no responder alguna pregunta sino le parece adecuada.

A continuación, enuncio los conceptos que se abordan:

¿Qué es una OSC? “Las organizaciones de la sociedad civil son agrupaciones constituidas por individuos, fundamentados en lazos asociativos que pueden realizar actividades de defensa y respeto a los derechos humanos, de apoyo o asistencia a terceros sin fines de lucro ni de proselitismo partidista, político-electoral o religioso, que no persiguen beneficios personales sino sociales comunitarios. Esencialmente su origen responde al derecho de todo miembro de la sociedad de ejercer su participación ciudadana como la clave para la existencia de una mayor corresponsabilidad de los gobiernos y los ciudadanos”. (INDESOL,2018)

¿Qué es ciudadanía? “Primero, puede suponerse que la mayoría de los usos de la noción de ciudadanía se refiere a la membresía en una comunidad y a la naturaleza de la relación entre los miembros de esa comunidad y suponerse que la gobiernan. Segundo, ciudadanía es un concepto tanto descriptivo como normativo: describe quién es el ciudadano y lo que hace, pero también lo que debería hacer y cómo debería comportarse. Tercero, la ciudadanía ha sido descrita como un conjunto de prácticas (culturales, simbólicas y económicas) y de derechos y obligaciones (civiles, políticos y sociales) que define la membresía de un individuo en una comunidad política (civitas). El concepto de ciudadanía mejor conocido fue propuesto por Marshall³. Este autor desarrolla tres dimensiones de ciudadanía: civil, política y social. La dimensión civil involucra los derechos humanos y las libertades; la dimensión política está relacionada con el derecho a participar en el proceso político y la dimensión social habla del derecho a una vida digna”. (INE , 2012, P.9-10)

Encuesta: Prácticas de mujeres que participan dentro de la Sociedad Civil Organizada

Por favor responde los Datos introductorios.

¿Cuál es la ONG, AC, IAP, Grupo, Colectivo u otra organización de procedencia?:

R:

Nombre:

Edad:

Municipio:

Marca con una X

Puesto : Representante legal () Presidenta () Secretaria () Tesorera ()

Miembro activo () Tiempo en el que ha participado:

Nacionalidad:

1.Vida Diaria

¿Cómo te describes?

R:

¿Qué es lo más importante que usted cree que ha realizado a lo largo de su vida?

R:

¿Cómo describiría un día de su vida diaria? ¿Cuáles son sus actividades diarias? Día, tarde y noche

R:

2.Datos Asociación (ONG, AC, IAP , Grupo, Colectivo u Otro)

¿A qué se dedica la Asociación Civil Organizada a la que pertenece?

R:

¿Cómo surge ?

R:

¿Cómo llega usted a tomar la decisión de realizar o participar dentro de una Asociación?

R:

¿Cuánto tiempo dedicas a tus labores dentro de la asociación?

R:

¿Recibes alguna remuneración económica?

NO () SI ()

¿Podría explicar brevemente las actividades que se realizan?

R:

¿Qué sector de la población atienden? ¿Por qué?

R:

¿Cuál es el nivel de intervención?

R:

¿Cree que la asociación cuenta con lo necesario para ser sustentable? ¿Qué necesita?

R:

3.Conocimiento general

¿Sabe qué es ciudadanía? Explicar brevemente

R:

¿Se considera ciudadana? ¿Por qué?

R:

¿Cómo participa dentro de su comunidad para el desarrollo de la misma?

R:

¿Cuál cree que es su papel como ciudadana?

R:

¿Cómo ha sido tu experiencia en Querétaro como ciudadana?

R:

4.Prácticas ciudadanas

Participación electoral

¿Cuentas con credencial de elector?

R:

¿Ejerces tu derecho al voto? ¿porqué?

R:

¿Te mantienes informada de los procesos electorales?

R:

¿Te informas de las y los candidatos antes de emitir tu voto?

R:

Participación no electoral.

