



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

“La democratización familiar como estrategia para visibilizar en la familia la sobrecarga de trabajo en las mujeres mayores de 60 años”.

Trabajo escrito

Que como parte de los requisitos para obtener el Diploma de Especialista en Familias y Prevención de la Violencia.

Presenta

Lic. Viridiana Grecanisi Hernández Barrón

Dirigido por:

Dra. Lorena Erika Osorio Franco

Dra. Lorena Erika Osorio Franco

Presidente

Dra. María Elena Meza de Luna

Secretario

Dra. María Edita Solís Hernández

Vocal

Mtra. Michelle Villanueva Moreno

Suplente

Mtra. Janett Juvera Avalos

Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.

Fecha de aprobación por el Consejo Universitario, septiembre 2021.

México

Agradecimientos

Quiero agradecer a las familias participantes que se atrevieron a recibirme dentro de sus hogares, aun cuando atravesábamos como sociedad una pandemia mundial que colocaban a nuestra población en riesgo.

De igual manera agradezco a mi familia la cual constan de Mamale (tía paterna) Carmen, Marisol, Angelina, El abuelito Pablo. Que dentro de esta experiencia en línea fueron un pilar de apoyo emocional, desahogo y de distracción en este encierro.

Agradezco a todos mis compañeros, colegas que atravesaron esta especialidad a mi lado, grandes personas y maestras de las cuales aprendí incluso más que desde las propias lecturas, personas que me enseñaron a observar los textos desde diferentes perspectivas e incluso cuestionar todo.

Un agradecimiento especial mis dos mascotas Nena (gatita) y Toby (perrito) que, durante mis prolongados tiempos de escritura y sesiones frente a la laptop, estuvieron tranquilos y al lado acompañándome.

También agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología CONACYT por hacer posible este estudio, a la Universidad Autónoma de Querétaro por ser una institución que apoya y fomenta el desarrollo profesional, y a todo el núcleo de la Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia por sus enseñanzas.

Y finalmente sin ser menos importante, me agradezco a mí misma por atreverme a cruzar esta especialidad pesar de ser la única abogada y que no era una línea específica para mí. Me agradezco por darme la oportunidad de conocer personas que aportaron tanto en mí y en mi deconstrucción, me agradezco por el tiempo y la dedicación, por atreverme a volver a eso que llaman trabajo de campo, me agradezco por dejarme experimentar buenos y malos momentos que me ayudaron a crecer. Por lo que si vuelves en algún momento a leerme en un futuro espero que te sientas orgullosa y que lo recuerdes con nostalgia, pero también con alegría porque todo esto ha valido la pena.

Índice

Introducción	6
I MARCO TEÓRICO	7
1.1 Familia.....	7
Transiciones familiares	7
El imaginario social que se impone a la vejez	8
Concepto de Familia	9
Familias en intersección	10
Ciclo de vida familiar	12
1.2 Género	14
1.3 Generación	16
1.4 Autoridad y Poder	18
1.5 Violencia de género	19
1.6 Autocuidado.....	22
1.7 Democratización familiar	24
II DIAGNÓSTICO	26
2.1 Estructura base del diagnóstico.....	26
2.1.1 Enfoque del Diagnóstico	26
2.1.2 Planteamiento del problema inicial.....	27
2.2 Diseño Metodológico	27
2.2.1 Objetivos del Diagnóstico.....	29
2.2.2 Población objetivo.....	29
2.2.3 Estrategias, etapas y actividades	29
2.2.4 Técnicas e instrumentos del estudio	30
2.2.5 Planeación del diagnóstico	30
2.3 Análisis de la situación macro de las familias.	33
Grafica 1	33
Grafica 2.....	36
Grafica 3.....	36
Grafica 4 y 5.....	37
2.3.1 Análisis de resultados de la situación Micro de las familias.....	38
Tabla 1.....	38

Tabla 2.....	39
Tabla 3.....	39
Grafica 6 y 7.....	40
2.3.2 Análisis de las problemáticas con respecto al trabajo doméstico	43
2.3.3 Análisis de brechas en las familias: Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar ...	48
Tabla 4.....	48
2.4 Árbol de problemas.....	49
III. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN	50
3.1 DISEÑO DEL PROYECTO	50
3.1.1 Justificación del proyecto	50
3.1.2 Objetivos.....	51
Árbol de objetivos.....	52
3.2 ESTRUCTURA DEL PROYECTO.....	53
3.2.1 ELEMENTOS DE LA ESTRUCTURA DEL PROYECTO	53
3.2.2 CICLOS DEL PROYECTO.....	54
3.3 METAS DEL PROYECTO.....	71
3.4 INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO.....	72
3.5 CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL PROYECTO.....	72
3.6 Sostenibilidad del proyecto	73
3.7 Modelo de implementación y gestión del proyecto.....	74
3.7.1 Ciclo de implementación y gestión.....	74
Grafica 8.....	74
3.7.2 Plan de gestión del proyecto.....	75
3.7.3 Plan de Implementación.....	76
3.7.4 Plan de monitoreo y evaluación.....	78
3.7.5 Plan económico financiero	78
3.8 Entregables	79
Bibliografía	80
ANEXOS	86
Carta de consentimiento informado.....	87
Instrumentos de Diagnostico.....	88
Cuestionario básico.....	88

Cartel publicitario del Ciclo 1.....	92
Carta descriptiva ciclo 1 “Yo persona, yo mujer”	93
Cartel publicitario del Ciclo 2.....	96
Carta descriptiva ciclo 2 “Concientízate”	98
Segundo Cartel publicitario del Ciclo 2	101
Segunda Carta descriptiva ciclo 2 “Aprendiendo de la mano con papá”	102
Material de información de apoyos económicos para las personas de la tercera edad.....	105
Cápsulas de autocuidado.....	106
Videos informativos sobre “¿Qué son los estereotipos de género?”.....	108
Blog virtual “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.....	109
Instrumentos: cuestionarios pre y pos intervención, formularios.....	110

Introducción

En el siguiente proyecto se aborda la sobrecarga de trabajo de las mujeres mayores de edad, interseccionada por procesos estructurales históricos, sociales y culturales, analizando aspectos específicos y dinámicas familiares. Se optó por la democratización familiar como estrategia para visibilizar en la familia la sobrecarga de trabajo en las mujeres mayores de 60 años. Es un proyecto de intervención a través del cual se ha identificado el problema de una sobrecarga de actividades domésticas y de cuidado derivadas de mandatos de género.

Si bien esta problemática tiene que ver con el contexto estructural, en el cual, existen transformaciones demográficas y de roles, los cuales están concatenados con el sistema sexo-género, cadenas de poder y violencia al interior de la familia. También encontramos factores que refieren a los aspectos simbólicos y normativos que configuran la vejez.

Estos escenarios macro y micro, mediante la recolección y análisis de datos, nos han develado que las mujeres de la tercera edad están siendo las únicas responsables del cuidado de otros y ciertas actividades domésticas específicas como la preparación de alimentos, la limpieza del hogar y el lavado de ropa. Aunado a esto, y dentro del contexto de la pandemia por covid-19, encontramos una precarización económica y los retos a los que se enfrentan para apoyar a los menores de edad (nietos/as) dentro de la educación en línea.

Debido a lo anterior y al entender la influencia de todos estos aspectos estructurales y específicos que atraviesan las mujeres mayores al interior del hogar, que produce a su vez una sobrecarga de trabajo, podemos analizar dichas dinámicas y proponer aspectos que puedan incidir en un cambio sustancial donde todos los integrantes primeramente sean conscientes de la desigualdad de las actividades de los miembros de la familia. Para que en un segundo momento puedan apropiarse de todas las herramientas y habilidades emocionales, que resignifiquen sus espacios y su apropiación con el fin de tener relaciones más democráticas y equitativas, atravesadas y entendidas a su vez por sus capacidades y responsabilidades.

I MARCO TEÓRICO

1.1 Familia

Transiciones familiares

Antes de adentrarnos a la noción de familia hay que tener en cuenta que el concepto como tal no es unívoco o universal, sino que estamos hablando de un grupo social específico que ha tenido una serie de transformaciones a lo largo de la historia de acuerdo a Giddens (1998). Estas transformaciones no han sido de manera aleatoria, sino que están concatenadas a un cúmulo de factores estructurales que la ha modificado a lo largo de los siglos, podemos decir que la forma de relacionarse al interior de la familia tiene que ver con el Estado, la sociedad y sus propias dinámicas al interior.

Es por ello que cuando hablamos de “familias”, en el presente trabajo, es entender que cuentan con integrantes que forman parte de la población de la tercera edad, y que a su vez tiene que ver con una determinada formación histórica. Por lo cual podemos empezar con el aspecto demográfico y específicamente hablando del territorio mexicano. De acuerdo al Instituto Nacional de Mujeres (2015) la esperanza de vida ha aumentado 43 años entre el período de 1930 y el 2014.

Por lo que a finales del siglo XX podemos contar con varias generaciones viviendo bajo un mismo techo, lo cual ha significado nuevos desafíos sociales que también tiene que ver con la dinámica al interior de la familia, ya que estos cambios proponen un nuevo modelo de curso de la vida, ya que las mismas transformaciones condicionan las representaciones que hacemos de la vida adulta, de acuerdo a Yuni (2011).

La familia, como nuestro análisis de estudio, es fruto de estas profundas transformaciones estructurales derivadas de la longevidad, lo cual no fue ajeno a los estudios teóricos que comienzan a realizar una construcción de la vejez en los años 80's de acuerdo Segalen (2014) y Montes de Oca (2004).

Si bien este hecho no sucedió únicamente en México, sino que fue un proceso que paso por toda América Latina, el cambio que podemos encontrar del aumento de la esperanza de vida no es el único que podemos observar, Según Ariza y De Oliveira (2009), este cambio ha “contribuido a prolongar la duración de los roles familiares, y en ocasiones han llegado a modificarlos” (p.75).

Por un lado podemos encontrar que los adultos mayores mantienen realizando las mismas actividades por más tiempo, las cuales tienen también a su vez marcados estereotipos y mandatos de género. Otro aspecto es que también se tiene que considerar dentro de la familia el cuidado del adulto mayor, ya sea por su condición biológica o su propio autocuidado.

Entonces, si bien no podemos ver a la familia de manera aislada, porque son múltiples factores los que la reestructuran, hay que tener en cuenta qué aspectos han marcado un cambio en la dinámica familiar como lo son los “factores de naturaleza demográfica, económicos y culturales (que) también han modificado (...) la participación en el cuidado y la protección de los adultos mayores” de acuerdo a Montes de Oca (2004, p. 520)

El imaginario social que se impone a la vejez

El tema sobre la vejez no es nuevo de abordar, pero es importante analizar cómo se observa al adulto mayor y lo que se espera de éste sujeto. Por lo que Martine Segalen (2014), desde el contexto francés, menciona que en los años 90's se posiciona a la vejez como la “muerte social”, por lo que se resignifica al caracterizarlas como aquellas personas que buscan autonomía y desarrollo personal, personas que ya no tenían preocupaciones y que sólo les queda disfrutar de su jubilación.

Lo cual no se puede generalizar, ya que, de acuerdo con Segalen, la vejez se vive de diferente manera en cada sociedad y cultura, e incluso en cada época. Sin embargo, no podemos dejar de pensar que hay una constante construcción simbólica y normativa de lo que implica ser una persona de la tercera edad, por ejemplo,

actualmente la Organización Mundial de la Salud¹ (OMS, 2015) considerara como “envejecimiento”, los cambios en la persona, cambios que implican: deterioro fisiológico, cambios en los roles, posiciones sociales y pérdida de vínculos estrechos.

No obstante, dentro de estas caracterizaciones que se han hecho, creo necesario que agreguemos la perspectiva de género, ya que como señalan Ariza y De Oliviera (2001), pese a la entrada de mujeres al ámbito laboral, la situación no ha cambiado mucho desde los años 70 a la fecha. Hoy la mayoría de las mujeres mayores no gozan ni de prestaciones o de una jubilación y por ende no tienen autonomía económica, como tampoco, debido a la división sexual del trabajo, existe reconocimiento y paga al trabajo no remunerado que ellas realizan.

Concepto de Familia

Hasta ahora podemos decir que la familia es diversa, sin embargo, creo que podemos encontrar aspectos teóricos que nos coloquen dentro de una caracterización específica de lo que es la familia, y volviendo retomar a Giddens (2002) estas están directamente ligadas por nexos de parentesco, por lo que mantienen una estructura en la que los miembros adultos asumen la responsabilidad del hogar.

Pero incluso dentro de la dinámica desde el parentesco que menciona el autor, no hay que olvidar que están atravesados por relaciones de poder y una distribución de actividades en base a la división sexual del trabajo por mandatos de género. En este caso podríamos aumentar las características que definen a la familia con los aportes de Bourdieu (1994), ya que también menciona el hecho de vivir bajo el mismo techo y los vínculos que se realizan dentro del grupo.

Por lo que incluso podremos entender que la familia engloba “un conjunto de instituciones que han ido multiplicándose y que contribuyen también, según su propia lógica (jurídica y administrativa o económica, incluso ambas a la vez) a perpetuar el orden social.” (Lenoir, 2005, pp. 212)

¹ Según su Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud, 2015.

Es entonces que la familia se significa y se refuerza en la vida cotidiana junto con las instituciones como la escuela, la iglesia, la política y los medios de comunicación, según Montes de Oca (2004). No obstante, y aun partiendo de estos parámetros generales la misma autora menciona, que los aspectos que se distinguen al interior de los hogares son: la desigualdad, las relaciones de poder, las diferencias en base a la generación, las diferencias por parentesco y por género.

Es entonces que en este proyecto proponemos no sólo un análisis de la familia interseccional, sino de una caracterización en concreto que podríamos denominarla como familia extensa, por lo que proponemos aterrizar el concepto específicamente en la siguiente definición:

“(…) Una familia es un grupo de personas directamente ligadas por nexos de parentesco, cuyos miembros adultos asumen la responsabilidad del cuidado de los hijos. (...) En la mayoría de las sociedades tradicionales la familia nuclear pertenecía a una red de parentesco más amplia. Cuando, además de la pareja casada y sus hijos, conviven otros parientes, bien en el mismo hogar, bien en contacto íntimo y continuo, hablamos de familia extensa. Esta puede incluir a los abuelos, a los hermanos y a sus esposas, hermanas y maridos, tías y sobrinos.” (Giddens, 1998, pp. 191)

Lo anterior derivado a que los mismos cambios demográficos y la interacción entre las diferentes generaciones, ha mostrado la existencia de este tipo de familia extensa donde encontramos integrantes con una condición etaria que sobrepasa los 60 años. La cual debe observarse desde las diferentes dinámicas y relaciones que ya hemos mencionado.

Familias en intersección

Cuando hablamos de interseccionar, tiene que ver con todos estos factores que atraviesan las dinámicas de relación al interior del hogar, por lo que hemos podido rastrear algunos factores históricos y externos como la demografía que han

modificado a la familia, por lo que de acuerdo a Martín Palomo (2008) y Montes de Oca (2004) podemos plantear los siguientes dos puntos:

1) La incorporación masiva y constante de las mujeres al mercado laboral, la redistribución de las tareas y responsabilidades entre los miembros de la familia (donde encontramos más jefatura femenina).

En este aspecto es importante recalcar que esta nueva incorporación comienza apenas en los años 20 del siglo pasado, según datos de Orlandina y Ariza (2002), sin embargo, no hay que dejar de lado que esta incorporación fue paulatina y que actualmente puede observarse en mayor medida, lo cual beneficiaría en lo que se refiere a derechos sociales más específicamente a las generaciones más jóvenes.

No obstante, no podemos hablar de una incorporación masiva a las actividades domésticas por parte de los hombres. Puesto que de acuerdo a Velázquez (2020) hay una dinámica en que las mujeres salen a incorporarse al mercado laboral sin dejar el trabajo doméstico, lo que configura una doble jornada. Es entonces que la primera intersección que atraviesa nuestro grupo familiar tiene que ver con esta nueva dinámica de las mujeres adultas en el mercado laboral y el descuido general al ámbito doméstico, por lo que derivado a este factor la familia tiene que adecuarse y buscar mecanismos para que se cumpla con el trabajo al interior del hogar.

2) El envejecimiento de la población y las tasas de natalidad bajas (no permitirían el reemplazo generacional y prolongan las etapas del ciclo de vida familiar a través del aumento de la esperanza de vida).

La segunda intersección que tiene que ver con las transformaciones demográficas, donde se rompe este ideal de vejez como sinónimo de jubilación y descanso, sino que se mantiene el rol familiar e incluso las mujeres dedican menos tiempo a la reproducción sociobiológica que, de acuerdo con Ariza y Orlandina (2009), implica el embarazo, el parto, la crianza y la socialización de los hijos.

Por lo que encontramos no sólo el ingreso masivo de la mujer al ámbito laboral y el mínimo ingreso del hombre al ámbito privado, sino que también agregamos un abandono en un aspecto específico del cuidado y la crianza de los hijos.

Este factor se deriva también, según Orlandina de y Ariza (2002), de la estructura económica que se vive en los hogares mexicanos, puesto que afirman que hay un deterioro en las condiciones de vida donde la caída al salario es lo que ha obligado a usar de manera más intensiva la fuerza de trabajo disponible, donde también están incluidas las mujeres.

De lo anterior no hay que olvidar que incluso en los parámetros normativos etarios encontramos una edad límite para laborar, dónde omiten el ingreso al trabajo de las personas de la tercera edad basándose en la idea del “descanso” y colocándolas únicamente dentro de un desenvolvimiento al interior del hogar.

Ciclo de vida familiar

En el segundo factor de intersección mencionamos la prolongación en las etapas de los ciclos de vida en las familias, Pero ¿de qué ciclo estamos hablando? En este aspecto podemos encontrar varias propuestas teóricas de lo que configura un ciclo de vida familiar, propuestas que se asemejan a un sistema vivo, de acuerdo con Reyna, Espinosa & Arredondo (2013), donde la familia se configura como un contexto en el que sus integrantes nacen, crecen, se reproducen y mueren.

Pero ¿qué ciclo de vida puede especificar todas las diferentes formas de familia por mencionar algunas?, según Valdivia (2008), encontramos diversos modelos que van desde los tradicionales como la familia troncal y la familia troncal extendida. O los nuevos modelos que son la familia nuclear reducida, hogares monoparentales, uniones de hecho, parejas homosexuales, familias reconstruidas, polinucleares o mosaico.

Por lo que ante esta diversidad proponemos la idea de Moratto, Zapata, & Messenger, (2015), en la que clasifica el ciclo de vida familiar en cuatro etapas que son: 1) formación, 2) expansión, 3) consolidación y apertura, y 4) disolución.

No obstante, proponemos a su vez una aplicación para este proyecto de manera concreta, por lo que en la propuesta podremos analizar qué hechos específicos forman y transforman a las familias sufriendo variaciones. Si bien entendemos que cada etapa requiere nuevas reglas de interacción, nuevos retos, situaciones, alejamiento o acercamiento al hogar etcétera. Por lo que las adecuaremos estos ciclos, partiendo desde la idea de Moratto, Zapata, & Messenger (2015) de la siguiente manera:

1.-Formación: que tiene que ver con el principio del compromiso hacia un nuevo sistema, en el que se toman roles, identidad, intimidad, manejo de poder y un patrón de resolución de conflicto.

2.-Expansión: donde encontramos nuevos miembros dentro del sistema familiar reconfigurando las actividades al interior, hallando procesos de socialización y vinculación afectiva.

3.-Consolidación y Apertura: En este apartado identificamos aspectos como la independencia de integrantes, la entrada y salida del sistema; y de manera importante la aceptación de los cambios generacionales.

4.- Disolución (o transformación): Si bien esta parte de esta asociada con la separación de los formadores del sistema, donde se propone la idea de que termina con la muerte de la pareja formadora o la viudez de uno de estos. Desde mi perspectiva creo que no responde totalmente cuando encontramos familias con nuevos modelos como lo son las segundas nupcias, por ejemplo.

Por lo que, para efectos de sistematización y análisis, usaremos los conceptos de manera general, ya que, en la problemática específica con respecto a las mujeres de la tercera edad al interior de las familias, podríamos proponer una nueva reconfiguración en este último ciclo y comenzar de nuevo en uno formativo. Por lo que la formación puede ser con personas mayores que probablemente tengan una expansión de nuevos integrantes, no propiamente de una reproducción propia con hijos, sino con el acercamiento de hijos del anterior matrimonio.

1.2 Género

Ahora para abordar uno de los factores que atraviesa a la familia dentro de su organización, tenemos que abordar la cuestión de género en donde encontramos una mirada de lo femenino y masculino, como dualidad, el cual debemos a una herencia colonial y patriarcal. Por lo que derivado de esto tenemos una organización social que separa y a su vez complementa, en una lógica en donde la mujer es la "reina del hogar" y la encarnación de los valores asociados a la intimidad, el afecto y la lealtad de grupo. Mientras que el hombre es su opuesto complementario, debía proteger del mundo exterior el "sagrado santuario de la familia" y "proveer su sustento" de acuerdo a los aportes de Fuller (1995).

