



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

***Deconstruyendo la socialización de género en las familias
monoparentales con jefatura femenina del Fraccionamiento Ojo de Agua,
desde la perspectiva de la democratización familiar***

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

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

Presenta:

Jazmín López Colín.

Dirigido por:

Maestra Marilú Servín Miranda.

Opción de titulación:

Trabajo Escrito, Replica Exámen Oral.

Mtra. Marilú Servín Miranda
Presidente
Dra. María Elena Meza de Luna
Secretario
Dra. Ilithya Guevara Hernández
Vocal
Dra. Lorena Erika Osorio Franco
Suplente
Mtra. María Michelle Villanueva Moreno
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro., septiembre 2020.

Resumen

El presente proyecto de intervención responde a la necesidad de deconstruir la socialización de género en las familias monoparentales con jefatura femenina. El interés fue identificar las prácticas de la socialización de género (roles, estereotipos, división sexual del trabajo, crianza y cuidado) que se siguen reproduciendo en dichas familias. El resultado del diagnóstico arrojó que debido a la socialización de género y a la reproducción de roles y estereotipos perpetúan las relaciones tradicionales entre hombres y mujeres, y la distribución del trabajo doméstico recae principalmente en ellas, lo que ocasiona una sobrecarga y falta de auto cuidado debido a su doble jornada. Por lo que se diseñó un proyecto de intervención con el objetivo de promover el auto cuidado de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales del Fraccionamiento 'Ojo de Agua', a partir de la democratización familiar; concientizando a todos los integrantes para su plena y voluntaria participación en las labores domésticas, a través de la autonomía y la comunicación al interior de las familias.

Summary

This intervention project responds to the need to deconstruct gender socialization in single-parent families headed by women.

The principal point was to identify the practice of gender socialization (roles, stereotypes, sexual division of labor, breeding and care) that continue to be reproduced in these families.

The result of the diagnosis showed that due to gender socialization and reproduction of roles and stereotypes, perpetuate traditional relationships between men and women, and the distribution of domestic work falls mainly on them, which causes an overload and lack of self-care due to their double shift. Therefore, an intervention project was designed with the aim of promoting self-care of women heads of families of single-parent households in Fraccionamiento Ojo de Agua, from family democratization, raising awareness among all members for their full and voluntary participation in domestic tasks, through autonomy and communication within families.

DEDICATORIA

Este proyecto se lo dedico a mi madre, a mi abuela, a mi bisabuela y a todas las mujeres de mi sistema familiar, porque gracias a ellas yo puedo vivir diferente.

A mi hijo, a mi esposo y a mi padre porque son dignos representantes de las nuevas 'masculinidades'.

A todas aquellas mujeres jefas de familia de hogares monoparentales que me han acompañado a lo largo de mi camino. Mi respeto y admiración.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por este nuevo camino que me sorprendió, por haber tenido la oportunidad de conocer seres humanos tan hermosos como la Dra. María Elena Meza de Luna, que me ayudó a encontrar mi camino y siempre fue un bálsamo para el alma.

Gracias a mi asesora Marilú Servín Miranda, por su paciencia, su guía y su acompañamiento académico y moral.

Gracias a la Dra. Sulima García Falconi por su compromiso y apoyo para la culminación de este proyecto, sin ella no lo hubiera logrado.

Gracias a la Dra. Lorena Erika Osorio Franco por su compromiso con la materia, es un gusto aprender de ella.

Gracias a la Mtra. Alejandra Martínez Galán por su calidez y apoyo incondicional.

Gracias a las docentes integrantes del núcleo académico de la especialidad en familias y prevención de la violencia que apoyaron para culminar este proyecto.

Gracias a Sandy que es luz pura y siempre pendiente de los alumnos.

Gracias infinitas a la estancia de la Universidad que cuidó a mi hijo mientras yo estaba en clases, no pude encontrar mejor lugar.

Gracias a todos mis compañeros, los que se quedaron, los que se tuvieron que ausentar, los que estuvieron siempre no importando la hora, el día o el clima, siempre apoyándome, gracias infinitas, fue un placer compartir con personas tan inteligentes y con tanta calidez humana, me siento honrada de coincidir.