Marca con una X

PREGUNTA	SI	NO	Indagación
¿Pláticas con tu círculo cercano sobre temas políticos?			¿Por qué?
¿Has asistido a reuniones de cabildo?			¿Qué temáticas?
¿Compartes información sobre política en una red social?			¿Cuáles?
¿Has firmado peticiones o documentos en señal de protesta? (físicos y electrónicos)			¿Cuáles?
¿Has participado en manifestaciones o protestas públicas?			¿cómo ha sido tu participación y cuáles?

¿Has participado en huelgas?			¿cómo ha sido tu participación y cuáles?
¿Has participado una toma o bloqueo de instalaciones públicas?			¿Cuáles?
¿Incitas a tu círculo cercano a realizar actividades de participación ciudadana?			¿Cuáles?

*Preguntas basadas en el Informe País sobre la Calidad de la ciudadanía en México

5.Vinculación con partidos políticos

¿Pertenece a un partido político? ¿Cuál?

R:

¿Qué actividades realizas?

R:

¿Cómo ha sido tu experiencia?

R:

¿Has participado activamente en los últimos procesos electorales?

R:

¿De qué manera?

R:

6.Trabajo comunitario y organización cívica

¿Te consideras activista? ¿En qué tema? ¿Cuál ha sido tu participación?

R:

¿Cuáles son las actividades comunitarias que realizas?

R:

¿Pertenece a una red comunitaria u organización vecinal o similar?¿Qué labores realizas dentro de la red?

R:

7.Problemas

¿Cuáles son las problemáticas que detectas para poder tener una ciudadanía más activa?

Argumenta en los siguientes factores.

Tiempo:

Dinero:

Recursos materiales:

Contexto social:

Otro:

¿Crees que las mujeres cuentan con los espacios necesarios para ejercer su ciudadanía? ¿Qué hace falta?

R:

8.Prácticas de cuidado de si

Por favor, responde

Me tomo el tiempo necesario para:

1.Convivir con mi familia

SI () NO ()

Cualquiera que sea la respuesta ¿Por qué?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

2.Convivir con mis amistades

SI () NO ()

Cualquiera que sea la respuesta ¿Por qué?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

3.Descansar:

SI () NO ()

Cualquiera que sea la respuesta ¿Por qué?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

4.Dormir:

SI () NO ()

Cualquiera que sea la respuesta ¿Por qué?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

5.Tiempo de ocio:

SI () NO ()

Cualquiera que sea la respuesta ¿Por qué?

R:

¿Qué actividades realiza?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

6. Tiempo de capacitación:

SI () NO ()

Cualquiera que sea la respuesta ¿Por qué?

R:

¿Qué actividades realiza?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

7. Cuidar de mi salud:

SI () NO ()

Cual sea la respuesta ¿Por qué?

R:

¿Qué actividades realiza?

R:

Cuanto tiempo dedico a la semana: _____

8. Me alimento regularmente:

SI () NO ()

Cual sea la respuesta ¿Por qué?

R:

Cada cuántas horas: _____

9. La mayoría de mujeres que dedican su tiempo en una Asociación civil tocan temas de violación a los derechos humanos, violencia o de extrema violencia, por lo que es importante la auto reflexión en las labores realizadas . Para ello te pido contestes las siguientes preguntas:

¿Crees que con las actividades que realizas reproduces en ti o en las demás personas roles y estereotipos de género? ¿Por qué?

R:

¿Crees que con las actividades que realizas te pones a ti en riesgo o algún miembro de la familia o amigos? ¿Por qué?

R:

¿Has estado en alguna situación de riesgo?

R:

¿Has recibido protección por parte del Estado? ¿De qué tipo?

R:

¿Has recibido algún tipo de apoyo psicológico (contención emocional) para poder manejar los temas que tocas ?

R:

¿Cómo enfrentas las situaciones problemáticas que manejas en tu asociación día con día? ¿Cómo te cuidas?

R:

10. Por último

¿Te gustaría abonar en algo más?

R:

¡Agradezco tu participación!