Y es justo en este marco en dónde se recalca la división sexual del trabajo, puesto que podemos rastrearlo desde la Conquista y la Colonia donde se desprende una serie de aspectos que se impusieron y que en la actualidad se siguen aplicando y reproduciendo aspectos que hemos comprendidos en una dinámica que conocemos como el "sistema sexo-género. Lo anterior partiendo de qué para María Lugones (2012) dicho sistema se desarrolló desde esa época en concreto como un entendimiento del género el cual es "necesariamente humano, dicotómico, jerárquico, heterosexual, (y) sexualmente dimórfico" (p. 131).

Como factor histórico y estructural que atraviesa la realidad de las familias actuales, colocándolas dentro de una lógica dicotómica mediante la división sexual y una imposición de actividades específicas, podemos observar también qué el género nos coloca a su vez en la manifestación del sistema patriarcal en la realidad social, puesto que implica un dominio masculino sobre las mujeres y los niños de la familia, de acuerdo a Gerda Lerner (1987).

Dentro de este sistema patriarcal la mujer ha sido subordinada al hombre, entendiéndola como un sujeto dirigido por la emoción y ligada de manera inseparable a la reproducción. Y por medio de esta justificación es que su lugar es colocado en el ámbito doméstico y en la crianza, siendo su papel por excelencia en la sociedad el cual es marcado por el género.

Por lo que podemos decir que el género es "... un orden y una acción simbólica, en el que la sociedad elabora ideas de lo que deben ser las mujeres y los hombres, por lo que en este contexto social la cultura marca a las y los seres humanos con el género y éste marca la percepción de todo lo demás: lo político, lo económico, lo religioso, lo psicológico, lo cotidiano y la lógica del poder de dominio." (Lamas en Huerta, 2007, p. 49)

El cual podemos observar desde los factores que ya hemos mencionado, cuando abordamos la masiva inclusión de las mujeres al ámbito laboral remunerativo que comienza apenas en el anterior siglo, porque entendemos que anteriormente su único lugar legítimo se encontraba en el hogar. Es entonces que la expectativa que se espera del sujeto de acuerdo a su sexo se refleja en los roles que realizan hombres y mujeres dentro de la sociedad. Por lo que las interacciones de lo que es visto como masculino y femenino "...contienen atributos o tipos de conductas asociados al rol, que coinciden con los estereotipos de género" (González, 1999, p. 83).

Si bien, esta dinámica es estructural podemos rastrear su aprendizaje de estos estereotipos, de acuerdo con Blanca González Gavaldón (1999), principalmente en un contexto social inmediato como es la familia y la escuela. Por lo que hasta ahora podemos aseverar que la división sexual de trabajo está justificada con base al deber ser de la mujer y el hombre, que se reproduce mediante estereotipos que son aprendidos dentro de la unidad familiar.

Entendiendo que nos relacionamos mediante un sistema sexo-género, el cual se tiene que tomar en cuenta a la par de las transformaciones que han incidido en la familia y que ya hemos mencionado. Es entonces importante observar el aumento de la expectativa de vida, que prologan los roles y que reconfiguran las dinámicas al interior de la familia, todo esto sobre un sistema dicotómico que coloca en espacios específicos a los integrantes de la familia.

1.3 Generación

Anteriormente hemos abordado el imaginario social que ha tenido el envejecimiento, el cual parte de los cambios en las familias atravesadas por cuestiones demográficas, históricas y de género. Pero atendiendo esta dinámica es importante abordar como se desenvuelven también dentro de las relaciones etarias tanto al interior del hogar como al exterior.

Podemos decir que la edad marca un parámetro de actuación dentro de las relaciones al interior de la familia, por lo que hay que observar las implicaciones de ser o estar colocado dentro de un determinado grupo etario. Para Rosemberg (2013) es otra forma de diferenciación social, ya que “la edad ha sido considerada, junto con el sexo, un principio universal de organización social, uno de los aspectos más básicos y cruciales de la constitución social” (pp.151).

Dentro de esta organización, de acuerdo con Yuni (2011), puede ser observada desde parámetros culturales y normativos, dónde hay una cronologización del transcurso de la vida imponiendo pautas de desarrollo en el ser humano las cuales han sido nombradas como: infancia, juventud, adultez y vejez. Siendo etapas a las que se tiene que transitar que a su vez implican una serie de actividades e ideales a realizar por el individuo.

Es justamente en esta estructura que encontramos edades simbólicas para formarse asistiendo a la escuela, para trabajar o ser mayor de edad y una edad para retirarse o jubilarse. No obstante, a pesar de tener estos referentes, no podemos hablar de etapas universales, ya que, en el caso de los varones, de acuerdo a Yuni (2011), hay un tránsito específico que recorren en tres etapas las cuales consisten en 1) formación, 2) laborar y 3) jubilarse.

Lo anterior tiene lógica en base al sistema sexo-género, debido a que los hombres están en un ámbito público, mientras que las mujeres se encuentran dentro de actividades enfocadas eventos familiares y lo domestico.

Ahora, entendiendo que hay edades simbólicas de actuación, este hecho ha sido aceptado y reproducido por las instituciones del estado, ya que mediante legalizaciones y dispositivos formalizan la entrada o salida del empleo, el estatus marital, la educación formal, la discapacidad e incluso la jubilación. Por lo que podemos aseverar que las relaciones al interior tienen que ver con una serie de factores que interseccionan con las características etarias.

Por lo que podemos aseverar que actualmente, derivado de una reestructuración cultural, económica y normativa, las mujeres adultas entran masivamente al ámbito laboral remunerado pero no así las mujeres de la tercera edad, puesto que su condición de etaria la colocan dentro del espectro simbólico de jubilación aun cuando no se haya desarrollado dentro de una dinámica laboral formal.

Ahora, una dinámica que se observa en base a la generación determinada por la condición etaria, tiene que ver con la autonomía de los integrantes de la familia, de acuerdo a Ariza y de Oliveira (2009). En donde el tener acceso a una autonomía radica en pasar ciertas etapas, por ello culturalmente aquellos que son menores de edad tienen restringida esa autonomía lo cual está respaldada normativamente al delegar su cuidado a los padres.

No obstante, dentro de las investigaciones de las mismas autoras, mencionan que al entrar dentro de la categoría de la vejez; la independencia y la autonomía se revierten, porque ya no tienen las condiciones sociales y las dispositivas que otorga el estado para desarrollarse. En otras palabras, ya no pueden acceder a un trabajo formal, mantienen o pierden la jefatura al interior del hogar bajo condiciones diferentes y constantes transformaciones familiares a las que se tienen que adecuar, por lo que también a lo largo de la vida el tipo de convivencia va cambiando.

Es entonces que la edad se configura como un marcador que organiza los roles que deben de realizar los integrantes, el cual está atravesado por procesos biológicos y psicológicos del individuo a la par de su contexto socio histórico. Entendiendo que específicamente las personas que se catalogan dentro del grupo etario de la tercera

edad se desarrollan dentro de la familia en una dinámica de ganancias y pérdidas en base a su propia trayectoria de vida.

1.4 Autoridad y Poder

Volviendo retomar las propuestas de Fuller (1995) y Lugones (2012), hablamos de esta relación del sistema sexo-género y aunado al aspecto generacional donde entendemos que bajo esta estructura se asumen las relaciones de poder, debido a que proporcionan una estructura jerárquica donde es necesario hablar de cómo se manifiesta el poder en los diversos modelos de familia.

Como concepto para Calveiro (2005), el poder dentro de la familia tiene que ver con las relaciones asimétricas, donde se identifica un principio de autoridad con el cual se ejerce un control sobre los recursos, la legitimidad de actuación de los demás integrantes y la capacidad de penalización.

Es entonces que si observamos la dinámica estructural de la falta de autonomía por condición etaria (menores de edad y personas mayores), la subordinación sustentada por la dicotomía de género (hombre en espacio público y mujer en el privado) y la transformación demográfica y económica (el ingreso masivo de las mujeres al trabajo formal y el aumento de la expectativa de vida), podríamos entender porque no podemos hablar de una simetría en las relaciones dentro de la familia en el territorio mexicano.

Al observar las diferencias y factores que intervienen al interior de la familia, que son justificados por toda una estructura que imponen mandatos y tipos de interacciones, el reto actual implicaría saber e identificar dentro de estas relaciones de poder qué actores concentran y ejercen este control al interior del hogar.

Si partimos de las referencias teóricas que hemos abordado, podemos deducir que no encontramos ni a los menores, ni a las personas de la tercera edad como detentores de poder, es entonces que quienes podríamos considerar sujetos en el poder son los integrantes mayores de edad que controlan los recursos económicos, legitiman la

dinámica familiar y en caso de no actuar conforme a este control pueden ejercer un correctivo o penalización.

No obstante, también hay que considerar las relaciones al interior de la familia con base al sexo y la generación, ya que en estas dinámicas se resignifica el poder de acuerdo a Scott (2003). Incluso Calverio (2005) propone esta interacción denominándola “cadenas de poder”, debido a que son desiguales y cambiantes de acuerdo al tipo de interacción que se haga con determinados integrantes al interior del hogar

En otras palabras, podemos observar el ejercicio de un poder diferenciado, por ejemplo, el poder que pueda ejercer la mujer de la tercera edad sobre sus hijos adultos o sus nietos diferenciado del poder que tengan los adultos sobre los padres de la tercera edad o sus propios hijos menores. Lo anterior analizado dentro de una relación etaria, pero podríamos jugar con el tipo de cadena de poder en relación al género, la capacidad económica, las pautas normativas y culturales que influyen en las relaciones al interior de la familia.

Es entonces que si bien podemos catalogar de manera general una hipótesis de quién ostentaría el poder al interior de las familias, también es necesario analizar hasta qué punto cada integrante puede ostentar cierto poder y control en determinados ámbitos, integrantes y actividades en el hogar.

1.5 Violencia de género

La violencia de género no es sinónimo de violencia contra las mujeres, y aunque este tipo de violencia se ejerce principalmente contra las mujeres, hay que mirar que responde a un acto que se ejerce contra aquellos que no cumplen con los roles de género establecidos.

Cuando hablamos de violencia, coincidimos con Arteaga Botello (2003), que lo identifica como un fenómeno social el cual es observable dentro de las diferentes expresiones sociales, históricas y culturales. Con esto podemos decir que se percibe de manera diferente y de acuerdo a su contexto. No obstante, la violencia tiene dentro

de esta amplia gama de expresiones ciertos criterios en común que podemos identificar y así diferenciarla de otros fenómenos sociales.

Retomando a Botello y a Crettiez, Xavier (2009), conseguimos entender que hay dos constantes dentro de la violencia, las cuales podemos mencionar como víctima y victimario. Hay una persona que ejerce la violencia y hay otra persona que la recibe, no obstante, esta expresión no es estática sino todo lo contrario, es dinámica debido a que depende del contexto y dentro de éste también hay que considerar que las relaciones al interior de la familia, que a su vez tiene que ver las cadenas de poder.

De acuerdo con Giddens (en Arteaga Botello, 2003), la violencia es estructurante por lo que en este fenómeno no hay independencia del actor y la estructura, por lo que se produce y reproduce la violencia. Entendiendo la relevancia del contexto tenemos que colocar el fenómeno dentro de la lógica de las relaciones de género.

Es entonces que, al hablar de la violencia de género, tiene que ver con el aprendizaje de ser hombres y a ser mujeres, como consecuencia de una construcción a lo largo de la vida cotidiana, debido a mediaciones subjetivas y culturales. En este contexto de acuerdo con Huacuz Elias (2011), la violencia desde el género nos permite acercarnos a un análisis de una serie de comportamientos no cuestionados socialmente y que están conectados con las relaciones de poder y construcciones socioculturales asignadas a cada hombre y mujer.

Si bien lo que hemos marcado es que el fenómeno es relativo al contexto, hay que entender también ¿Por qué se ejerce esa violencia? Una hipótesis, de acuerdo con Pierre Bourdieu (en Crettiez, 2009), Touraine (en Arteaga Botello, N. (2003) y Expósito (2011), es que la utilización de la violencia es para tener ciertos efectos estructurales, lo que la configuran como una herramienta necesaria ya que implica un doble mecanismo de reconocimiento y desconocimiento, en donde hay un reclamo por parte del sujeto de ser reconocido de tal forma y no de otra.

Por ejemplo, la violencia se ejerce para que se reconozca cuál es su posición, rol, actividad, etc., y a su vez que desconozcas los espacios a los cuales no debes de

acceder de acuerdo a tu condición de género. Por lo que hay un efecto opresivo y uno configurador, por lo que la violencia de género sería un proceso de socialización. En donde la organización social se basa en el paradigma ya mencionado de lo masculino y lo femenino.

Podemos decir que la violencia de género alude al sexo que sufre la violencia y quien la ejerce basada en la desigualdad y se puede encontrar en cualquier ámbito social ya que es estructural, de acuerdo con Delgado Álvarez (2010). Y retomando a Rosemberg (2013), hay que considerar la organización social en base a la edad puesto que las etapas de la vida se significan socialmente y la violencia se expresa de manera diferente de acuerdo a la edad, el sexo y a su construcción como sujeto.

Entendiendo todos los factores que envuelve específicamente la violencia de género de manera general, ahora podríamos tener criterios específicos para clasificarla de acuerdo a su contexto y en referencia a la propuesta de Sanmartín (2007) y de Alonso & Castellanos (2006). Donde la podemos dividir en 3 manifestaciones, no excluyentes sino más relacionales y de manera que pueda identificarse, las cuales son: forma de manifestación, víctima y victimario, y escenario.

La violencia como fenómeno social puede manifestarse por acción en expresiones de violencia física, emocional, sexual o económica. También puede ser por omisión ya sea de manera voluntaria o involuntaria con la negligencia, de acuerdo a Crettiez, (2009).

Dentro de la constante de quien recibe la violencia y quien la ejerce, podemos clasificar la violencia de acuerdo a la víctima y al victimario. Encontrando violencia hacia la mujer, hacia el hombre, el infante y hacia las personas mayores. Y en un proceso de socialización la violencia se perpetra por no cumplir con el rol que le corresponde. Por ejemplo, la mujer no es cariñosa y atenta, la madre no cuida a los hijos, el hombre no es fuerte, el padre no trae dinero y no cumple, los hijos adultos no cuidan a su padre mayor de edad, el niño no debe de llorar y no debe de usar muñecas, las niñas deben ser tranquilas y jugar a la casita, etc.

Con lo anterior podemos ejemplificar las cadenas de poder que menciona Calveriro (2005), en donde también depende del rol y los recursos que les otorgue este mismo papel la forma en que van a ejercer la violencia y a quien se la ejercen. Por ello encontramos expresiones de violencia emocional cuando las mujeres lloran para chantajear o usan a sus hijos para violentar a su pareja, mientras que encontramos que los hombres ejercen más la violencia física porque su rol no es emocional, sino que le dan los recursos de la fuerza para ejercer la violencia.

1.6 Autocuidado

Observando una parte de los aspectos que construyen la vejez es importante, antes de hablar de la democratización al interior de la familia, retomar el autocuidado, por ejemplo de acuerdo a Tobón (2003) como de Arenas Et. al (2011), podemos entender que el autocuidado se configura como actividades o acciones que son realizadas tanto para el cuidado de la salud, como la prevención de enfermedades y la limitación de daños. De acuerdo a Tobón esto proporciona una mejor calidad de vida ya sea a nivel individual y colectivo.

Dentro de los puntos que abordan estos autores, es que la actividad del autocuidado no es aislada ya que está determinada por varios factores que tanto son propios de la persona y externos. Estos últimos ejercen influencia debido a que son determinantes, de los cuales Arenas y otros (2011), han identificado qué influye la clase social, la ocupación, el género, el grupo étnico, la familia, la edad e incluso las experiencias como la muerte y la enfermedad de personas cercanas.

Y al observar factores que determinan, como los que hemos abordado y a la luz de la violencia, los mandatos de género, el sistema sexo género y los cambios estructurales, podríamos cuestionarnos cómo es que las familias podrían tener estrategias para una mejor calidad de vida individual y colectiva realizando este tipo de acciones de autocuidado.

Retomando un poco la socialización que implica mantener los roles encontramos de acuerdo a Lamas (2000), las condiciones patriarcales imponen referencias

dicotómicas y desiguales las cuales dañan y que por sus mismos efectos requieren una determinada atención. Incluso la autora menciona que no basta con las acciones educativas, laborales y políticas para transformar estas condiciones patriarcales lo cual sustenta una intervención especializada.

Dentro de esta lógica hay que puntualizar que no significa prescindir de acciones al interior del hogar ni salir de esos espacios, me explico, lo que tenemos que entender es que el mundo doméstico o privado es igual de importante que el ámbito público. Ambos espacios dónde no impere una desigualdad. Es decir, tanto hombres como mujeres tienen sus responsabilidades al interior del hogar las cuales también incluyen actividades domésticas y de cuidado, la propuesta no implica que la mujer salga y se olvide del espacio privado y a su vez que el hombre haga lo mismo en el ámbito público, sino que ambos sean responsables de sus obligaciones dentro de sus capacidades independientemente de la condición etaria.

Entonces no hablamos de imponer nuevos mandatos o los mismos pero a la inversa, sino que el autocuidado colectivo tiene que abordarse desde una conciencia al interior de las familias. Por lo que una propuesta importante es el mejoramiento de la autoestima en la vida de las mujeres, que en este caso sería de las mujeres adultas, dónde fueran más que sólo un sujeto obligado a ser un sujeto con deseo y posibilidades.

Es decir, si un integrante desea realizar ciertas actividades y está en sus posibilidades, los mandatos de género no deberían de configurar parte de los factores para realizar ciertas actividades. Por ejemplo, si un padre quiere ejercer la crianza, la abuela no quiere cuidar, la mujer quiere dedicarse al hogar sin que se vea anticuada, etcétera. Lo anterior por supuesto sin dejar de lado las responsabilidades de cada uno consigo mismo y sus obligaciones con los demás.

Podemos decir que el autocuidado no debe de estar peleado con la responsabilidad y con el deseo. Y retomando que estamos bajo una dinámica de cadenas de poder en las que podemos ejercer cierta violencia como proceso de socialización, la apuesta es

dirigida al autocuidado dentro de las familias por medio del mejoramiento de la autoestima. Lo anterior, apropiándonos un poco de la propuesta de Lamas (2000), "...donde cada individuo tiene sus propios recursos, ha desarrollado ciertas habilidades y capacidades para vivir, por lo que la conciencia de la autoestima, de acuerdo a la autora, conduce a que cada mujer (o en este caso integrante de la familia) visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencias y las compartan..." (Lamas, 2000, pág. 7)

Esta propuesta viene desde el rubro de una política feminista para lograr cambios desde la subjetividad que potencie la incidencia en la propia vida. Por lo que al proponerlo dentro del autocuidado implica también pensarse como el sujeto que se "desea ser". La apuesta para este modelo de autocuidado, parte desde colocarnos ya en una intervención, puesto que al pensar a una mujer a la que se le impone el trabajo doméstico y de cuidado donde abruptamente se le arrebató este mandato se le deja en incertidumbre de identidad, lo que podría ser similar en el caso de los hombres al actuar violentamente cuando se les retira rasgos distintivos como "la toma de decisiones", "proveedor", etc.

Es por ello que desde el autocuidado se le apuesta dentro del proyecto por un trabajo en la autoestima de los integrantes de la familia que pugne por un cambio desde sí mismos dentro del deseo y la responsabilidad, lo que implicaría una transición más amable para soltar cargas o mandatos de género y a su vez de compartir las obligaciones de manera más equitativa.

1.7 Democratización familiar

Teniendo en cuenta todas las formas de relación y algunos factores que inciden al interior de la familia, la democratización familiar surge como una forma de intervención integral y transversal que puede generar relaciones más simétricas. Con lo que de acuerdo a la propuesta de Schmukler (2013) se promueven corresponsabilidades entre los géneros, un reconocimiento equitativo entre los miembros y a su vez son considerados como agentes activos en la toma de decisiones en la familia.

Después de observar que las cadenas de poder marcan ciertas desventajas dentro de los integrantes, además de los factores estructurales, es necesario colocar a los miembros de la familia dentro de una repartición equitativa tanto del poder como de las participaciones al interior del hogar en general. Lo anterior debido a que encontramos un abandono a las actividades domésticas y de cuidado debido a la decisión o necesidad de entrar al espacio del trabajo formal por parte de las mujeres, sin que haya una entrada equivalente de los hombres al trabajo doméstico.