Gracias a Conacyt por darnos la oportunidad de estudiar y por la beca de manutención.

Gracias a la Universidad Autónoma de Querétaro por ser una bendición en mi vida, por la alta calidad de su cuerpo docente y por el inmenso apoyo que dan a sus estudiantes. Me siento orgullosa de ser egresada de la UAQ.

Gracias por esta extraordinaria experiencia.

ÍNDICE

Introducción

I.	Marco teórico	
1.	FAMILIA	
1.1.	Definición.....	10
1.2.	Transformaciones familiares.....	11
1.2.1.	Familias monoparentales con jefatura femenina.....	13
2.	CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO	
2.1.	Género.....	15
2.2.	Identidad.....	16
2.3.	Identidad de género.....	17
2.3.1.	Crisis de identidad	18
2.4.	Estereotipo de género	19
2.5.	Rol de género.....	20
2.5.1.	Deconstrucción de roles y estereotipos de género.....	22
2.6.	Socialización de género.....	23
2.7.	Perspectiva de género.....	26
3.	DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO	
3.1.	Público y privado.....	27
3.2.	Doble jornada.....	29
3.2.1.	Carga mental.....	30
3.2.2.	Auto cuidado.....	31
4.	VIOLENCIA DE GÉNERO	
4.1.	Definición, tipos y modalidades de violencia de género.....	32
5.	DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR	
5.1.	Definición.....	34
5.2.	Deconstrucción de la socialización de género desde la perspectiva de la democratización familiar.....	36

II. Diagnóstico

Introducción

2.1. Estructura base del diagnóstico	
2.1.1. Enfoque del diagnóstico	38
2.1.2. Planteamiento del problema inicial.....	38
2.2. Diseño metodológico	
2.2.1. Objetivos del diagnóstico.....	39
2.2.2. Población objetivo.....	40
2.2.3. Estrategias, etapas y actividades.....	40
2.2.4. Técnicas e instrumentos del estudio.....	41
2.2.5. Planeación.....	41
2.2.5.1. Cronograma.....	42
2.2.5.2. Recursos humanos, materiales, infraestructura.....	42
2.2.5.3. Presupuesto.....	43
2.3. Plan de análisis general de información.....	43
2.3.1. Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias.....	43
2.3.2. Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias.....	44
2.4. Análisis de resultados	
2.4.1. Análisis de la situación macro de las familias.....	45
2.4.2. Análisis de resultados de la situación micro de las familias	
2.4.2.1. Caracterización de las familias.....	50
2.4.2.2. Principales problemas en las familias.....	52
2.4.2.3. Análisis de brechas en las familias. Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar.....	64
2.5. Árbol de problemas.....	65

III. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1	Diseño del proyecto	
3.1.1	Justificación del proyecto.....	66
3.1.2	Objetivos	
3.1.2.1	Objetivo general.....	67
3.1.2.2	Objetivos específicos.....	67
3.2	Estructura del proyecto	
3.2.1	Elementos de la estructura del proyecto:	
3.2.2	Ruta crítica del proyecto.....	68
3.3	Metas del proyecto.....	75
3.4	Indicadores de efectos del proyecto.....	75
3.5	Criterios de valoración del proyecto.....	76
3.6	Sostenibilidad del proyecto.....	77
3.7	Modelo de implementación y gestión del proyecto	
3.7.1	Ciclo de implementación y gestión	
3.7.1.1	Esquema del ciclo de implementación y gestión.....	78
3.7.1.2	Descripción de cada elemento que integra el ciclo.....	78
3.7.2	Plan de gestión del proyecto	
3.7.2.1	Estructura organizativa.....	80
3.7.2.2	Actividades de gestión.....	81
3.7.3	Plan de Implementación	
3.7.3.1	Presentación de las actividades propuestas.....	81
3.7.3.2	Plan anual de trabajo (PAT).....	82
3.7.4	Plan de monitoreo y evaluación.....	86
3.8	Plan económico financiero.....	87
3.9	Entregables del proyecto.....	88
	Reflexión Final.....	88
	Bibliografía.....	90
	Anexos	
	Instrumento.....	95
	Carta descriptiva del Taller: “ <i>Genero y otras curiosidades</i> ”.....	100