Carta descriptiva

Bienvenida al grupo

Duración: 2 horas .

Actividad 1

Objetivo General

Contribuir a la mejora de las prácticas ciudadanas no convencionales de mujeres que forman parte de las Organizaciones de la Sociedad Civil.

Materiales

Cañón, rotafolios y plumones

2. Presentación y evaluación inicial

Objetivos de la actividad

- d) Dar a conocer los objetivos del proyecto
- e) Establecer las reglas y criterios de convivencia dentro del grupo de trabajo basado en el respeto y el trabajo en equipo
- f) Presentación de los resultados del Diagnóstico
- g) Aplicar cuestionarios
- h) Elaborar en conjunto 10 estrategias de autocuidado

Beneficiarias/os: mujeres procedentes de asociaciones civiles

Duración: 2 horas

Método

- f) Explicar el objetivo y las fases. Resultado diagnóstico
- g) Aplicar cuestionario (Actividad1)
- h) Se trabajará en equipo para fomentar la participación y las redes de apoyo (Actividad 2 y 3)
- i) Se evaluará la dinámica
- j) Se sistematizarán los resultados y se dará inicio a la elaboración del manual

Recursos necesarios

- Infraestructura: mesas, sillas y cañón.
- Materiales: computadora, extensión, plumones, hojas de rotafolio, cinta adhesiva, post it, cuestionarios impresos Actividad 1 y 2.

- Técnicos: carta descriptiva, presentación.
- Humanos. Ponente principal y facilitador.
- **Productos de la actividad:**
 - g. Asistentes procedentes de distintas asociaciones
 - h. Cuestionarios Actividad 1 y 2
 - i. Acuerdos de convivencia
 - j. Listas de asistentes para tener datos y armar un grupo de whats app y formar redes de apoyo
 - k. Con los resultados de las evaluaciones se elaborará un manual

Análisis de riesgos y acciones preventivas:

La problemática inicial y como ya se había documentado inicialmente, es la falta de tiempo y el exceso de actividades de las mujeres que forman parte de las asociaciones civiles, puesto que en su mayoría realizan varias jornadas laborales. Para ello se prevé que las actividades presenciales se realicen en una única ocasión (taller) y se entregue el material necesario, las demás actividades se basarán a distancia (vía internet) y por último y bajo previa valoración realizar una reunión de fortalecimiento de redes.

Evaluación

4. Evaluar cantidad de asistentes
5. Evaluar resultados de la encuesta 1 y 2
6. Enviar vía correo o llamada telefónica una última evaluación sobre como aplicaron los conocimientos aprendidos

Actividad	Técnica	Objetivo	Descripción	Requerimientos	Tiempo
Bienvenida	Exposición	Dar la bienvenida a los asistentes y dar a conocer las reglas	Se les explicará el tema y las actividades que se llevaran a cabo.	Cañón	3 min.
Actividad 1. Auto-evaluación	Cuestionario	Fomentar la auto-reflexión en sus actividades diarias	Entregar el cuestionario y dejarlas un momento a solas.	Cañón	15 min.

¿Qué es el autocuidado?	Exposición	Dar a conocer el autocuidado	Se les mostrará presentación en power point y se explicará qué es el autocuidado y para qué sirve	Cañón	15 – 20 min.
Autocuidado como estrategia de la ciudadanía activa	Plan de autocuidado	Concientizar el autocuidado para el desempeño de la ciudadanía	Actividad 2 Explicar la importancia del autocuidado como estrategia	Cañón Hojas Plumas	10 – 15 min.
Estrategias	Trabajo en equipo	Establecer en trabajo en equipo 10 estrategias para el autocuidado	Actividad 3. Repartir documento base del autocuidado Explicar la actividad Trabajo en equipo	Hojas , plumas, rotafolio y plumones	20 – 25 min.
Plenaria y cierre	Exposición plenaria	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar la sesión con impresiones de los asistentes • Elaborar el decálogo • Agradecer la asistencia a los presentes. • Invitar a los asistentes a participar en el siguiente encuentro y en proceso de convocatoria compartir sus avances. 	En equipo darán conocer el resultado de su trabajo en equipo. En plenaria se tomarán los puntos en concordancia para realizar el decálogo.	Hojas , plumas, rotafolio y plumones	30 min.