Incluso dentro de la cuestión generacional observamos el prolongamiento de los roles por parte de las personas mayores y la poca autonomía de los menores debido a su condición etaria, lo cual los colocan en una desventaja que debe ser aminorada mediante relaciones más equitativas al interior del hogar.

Es entonces que dentro de una problemática que versa sobre la sobrecarga de trabajo en las mujeres mayores por un mandato de género, la necesidad de que los demás integrantes facultados entren dentro un trabajo formal y que se desdibuje la responsabilidad sobre el cuidado de menores. Implica una necesidad de atención y reconocimiento a las actividades de los integrantes de la familia y la apertura para reconfigurar sus propias relaciones y dinámicas con el fin de generar un espacio más equitativo.

Es por ello que al analizar los factores que inciden en la conformación actual de la familia forman los puntos centrales en los que se tiene que abordar la intervención. Lo anterior para proponer nuevas miradas en base al género y el aspecto etario, que no sólo se pueda identificar la asimetría en base a estas características, sino que desde las mismas familias al ser conscientes de esto puedan reconfigurarse para transitar a un modelo más democrático.

No obstante no hay que dejar de lado las características individuales de cada integrante de la familia, que tiene que ver con sus capacidades y posibilidades, las cuales serán un punto de partida para entretejer relaciones igualitarias de manera que correspondan al mismo integrante y no se configuren como nuevas imposiciones.

II DIAGNÓSTICO

2.1 Estructura base del diagnóstico

2.1.1 Enfoque del Diagnóstico

El acercamiento a la problemática se realizará desde un enfoque de democratización familiar que permita analizar la estructura, las relaciones familiares y las condiciones de vida de mujeres de la tercera edad, población en la que se enfocará el presente proyecto de intervención con el objetivo de mejorar sus condiciones de vida al tener relaciones al interior de la familia más equitativas con respecto al trabajo doméstico y de cuidado.

Por lo que en el diagnóstico se empleó una metodología mixta, cuantitativa y cualitativa, para entender y conocer cómo es que las estructuras y las relaciones internas se transforman conforme al envejecimiento de las mujeres, a su vez saber si estas estructuras producen violencia de género y cómo se expresa al interior del hogar.

Dentro de la justificación para usar un enfoque metodológico mixto versa sobre la importancia de conocer la subjetividad de las personas ante esta problemática, por lo que para la recopilación de la información se abordaron tres dimensiones específicas: la división sexual del trabajo, la toma de decisiones y los datos generales.

Dimensiones en las que se puede observar la dinámica al interior del hogar y que nos dan las pautas en las que se desenvuelve la problemática, mostrándonos no solo la interacción sino las causas, incluso observar el panorama de las características familiares y específicamente de las mujeres mayores que viven dinámicas inequitativas al interior del hogar.

La convivencia al interior de las familias concatenada a factores estructurales, como son los económicos, genera la necesidad de mantener redes de apoyo al interior que atravesados por estereotipos de género y el factor etario, pueden generar conflicto en la participación dentro del hogar. Es por ello que para el presente proyecto es de suma importancia saber ¿cómo participan las abuelas o mujeres de la tercera edad con

respecto al trabajo doméstico y de cuidados?, ¿Cómo están compuestas las familias de las que forman parte? Y ¿cómo son las relaciones familiares al interior del hogar?

2.1.2 Planteamiento del problema inicial.

De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT, 2019) aún hay una relación de género sobre las actividades dentro de la familia mexicana, uno de los aspectos es la división sexual del trabajo en donde encontramos que las mujeres siguen realizando mayoritariamente las actividades del trabajo doméstico y de cuidados con respecto a los varones. Lo anterior en una relación de 30.8 horas a la semana para ellas y 11.6 en los varones, mientras que en los cuidados a integrantes de la familia las mujeres otorgan 12.3 horas y los hombres 5.4 horas.

Sin embargo, en el caso específico de las mujeres mayores de 60 años que realizan actividades domésticas en promedio otorgan 31.5 horas a la semana, mientras que en el caso de los cuidados a integrantes de la familia dan 25.5 horas. Estos datos nos dicen que aun cuando hay una división sexual del trabajo, las actividades que hacen las mujeres de la tercera edad sobrepasan el promedio nacional de 24 horas.

Por lo que es de nuestro interés saber ¿qué condiciones dentro de la familia producen esta sobrecarga de trabajo?, ¿cuáles han sido los factores estructurales que han determinado el exceso de trabajo y las implicaciones que pueden desencadenar este tipo de situaciones en las mujeres de la tercera edad?

Teniendo lo anterior en cuenta el punto central de este trabajo son las mujeres de la tercera edad que lejos de vivir dicha etapa en el retiro, continúan realizando actividades económicamente no remuneradas que tienen que ver con su participación dentro de la red de apoyo familiar, pero que al ser de manera inequitativa configuran en una sobrecarga.

2.2 Diseño Metodológico

Para el presente diagnóstico se elaboraron dos instrumentos, uno cuantitativo y uno cualitativo. El primero no tuvo éxito puesto que, de acuerdo a nuestra población de estudio, el cuestionario que se envió por medio de la plataforma de “google forms” se

encontró con ciertas dificultades las cuales fueron: 1) que necesitaban ayuda para contestar, 2) decían no contar con la información solicitada, y/o 3) enviaban sus cuestionarios con muy pocos reactivos contestados.

Este fracaso nos coloca en un indicador extra sobre la escasa o nula habilidad que tienen las mujeres de la tercera edad con el manejo de la tecnología, sin embargo, podemos decir que es sobre cierta tecnología específica ya que, en las dinámicas actuales de la pandemia y sus actividades de cuidado a menores, encontramos que sólo saben utilizar ciertas herramientas tecnológicas para la escuela en línea de los menores.

Por lo anterior, y al no tener la capacidad de recurso humano suficiente para llevar de la mano en los cuestionarios se optó por un enfoque más cualitativo, donde la estrategia central es la recopilación de las historias de vida para conocer la construcción histórica de sus relaciones familiares, recopilar datos generales con el objetivo de obtener la información focal sobre el trabajo que realizan al interior de la familia.

Si bien el cuestionario en línea fue distribuido de manera indiscriminada por medio de conocidas y redes sociales de internet, el tener acceso a una entrevista de manera presencial fue más complicado. El primer obstáculo que encontramos fue que estaban en una condición de mayor vulnerabilidad ante el covid-19, por lo que no fácilmente aceptaban visitas a su domicilio y mucho menos tenían la confianza de salir a otro lugar para ser entrevistadas.

No hay que perder de vista que estas entrevistas se realizaron antes de iniciar cualquier campaña de vacunación, por lo que se tuvo que hacer un esfuerzo a través de redes sociodigitales como las plataformas de *Facebook* y *WhatsApp* principalmente para coincidir con personas que tuvieran la disponibilidad de realizar una entrevista. El discurso principal con el cual se hacía la aproximación era el total compromiso de llevar a cabo todas las medidas sanitarias y que el tiempo no superara las dos horas para no interferir con sus ocupaciones.

Una vez realizado los acercamientos se pudieron confirmar las entrevistas de 8 mujeres mayores de 60 años ubicadas dentro del municipio de Corregidora, Querétaro, quienes estuvieron dispuestas a recibirnos dentro de su domicilio, lo que a su vez nos permitió también tener una imagen material de las condiciones del hogar.

2.2.1 Objetivos del Diagnóstico

PREGUNTAS SOBRE LA REALIDAD A INTERVENIR	
GENERAL	
¿Cuáles son las actividades remuneradas y no remuneradas (trabajo doméstico y de cuidados) que realizan las mujeres de la tercera edad?	
PARTICULAR 1:	
¿Qué actividades domésticas y de cuidado realizan en su contexto familiar las mujeres de la tercera edad?	
PARTICULAR 2:	
¿Cuánto tiempo dedican a las actividades domésticas y de cuidados en su contexto familiar las mujeres de la tercera edad?	
PARTICULAR 3:	
¿Qué actividades remuneradas realizan las mujeres de la tercera edad en beneficio de su familia?	

2.2.2 Población objetivo

Este trabajo se realizará con mujeres mayores de 60 años, lo que las ubica dentro de la categoría de adulto mayor, las cuales radican únicamente en el municipio de Corregidora del Estado de Querétaro. Y puesto que el problema se centra en la sobrecarga de trabajo, el realizar actividades domésticas y de cuidado son aspectos primordiales que debe de tener nuestra población.

Por lo que se pretende intervenir en familias donde la mujer de la tercera edad se haga cargo mayoritariamente de actividades no remuneradas al interior del hogar, que se ubiquen en el municipio de Corregidora, del Estado de Querétaro.

2.2.3 Estrategias, etapas y actividades

MATRIZ DE ESTRATEGIAS, ETAPAS Y ACTIVIDADES		
ESTRATEGIAS	ETAPAS	ACTIVIDADES
Gestión	Acercamiento con las mujeres de más de 60 años	-Identificar mujeres de 60 años y más. -Identificar intereses y problemáticas. -Identificar a posibles participantes.

	Recopilación de información	-Lectura teórica y metodológica. -Recabar información estadística sobre el tema y la población. -Redacción del marco teórico.
Diseño de diagnóstico	Definir dimensiones e indicadores	Construcción de indicadores (micro y macro)
	Diseño de instrumentos	Elaborar cuestionarios y guion de entrevistas
Recolección de información	Aplicación de instrumentos	Aplicación de cuestionarios y realización de entrevistas
Análisis de resultados	Sistematización e interpretación de resultados	-Transcripción de entrevistas -Interpretación de la información Identificación de brechas
Propuesta de intervención	Diseño y elaboración de propuesta de intervención	Redacción de propuesta de proyecto de intervención

2.2.4 Técnicas e instrumentos del estudio

Matriz de Instrumento de Estudio	
Técnicas	Instrumentos ²
Encuesta	Cuestionario de manera digital o en físico para mujeres de más de 60 años.
Entrevista	Entrevista a profundidad

2.2.5 Planeación del diagnóstico

2.2.5.1 Cronograma

Estrategias	Etapas	Actividades	E	F	M	A	M	J	J	A
Gestión	Logística para integrar un grupo ³ .	1.-Solicitar recursos humanos.								
		2.- Organizar horarios para coordinarse con las familias.								
	Presentación con la familia.	1.-Explicación del proyecto y de cómo se llevará a cabo.								
		2.- Realizar actividades de acuerdo ⁴ .								

² Se encuentran en anexos.

³ Con amistades, conocidos y por medio de redes sociales digitales.

⁴ Donde quedemos en un medio y forma de comunicación, la información pertinente para comunicarnos (presencial o por medios electrónicos), de igual forma con los horarios.

Levantamiento de Información Exploratoria.	Aplicación de cuestionario.	1.- Se le puede enviar en físico o en digital el cuestionario donde se le solicita su consentimiento.								
		2.- Se solicita que nuestra población objetivo responda el cuestionario.								
Análisis de la Información Exploratoria	Análisis de resultados	1.- Se identificarán a las mujeres que encuadren con nuestra población objetivo.								
		2.- Se trabajará con las mujeres que encuadren con nuestra población objetivo.								
Levantamiento de Información Especifica	Aplicación de entrevistas	1.- Desarrollo de guion de entrevista.								
		2.- Se programan entrevistas de manera digital o presencial ⁵ .								
		3.- Se pide consentimiento del participante para la entrevista y de grabar.								
		4.- Realizar la entrevista y diario de campo.								
Sistematizar de la información	Transcripción de entrevistas	1.- Transcripción de entrevistas.								
		2.- codificación ⁶								
Analizar Resultados										
Propuesta de Intervención										

⁵ Presencial mientras se respeten las medidas de higiene pertinentes.

⁶ Teniendo en cuenta los siguientes aspectos: Relaciones y dinámicas en cuanto al género y la edad, las actividades domésticas, factores de riesgo y conflicto.

Entrega del Proyecto Final											
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.2.5.2 Recursos humanos, materiales, infraestructura

MATRIZ DE RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES		
	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
RECURSOS HUMANOS	Responsable del proyecto	1
MATERIALES	Cartucho para impresión de información	1
	Paquete de hojas blancas	1
	Lapiceros	5
	Libreta de diario de campo	1
	Computadora	1
	Grabadora	1

2.2.5.3 Presupuesto del diagnóstico

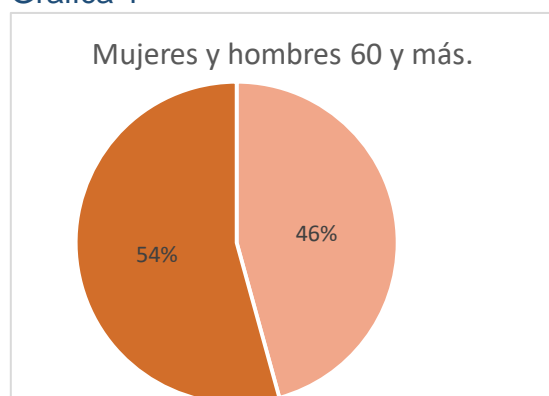
MATRIZ DEL PRESUPUESTO PARA EL DIAGNÓSTICO			
DESCRIPCIÓN	UNIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Responsable del proyecto (diseño, implementación y análisis de resultados)	1	\$10, 000 (mensual durante 6 meses)	\$60, 000
Transporte para realizar entrevistas	16 viajes	\$100	\$1,600
Cartucho para impresión de cuestionarios	1	\$280	\$280
Paquete de hojas blancas	1	\$100	\$100
Lapiceros	5	\$10	\$50
Libreta de diario de campo	1	\$20	\$20
Computadora laptop Lenovo series V15-IGL	1	\$8,790	\$8,790
Grabadora Philips Vtr6900	1	\$2,984	\$2,984
Total Bruto			\$73,849

2.3 Análisis de la situación macro de las familias.

Población

De acuerdo a los datos arrojados del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2020, dentro de la población nacional de país contamos con 126 millones 014 mil 024 habitantes de los cuales 15 millones 142 mil 976 son personas mayores de 60 años. Que para el caso del Estado de Querétaro estamos hablando de 240 mil 222 personas dentro del grupo etario de adulto mayor. Dentro de la división por sexo, a nivel nacional hay una marcada diferencia de población adulta, que a nivel estatal nos arroja que hay 130 255 mujeres de la tercera edad en relación con 109 725 hombres.

Grafica 1



*Gráfica de elaboración propia realizada en base a la información del INEGI 2020.

Analizando el índice de envejecimiento encontramos que a nivel nacional México aumento de 16.0 en 1990 a 47.7 en el 2020, que para el contexto de Querétaro pasó de 12.9 a 41.2 respectivamente, colocando al Estado por encima de la media nacional que es 45.1 a nivel nacional.

Hogares

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Hogares (INEGI, 2017), el total de hogares era de 34 millones 067 mil 895 con una población de 123 millones 569 mil 401 personas de las cuales 26 millones 981 mil 300 integrantes eran adultos mayores. Del total de los hogares, el 28.5% tienen jefatura femenina, que dentro de los hogares con ésta jefatura la configuración de los mismos es que el 49.4% son hogares nucleares, el 30.7% ampliados y el 1.5% compuestos. Mientras que en el caso de la

jefatura masculina un 69.2% son hogares nucleares, un 19.7% ampliados y un 2.5% compuestos⁷.

Para el caso de Querétaro, de acuerdo al ENAH 2017, el 27.5% de los hogares cuentan con jefatura femenina, que está por debajo de la media de 28.5%. De igual manera menciona que sólo el 6.7% de los hogares del estado viven en condiciones de hacinamiento por debajo de la media nacional de 9.1%.

Salud

Dentro de las dificultades físicas que encontramos en los integrantes de los hogares el ENAH 2017 arroja que desde los 50 años el 33.7% de los integrantes tiene alguna dificultad para ver que aumenta a un 43.1% después de los 65 años. Mientras que para el caso de oír un 11.2% tiene dificultad después de los 50 años y aumenta a un 29.8% en el grupo etario de 65 y más. Ahora, dividido por sexo, encontramos que los integrantes del hogar de 65 y más pueden tener la dificultad de oír, ver, caminar o subir escaleras, por lo que el 69.3% de los hombres cuenta con mínimo una dificultad y en el caso de las mujeres el 73.9%.

En lo que refiere al cuidado preventivo que realiza a su salud, en general, el caso de las mujeres de la tercera edad realizan más cuidados que los hombres mayores, siendo la diabetes y la hipertensión: 75% de las mujeres se cuidan cuando los hombres tan sólo el 62% y 63% respectivamente. Siendo las principales instituciones para su cuidado el Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS y el Seguro Popular, aunque hay una población del 9.7% de mujeres que no tienen el servicio de salud, en el caso de los hombres la cifra sube al 11.3%.

⁷ De acuerdo al ENAH 2017 Hogar familiar es en el que al menos uno de los integrantes tiene parentesco con el jefe(a), se clasifican en:

- a) Nuclear, el que está conformado por el jefe(a) y cónyuge; jefe(a) e hijos; jefe(a), cónyuge e hijos.
- b) Ampliado, el que está conformado por un hogar nuclear y al menos otro pariente, o por un jefe(a) y al menos otro pariente.
- c) Compuesto, el que está conformado por un hogar nuclear o ampliado y al menos un integrante sin parentesco.

Retomando los datos anteriores, parece que las mujeres tendrían una mejor salud y capacidad de mantenerla, a diferencia de los hombres, sin embargo, nos encontramos con que, respecto a la población de la tercera edad que goza de una excelente y muy buena salud, los hombres tienen el doble del porcentaje que las mujeres, mientras que en la población que tiene una condición regular y mala las ancianas tienden a tener más porcentaje. Lo anterior concuerda con el reporte de las enfermedades, ya que en general las mujeres mayores tienden a sufrir más enfermedades y sólo en situaciones de embolia e infarto los hombres rebasan al otro género.

Dentro de Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID, 2018), la mitad de la población con discapacidad (49.9%) son personas adultas mayores, incluso esta condición comienza desde la edad de los 50 años y va en aumento, 45.9% son hombres y 54.1% mujeres.

Los anteriores indicadores también los podemos relacionar con los estilos de vida, ya que, según el ENASEM (2018) el 45.8% de la población masculina mayor de la tercera edad hace ejercicio 3 veces por semana, mientras que sólo el 27.2% de la femenina lo hace, otro aspecto que sobresale es que el 31.3% de las mujeres sufre obesidad en comparación de los hombres donde sólo lo presentan el 22.7%.

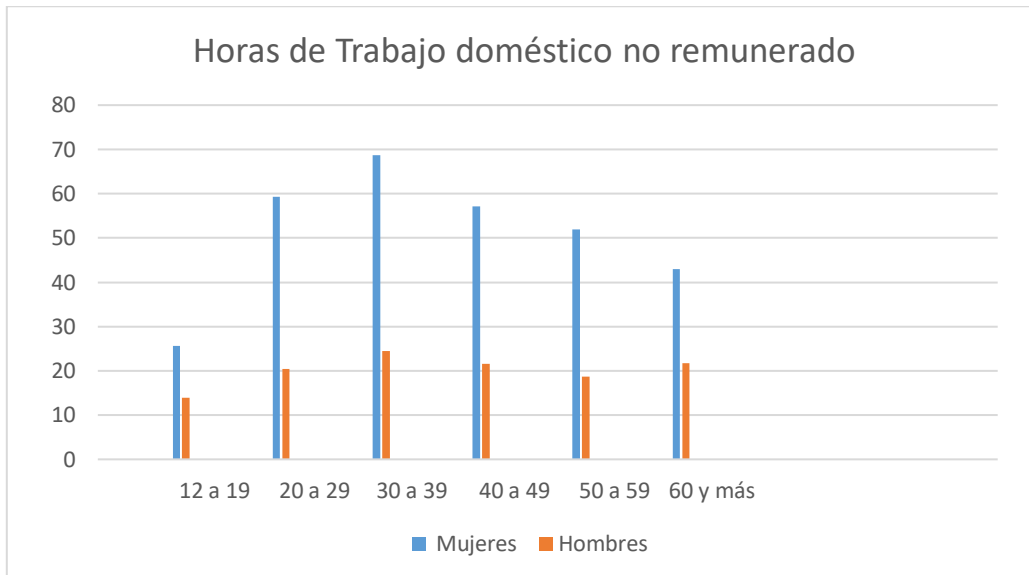
En este aspecto, y de acuerdo a la Encuesta Nacional del Uso del tiempo (ENUT, 2014), el 25.3% de las personas adultas mayores necesitaron que alguna persona de su hogar le brindara cuidados o apoyo, en el caso de las mujeres de 60 a 69, un 22.5% y en hombres 17.4%, no obstante, este mismo grupo realiza actividades de cuidados, es decir, cuidan y necesitan ser cuidadas.