Carta descriptiva del taller “ <i>Recalibrando</i> ”.....	110
Guion de obra de teatro “La sombra detrás de las mujeres exitosas”.....	112
Carta descriptiva del taller “ <i>Me cuido porque me amo</i> ”.....	120
Carta descriptiva 2 del taller “ <i>Me cuido porque me amo</i> ”.....	122

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de intervención tiene por objeto promover el auto cuidado de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales residentes del Fraccionamiento 'Ojo de Agua', a partir de la democratización familiar; esto es, concientizando a todos los integrantes para su plena y voluntaria participación en las labores domésticas, debido a que la socialización de género y la reproducción de roles y estereotipos de género perpetúan relaciones tradicionales entre hombres y mujeres, la distribución del trabajo doméstico recae principalmente en ellas. Aunado a la poca participación de los hijos en las labores del hogar y el no contar con redes de apoyo por parte de la familia extensa, da como resultado una sobrecarga en las labores domésticas y falta de auto cuidado de las jefas de familia de hogares monoparentales residentes del Fraccionamiento 'Ojo de Agua', debido a su doble jornada.

Por lo cual, el presente proyecto de intervención desarrolla conceptos básicos como es familia, transformaciones familiares, hogares monoparentales, género, identidad, estereotipos y rol de género, socialización y perspectiva de género. Así como división sexual del trabajo, doble jornada y carga mental. Para finalmente, desde la perspectiva de la democratización familiar abordar la deconstrucción de la socialización de género.

Se llevó acabo un diagnostico a 21 mujeres jefas de familia de hogares monoparentales residentes en el Fraccionamiento 'Ojo de Agua', Tecamac, Estado de México, que acuden al Centro de Desarrollo Humano "Jazzalys" surgiendo así el presente proyecto de intervención "Autocuidado en las Jefas de familia de hogares monoparentales".

1. FAMILIA

1.1. Definición

La familia es el grupo primario donde se educan los seres humanos; el que arropa, protege, educa, socializa y define. Según Tuirán y Salles (1997) la familia es la institución base de cualquier sociedad humana, la cual da sentido a sus integrantes; a su vez, los prepara para afrontar las diversas problemáticas que se presentan a lo largo de su vida y que los va construyendo.

Desde una mirada antropológica, la familia es el primer contacto cultural de un ser humano, es el determinante primario del destino de una persona, el criterio primario para establecer la posición social de una persona joven. La familia, construida como está sobre genes compartidos, es también la depositaria de los detalles culturales compartidos y de la confianza mutua (Bohannan, 1996).

Castellán (1982) menciona que la familia es una reunión de individuos, unidos por vínculos de sangre, que viven bajo el mismo techo o en un mismo conjunto de habitaciones, con una comunidad de servicios. La familia, desde este punto de vista, se considera un grupo unido por lazos de parentesco, transmisora de tradición y de las distintas formas de memoria familiar, donde se dará la adopción de ciertas actitudes y el rechazo de otras.

Desde el punto de vista sociológico, la familia es considerada como la institución base de la sociedad sobre la que se construyen los demás grupos sociales, la cual brinda la primer culturización de la persona para su ingreso al contexto en el que se desarrollará.

Capulín, Otero y Reyes (2016) citan a Levi-Strauss quien define a la familia como:

Una organización única, que constituye la unidad básica de la sociedad, por el hecho de ser la institución o grupo donde los individuos crean, recrean, aprenden y transmiten símbolos, tradiciones, valores y formas de comportamiento. Este grupo, por tanto, tiene la virtud de endoculturizar y cuidar a sus miembros, mediante los lazos de parentesco (consanguíneos, afines, o ficticios). (p. 222).