Actividades

Actividad 1. Detectando

Instrucciones:

Contesta las siguientes preguntas

1. ¿Qué sé del autocuidado ?

2. ¿Me considero una persona que cuida su salud? Física sí () no () Mental sí () no ()

3. ¿Porqué? _____

4. ¿Cómo lo hago? (en caso de haber respondido sí)

5. Marca con una (X)

<i>¿He sentido?</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Poco frecuente</i>	<i>Nada frecuente</i>
<i>Ansiedad</i>			
<i>Depresión</i>			
<i>Desmotivación</i>			
<i>Enojo</i>			
<i>Miedo</i>			
<i>Irritabilidad</i>			
<i>Negatividad</i>			
<i>Impotencia</i>			
<i>Frustración</i>			
<i>Ausencia de empatía</i>			
<i>Exceso de empatía</i>			
<i>Fatiga</i>			
<i>Dolores de cabeza, cuello o espalda</i>			
<i>Problemas digestivos</i>			
<i>Alteración del sueño</i>			
<i>Alteración del apetito</i>			

6. A partir de los resultados de la tabla. ¿Consideras que tienes que realizar algún cambio en tus actividades de voluntariado? _____

¿porqué? _____

Actividad 2. Mi plan de autocuidado

Instrucciones:

Responde como te cuidas a ti misma procurando tu alimentación, ejercicio, descanso y distracción. En la siguiente columna responde qué acciones

ME CUIDO	BIEN (Me cuido como debo)	REGULAR (A veces me descuido)	MAL (No me estoy cuidando)	¿Qué voy hacer para cuidarme?	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Me alimento bien y a mis horas		✗		Comeré cada 5 horas	Ire con un nutriólogo	Compraré comida más saludable	Tomaré 8 vasos de agua al día	Tomaré solo un vaso de refresco
Mi actividad física			✗	Haré ejercicio 30 min diarios	Caminar	Caminar	Correr	Sacar a pasear al perro
Mi descanso y dormir (horas)			✗	Dormiré 8 horas diarias	Me dormiré a las 10:30 pm	Me dormiré a las 10:30 pm	Me dormiré a las 10:30 pm	Me dormiré a las 10:30 pm
Hago lo que me gusta hacer			✗	Iré una vez al cine		Ir al cine		
	SI	NO	NO SÉ	¿Qué puedo hacer?	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
¿Tengo la posibilidad económica para procurarme?		✗		Realizar las modificaciones necesarias ante el SAT para poder dar recibo de honorarios	Realizar cita	Cita SAT		

específicas vas a realizar y planéelas durante las siguientes cuatro semanas para cuidarte mejor. Realiza esta evaluación constantemente para que puedas monitorear tu bienestar y el avance de las acciones que te has propuesto. Por ejemplo:

Esta tabla la puedes modificar y puedes agregar o reducir tantos ámbitos del autocuidado como consideres necesario acorde a tus necesidades e intereses.

ME CUIDO	BIEN (Me cuido como debo)	REGULAR (A veces me descuido)	MAL (No me estoy cuidando)	¿Qué voy hacer para cuidarme?	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Me alimento bien y a mis horas								
Mi actividad fisica								
Mi descanso y dormir (horar)								
Hago lo que me gusta hacer								
	SI	NO	NO SÉ	¿Qué puedo hacer?	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
¿Tengo la posibilidad económica para procurarme?								

Actividad 3. Estrategias de autocuidado coletivas

Esta actividad es para que la realices con tu equipo de trabajo de voluntariado:

Instrucción:

Entre todas establezcan 10 estrategias de autocuidado

Estrategias de autocuidado	
1.	
2.	
3.	
4.	

5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Dirección General de Bibliotecas UAQ