Actividades al interior del hogar

Las actividades que realizan los integrantes del hogar, en base a los datos de la última Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT, 2019), podemos observar que el promedio de horas semanales que le dedican las personas mayores de 60 años al trabajo no remunerado es de 33.3 horas indistintamente de su sexo. Sin embargo, cuando hablamos de mujeres ellas otorgan 42.9 horas semanales para realizar estas

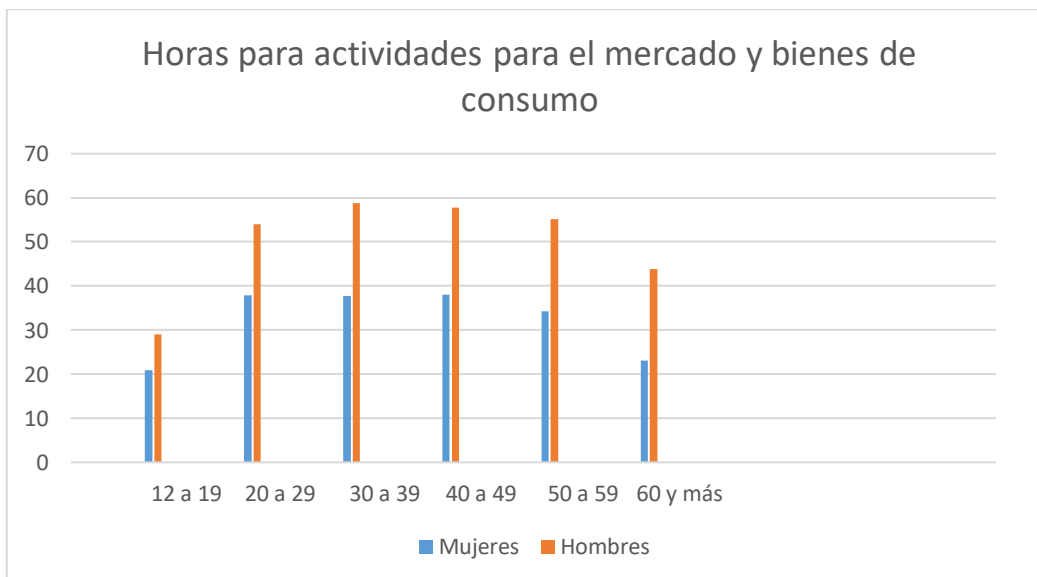
actividades, donde en promedio se otorga 31.5 horas para el trabajo doméstico y 25.5 horas para el cuidado de integrantes.

Grafica 2



*Grafica de elaboración propia realizada con base a la información del ENUT 2019.

Grafica 3



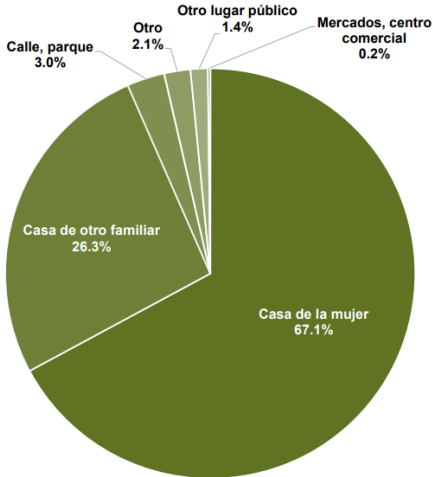
*Grafica de elaboración propia realizada en base a la información del ENUT 2019.

Sin embargo y como se observa en las gráficas 2 y 3, una vez que dividimos las actividades por sexo nos muestran una marcada inequidad en las actividades al interior del hogar e incluso al exterior. Donde impera la lógica de que las mujeres realicen las actividades domésticas y de cuidado mayoritariamente e independientemente de su condición etaria. Sin embargo, no podemos dejar de lado que también muestran la masiva entrada de las mujeres al trabajo remunerado a diferencia de los hombres que tienen una mayor brecha en cuanto a su entrada al trabajo doméstico, imperando la división sexual del trabajo.

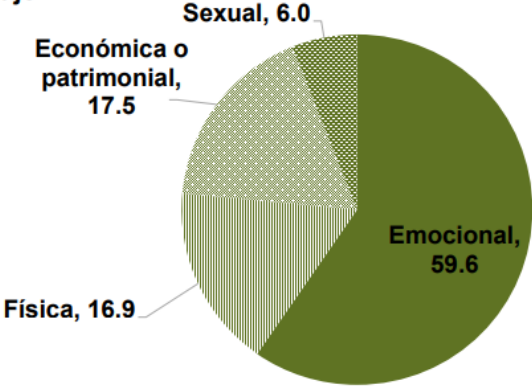
Violencia

Dentro de las dinámicas al interior de los hogares, de acuerdo con la última Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016) dentro de la población de mujeres mayores de 15 años el 66.1% ha sufrido al menos un incidente de violencia emocional, sexual, económica, física o discriminación en el ámbito familiar. Dentro de la misma encuesta el 10.3% de la población general ha recibido un tipo de violencia en el último año, donde el 59.6% de las mujeres habían recibido violencia emocional, 16.9% violencia física, el 6% violencia sexual y el 17.5% violencia económica o patrimonial, siendo en el espacio de la casa el lugar en donde frecuentemente ocurre la violencia.

Grafica 4 y 5



Tipo de agresiones ocurridas en la casa de la mujer



*Gráficas de Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016

Dentro del caso más específico con las mujeres mayores de 60 años y más, el 17.3% sufre algún tipo de violencia, dentro de las formas en las que se manifiesta se encuentra que: les gritan, insultan u ofenden; han sido amenazadas con correrlas o sacarlas de su casa; no reciben dinero, aunque las personas de quienes dependen sí tengan recursos para apoyarles; y las lastiman, golpean o avientan cosas.

Con respecto a los roles y estereotipos de género, el ENDIREH 2016, encontró que el 47.6% de las mujeres opina que las mujeres que trabajan descuidan a los hijos, reforzando la división sexual del trabajo. Por otra parte, también piensa el 69.6% que las mujeres son igualmente responsables que los hombres en traer dinero a la casa. Por lo que observamos una tendencia de ejercer una responsabilidad mayor al género femenino ya que no se le separa de su rol tradicional de cuidadora e incluso se le impone una nueva obligación de aportar económicamente al hogar.

2.3.1 Análisis de resultados de la situación Micro de las familias

En este apartado mostraremos los datos que arrojó nuestro instrumento de investigación, mostrando las características generales de nuestras entrevistadas y sus respectivas familias, por lo que a continuación las siguientes tablas nos podrán mostrar un primer panorama que iremos analizando.

Características de la población

Tabla 1

Entrevistada	Edad	Edo. Civil	Hijos que tuvo	Ocupación	Discapacidad	Presenta enfermedad
1.Ofelia	62	Soltera	0	Ama de casa	Dificultad motriz.	diabetes e hipertensión
2.Guadalupe	65	Casada	2	Ama de casa y vendedora de comida	Dificultad motriz	diabetes.
3. Ma. Luisa	60	Divorciada	4	Ama de casa y	Ninguna	Hipertensión

				limpieza en un motel.		
4. María	63	Casada	5	Ama de casa y prestamista	dolores esporádicos	Diabetes e hipertensión
5. Ma. Guadalupe	60	Separada	3	Ama de casa y plancha ajeno (en ocasiones lava).	dolores esporádicos	No
6. Ma. Ángeles	64	Segundo Matrimonio	8	Ama de casa y tiene un bazar.	No, sólo dolores esporádicos	No
7. Romelia	61	Viuda	1	Ama de casa y pensionada.	No	No
8. Gilma Luna	63	Viuda	2	Ama de casa y tiene un local de belleza.	Motriz, específicamente las manos.	No

Estructura familiar

Tabla 2

Entrevistada	Familia	Total de miembros en el hogar	Edad de miembros (años)	Relación con jefe de familia	Ciclo familiar
1. Ofelia	Mixta extendida	8	62, 63, 47, 34, 32, 29, 27, 20,	Ella misma	3
2. Guadalupe	Biparental	4	65, 68, 33, 38	Esposo	3
3. Ma. Luisa	Monoparental	4	60, 21, 20, 8 meses	Ella misma	3
4. María	Biparental	11	63, 65, 32, 33, 34, 37, 5, 3, 36, 37, 8, 15.	Esposo	3
5. Ma. Guadalupe	Monoparental	4	60, 33, 35, 1 año.	Yerno	3
6. Ma. Ángeles	Biparental reconfigurada	5	64, 66, 27, 8, 9.	Ella misma	3
7. Romelia	Monoparental	5	61, 36, 37, 9, 10.	Yerno	3
8. Gilma Luna	Monoparental	2	63, 38.	Ella misma	3

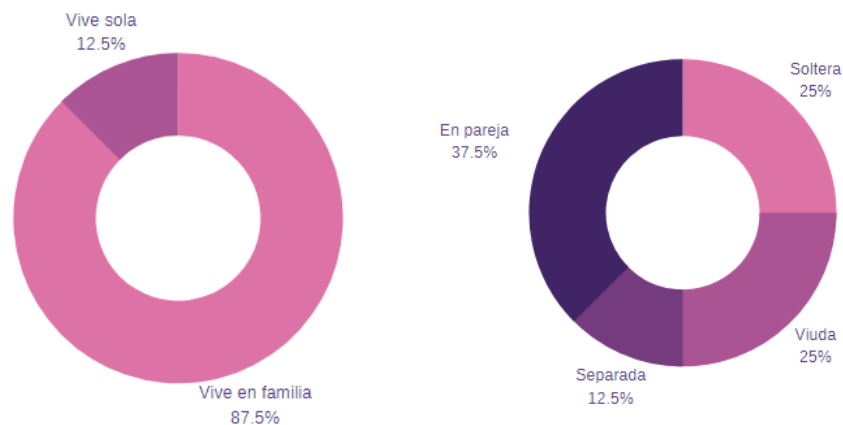
Tipos de actividades con relación a la familia

Tabla 3

Actividades que realiza

Entrevistada	Alimentos	Limpieza	Lavado de ropa	Compras	Administra la casa	Pagos y trámites	Mantenimiento	Cuidado de otros
1. Ofelia	100%	100%	100%	NO	100%	NO	NO	100%
2. Guadalupe	100%	100%	100%	100%	100%	NO	NO	100%
3. Ma. Luisa	100%	100%	100%	100%	100%	100%	NO	100%
4. María	100%	100%	100%	100%	100%	100%	NO	100%
5. Ma. Guadalupe	100%	100%	100%	100%	NO	NO	100%	100%
6. Ma. Ángeles	100%	100%	100%	100%	NO	NO	NO	100%
7. Romelia	100%	100%	100%	NO	NO	NO	NO	100%
8. Gilma Luna	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Grafica 6 y 7



*Graficas realizadas en base a los datos del diagnóstico.

Nivel de estudios, ocupación e ingreso económico

De las 8 mujeres entrevistadas encontramos que el 25% cuenta con estudios de primaria, un 37.5% con estudios secundaria, 25% de preparatoria y únicamente el 12.5% cuenta con estudios de nivel superior. Mientras que en lo que respecta a su ingreso económico el 37.5% no tiene un ingreso económico propio, el 62.5% si cuentan con un ingreso propio pero informal el cual no es fijo, ya que depende de la

dinámica de oferta y demanda, únicamente encontramos un 12.5% con trabajo formal e ingreso fijo y otro 12.5% con ingreso mediante pensión por viudez.

Una de las actividades informales que encontramos es el planchado y lavado de ropa ajeno, el cual no tiene un precio fijo porque incluso la entrevistada menciona que lo negocia. También encontramos la venta de alimentos como tacos y gorditas, que anteriormente a la pandemia realizaba una ganancia de entre \$800 y \$1500 pesos a la semana, lo cual se ha visto mermada por la contingencia. Otro trabajo que atendía un bazar que generaba un ingreso de \$600 pesos al día pero que ahora no genera nada, a lo mucho menciona la entrevistada, de entre \$20 a \$50 al día. Finalmente, en el caso de la mujer que realiza préstamos, menciona que con anterioridad podían generar ingresos de entre \$400 y \$1000 pesos al día, sin embargo, ha tenido merma debido a la falta de trabajo de sus clientes, por lo que ha tenido que recurrir de manera más constante al cobro judicial.

Dentro del porcentaje de mujeres que tenían ingresos de manera informal sólo el 20% se ha mantenido con ingresos que consideran suficientes, el resto lo consideran nulo o poco. Esto ha llevado a que las mujeres que han sido precarizadas económicamente por la actual pandemia tengan que recurrir al capital de otros integrantes de la familia, lo cual perjudica en la autonomía de las propias mujeres y provoca incertidumbre en el cumplimiento de sus actividades no remuneradas dentro del hogar.

Actividades de trabajo no remunerado: trabajo doméstico

Del total de las mujeres entrevistadas encontramos que respecto al trabajo doméstico no remunerado el 100% se encarga de dicha actividad, mientras que en lo que se refiere a la preparación y servicios de alimentos, que también se encargan todas las entrevistadas, para los integrantes del hogar, oscila un trabajo de preparación para 2 o hasta 11 personas.

Otra actividad que también realizan en un 100% es la limpieza de la vivienda que implica barrer, trapear y limpiar. A su vez también se encargan de lavar la ropa y acomodarla. Mientras que, en el caso de los cuidados, que se iguala en porcentaje

total, realizan esta actividad en menores de edad y sólo una de las integrantes a parte tiene que cuidar a un miembro de su familia de una edad mayor.

Un 87.5% de las entrevistadas se encargan de manera exclusiva a las compras de alimentos, productos de higiene y limpieza, vestimenta e incluso de materiales lúdicos como son los juguetes. En el caso de la administración, donde encontramos actividades de decisión con respecto a cambios en la infraestructura del hogar, el 62.5% se involucra en esta actividad.

Por otra parte, vemos que el caso de realizar pagos de impuestos o de derechos, e incluso trámites para el hogar, sólo un 37.5% hace este trabajo. Y finalmente en hacer un mantenimiento a la vivienda en general, como reparación de muebles e infraestructura, encontramos únicamente un 25% de participación.

Con estos datos podemos observar varios puntos, uno de ellos es la relación que tiene las compras con la preparación de alimentos y las actividades de limpieza. Ya que al estar las mujeres encargadas de manera exclusiva puede haber una relación, debido a la necesidad de conseguir las herramientas para cocinar y limpiar tengan en consecuencia que encargarse de las compras.

Esta consecuencia responde a la lógica de cocinar y comprar, puesto que tiene que ver con el conocimiento que tienen las mujeres mayores sobre “lo que se va a cocinar” y por lo tanto ser las únicas que también conozcan los ingredientes que se necesitan. Otro punto que sale en las entrevistas es que a veces se las tienen que ingeniar, por lo que al administrar el recurso económico suelen ver los productos y el precio, entonces imaginan “lo que podría hacer de comer”, encontrándonos con una dinámica importante de administrar recurso y ser creativa con los alimentos.

De igual forma, al realizar las compras también hay una implicación de desplazamiento y tiempo invertido, ya que tanto los alimentos, los productos de higiene y limpieza, entre otros, tienen un tiempo percedero diferente por lo que se tiene que administrar sus propios tiempos y recursos para ir a realizar la compra, que en esta pandemia tiene que realizarlo de manera individual.

División sexual del trabajo

Nuestros resultados de las entrevistas concuerdan con los datos arrojados en el ENUT 2019, ya que efectivamente otorgan mayoritariamente su tiempo en estas actividades no remuneradas. Otro dato que también podemos concordar es la división sexual del trabajo, donde las actividades de reparación y el control del dinero para realizar pagos, están mayoritariamente fuera de sus actividades.

Sin embargo, es importante aquí mencionar que sólo hay un caso de nuestra población en donde la mujer mayor también realiza actividades que pueden considerarse masculinas, como el mantenimiento del hogar y la administración de los pagos, no obstante, también hay que considerar que ella vive sola, por lo que está completamente a cargo de toda la responsabilidad dentro del hogar.

En el caso de la dinámica generacional, encontramos que se reconfigura la división sexual del trabajo en donde se observa que mujeres de una generación menor, que vienen siendo hijas o nueras, están de manera más presente en el trabajo remunerado que en el trabajo doméstico. Y es debido a esto a que se apoyan los integrantes de la familia en las mujeres mayores o abuelas para que se haga ese trabajo al interior del hogar.

Aquí podríamos aportar varios aspectos como es la doble jornada de las mujeres al estar en el ámbito público y privado, la falta de ingreso al espacio doméstico del hombre, la necesidad de ingreso económico al capital familiar que obliga a que todos los integrantes posibles salgan a laborar y que se descuide el ámbito privado. Sin embargo, aun así, con estas posibles variantes que podríamos encontrar observamos en nuestra población que se sigue manteniendo este mandato de género sobre la mujer y es aceptado en la generación de las adultas mayores.

2.3.2 Análisis de las problemáticas con respecto al trabajo doméstico

Conflicto, violencia y poder

Dentro de este apartado podemos identificar la falta de comunicación como un punto central para el conflicto, ya que se les preguntó sobre la sobrecarga de trabajo ¿Por

qué no pedir ayuda? o ¿Por qué no negarse a ciertas actividades?, por lo que encontramos que hay una idea intrínseca de que se da por hecho, lo cual resulta que el trabajo doméstico debe ser realizado por la mujer que también es reforzado con las actitudes de los demás integrantes al no tener por su parte un acercamiento a dichas actividades dentro del hogar, mostrando una relación desigual y la falta de democratización al interior.

También encontramos una dinámica en relación al poder, que podemos encontrarla específicamente en el hecho de ser dueños de la propiedad o la casa. Lo que deriva a que tres de nuestras entrevistadas (Ofelia, Ma. Guadalupe y Romelia) no concibieran su trabajo al interior del hogar como tal, sino que lo colocaban dentro de la categoría de ayuda. Ellas al no ser dueñas del lugar automáticamente infravaloran su trabajo, lo piensan como una forma de pago para estar dentro del hogar, y esta noción no sólo es unilateral, sino que otros integrantes de la familia también concuerdan con esta lógica, de acuerdo a los comentarios que han recibido estas mujeres.

En el caso específico de Ma. Guadalupe, vemos que esta relación de poder donde no sólo el jefe de familia y dueño de la propiedad piensa que las actividades realizadas por esta mujer son “simple ayuda”, por lo que le solicita aparte apoyo económico para los gastos del hogar ya que no tiene obligación con Ma. Guadalupe debido a que sólo es su suegra, dejando latente la preocupación sobre ella de ser corrida de la vivienda.

Lo anterior ha colocado a esta mujer en una de las condiciones más precarias, debido a que tiene que realizar el cuidado total de un menor que apenas tiene un año, que es su nieto al que por cuidar no se le otorga ninguna remuneración, mientras que, por medio de redes sociales, tanto digitales como físicas, ha estado constantemente buscando un empleo. Lo cual no ha tenido éxito debido a su edad y las condiciones actuales de la pandemia, por lo que únicamente cuenta con un poco de ingreso derivado del lavado y planchado, que no es constante, y que termina siendo gastado en la compra de alimento para todos los integrantes.

Dentro de nuestra población encontramos tres casos en donde imperan la lógica de “ser mujer y tener como mandato las actividades domésticas”, donde también estas actividades se observan desde la idea de catalogarlas como “ayuda” y no de trabajo, a su vez esta ayuda se ve como obligación en el hogar porque estas mujeres mayores no generan un ingreso económico. Pero también encontramos otras formas y relaciones de poder y de violencia cuando tienen cierta independencia económica y/o son dueñas de la vivienda.

En el caso de Ma. de los Ángeles, ella cuenta con ingreso por parte de los integrantes y de un bazar, pero también es propietaria de su hogar. Por lo que encontramos que ella al ser la única mujer de todos los integrantes con los que vive, se encarga de manera exclusiva de realizar las actividades domésticas. Por parte de los cuidados realiza la crianza de dos menores de 12 años de uno de sus hijos que al divorciarse queda con la tutela, los cuales deja en la casa de María de los Ángeles, donde únicamente los visitaba una vez cada 15 días antes de la pandemia entregándole una suma de entre 200 y 500 pesos, si es que se daba el caso de que fuera ver a los menores, pero en los últimos meses la señora menciona que están totalmente a su cuidado.

En la relación anterior es dónde se observa el mandato de género y cómo hace una sobrecarga a nuestra entrevistada lo que implica una violencia económica debido que tiene que cargar con la responsabilidad de otro integrante de la familia. A su vez tiene que atender las necesidades educativas ahora en pandemia, por lo que tuvo que aprender a utilizar el buscador de *Google* para informarse y apoyar a sus nietos en las tareas, de igual forma a interactuar mediante la plataforma de *WhatsApp* para la entrega de trabajos, esto mientras realiza otras actividades como hacer la comida.