Aunque es una definición que engloba diversas variantes, aun así se puede decir que es limitativa y funcionalista, ya que la familia va mucho más allá de ser transmisora y muchas veces ni cumple el papel de cuidadora ni siempre está unida por lazos sanguíneos. La familia es el primer contacto al que se enfrenta el individuo, donde se otorga una significación como persona, donde se crean la identidad y la personalidad, donde se desarrollan hombres y mujeres en un contexto en que se lleva a cabo el proceso identitario mediante la transmisión y actualización de los patrones de socialización de cada uno con su entorno, y donde se define la personalidad, independientemente de su estructura. Desde esa perspectiva, se entiende que la familia culturiza, es transmisora, hereda a sus miembros, pero a su vez impone.

1.2. Transformaciones familiares

La familia, como el grupo más antiguo de la historia, ha sido dotada, a lo largo de los años, de diversas características, habiéndose conservado algunas y modificado otras. Hablar de familia no es tarea sencilla. Se tienen que analizar diversas connotaciones y especificar el objetivo de estudio. Para entender a un grupo familiar han de analizarse los antecedentes históricos y el contexto cultural. En México hablar de familia significa remontarnos a la cultura occidental, que ha marcado nuestro desarrollo en la concepción moderna de sociedad, nuestro país ha transitado diversas etapas donde se ha visto influenciado por cargas culturales y religiosas de otros países. Los estudios sobre la familia son de suma importancia, y de continua actualización, ya que

las familias al formar parte de la sociedad, también se impactan con la globalización y todos los cambios que se suscitan a diario en el mundo, siendo de vital importancia el análisis de ella ya que es en este grupo social donde se construye la identidad del ser humano, la cual es la base que los acompaña a lo largo de su vida y en su interactuar con la sociedad. Las transformaciones familiares son parte de una sociedad impactada por fenómenos sociopolíticos y económicos, que dejan huella en su estructura y conformación.

David-Sven (citado en Uribe, 2007):

Plantea la familia como una construcción social sometida e influenciada por cambios que se han dado en su entorno económico, social y simbólico. Muestra cómo la articulación de estos cuatro entornos ha generado una nueva estructura familiar, con rasgos de familia tradicional, modificando sus relaciones internas y externas. (p. 82).

Los cambios demográficos en nuestro país abarcaron diversas etapas; la primera al inicio del siglo XX, aconteciendo el descenso de la mortalidad y el crecimiento poblacional en México, la segunda en los años 50, la revolución y migración del hombre en busca de empleo llevó a las mujeres, al no contar con la presencia del varón, comenzaron a tener un papel crucial en la familia y obtuvieron su derecho al voto; la tercera, el movimiento estudiantil del 68 representó una lucha de los jóvenes por la expresión, cuestionando así de forma poco sutil el patriarcado y su sistema aún vigente; sucesos históricos que impactaron a la sociedad y a las familias mexicanas, las cuales sin darse cuenta del momento específico se comenzaron a transformar, cuestionándose las costumbres culturales y eligiendo modificar la estructura y el comportamiento de los miembros de la misma (Uribe, 2007).

En la actualidad podemos observar diversos modos de ser familia, que no necesariamente pertenecen al mismo linaje. De ahí que los estudios sobre la familia han ido modificándose con el paso del tiempo, debido a que está evolucionando, modificando su estructura, duración, extensión, trascendencia, impacto y permanencia, pero siempre unida por lazos invisibles, lealtades

familiares, compromisos y patrones que se repiten y van contribuyendo a crear el sentido de pertenencia que todo ser humano necesita para vivir en sociedad.

Para generar una conceptualización y clasificación de la familia en México, hay que partir de la realidad que vive actualmente la propia sociedad mexicana, lo que implica llegar a un entendimiento antropológico de la familia, no se puede entender la familia sin conocer el contexto donde se desarrolla y los sucesos históricos que acontecieron.