Si bien, Ma. de los Ángeles no tenía una obligación de ingresar capital al hogar ya que era una responsabilidad de su pareja e hijos varones, la actual situación económica derivada de las medidas sanitarias por la pandemia ha mermado el ingreso económico en general de la familia por lo que ha derivado en ejercer una sobrecarga y la presencia de ansiedad.

Siguiendo con los casos en concreto, en torno a Guadalupe, Ma. Luisa, María y Gilma, que son mujeres que tienen un ingreso económico por medio de su propio trabajo y a su vez realizan el trabajo doméstico a implicado una dinámica diferente de violencia y poder. Principalmente hay que mencionar que no tienen el peso de estar con la expectativa de un ingreso por medio de otro integrante, sin embargo, derivado de la actual situación de la pandemia todas mencionaron la preocupación ante una merma en su ingreso.

También encontramos que no tienen problemas de vivienda y de ingreso nulo, pero aun así mantienen cierto mandato de género, ya que su autonomía es mal vista por parte de los demás integrantes del hogar. Específicamente en el ámbito económico, puesto que han sido cuestionadas sobre aspectos como ¿en qué tipo de cosas gasta su dinero?, ¿Por qué no están dentro de la casa? o ¿Por qué abandonan su casa?, por mencionar algunas.

Por ejemplo, en el caso de María que sale para interactuar con otras personas ajenas a la familia tiende a despertar conflicto dentro de su hogar, ya que mencionan que sus hijas piensan que se gasta su dinero con otras personas en vez de hacerlo con ellas o sus nietos, también se enojan o hay molestia porque a veces no prepara de comer o no cuida suficiente a sus nietos. Y es justamente en los casos cuando hay demasiada disputa o conflicto, que María sale de su hogar para irse a otra casa, puesto que tiene varios inmuebles.

Ya cuando me tienen harta me voy para mi casa de la Negreta, ya ellas se quedan aquí solas a ver quién les da de comer y cuida a los niños, sólo me llevo a mi Rosita (nieta) y por eso les da envidia porque dicen que es mi favorita, pero yo la crié. (María)

Sin embargo, una vez que ella ha salido, es cuando su familia valora las actividades que realizaba. Ella menciona que hacen comentarios como “mi mamá ya hubiera hecho tal cosa”, “con mi mamá hubiera sido diferente”, etc., por lo que después de un tiempo María regresa a su hogar para apoyar a su familia ya que la necesitan, a lo que

le pregunte si lo había hecho después de haber pasado por un diálogo; una escucha activa o incluso un perdón; regresa, a lo que ella niega haber pasado por esos procesos.

En el caso de ésta entrevistada, vemos de acuerdo a sus relatos que conflictos constantes y similares. Ya que las veces que ella sale de la vivienda y regresa una vez que la necesitan han sido varias, ni ella se acuerda de cuántas veces ha pasado lo mismo. Pero siempre bajo está dinámica de violencia sobre las expectativas y mandatos de género, lo que ha tenido que lidiar principalmente con sus hijas.

De las agrupaciones dentro de los ejemplos encontramos desde el caso en el que la mujer de la tercera edad está envuelta o en un contexto de mayor precarización hasta una que tendría la mayor posibilidad de libertad derivada de una autonomía económica. Pero aun así en este pequeño panorama de diversas situaciones encontramos ciertas constantes en las que principalmente está el mandato de género respecto al trabajo doméstico y de cuidados obligado a las mujeres de la tercera edad.

Podemos observar que dicho mandato es una característica que no se ha cuestionado dentro de las dinámicas familiares. También vemos la relación de cuidado hacia los nietos, que son menores de 12 años, donde actualmente están en una dinámica de educación dentro de los hogares, la cual nos da un nuevo reto frente a las tecnologías que difícilmente y con trabajo son entendidas por estas mujeres mayores.

Podemos decir que hay dos factores para la obligatoriedad de realizar estas actividades domésticas y de cuidado. La principal es el carácter subjetivo de la dinámica familiar, puesto que tienen interiorizado que son prácticas normativas que “deben de ser” para estas mujeres, el segundo, y donde considero que se ejerce más violencia, es en la incapacidad económica que ellas piensan que tienen por no tener una remuneración fija. Esto último catalogándolo como “creencia” puesto que de una u otra manera han aportado mediante estrategias de economía informal. Otro aspecto que podríamos encuadrar como incapacidad económica es no contar con un respaldo

patrimonial, ya que como se ha mencionado, se han observado amenazas de desalojo de la vivienda.

Finalmente, dentro de un aspecto más individual podemos encontrar aspectos como la salud, la medicina, la pensión y demás aspectos que van concatenados con el proceso biológico y normativo del envejecimiento. Por lo que, ante estos cuestionamientos, ninguna de las entrevistadas cuenta con una pensión por edad, un tanto derivado por la ignorancia de los procesos para tener dicha pensión y la falta de interés sobre sus propias necesidades porque incluso me respondieron “¿a qué horas lo hago?”.

En el caso del medicamento es interesante como también dentro de estas estrategias económicas que realizan, de alguna u otra manera encuentran la forma de tener un ahorro para comprar medicamentos, pomadas o algún paliativo que pueda ayudar a sobrepasar los dolores que han llegado a tener. Observando una falta de autocuidado que se enlaza también a falta de inequidad en las actividades al interior del hogar.

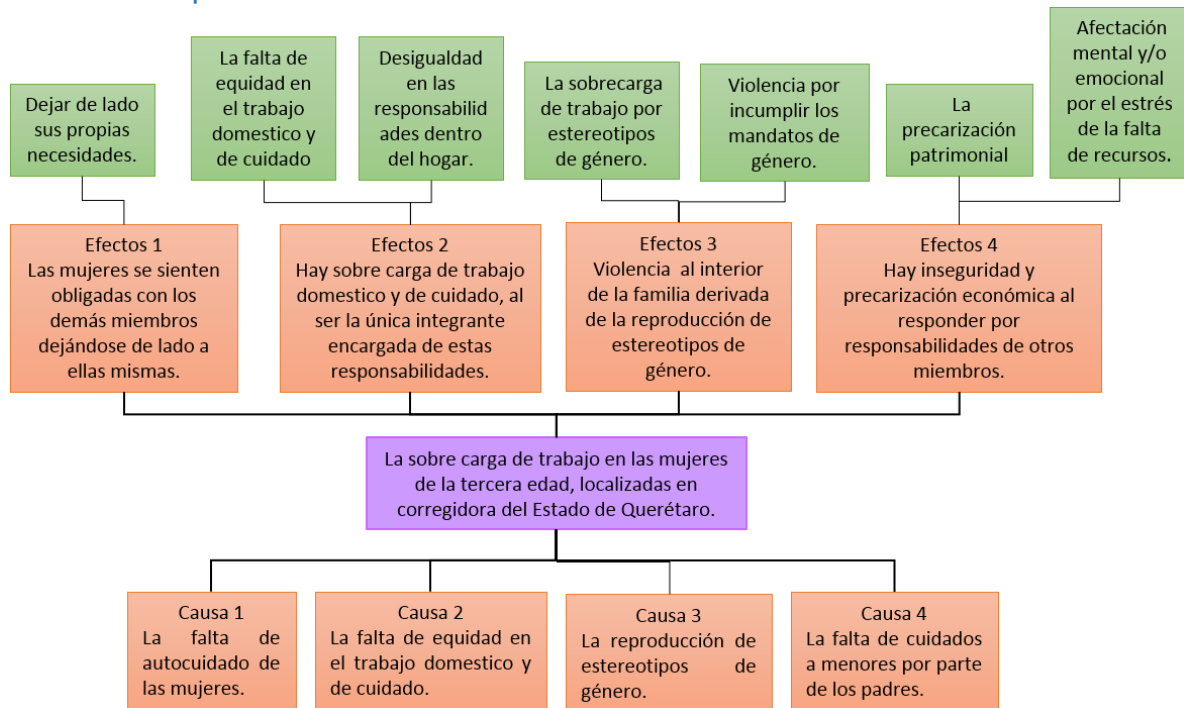
2.3.3 Análisis de brechas en las familias: Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar

Tabla 4

MATRIZ DE ANÁLISIS DE BRECHAS		
Indicador o componente de la estructura y relaciones familiares	Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar (violencia)	Componentes de la democratización familiar y grupo
División Sexual del Trabajo	Distribución inequitativa de las labores domésticas por género y generación, donde las mujeres de la tercera edad realizan la mayor participación.	Relaciones simétricas
Sobrecarga	Las mujeres mayores se responsabilizan del cuidado (material y afectivo) de los menores de la familia.	Derechos humanos
Administración de los recursos	La necesidad de destinar capital propio para las necesidades de los menores.	Autonomía Derechos humanos

Toma de decisiones	Hay una nula toma de decisión sobre el uso de su tiempo y recursos	Autonomía Derechos humanos
---------------------------	--	-------------------------------

2.4 Árbol de problemas



Descripción del problema a intervenir

El problema identificado versa sobre la sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidado que se imponen por un mandato de género a las mujeres de la tercera edad. Esto viene dentro de un contexto en el cual, ante la falta de equidad y por la necesidad de los integrantes de aportar capital a la familia, conlleva que se desresponsabilicen de las actividades domésticas y de cuidados.

Por lo que estas actividades son delegadas (de manera obligatoria) a las mujeres mayores integrantes de la familia, bajo el prejuicio de ser naturalmente amas de casa a las que se les impone además la responsabilidad de menores. Esto último implica a su vez una afectación a su propio capital y su tiempo, ya que hay incumplimiento por parte de los progenitores de la manutención de sus hijos.

Derivado de lo anterior observamos que no sólo es la dinámica dentro del hogar lo único que produce esta violencia, sino que a ello se suma un problema estructural: la precarización económica en la que viven (no cuentan con pensión o jubilación, carecen de patrimonio, etc...).

Sin embargo, dentro de las posibilidades de la misma familia, sus integrantes deberían asumir su propia responsabilidad con los menores y dentro de las actividades del hogar, puesto que una dinámica como la que arroja el diagnóstico conlleva a que las mujeres de la tercera edad tengan una sobrecarga de trabajo y que se profundice la precariedad en la que ya viven lo que merma su calidad de vida y experimentan violencia al interior de la familia.

III. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1 DISEÑO DEL PROYECTO

3.1.1 Justificación del proyecto

Con base en la información obtenida en el diagnóstico, la problemática a atender se centra sobre la obligación que se imponen a las mujeres de la tercera edad por un mandato de género que les indilga, de manera única y exclusiva, las actividades domésticas y de cuidado de menores ante la irresponsabilidad y la falta de equidad de los demás integrantes de la familia.

Los efectos de este mandato son diversos, debido a que no sólo implica realizar ciertas actividades, sino que incluso precariza el patrimonio económico de las mujeres de la tercera edad, derivado de que tienen que aportar su propio capital para cumplir con las obligaciones de otros como, por ejemplo, la manutención de sus nietos.

Configurándose esto último como un verdadero reto para las mujeres mayores por cuatro factores: 1) porque lo realizan de manera obligada ya que de no hacerlo corren el riesgo de ser corridas del hogar, cuando no son dueñas del bien inmueble; 2) dentro del contexto económico derivado de la pandemia, ha imposibilitado que puedan tener un ingreso suficiente; 3) en las dinámicas laborales actuales es muy difícil que puedan

tener un trabajo formal por su edad avanzada; 4) e ignoran los procedimientos administrativos para obtener una pensión por condición etaria.

Partiendo de lo anterior, la propuesta de la democratización familiar implicará visibilizar el trabajo remunerado y no remunerado, así como de la sobrecarga que esto implica para las mujeres de la tercera edad. Lo cual será un punto importante para prevenir la violencia de género y generacional, puesto que se trata de que los integrantes de la familia de estas mujeres sean conscientes de los mandatos de género y la falta de responsabilidad en la que recaen.

Pugnando por la visibilización de estas formas de violencia por las que pasan las mujeres de la tercera edad puede ser un mecanismo viable para prevenir la misma violencia, a su vez también podrían mejorar sus condiciones si ellas mismas comienzan a poner límites, al mismo tiempo que se liberan de actividades de las que no son del todo responsables, de tal manera que puedan tener tiempo para a ellas mismas.

3.1.2 Objetivos

General

Aminorar la carga de trabajo de las mujeres de la tercera edad mediante la democratización al interior de las familias, localizadas en Corregidora, en el Estado de Querétaro.

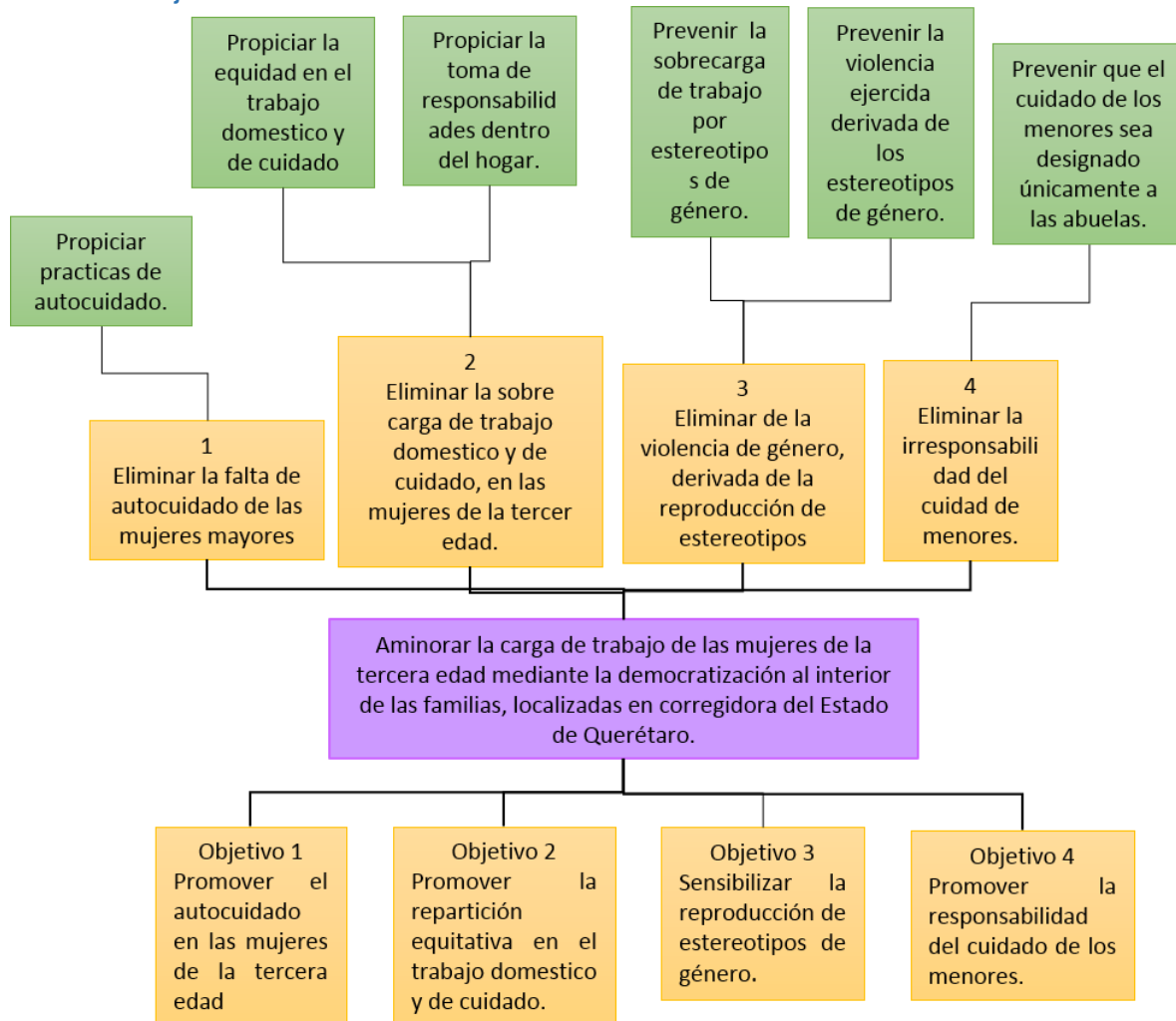
Por lo que se necesita conocer qué actividades remuneradas y no remuneradas (trabajo doméstico y de cuidados) realizan las mujeres de la tercera edad para desarrollar herramientas al interior de la familia que impulse la creación de ambientes democráticos con el fin de disminuir la sobrecarga del trabajo doméstico y de cuidados que realizan las mujeres de la tercera edad.

Específicos

1. Promover el autocuidado en las mujeres de la tercera edad.
2. Promover la repartición equitativa en el trabajo doméstico.

3. Sensibilizar a los integrantes de la familia sobre los prejuicios de género y sus consecuencias, para el mejoramiento de la vinculación afectiva y la creación de estrategias que promuevan relaciones más democráticas al interior del hogar.
4. Promover la responsabilidad del cuidado de los menores a los padres y sensibilizarlos sobre el trabajo de la crianza.

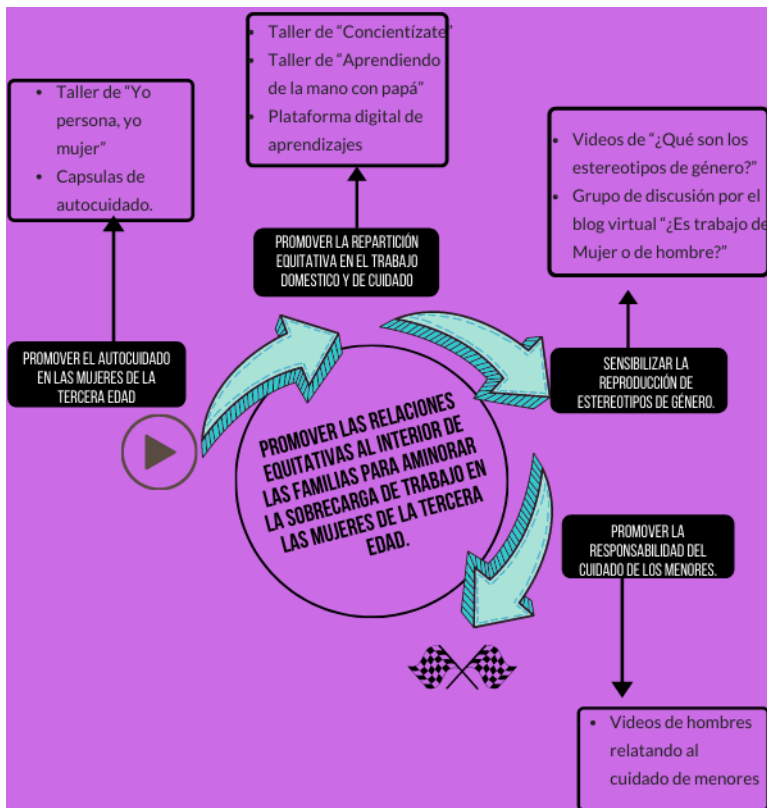
Árbol de objetivos



3.2 ESTRUCTURA DEL PROYECTO

3.2.1 ELEMENTOS DE LA ESTRUCTURA DEL PROYECTO

3.2.1.1 MAPA DE LOS CICLOS DEL PROYECTO A INCLUIR



3.2.2 CICLOS DEL PROYECTO

FICHA CICLO 1

OBJETIVO GENERAL:

Aminorar la carga de trabajo de las mujeres de la tercera edad, mediante la democratización familiar dentro de la localidad de Corregidora en el Estado de Querétaro.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Promover el autocuidado en las mujeres de la tercera edad

Pasos:

1. Realizar un taller de “Yo persona, yo mujer”
2. Realizar una serie de capsulas de autocuidado.

Descripción:

1. Realizar un taller presencial que sienta las bases para concientizar sobre el autocuidado como mujeres de la tercera edad.
2. Realizar una serie de capsulas donde se hable de: “soy más que una persona que cuida”, “merezco respeto”, “es válido enfocarme en mí -amor propio-” y “amor para mí vs amor para los demás”.

Responsables:

Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Propósito del ciclo:

Que las mujeres de la tercera edad aprendan a autocuidarse y valorarse, más allá de sentirse útiles si cumplen con los mandatos de género. Por lo que se promoverán herramientas que propicien su cuidado de manera física y

emocional, de manera que vean natural la inclusión de los demás miembros a las actividades dentro del hogar y no tenga una repercusión emocional.

Alcance, resultados o productos:

- Familias concientizadas sobre las actividades al interior del hogar y su reparto en un 80 a 90%.
- Carta descriptiva del taller “Yo persona, yo mujer”.
- Relatoría
- Evidencia fotográfica y audiovisual.
- Cuestionario de actividades de autocuidado de las mujeres mayores.
- Cuestionario de actividades de autocuidado al final del taller.

FUNCIONAMIENTO:

EMPIEZA: Lunes, 5 de julio del 2021, 10:00 am

TERMINA: Lunes, 12 de julio del 2021 14:00 pm

- 2 sesiones de taller y la plataforma donde se reproduzcan las capsulas.

FASE, ETAPA O NIVEL DEL CICLO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RESULTADOS O PRODUCTOS DE LAS ACTIVIDADES.	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
-------------------------------	-----------	-----------------------------	--	------------------------

Gestión	Promover la asistencia de las personas al taller, mediante un cartel publicitado de manera virtual.	Realizar un cartel que convoque a las mujeres de la tercera edad por medio de las redes sociales de manera virtual para publicitar el taller.	Cartel publicitario del taller “Yo persona, yo mujer”	Cartel publicitario.
	Promover el espacio para subir las capsulas informativas y buscar los programas para su realización.	Realizar las gestiones para el espacio digital y los programas para su realización.	Plataforma y programas digitales.	Plataforma y programas digitales.
Diseño	Realizar una carta descriptiva del taller “Yo persona, yo mujer”	La carta descriptiva tiene como base llevar de la mano la sensibilización del autocuidado.	Carta descriptiva.	Carta descriptiva
	Adecuar y estructurar la plataforma digital “whatsapp” y las capsulas de autocuidado.	Promover la plataforma digital para la escucha de las capsulas informativas	Plataforma y capsulas informativas	Plataforma y capsulas informativas

Intervención	Taller de “Yo persona, yo mujer” y las capsulas informativas.	Lograr que las mujeres pongan atención en su autocuidado.	Concientizar al 80% de las mujeres mayores.	<p>Relatoría.</p> <p>Evidencia fotográfica o audiovisual.</p> <p>Cuestionario del autocuidado, antes de la intervención.</p> <p>Cuestionario del autocuidado, posterior a la intervención.</p> <p>Estadísticas de seguimiento de las capsulas informativas, mediante los oyentes de la plataforma.</p>
--------------	---	---	---	--

COBERTURA:

- Mujeres de la tercera edad que radiquen en el municipio de Corregidora
- 20 mujeres.

INDICADORES DEL CICLO:

- De manera posterior se levantará el dato del número de mujeres que asistieron al taller determinado.

- Se tiene el dato del 100% de personas y el 80% por ciento mencionan cambios dentro de las actividades que realizan al interior del hogar.

MEDIOS DE INFORMACIÓN:

- Cuestionarios y entrevistas
- Evidencia fotográfica y audiovisual, de los materiales y las actividades realizadas por los participantes.

FICHA CICLO 2

OBJETIVO GENERAL:

Aminorar la carga de trabajo de las mujeres de la tercera edad, mediante la democratización familiar dentro de la localidad de corregidora del Estado de Querétaro.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Promover la repartición equitativa en el trabajo doméstico y de cuidado.

Pasos:

1. Realizar un taller de “Concientízate”
2. Realizar un taller: “Aprendiendo de la mano con papá”
3. Apertura de una plataforma digital

Descripción:

3. Realizar un taller presencial que sienta las bases para concientizar sobre el trabajo doméstico y de cuidados que se hace al interior del hogar.
4. Realizar un segundo taller que tenga por objeto sensibilizar sobre el trabajo al interior del hogar, a la par que otorgue herramientas a niños y padres para realizar actividades como cocinar, lavar ropa, hacer el aseo, etc., de acuerdo a su edad, para involucrarse en el trabajo doméstico e ir rompiendo con mandatos de género.

para compartir aprendizajes.

5. Realizar un seguimiento en comunidad por medio de plataformas virtuales donde los participantes del taller “Aprendiendo de la mano con papá” puedan compartir e incentivar la continuidad de participar en actividades al interior del hogar.

Responsables:

Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Propósito del ciclo:

Que las familias estén concientizadas sobre el trabajo al interior del hogar y que tengan herramientas para una repartición más equitativa del trabajo doméstico como de cuidado al interior del hogar, realizado un seguimiento mediante plataformas digitales mediante encuestas semanales al interior.

Alcance, resultados o productos:

- Familias concientizadas sobre las actividades al interior del hogar y su reparto en un 80 a 90%
- Carta descriptiva del taller “Concientízate”.
- Carta descriptiva del taller de “Aprendiendo de la mano con papá”.
- Relatoría
- Evidencia fotográfica y audiovisual.
- Cuestionario de actividades dentro del hogar antes del inicio de los talleres.
- Cuestionario de actividades dentro del hogar al final de los talleres.

FUNCIONAMIENTO:

EMPIEZA: Lunes, 5 de julio del 2021, 10:00 am

TERMINA: Lunes, 12 de julio del 2021 14:00 pm

- 2 sesiones, semanales, de taller y la plataforma de seguimiento se mantiene indefinidamente.

FASE, ETAPA O NIVEL DEL CICLO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RESULTADOS O PRODUCTOS DE LAS ACTIVIDADES.	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Gestión	Promover la asistencia de las personas al taller, mediante un cartel publicitado de manera virtual.	Realizar un cartel que convoque a las familias por medio de las redes sociales de manera virtual para publicitar los talleres.	Cartel publicitario de los talleres “Concientízate” y “Aprendiendo de la mano con papá”.	Cartel publicitario.
	Promover la participación de los asistentes al taller de “Aprendiendo de la mano con papá”, a dar continuación mediante plataformas digitales.	Realizar una plataforma digital para la interacción de los participantes de “Aprendiendo de la mano con papá”.	Plataforma digital para los participantes de “Aprendiendo de la mano con papá”.	Plataforma digital

Diseño	Realizar una carta descriptiva del taller “Concientízate”	La carta descriptiva tiene como base llevar de la mano el autoconocimiento sobre el trabajo doméstico y de cuidado.	Carta descriptiva.	Carta descriptiva
	Realizar una carta descriptiva del taller “Aprendiendo de la mano con papá”.	La carta descriptiva tiene como base llevar de la mano al aprendizaje de actividades domésticas de preparar alimentos.	Carta descriptiva.	Carta descriptiva
	Realizar una plataforma digital para los participantes de “Aprendiendo de la mano con papá”.	Realizar una plataforma donde puedan compartir imágenes, videos y experiencias que motiven la continuidad de involucrarse en el trabajo doméstico.	Plataforma digital.	Plataforma digital.
Intervención	Taller de “Concientízate” “Aprendiendo de la mano con papá” y plataforma digital para los participantes de	Lograr que las familias estén concientizadas sobre el trabajo al interior del hogar y tengan herramientas para una repartición más equitativa del trabajo doméstico.	Concientizar al 80% de las familias	Relatoría. Evidencia fotográfica o audiovisual. Cuestionario de actividades dentro del hogar,

	“Aprendiendo de la mano con papá”.			antes de la intervención. Cuestionario de actividades dentro del hogar, posterior a la intervención.
--	------------------------------------	--	--	---

COBERTURA:

- Familias localizadas dentro del municipio de corregidora
- La realización de una intervención en un mínimo de 10 familias, lo cual dependerá de la participación final.

INDICADORES DEL CICLO:

- De manera posterior se levantará el dato del número de familias que asistieron al taller determinado.
- Se tiene el dato de las 100% personas el 80% por ciento mencionan cambios dentro de las actividades que realizan al interior del hogar.

MEDIOS DE INFORMACIÓN:

- Cuestionarios y entrevistas
- Evidencia fotográfica y audiovisual.

FICHA CICLO 3

OBJETIVO GENERAL:

Aminorar la carga de trabajo de las mujeres de la tercera edad, mediante la democratización al interior de la familia dentro de la localidad de corregidora del Estado de Querétaro.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Sensibilizar la reproducción de estereotipos de género.

Pasos:

- 1) Realizar videos cortos de “¿Qué son los estereotipos de género?”
- 2) Realizar un grupo de discusión para reflexionar los videos por medio de un blog virtual denominado “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.

Descripción:

- 1) Realizar videos cortos que ejemplifiquen los estereotipos de género, los cuales estarán disponibles en la plataforma de YouTube y ligados al blog “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”
- 2) Realizar un blog virtual, donde se vinculen los videos de “¿Qué son los estereotipos de género?”, en el que puedan responder a preguntas y compartir su reflexión.

Responsables:

Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Propósito del ciclo:

Que las familias estén sensibilizadas sobre los prejuicios de género y sus consecuencias.

Alcance, resultados o productos:

- Familias sensibilizadas sobre los estereotipos de género al interior del hogar en un 80 a 90%
- Guiones de los 3 videos a realizar.
- 3 videos compartidos en la plataforma de YouTube.
- Estructura del blog virtual.
- Evidencia de las participaciones en el blog virtual.
- Evidencia de las reproducciones de los videos.

FUNCIONAMIENTO:

EMPIEZA: Lunes, 5 de julio del 2021.

TERMINA: De manera indefinida, se queda en las plataformas virtuales.

FASE, ETAPA O NIVEL DEL CICLO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RESULTADOS O PRODUCTOS DE LAS ACTIVIDADES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
--	-----------	--------------------------------	---	---------------------------

Gestión	<p>Carteles en las distintas plataformas para la difusión</p> <p>Gestionar la realización de los videos de “¿Qué son los estereotipos de género?” y el blog virtual, denominado “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.</p>	<p>Retomar las redes sociales de manera virtual para publicitar.</p> <p>Estructurar los guiones de video y el formato de blog virtual.</p>	<p>Cartel publicitario.</p> <p>Guión de videos y estructura del blog virtual.</p>	<p>Cartel publicitario</p> <p>Guion de videos y estructura del blog virtual.</p>
Diseño	<p>Realizar un video que ejemplifique las consecuencias de los prejuicios de género, como lo es la sobrecarga de trabajo derivado de estos prejuicios.</p> <p>Realizar un blog virtual denominado “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.</p>	<p>El video tiene como base llevar de la mano al espectador para que conozca las consecuencias de los prejuicios de género.</p> <p>El Blog debe de propiciar el dialogo para el cuestionamiento de los estereotipos de género.</p>	<p>Video</p> <p>Blog virtual</p>	<p>Video</p> <p>Blog virtual</p>

Intervención	Aplicación del video “¿Qué son los estereotipos de género?” y del Blog virtual de “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.	Lograr que las familias estén concientizadas sobre los estereotipos de género.	Concientizar al 80% de las familias	Video Blog virtual Evidencia audiovisual. Cuestionario y respuestas dentro del blog. Estadísticas de reproducción del video. Estadísticas de entradas al blog.
--------------	--	--	-------------------------------------	---

COBERTURA:

Familias del municipio de corregidora

Intervención en un aproximado de 30 familias, (dependerá de la asistencia final).

INDICADORES DEL CICLO:

- De manera posterior se levantará el dato del número de familias que se tuvo alcance por medio de las estadísticas que arrojen las plataformas utilizadas.

- Se tiene el dato de las 100% personas el 80% por ciento mencionan cambios dentro de las actividades que realizan al interior del hogar.

MEDIOS DE INFORMACIÓN:

- Evidencia audiovisual, que consta del material realizado como de las aportaciones que realicen los participantes dentro de las plataformas.
- Datos y graficas por medio de plataformas.

FICHA CICLO 4

OBJETIVO GENERAL:

Aminorar la carga de trabajo de las mujeres de la tercera edad, mediante la democratización al interior de la familia dentro de la localidad de corregidora del Estado de Querétaro.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Promover la responsabilidad del cuidado de los menores a los padres y sensibilizarlos sobre el trabajo de la crianza.

Pasos:

- 1) Realizar una serie de video de hombres relatando cómo se hacen cargo del cuidado de menores.

Descripción:

- 1) Realizar video cortos de hombres platicando sus experiencias mientras realizan la actividad del cuidado de menores.
- 2) Los videos serán nombrados “soy hombre y se cuidar”.

Responsables:

Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Propósito del ciclo:

Mostrar como los hombres pueden hacerse cargo y vincularse afectivamente con los hijos, propiciará el involucramiento de la crianza de los padres y romper con los roles tradicionales de género. De igual manera aun cuando los padres no puedan realizar el cuidado podrán sensibilizarse con la actividad y con las personas que lo ejercen, de igual manera la difusión en mujeres cambiará la perspectiva para que puedan dejar el mandato de género sobre el cuidado.

Alcance, resultados o productos:

- Familias sensibilizadas sobre los estereotipos de género al interior del hogar con respecto a los cuidados en un 80 a 90%
- Guiones de los 3 videos a realizar.
- 3 videos compartidos en la plataforma de YouTube.
- Evidencia de las reproducciones de los videos.

FUNCIONAMIENTO:

EMPIEZA: Lunes, 5 de julio del 2021.

TERMINA: De manera indefinida, se queda en las plataformas virtuales.

FASE, ETAPA O NIVEL DEL CICLO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	RESULTADOS O PRODUCTOS DE LAS ACTIVIDADES.	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Gestión	Carteles en las distintas plataformas para la difusión	Retomar las redes sociales de manera virtual para publicitar.	Cartel publicitario.	Cartel publicitario
	Gestionar la realización de los videos de “soy hombre y se cuidar”	Organizar la vinculación con padres cuidadores que expongan sus experiencias.	Vinculación con grupos de padres.	Acuerdos de trabajo con grupos de padres.
Diseño	Realizar videos de narración libre de experiencias de los padres cuidadores.	El video tiene como base ejemplificar el cuidado de los padres.	Videos	Videos
Intervención	Aplicación de los videos “soy hombre y se cuidar”	Lograr que las familias estén sensibilizadas con las actividades de crianza.	Concientizar al 80% de las familias	Video Evidencia audiovisual.

				Estadísticas de reproducción del video.
--	--	--	--	---

COBERTURA:

Familias del municipio de corregidora

Intervención en 20 familias.

INDICADORES DEL CICLO:

- De manera posterior se levantará el dato del número de familias que se tuvo alcance por medio de las estadísticas que arrojen las plataformas utilizadas.
- Se tiene el dato de las 100% personas el 80% por ciento mencionan cambios dentro de las actividades de la crianza al interior del hogar.

MEDIOS DE INFORMACIÓN:

- Evidencia audiovisual.
- Datos y graficas por medio de plataformas.

3.3 METAS DEL PROYECTO

METAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1.1 El 90% de las mujeres no se sienten obligadas a realizar las actividades de trabajo doméstico.</p> <p>1.2 El 90% de las mujeres no se sienten obligadas a realizar las actividades de cuidados.</p> <p>1.3 Que las mujeres no se sientan menos o inútiles, desagradecidas, etc., al renunciar al mandato de género.</p> <p>1.4 Las mujeres pondrán más atención en su propio autocuidado.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo 1</p> <p>Promover el autocuidado en las mujeres de la tercera edad</p>
<p>2.1 Los integrantes al interior de la familia se organizan de una mejor forma, de acuerdo a sus responsabilidades y capacidades, en un 80%.</p> <p>2.2 Aumenta el tiempo para el autocuidado en las mujeres de la tercera edad.</p> <p>2.3 Los integrantes toman responsabilidad de sus obligaciones al interior de hogar.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo 2</p> <p>Promover la repartición equitativa en el trabajo doméstico y de cuidado.</p>
<p>3.1 Se previene la sobrecarga de trabajo derivado de los estereotipos de género, en un 85%.</p> <p>3.2 Se previene la violencia de género, al identificar las formas en las que se manifiesta y sus efectos.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo 3</p> <p>Sensibilizar la reproducción de estereotipos de género.</p>
<p>4.1 El 80% de los integrantes al interior del hogar se organizan de una mejor forma, de acuerdo a sus responsabilidades con los menores.</p> <p>4.2 Los varones integrantes de la familia se vinculan más en actividades de la crianza.</p> <p>4.3 Las actividades y responsabilidades del autocuidado se ven sin un perjuicio de género.</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo 4</p> <p>Promover la responsabilidad con los menores.</p>
<p>5.1 El 95% de los integrantes de la familia y en específico de la tercera edad, tienen conocimiento de los apoyos económicos para solventar sus necesidades y hacer</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo 5</p> <p>Promover estrategias de información para aminorar inseguridad económica.</p>

frente al problema económico (que se recrudeció con la pandemia).

3.4 INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO

MATRIZ DE INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO

INDICADOR CON ENFOQUE DE DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR	ENFOQUES	
	GÉNERO	GENERACIONAL
Simetría de poderes.	La distribución equitativa del trabajo doméstico y de cuidados al interior del hogar.	La distribución equitativa se realiza con base a las capacidades y responsabilidades de los integrantes de la familia.
Autocuidado y Derechos humanos	Las mujeres mayores mejoran en su autopercepción y hay mayor participación de los hombres en las actividades domésticas.	Disminuye el conflicto en relación a las actividades domésticas y de crianza.
Comunicación asertiva	Mayor incidencia de toma de decisiones de las mujeres mayores y control de su patrimonio.	Propicia mayor desarrollo de autonomía entre las mujeres y posibilita una participación más justa entre todas las edades.
Simetría	Reducción de estereotipos de género de acuerdo a las actividades domésticas y de cuidado.	Mayor involucramiento de las actividades al interior del hogar y comprensión de las necesidades por edades.
Simetría	Reducción de estereotipos de género de acuerdo a las actividades domésticas y de cuidado.	Mayor involucramiento de las actividades al interior del hogar y comprensión de las necesidades por edades.

3.5 CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL PROYECTO

MATRIZ DE CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL

CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL	CRITERIOS DE PERTINENCIA	CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN	CRITERIOS DE EFICACIA	CRITERIOS DE EFICIENCIA Estos que pones son más bien de eficacia, los criterios de eficiencia tienen que ver con el buen uso de los recursos.
Existe la posibilidad de concretar el proyecto debido a que atiende una problemática dentro de la población de la tercera edad que va en aumento de acuerdo a las estadísticas nacionales. Problema que a su vez traspasa todas las generaciones familiares dentro de dinámicas de estereotipos de género.	El proyecto es pertinente ya que atiende no sólo a las causas familiares sino también de manera individual (específicamente con las mujeres de la tercera edad), e incluso de manera generacional para eliminar efectos de sobrecarga de trabajo, precarización e incluso violencia.	Los criterios de participación son positivos derivado que aun en pandemia y estando la sociedad en una situación de vulnerabilidad de salud, se pudo tener acercamiento sustancial con disposición a participar. Por lo que, con la implementación de la vacunación nacional, representa un elemento garante de la participación de las familias en general.	Los objetivos están redactados con base en la perspectiva de género y la equidad entre hombre y mujeres, aunado a la atención y democratización familiar con respecto a las condiciones etarias y de autocuidado. Realizando acciones de prevención dirigidas a modificar las conductas y los patrones culturales que promueven la desigualdad.	Con base a los objetivos y propuestas de intervención, la eficiencia es adecuada debido a que los cambios que posibilitemos no sólo están encaminados a la prevención sino que a largo plazo pueden modificar los mandatos de género y procurar una dinámica de equidad.

3.6 Sostenibilidad del proyecto

MATRIZ DE SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO	
OPCIONES Y MEDIDAS	DESCRIPCIÓN
Implementación de un programa de seguimiento.	Proponemos una línea de seguimiento no sólo de manera física sino virtual, para los participantes y la institución.
Capacitación	Se propone capacitar al personal pertinente que colabore con el proyecto, directa o indirectamente,

	para que puedan intervenir y replicar este proyecto.
Evaluación	Proponemos la revisión del modelo de intervención para su adecuación en otros contextos o en la reestructuración del mismo.
Monitoreo	Se propone hacer un seguimiento puntual para medir la eficacia y eficiencia para futuras aplicaciones.

3.7 Modelo de implementación y gestión del proyecto

3.7.1 Ciclo de implementación y gestión

Grafica 8



*Grafico de autoría propia.

3.7.1.1 Descripción de cada elemento que integra el ciclo

Componentes	Descripción
Gestión de financiamiento	Se dará a conocer la propuesta del proyecto, específicamente a dependencias Municipales y Estatales para obtener fondos públicos para su implementación.
Reuniones organizativas	Después de obtener el financiamiento, se harán reuniones con los profesionales para su implementación, con el fin de conocer el proyecto, distribuir tareas y organizar la forma de trabajo a lo largo del proceso.

Convocatoria	Realizar un sondeo del interés de las familias localizadas en el municipio, para conocer la disponibilidad de horario de los diferentes integrantes de la familia. Proponiendo la convocatoria en puntos de encuentro como las escuelas, parques, mercados, etc.
Gestión de espacios y material.	Se gestionarán las dimensiones espaciales y materiales para llevar a cabo el proyecto de intervención. Por lo que se acercará al Centro Cultural del Pueblito, donde se llevaran a cabo los talleres.
Programación y difusión	Se elaborarán materiales de difusión e información sobre el proyecto. Se elabora un programa general que incorpore todas las actividades.
Implementación de actividades	Se realizarán las actividades planeadas en el proyecto que asegurarán el cumplimiento de sus objetivos
Evaluación	Se realizará un seguimiento y levantamiento de información para monitorear el proyecto en general. El cual será un ejercicio constante antes, durante y al finalizar la intervención.
Informe	Se elaborará un informe que recabe la información de todo el proceso de intervención, el cual se entregará a la(s) instancia(s) que haya financiado la propuesta.
Sistematización	Se analizará la información para evaluar el impacto como los posibles ajustes al proyecto.