1.2.1. Familia monoparental con jefatura femenina

La familia monoparental se ubica en los grupos contemporáneos, Tercero (2014) las define como: “aquellas constituidas por uno solo de los progenitores (sea hombre o mujer) con hijos dependientes a su cargo” (p.252). Es imposible comprender a la familia sin historizar, a fin de comprender cómo los cambios económicos, políticos y sociales marcan tendencias y funciones a la sociedad, y por ende, a las familias. Ya sería limitativo referirnos y pensar sólo en un tipo de familia conformada por hombre, mujer e hijo(s). Hoy existe un gran despliegue de familias formadas por parejas heterosexuales, homosexuales, madres o padres, viviendo solamente con sus hijas e hijos, o personas divorciadas, o separadas, que vuelven a casarse y forman una nueva familia, conformando familias reconstituidas. Estos nuevos modelos de familia son una consecuencia de un mundo globalizado lo cual lleva a pluralizar los modelos de familias, las cuales luchan por incluirse en un mundo estructurado. Uribe (2007) señala que: “las familias tienen una dinámica específica, responden de una manera particular y diseñan nuevos retos ante las transformaciones de la sociedad contemporánea. La familia monoparental es una expresión de ella” (p. 86). Aunque no se puede afirmar que la globalización es un acontecer negativo, ya que en la actualidad, las mujeres han adquirido mayores derechos de elección; de decidir sobre asumir su maternidad o no; elegir vivir solas o con

pareja. Va en aumento la tasa de divorcios y todas estas transformaciones se están incrementando cada vez más, siendo que estos cambios están respaldados en nuevas perspectivas en torno a la autonomía, la libertad sexual, el respeto de los derechos de la mujer y el libre desarrollo de la personalidad, cuestiones que han contribuido a que las transformaciones familiares que se han generado sean más aceptadas cultural, social y jurídicamente.

Existen diversas causas por las cuales se origina un hogar monoparental con jefatura femenina. Uribe (2007) enlista que se constituye por madre soltera; viuda; separada o divorciada; fallecimiento de un progenitor; adopción por personas solteras; ausencia prolongada de un progenitor. Causas éstas que marcan el desarrollo y dinámica de la familia en el aspecto afectivo, educativo y económico. La familia monoparental no sólo se refiere a la persona que ha sido abandonada por su pareja; también alude a aquella persona que ha asumido, sola, la opción de cuidado y educación de sus hijos e hijas.

Así, se ha modificado la idea del “hogar ideal”, conformado por la familia nuclear,¹ dadas las transformaciones acontecidas por múltiples factores demográficos, culturales y socioeconómicos que impactan a las nuevas configuraciones familiares, con pilares base como la autonomía, independencia y participación de la mujer en los campos laboral y educativo. Los derechos de la mujer en relación con la reproducción, la educación sexual, la profesionalización, y su participación en la vida pública, han generado una modificación paulatina del rol de género que tradicionalmente se le asignaba en el sistema patriarcal. Las transformaciones familiares y la formación de hogares monoparentales con jefatura femenina son tema de interés actual, y su entendimiento permite crear estrategias de acción e intervención más acordes con las necesidades y desarrollo de las familias contemporáneas.

¹ La familia nuclear (dos adultos, hombre y mujer, con sus hijos) es la unidad principal de las sociedades (Olivia y Villa, 2014)

2. CONSTRUCCIÓN DE GÉNERO

2.1. Género

En la actualidad el sistema sexo-género se encuentra presente en varios contextos, donde la sociedad ha comenzado a incorporar diversas acepciones. Para abordar sus estereotipos y roles tenemos que tener claro qué se entiende por género. Los criterios de Roldan y Benería (en León, 1995) permiten profundizar en la conceptualización del término, que refiere: “Género es una red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a hombres y mujeres a través de un proceso de construcción social, el cual tiene una serie de características” (p. 179). Entendiéndose, pues, como aquellos patrones construidos socialmente que se consideran apropiados para cada sexo, englobando las actividades, comportamientos y atributos correspondientes que se imponen por ser hombre o mujer, los cuales forman parte de la culturización y se transmiten generacionalmente; esto es, los roles que históricamente se han ido entretejiendo en la sociedad y que indican el deber ser de los hombres y de las mujeres.

El hablar de género nos remite a relacionarlo con el patriarcado como el sistema de donde surgen históricamente las relaciones de poder. Los movimientos feministas han puesto en tela de juicio esta serie de características determinadas por la sociedad, que a lo largo de la historia se habían considerado como correctas y esperadas por las mujeres. Kaufman (1995) señala que “la clave del concepto de género radica en que éste describe las verdaderas relaciones de poder entre hombres y mujeres, y la interiorización de tales relaciones” (p. 126). El género es una construcción social impuesta, con roles característicos que engloban comportamientos determinados, donde el papel de la mujer es de sumisión y el de los varones de poder, cuestión validada por la sociedad al considerarla apropiada y correspondiente de cada sexo.