3.7.2 Plan de gestión del proyecto

3.7.2.1 Estructura organizativa

Organigrama	
Área de trabajo	Actividades
Coordinación general de planeación.	Consiste en dirigir las estrategias de intervención y coordinación de los equipos de trabajo.
Coordinación de logística	Consiste en llevar a cabo todas las actividades de gestión y planeación para llevar a cabo el modelo de intervención.
Coordinación de datos y monitoreo	Consiste en recabar los datos de las actividades, sistematizándolas para evaluar el programa.
Tallerista o facilitadores	Es el encargado de llevar a cabo la dirección de las sesiones y dirigir las actividades para el cumplimiento de

los objetivos.

3.7.2.2 Actividades de gestión

MATRIZ DE ACTIVIDADES DE GESTIÓN		
ACTIVIDADES INICIALES	ACTIVIDADES DURANTE LA EJECUCIÓN	ACTIVIDADES DE CIERRE
Financiamiento	Presentación del proyecto, específicamente a dependencias Municipales y Estatales para obtener fondos públicos para su implementación.	Concretar el financiamiento.
Reuniones organizativas con los colaboradores	Lectura y análisis del proyecto Distribución de actividades	Retroalimentación de los participantes con el equipo de coordinación.
Gestión del espacio	Elaboración de oficio a instancia pertinente.	Formalizar el espacio.
Convocatoria	Sondear interés de participación a las familias en el municipio. Publicación de la convocatoria en espacios públicos.	Brindar atención de información a los participantes.
Programación	Elaboración de la programación de las actividades.	Atención al público para las inscripciones y su registro.
Programación y difusión	Preparación de material didáctico y realización de compras de papelería	Asegurar los planes de mantenimiento del proyecto.

3.7.3 Plan de Implementación

3.7.3.1 Presentación de las actividades propuestas

Actividades	Descripción
Ciclo 1	1. Taller “Yo persona, yo mujer” 2. Cápsulas de autocuidado.
Ciclo 2	1. Taller “Concientízate” 2. Taller “Aprendiendo de la mano con papá” 3. Plataforma digital para compartir aprendizajes.

Ciclo 3	1. Videos sobre “¿Qué son los estereotipos de género?” 2. Blog virtual “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.
Ciclo 4	1. Videos “hombres a cargo del cuidado de menores”.
Entrega de Resultados	Sistematización de datos y monitores para realizar el informe de la implementación del proyecto.

3.7.3.2. Plan anual de trabajo (PAT) Plan de operación del proyecto

Objetivo específico	Actividad (es)	Recursos	Responsable (s)	Cronograma
Promover el autocuidado en las mujeres de la tercera edad.	-Gestión de espacio -Cartas descriptivas -Elaboración y adquisición de material didáctico -Difusión -Taller de autocuidado.	Humanos y materiales	Coordinación general de planeación	Julio
Promover la repartición equitativa en el trabajo doméstico.	-Gestión de espacio -Cartas descriptivas -Elaboración y adquisición de material didáctico -Difusión -Taller para promover la repartición equitativa en el hogar.	Humanos y materiales	Coordinación de logística	Julio, Agosto
Sensibilizar a los integrantes de la familia sobre los prejuicios de género y sus consecuencias, para el mejoramiento de la vinculación afectiva y la creación de estrategias que promuevan relaciones más democráticas al interior del hogar.	-Gestión de espacio -Cartas descriptivas -Elaboración y adquisición de material didáctico -Difusión	Humanos y materiales	Coordinación de logística	Agosto
Promover la responsabilidad del cuidado de los menores a los padres y sensibilizarlos sobre el	-Gestión de espacio -Cartas descriptivas -Elaboración y adquisición de material didáctico	Humanos y materiales	Coordinación general de planeación y facilitadores.	Agosto, septiembre.

trabajo de la crianza.	-Difusión			
------------------------	-----------	--	--	--

3.7.4 Plan de monitoreo y evaluación

Jerarquía	Indicadores	Información necesaria	Fuentes de datos	Métodos de recopilación de datos	Quién recopila	Frecuencia de la recopilación	Usuarios
Objetivos	Número de familias con relaciones más equitativas al interior del hogar.	Familias que se han cuestionado sobre los mandatos de género.	Cuestionarios Entrevistas	Cualitativo y cuantitativo	Coordinador/a, facilitadores	Al inicio, durante y al final de cada taller.	Coordinador/a, facilitadores
Productos/resultados	Número de familias participantes Grado de satisfacción	Número de hombres, mujeres, adultos y menores participantes	Registro de asistencia Formularios Relatorías	Cualitativo y cuantitativo	Coordinador/a, facilitadores	En cada sesión	Coordinador/a, facilitadores
Actividades	Número de familias participantes	Número de hombres, mujeres, adultos y menores participantes	Relatorías Cuestionarios	Cualitativo y cuantitativo	Coordinador/a, facilitadores	Al finalizar las actividades	Coordinador/a, facilitadores
Recursos/insumos/presupuesto	Cantidad de dinero gastado en el proyecto	Cantidad de dinero utilizado para cada actividad	Facturas Registro de ingresos/egresos	Cualitativo	Coordinador/a	Al finalizar cada objetivo	Coordinador/a, facilitadores

3.7.5 Plan económico financiero

Actividad	Rubro	Tipo de gasto	Costo total	Fuentes de financiamiento
Coordinación y planeación	Recursos humanos	Honorarios	80,000	Público Municipal y/o Estatal
Facilitadores	Recursos humanos	Honorarios	60,000	Público Municipal y/o Estatal

Responsable de difusión y evidencias	Recursos humanos	Honorarios	70,000	Público Municipal y/o Estatal
Materiales didácticos	Recursos materiales y humanos	Insumos de material didáctico de los talleres y la creación de los mismos	50,000	Público Municipal y/o Estatal
Materiales de papelería	Recursos materiales	Insumos de materiales de papelería para talleres y documentación impresa	10,000	Público Municipal y/o Estatal
Infraestructura	Recursos materiales	Renta se sillas y mesas, lona, cañón/proyector	10,000	Público Municipal y/o Estatal
Difusión	Recursos materiales y humanos	Insumos para adquisición de flyers y carteles.	8,000	Público Municipal y/o Estatal
		Costo total	288,000	Público Municipal y/o Estatal

3.8 Entregables

- Carpeta digital con evidencias de las actividades realizadas: fotografías, registros de asistencias, relatorías, cartas de confidencialidad,
- Carpeta digital e impresos de material de difusión.
- Cartas descriptivas,
- Material de información de apoyos económicos para las personas de la tercera edad.
- Propuesta teórico-metodológica.
- Informe de evaluación e impacto.
- Carteles de convocatorias.
- Cápsulas de autocuidado.

- Videos informativos sobre “¿Qué son los estereotipos de género?”.
- Blog virtual “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.
- Informe de erogación de recursos y gastos.
- Instrumentos: cuestionarios pre y pos intervención, formularios.
- Informe final.

Bibliografía

- Alonso., Manuel, J., & Castellanos Delgado, J. L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15(3), 253-274.
- Arenas-Monreal, L., Jasso-Arenas, J., & Campos-Navarro, Y. R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42-48.
- Ariza, Marina y Orlandina de Oliveira (2001) Transiciones familiares y trayectorias laborales femeninas en el México urbano. Publicado en GOMES, Cristina. (Comp.) *Procesos sociales, población y familia. Alternativas teóricas y empíricas en las investigaciones sobre vida doméstica*. México, Flacso y Editorial Porrúa, 2001. Pp.339-366.
- Ariza, Marina y Orlandina de Oliveira (2009a), *Desigualdades sociales y relaciones intrafamiliares en el México del siglo XXI*, pp. 257-292.
- Ariza, Marina y Orlandina de Oliveira (2009b), *Familias y pobreza en Latinoamérica: Una mirada comparativa*, pp.129-154.
- Arteaga Botello, N. (2003). El espacio de la violencia: un modelo de interpretación social. *Sociológica*, 18(52), 119-145.
- Bourdieu, P. (1994), *El espíritu de familia*, pp. 135-145
- Calveiro, Pilar. (2005). *Familia y Poder* (1a ed). Buenos Aires: Libros de a Araucaria.
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México. (2020) *#InfanciasEncerradas*. Ciudad de México, Septiembre 2020.

<https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2020/10/InformeEspecialNin%CC%83asYAdolescentesMujeres.pdf>

Crettiez, Xavier (2009), *Las formas de violencia*, Argentina, Waldhuter Editores.

De la Reguera Ahedo, A. F. (2014). Procesos de autonomía para participar en decisiones: una propuesta teórico-metodológica en contextos migratorios. *GénEr♀♂s*, 21(15), 31-55.

Delgado Álvarez, Carmen (2010). Raíces de la Violencia de Género. En *Manual de lucha contra la violencia de género* pp. 43-64.

Esteinou, Rosario. (1999). Fragilidad y recomposición de las relaciones familiares. A manera de introducción, *Desacatos*, 2, pp. 1-26.

Expósito, Francisca, (2011). Violencia de género. *Mente y cerebro*, 48, Pp. 20-25.

Fuller, N. (1995). En torno a la polaridad marianismo-machismo. En Arango, L. G., León, M., & Viveros, M. (comps.). *Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino* (241-3264). Bogotá: Ediciones Uniandes/Tercer Mundo.

Giddens, Anthony (1998), *Sociología*. España, Alianza Editorial.

Giddens, Anthony (2002). *Un mundo desbocado, Los efectos de la globalización en nuestras vidas*, Madrid: Taurus.

González, G. B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Grupo Comunicar*, (12), 79-88.

Huacuz Elias, María Guadalupe (2011), *La violencia de género como problema interdisciplinario*, en Saucedo, Irma (Coord.), *Violencia contra las mujeres en México*, Editorial Programa Universitario de Estudios de Género y ONU Mujeres México, Pp. 65-88.

- Huerta, F. (2007) Un acercamiento al abordaje teórico/metodológico de la violencia de género masculina. En Roberto Garda y Fernando Huerta (Coord.), Estudios sobre la violencia masculina. México, Indesol/ Hombres por la Equidad A.C.
- INEGI, (2020). Instituto Nacional de Estadística y Geografía https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Poblacion_Poblacion_01_e60cd8cf-927f-4b94-823e-972457a12d4b
https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Poblacion_Poblacion_05_da611615-0bef-4433-933d-d6746c924ad4
- INEGI, (2020). Instituto Nacional de Estadística y Geografía Encuesta Nacional de Hogares (2017), https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enh/2017/doc/enh2017_resultados.pdf
- INEGI, (2020). Instituto Nacional de Estadística y Geografía eEncuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf
- INEGI, (2020). Instituto Nacional de Estadística y Geografía Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo ENUT 2019 <https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2019/#Tabulados>
- Lagarde y de los Ríos, Marcela. (2001) Autoestima y Género : Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf
- Lamas, M. (1995) Cuerpo e Identidad, en Luz Gabriela Arango, Magdalena León, Mara Viveros (compiladoras) Género e Identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino. Santa Fé de Bogotá, Colombia, ed. Tercer Mundo Ediciones, , 1995, pp.61-81.
- Lenoir, R. (2005). La genealogía de la moral familiar. Política Y Sociedad, 42(3), 209-225. Recuperado a partir de <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/POSO0505330209A>
- Lerner, G. (1985) La creación del patriarcado. Editorial Crítica. Wisconsin.

- Lugones, M. (2012). Subjetividad esclava, colonialidad de género, marginalidad y opresiones múltiples. *Pensando los feminismos en Bolivia, Series de Foros 2* (pp. 129-140). La Paz, Bolivia: Creativa
- Martín Palomo, María Teresa. (2008) Los cuidados y las mujeres en las familias. Instituto de Economía, Geografía y Demografía. *Política y Sociedad*, 2008, Vol. 45 Núm.2: 29-47.
- Montes de Oca, Verónica (2004), Envejecimiento y protección familiar en México: límites y potencialidades del apoyo en el interior del hogar. En Ariza, Marina y de Oliveira, Orlandina (coords.), *Imágenes de la familia en el cambio de siglo*, México: Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México, pp.519-563.
- Montes de Oca, Verónica y Hebrero, Mirna (2006). Eventos cruciales y ciclos familiares avanzados: el efecto del envejecimiento en los hogares de México. *Papeles de Población*, 12 (50), 97-116. [Fecha de Consulta 30 de Octubre de 2020]. ISSN: 1405-7425. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=112/11205008>
- Moratto, N.S., Zapata, J.J., & Messenger T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8(2), 103-121. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417006.pdf>
- Oliveira y García (2004), Trabajo extradoméstico femenino y relaciones de género: una nueva mirada, pp. 145-180.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1

- Ortiz de la Huerta Martínez, Dolores (2007) Repercusiones del envejecimiento poblacional en el abuso y maltrato al anciano. Un reto para la mujer, en Jiménez, María, Violencia familiar, violencia de género, México, UACM y DGlyDS Pp. 219-238.
- Panorama de violencia contra las mujeres en Querétaro. ENDIREH 2011. http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825051044.pdf
- Pilar, C. (2005). Familia y poder. Buenos Aires: Libro de la Araucaria
- Reyna, Jaime Montalvo, Salcido, María Rosario Espinosa, & Arredondo, Angélica Pérez. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología*, 17(28), 73-91. Recuperado 30 de mayo de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000100007&lng=pt&tlng=es.
- Rosemberg, F. (2013) "Antropología de las edades y la violencia/ Construcción del sujeto violento" En *Antropología de la Violencia en la Ciudad de México*. INAH. PP. 149-156/ 197-208
- Sanmartín, E. J (2007). ¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto ya la clasificación de la violencia. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, (42), 9-21.
- Schmukler, S, B. (2005). Propuestas para una convivencia democrática de la familia en México. En Schmukler, S, B. y Campos, B. Ma. R. *Memorias del Seminario Políticas sociales para la democratización de las familias: experiencias internacionales*, 63-79. México: Instituto Nacional de las Mujeres.

- Schmukler, S, B.(2013). Democratización familiar como enfoque de prevención de violencia de género: experiencias en México. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia* (5), 199-221
- Segalen, Martine. (2014) *Sociología de la familia*. Argentina: EUDEM.
- Solís, Patricio e Ismael Puga. (2009). "Los nuevos senderos de la nupcialidad: cambios en los patrones de formación y disolución de las primeras uniones en México". Páginas 179-198 en: Cecilia Rabell Romero (coordinadora): *Tramas familiares en el México contemporáneo. Una perspectiva sociodemográfica*. México, D.F.: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM - El Colegio de México
- Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia promoc. salud*, 37-49.
- Valdivia Sánchez, Carmen (2008). La familia: conceptos, cambios y nuevos modelos. En *La Revue du REDIF*, Vol. I. Bilbao: Universidad de Deusto (documento en internet: www.redif.org)
- Velázquez Narváez, Yolanda, Peña Cárdenas, Fabiola, & Ruíz Ramos, Lucía. (2020). Trabajadoras del hogar: grupo vulnerable al maltrato y desigualdad laboral. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(51), 138-162. Epub 16 de septiembre de 2020.<https://doi.org/10.32870/lv.v6i51.7086>
- Yuni, J Compilador (2011) *La vejez en el curso de la vida*. Argentina. Colección Contextos Humanos, Grupo Editor Encuentro.

ANEXOS

Carta de consentimiento informado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, la Licenciada Viridiana Grecanisi Hernández Barrón como parte mi formación para ser Especialista en Familias, Prevención de la Violencia, estoy realizando una investigación Para cumplir con los objetivos de la investigación por lo que es necesario realizar levantamiento de información.

Siendo su participación importante, y totalmente voluntaria, por lo que se le garantiza que la información que se obtenga es estrictamente confidencial y sin fines de lucro. Únicamente con fines académicos, solicitando que de estar de acuerdo rellene con sus datos los siguientes espacios.

Yo, (Nombre) _____ he sido informada/o de los objetivos y formas de participación en el proyecto y acepto participar en el mismo. A sabiendas de que la información que proporcione será confidencial y usada únicamente con fines académicos y científicos; se me ha informado que puedo negarme a contestar alguna de las interrogantes. Acepto participar de manera voluntaria y consensuada. Recibo una copia del presente documento, dejando en claro que puedo requerir información sobre los resultados de este proyecto, contactando a la Lic. Viridiana Grecanisi Hernández Barrón al correo grequita27mex@gmail.com o al número de teléfono 4421762307.

Nombre y firma del informante: _____

Fecha y lugar: _____

Instrumentos de Diagnostico

Cuestionario básico

Dimensión	Preguntas	Incisos
Familiar –Individual-	Nombre: Edad:	No Aplica
	Nivel de estudios:	Primaria Secundaria Preparatoria Licenciatura Posgrado
	Ocupación:	Estudiante Empleada Ama de casa Comerciante Técnica Profesionista Servidora pública Jubilada Pensionada Otra (especifique) -opción múltiple-
	Estado civil actual:	Casada Divorciada Unión libre Viuda Soltera
	¿Presenta alguna discapacidad?	No Si ¿Cuál?
	¿Presenta alguna enfermedad? (crónico-degenerativa)	No Si ¿Cuál?
	Familiar –Dinámicas y estructura-	¿Quién tiene la jefatura en el hogar?
¿Cuántos integrantes conforman tu familia?		-Libre-
¿Cuál es la edad de los miembros de la familia?		-Libre-
Relación respecto al jefe de familia		-Libre-
¿Realizas actividades domésticas en casa?		Si No

¿Consideras que es obligatorio que las hagas?	Si No ¿Por qué?
¿Cuántas horas dedicas a las actividades domésticas?	-Libre-
¿Realizas actividades de cuidado de otros integrantes de la familia?	Si No
¿Consideras que es obligatorio que las hagas?	Si No ¿Por qué?
¿Cuántas horas dedicas a las actividades de cuidado de otros integrantes?	-Libre-
¿Prepara los alimentos?	Si No
¿En qué consiste prepara los alimentos?	-Libre-
¿Hace la limpieza del hogar?	Si No
¿En qué consiste realizar la limpieza del hogar?	-Libre-
¿Realiza el lavado de ropa?	Si No
¿En qué consiste realizar el lavado de ropa?	-Libre-
¿Realiza las compras?	Si No
¿En qué consiste realizar las compras?	-Libre-
¿Administra la casa?	Si No
¿En qué consiste administrar la casa?	-Libre-
¿Realiza los pagos y tramites?	Si No
¿En qué consiste realizar los pagos y trámites?	-Libre-
¿Realiza mantenimiento del hogar?	Si No

	¿En qué consiste realiza mantenimiento del hogar?	-Libre-
	¿Realiza el cuidado de otros?	Si No
	¿En qué consiste realizar el cuidado de otros?	-Libre-
Autonomía – actividades-	¿Quién decide que se va a preparar de comer?	-Libre-
	¿Quién decide cuando hay que ir al médico?	-Libre-
	¿Quién decide sobre los servicios (agua, luz, gas, internet, etc.)?	-Libre-
	¿Quién decide cuando es necesario comprar ropa?	-Libre-
	¿Quién decide cuando es necesario comprar calzado?	-Libre-
	¿Quién decide cuando hay que hacer reparaciones a la casa?	-Libre-
	¿Quién decide cuándo se puede ir a visitar parientes o amistades?	-Libre-
	¿Quién decide cuándo se puede recibir visitas?	-Libre-
	Autonomía – Patrimonial o económica-	¿Generas ingresos propios?
¿Cuánto generas de ingresos propios a la semana?		-Libre-
¿Cómo generas ingresos propios?		-Libre-
¿Qué integrantes de la familia generan ingresos en tu casa?		-Libre-
¿En qué gastas tu ingreso económico?		Alimentos Servicio de la luz Servicio del agua Servicio del internet Educación Salud

	Transporte Recreación Otro -Opción múltiple-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Alimentos?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Servicio?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Servicio del agua?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Servicio del internet?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Educación?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Salud?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Transporte?	-Libre-
¿Qué integrantes de la familia aportan para Recreación?	-Libre-



ESPECIALISTAS EN
FAMILIA Y PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA

PRESENTA

"YO PERSONA, YO MUJER"

TALLER PARA MUJERES DE LA
TERCERA EDAD



Del 5 al 12 de julio de 2021
La casa de la Cultura, El Pueblito. Corregidora,
Querétaro.

Gratuito
Se incluyen materiales.

- Porque soy más que "una persona que cuida"

Contactos:
info@sitio.mx
(55) 1234-5678

*Recomendado para mujeres mayores de 60 años.
Las inscripciones terminan una semana antes del taller.

Carta descriptiva ciclo 1 “Yo persona, yo mujer”

Carta descriptiva “Yo persona, yo mujer”

Facilitadora: Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Fecha: 5 de julio de 2021 - 10:00 am **Lugar:** Casa de la cultura de El Pueblito, Corregidora.

TEMA: Promover el autocuidado en las mujeres de la tercera edad

Propósito: Que las mujeres de la tercera edad aprendan a autocuidarse y valorarse, más allá de sentirse útiles si cumplen con los mandatos de género.

Tema	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Materiales	Tiempo
Diagnóstico del autocuidado.	El grupo observe cuales son las características del autocuidado.	Lluvia de ideas	<p>Indicaciones: Individualmente comparten una de las ideas que han tenido sobre lo que es el “autocuidado” y sus características.</p> <p>Después se pregunta si hacen alguna práctica de autocuidado, por lo que se mencionará cada una de las ideas que mencionaron y las integrantes levantarán la mano cada vez que identifique una que hagan.</p>	Plumones y pizarrón.	8'
		Equipo	<p>Trabajo en Equipo para responder a las siguientes preguntas</p> <p>1. Observa lo escrito. ¿Crees que te falten prácticas de autocuidado? Responde Si o No ¿por qué?</p> <p>2. ¿Por qué crees que si tengas o no tengas prácticas de autocuidado?</p> <p>3. ¿Por qué es importante el autocuidado?</p>	Formar equipos de 3 personas	10'

		PLENARIA	<p>Plenaria:</p> <p>Reflexión: Vamos practicar a realizar la escucha activa.</p> <p>Ahora pedimos que un vocero nos diga en tres minutos las conclusiones de su equipo.</p> <p>¿Usualmente se tienen prácticas de cuidado?</p> <p>¿Cómo te sientes al darte cuenta del autocuidado?</p>	Se levanta la información de lo expresado.	10'
Confrontarnos	Sentir el autocuidado en lo imaginario para entender su importancia.	Vida imaginaria.	<p>Te invito a ponerte cómoda, cerrar los ojos, vamos a hacer un Viaje imaginario por unos minutos.</p> <p>Respira haciendo consciente tu respiración. Pon atención para hacer este viaje juntas.</p> <p>Piensa en que te puedes levantar y no necesitas ver el reloj, imagina que te levantas y vas a la cocina. Piensa, piensa que estás ahí y tienes cualquier ingrediente que quieras ¿Qué vas a desayunar? Piensa, pero también piensa que tienes que cuidar tu cuerpo, entonces te sirves un rico desayuno saludable y delicioso.</p> <p>¿Sabes porque es delicioso? Porque te has puesto a investigar qué cosas son buenas para ti y al mismo tiempo te gustan.</p> <p>Una vez satisfecha piensas ¿Qué quieres hacer?, a lo mejor vas a caminar con algunos amigos o sola, para mover tu cuerpo y que sea fuerte, a lo mejor salir a dar la vuelta de paseo, ver tus plantas o alguna mascota, algo que te haga feliz.</p>		8'

			<p>Ahora piensa y siente, siéntete bien contigo, siente que tienes tiempo para ti, siente que te ha dejado de doler, siente que has dejado de estar tensionada.</p> <p>Respira y poco a poco regresamos.</p> <p>Identifica ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Te gustaría sentirte así? ¿Crees que necesitas autocuidados?</p>		
Acciones para el cambio	Escribir acciones que propicien el autocuidado.	Mi compromiso	<p>Escribe 2 pequeñas acciones que puedes hacer, para autocuidarte.</p> <p>Ahora escribe 2 propuestas que puedes hacer a algún miembro de tu familia para que sea más fácil auto cuidarte.</p> <p>Comparten en plenaria libremente 2 personas.</p>	Hoja y pluma	5' 4'
Cierre y conclusión	Damos fin al taller con una conclusión breve		Pedimos que 2 personas, de manera breve, nos regalen una reflexión final al grupo, que ayude a concluir.		5'



TALLER CONCIENTÍZATE

DEL 15 AL 30 DE JULIO 2021

*Conociéndonos como
familia*

Contactos:
info@sitio.mx
(55) 1234-5678

Evento Gratuito
La casa de la Cultura, El Pueblito. Corregidora,
Querétaro.

LAS INSCRIPCIONES TERMINAN UNA
SEMANA ANTES DEL TALLER

Carta descriptiva ciclo 2 “Concientízate”

Carta descriptiva “Concientízate”

Facilitadora: Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Fecha: 5 de julio de 2021, 10:00 am **Lugar:** Casa de la cultura de El Pueblito, Corregidora.

TEMA: Promover la repartición equitativa en el trabajo doméstico y de cuidado.

Propósito: Que las familias estén concientizadas sobre el trabajo doméstico y de cuidados al interior del hogar para una repartición más equitativa.

Tema	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Materiales	Tiempo
Diagnóstico de la equidad o inequidad de género	El grupo observa si vive equidad o inequidad en sus relaciones	Lluvia de ideas	<p>Indicaciones: Individualmente piensan y escriban una lista de las tareas que se realizan en tu casa.</p> <p>Coloca una señal a las actividades que haces tú y la inicial de los nombres de las otras personas que viven en tu casa y hacen tareas.</p> <p>Trabajo en Equipo para responder a las siguientes preguntas.</p>	Plumones y pizarrón.	8'
		Equipo	<p>Observa tu lista.</p> <p>1. ¿Hay equidad en las tareas que realizas tú y las otras personas con las que vives? Responde Si o No ¿por qué?</p> <p>2. ¿Qué piensas de lo que acabas de observar?</p>	Formar equipos de 4 personas	10'

		PLENARIA	<p>Plenaria:</p> <p>Reflexión: sobre las actividades al interior del hogar.</p> <p>¿Hay alguna persona a la que se le está cargando el trabajo?</p> <p>¿Cómo estás viviendo la equidad de género en tu casa?</p>	Se levanta la información de lo expresado.	10'
Confrontarnos	Sentir la inequidad y las formas violentas que propicia.	Actividad de contrarios.	<p>Se les pide que piensen a mujeres y a hombres los insultos que reciben si hacen algo que “no debería hacer de acuerdo a su género”, y se escribe en la hoja (se puede dar ejemplos).</p> <p>Se les pide que piensen y escriban las actividades que esperan que realicen de acuerdo a su género.</p> <p>Ahora se les pide que compartan las cosas que escribieron, primero los insultos que han recibido y se colocan alrededor del portafolio.</p> <p>Después se les pide que compartan las actividades que se espera que realicen de acuerdo a su género, estas se colocan al centro del rotafolio.</p> <p>Identifica ¿Qué se observa en las cosas que han puesto? ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué consecuencias suceden si no realizan las actividades que se suponen te tocan?</p> <p>-El punto es ver que estamos encasillados en mandatos de género e incluso generacional, y de no cumplirlos salimos de este marco donde somos violentados-</p>	Rotafolio, hojas y plumones.	15'

Acciones para el cambio	Escribir acciones que propicien la equidad de género.	Mi compromiso	<p>Escribe 2 acciones en donde hayas caído en hacer algún insulto porque alguien no cumplió los mandatos de género.</p> <p>Escribe 2 pequeñas acciones que puedes hacer, para vivir en equidad de género.</p> <p>Comparten en plenaria libremente 2 personas.</p>		5' 4'
Cierre y conclusión	Damos fin al taller con una conclusión breve		Pedimos que 2 personas, de manera breve, nos regalen una reflexión final al grupo, que ayude a concluir.		5'

**ESPECIALISTAS EN FAMILIA Y PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA INVITAN AL**

TALLER: “APRENDIENDO DE LA MANO CON PAPÁ”

Evento Gratuito

**Del 15 al 30 de Julio
2021.**

**La casa de la
Cultura, El Pueblito.
Corregidora,
Querétaro.**

Contactos:

**info@sitio.mx
(55) 1234-5678**



Segunda Carta descriptiva ciclo 2 “Aprendiendo de la mano con papá”

Carta descriptiva “Aprendiendo de la mano con papá”

Facilitadora: Especialistas en familia y prevención de la violencia.

Fecha: 5 de julio de 2021, 10:00 am **Lugar:** Casa de la cultura de El Pueblito, Corregidora.

TEMA: Promover la repartición equitativa en el trabajo doméstico y de cuidado.

Propósito: Sensibilizar sobre el trabajo al interior del hogar, a la par que otorgue herramientas a niños y padres para realizar actividades como cocinar, para involucrarse con el trabajo doméstico e ir rompiendo con los mandatos de género.


Tema	Objetivo	Actividad	Desarrollo	Materiales	Tiempo
Diagnóstico de la actividad de hacer la comida.	El grupo observa el procedimiento de hacer de comer.	Lluvia de ideas	<p>Indicaciones: En equipo (padre e hijos) van a pensar y escribir una lista de ingredientes para hacer una sopa y otro platillo de manera libre.</p> <p>Después hacen otra lista de ¿Dónde consiguen los ingredientes para hacer la comida? Y ¿Cuánto tiempo estiman que tardarían para conseguir los ingredientes?</p>	Plumones y pizarrón.	8'
		Equipo	<p>Trabajo en Equipo para responder a las siguientes preguntas.</p> <p>Observa tu lista.</p> <p>3. ¿Qué piensan de sus listas? ¿Están completas? Responde Si o No ¿por qué?</p> <p>4. ¿Qué piensan del tiempo y dedicación se necesita para hacer de comer?</p>		Formar equipos dependiendo de la cantidad de hijos

		PLENARIA	<p>Plenaria:</p> <p>Reflexión: sobre las actividades al interior del hogar.</p> <p>¿Quién se encarga de la comida? ¿Crees que es difícil? ¿Por qué?</p>	Se levanta la información de lo expresado.	10'
Confrontarnos	Sentirnos capaces de realizar las actividades del hogar.	Actividad de cocinar.	<p>Se les pide que vean una serie de videos cortos en donde muestren las recetas y las formas en que se cocinan los platillos.</p> <p>En caso de tener las herramientas suficientes, se les pide hacer un platillo sencillo como "hot cakes".</p> <p>Reflexión.</p> <p>¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué piensan de cocinar? ¿Crees que cocinar es difícil? Si o no ¿Por qué?</p>	<p>Computadora y proyector.</p> <p>Si es posible tener las herramientas para realizar la actividad.</p>	15'
Acciones para el cambio	Escribir acciones que propicien a involucrarse en las actividades al interior del hogar.	Mi compromiso	<p>Escribe 2 acciones que quieres hacer para involucrarte en las actividades domésticas.</p> <p>Escribe 2 pequeñas acciones que puedes hacer en convivencia padres e hijos dentro de las actividades domésticas.</p> <p>Comparten en plenaria libremente 2 personas.</p>		<p>5'</p> <p>4'</p>

Cierre y conclusión	Damos fin al taller con una conclusión breve		Pedimos que 2 personas, de manera breve, nos regalen una reflexión final al grupo, que ayude a concluir.		5'
---------------------	--	--	--	--	----

Material de información de apoyos económicos para las personas de la tercera edad.

APOYOS ECONOMICOS



Programa de Pensión para el Bienestar

Es un apoyo económico de 2,500 pesos destinado para personas mayores de 65 años de edad.

Requisitos principales que deben cumplir los adultos mayores interesados en registrarse en este apoyo son:

- Contar con más de 65 años de edad
- Comprobar su nacionalidad mexicana y que es integrante de una comunidad indígena, según sea el caso.
- Identificación oficial vigente.
- Comprobante de domicilio.
- Clave única de Registro de Población (CURP).
- Acta de nacimiento
- Llenado del Formato único de Bienestar

Tres formas diferentes para realizar su inscripción al programa de Pensión para el Bienestar de Adultos Mayores

- 1.- Línea telefónica de Bienestar, 800 639 42 64. El horario lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas, mientras que los fines de semana y días festivos se atiende de 09:00 horas a 13:00 horas.
- 2.- Ir a las Delegaciones de la Secretaría del Bienestar, ubicadas en todos los estados del territorio mexicano.
- 3.- Por medio de las visitas domiciliarias que hace el personal de la Secretaría del Bienestar.

Información realizada con fines de herramientas para la precarización económica del adulto mayor, sin fines de lucro y ajeno a cualquier partido político.

Cápsulas de autocuidado.

Las capsulas de autocuidado tienen como objetivo incentivar un ejercicio de reflexión sobre las actividades y la autoestima que tienen las mujeres de la tercera edad. Las cuales tendrán las siguientes características:

- Duración de un minuto para su fácil y concreta realización.
- La divulgación por medio de la plataforma whatsapp con respuesta por medio de audios, los cuales que se integraran al informe final analizando sus resultados y su pertinencia.

GUIONES

Cápsula 1

¿Sabías que? el autocuidado son acciones que realizas para el cuidado de tu propia salud pero también para prevenir enfermedades y limitar cualquier tipo de daño que pueda sufrir de manera general.

El autocuidado no depende sólo de ti misma, sino que también tiene que ver con tus ámbitos o dónde te desarrollas, probablemente tu alimentación depende de lo que te acostumbraron a comer en tu familia o lo que puedan preparar de comer de acuerdo a lo que venden en el mercado y el dinero que les alcance. ¿Cierto?

Es por ello que te pregunto ¿alguna vez has pensado en el tipo de comida que ingieres? ¿Piensas en lo que es bueno para tu salud? ¿Qué tipo de alimentos de acuerdo a tu edad crees que deberías estar consumiendo?

Piénsalo tantito y lo que hayas pensado mándanos un pequeño audio.

Cápsula 2

Sabemos que el autocuidado puede hacerse en la salud pero también de manera general para evitar cualquier cosa que nos dañe.

Entonces te invite a pensar, dentro de nuestras actividades cotidianas tenemos que identificar ¿Qué cosas nos producen daño de manera general?, ya sea a nivel físico o emocional.

Por ejemplo, si cargamos constantemente algo pesado como las compras para el hogar y la familia, puede a largo plazo a lastimar nuestras articulaciones o músculos del cuerpo. Si te llegará a pasar eso es necesario pedir ayuda, por lo que si te llegara a pasar te preguntamos ¿a quién le pedirías ayuda con las compras? y ¿cómo le pedirías ayuda?

Porque hay que tener en cuenta que para cuidarnos también tenemos que tener redes de apoyo para llevar a cabo las actividades dentro del hogar.

Cápsula 3

Todos dentro de la casa hacemos algo, ¿te has puesto a pensar en lo que tú haces? A lo mejor haces de comer, limpias, lavas, trabajas y cuidas a una niña o niño, un bebé o incluso una persona que esté en estos momentos éste enfermo.

¿Sabes que lo que haces es importante?, sí ponte a pensar, nadie hace las cosas como tú y si las enumeras son muchísimas actividades las que realizas en la casa.

Ahora piensa ¿qué crees que pasaría si tú no las hicieras? ¿Quién haría esas las actividades que tú haces? compártenos tu reflexión.


Cápsula 4

A lo largo de las capsulas hemos pensado de los autocuidados, si pedimos ayuda en las actividades para poder cuidar de nuestro cuerpo y sentimientos, también de lo importante que somos en el hogar y todas las cosas que hacemos.

En esta última cápsula te invito a pensar en ¿qué es lo que nos gusta? a lo mejor te gusta pasear, cuidar plantas, platicar con amistades, salir y simplemente sentarte en un jardín, cualquier cosa que se te venga a la mente de qué te gustaría hacer en tu tiempo libre.

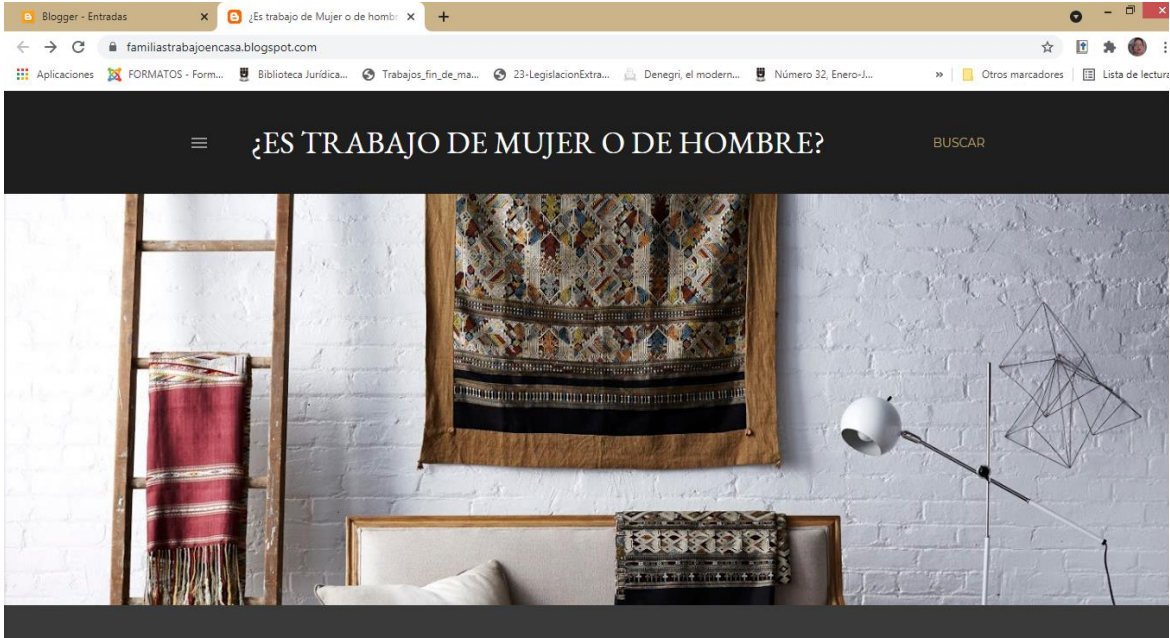
Recuerda cualquier cosa que te guste es válida, si bien las cosas que haces en el hogar son importantes también es indispensable compartir la carga de las actividades, es por ello que ahora te pregunto ¿es posible hacer las cosas que te gustan? ¿Cómo le harías para hacer las cosas que te gustan?, esperamos tu reflexión.

Videos informativos sobre “¿Qué son los estereotipos de género?”.

Video	Tema y liga
 <p data-bbox="315 596 786 701"> PNCE - Estereotipos de género Secretaría de Educación Pública · 85,655 vistas · hace 4 años </p>	<p data-bbox="894 327 1472 365">Estereotipos de género</p> <p data-bbox="894 382 1472 420"> https://youtu.be/06fLSjnIch4 </p>
 <p data-bbox="315 999 786 1104"> ¿Cómo aprendimos a ser hombres? Gustavo Granados 23 vistas · hace 2 semanas </p>	<p data-bbox="894 720 1472 758">¿Cómo aprendimos a ser hombres?</p> <p data-bbox="894 774 1472 812"> https://youtu.be/FhKJrop9Lh8 </p>
 <p data-bbox="315 1381 786 1486"> Rompiendo Estereotipos De Género 6,770 vistas · hace 7 meses </p>	<p data-bbox="894 1123 1472 1161">Rompiendo Estereotipos de Género</p> <p data-bbox="894 1178 1472 1215"> https://youtu.be/XoQILspeX7M </p>

Blog virtual “¿Es trabajo de Mujer o de hombre?”.

<https://famiatrabajoencasa.blogspot.com/>



Instrumentos: cuestionarios pre y pos intervención, formularios.

Instrumento	Preguntas
Cuestionario del autocuidado, antes de la intervención.	<p>¿Crees que el autocuidado sólo depende de ti?</p> <p>¿Menciona tres actividades que haces para autocuidarte?</p> <p>¿Por qué es importante el autocuidado?</p>
Cuestionario del autocuidado, posterior a la intervención.	<p>¿Crees que el autocuidado sólo depende de ti?</p> <p>¿Menciona tres actividades que haces para autocuidarte?</p> <p>¿Por qué es importante el autocuidado?</p> <p>¿Qué acciones crees necesarias para mejorar el autocuidado?</p>
Cuestionario de actividades dentro del hogar, antes de la intervención.	<p>¿Qué actividades realizas en el hogar?</p> <p>¿Las realizas esas actividades porque quieres o porque son tu obligación?</p> <p>¿Qué piensas del trabajo remunerado?</p> <p>¿Qué piensas del trabajo doméstico?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios del trabajo remunerado?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios del trabajo doméstico?</p> <p>Entre el trabajo doméstico y el remunerado ¿Cuál te gustaría hacer siempre?</p>
Cuestionario de actividades dentro del hogar, posterior a la intervención.	<p>¿Las actividades dentro del hogar las realizas porque quieres o porque son tu obligación?</p> <p>¿Qué piensas del trabajo remunerado?</p> <p>¿Qué piensas del trabajo doméstico?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios del trabajo remunerado?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios del trabajo doméstico?</p> <p>Entre el trabajo doméstico y el remunerado ¿Cuál te gustaría hacer siempre?</p> <p>¿Qué cambios en torno a las actividades dentro del hogar planeas hacer?</p>