2.2. Identidad

Desde que nacemos, la mirada del otro asigna un rasgo que nos identifica, empezando por el sexo biológico al que pertenecemos. En la construcción de la identidad siempre está la influencia de alguien externo que, generalmente, es nuestra familia o las personas más cercanas que nos rodean. Esta interacción es la que va creando los puntos cruciales que construyen nuestra identidad.

Lagarde, M. (1998) refiere que:

La propia identidad se conforma en un proceso en el contrapunto entre la experiencia vivida asimilada subjetivamente y la interacción dialógica con los otros, quienes al convocar, al designar, al señalar, al identificar, al requerir o exigir, al evaluar, al intervenir en la vida de la persona, le asigna contenidos de identidad. (p. 40).

Así es como se construye la personalidad de cada ser humano, muchas veces reflejo de relaciones de poder que vive en su contexto social, si bien la identidad es dada por el otro, que indirectamente se posicionan en un lugar de poderío al ser partícipes en la socialización de la persona. La familia es donde surgen y definen los parámetros por los cuales cada persona construye su identidad y es moldeada por la necesidad de tener un sentido de pertenencia. Fuller (1995) refiere que “la identidad constituye una experiencia ontológica que se va transmitiendo de generación en generación y se articula a través de vivencias compartidas por una colectividad” (p. 266). Por lo que la identidad no sólo termina de construirse en el grupo familiar, sino también influye el contexto, la comunidad donde se desarrolle, aunado a la culturización heredada de generación en generación; esto es, cómo debe actuar cada persona, según el género al que pertenezca. En el caso de las mujeres, lo anterior se ve materializado en los estereotipos y roles asignados a ellas.

2.3. Identidad de género

La identidad de género se determina por un agente externo. Éste puede ser la familia o cualquier miembro de la sociedad. Son los que le asignan nombre y características del individuo, pues desde que nace le transmiten a cuál grupo identitario pertenece, y qué se espera de acuerdo con sus características biológicas y rol que le toca fungir en la sociedad. Lagarde (1998) refiere que “uno de los hechos más determinantes en la vida, el género, es asignado por la simple y compleja mirada del otro, quien, a la vista, nombra: es mujer, es hombre. Por eso la identidad de género se inicia como identidad asignada por otra/o” (p. 40).

La familia, como principal moldeador de la identidad del otro, es trascendental en la identidad genérica. Los individuos forjan sus características identitarias basadas en la cultura que les es transmitida por los integrantes de dicho núcleo y por las personas cercanas, llevando a cabo la socialización primaria. Ramallo (2014) refiere: “En las relaciones de género se producen consecuentemente muchas diferencias. Cada persona proviene de una cultura en particular, cada familia va formando su historia de vida, con sus creencias, sus juicios, sus miedos, e invariablemente, forma su propio lenguaje” (p. 85). La identidad de género es determinada por diversos factores culturales, como el contexto, la familia, la historia, las costumbres, los rituales, el lenguaje verbal y no verbal, etc., todo lo cual va tejiendo su identidad genérica, sea femenina o masculina.

Fuller (1995) señala que: “No podemos reducir la identidad de género a una sola imagen: ser mujer u hombre... sería preciso tratar de percibir el contorno de mujeres y hombres habitando un espacio dotado de múltiples significaciones” (p. 267). La identidad genérica tiene un trasfondo tan profundo como extenso. Se fue construyendo, desde tiempos inmemoriados, con la palabra hablada y los hechos. Las generaciones que van llegando a cada familia heredan estos parámetros, los cuales tienen que ser llenados por cada miembro que llega al

sistema familiar, quien se va identificando genéricamente con lo establecido por generaciones anteriores. Lomas (2005) afirma que, como dice Simone de Beauvoir: “‘La mujer no nace, se hace’, para subrayar que la condición femenina no es sólo un efecto del azar biológico, sino sobre todo una consecuencia de la socialización de las mujeres” (p. 262). En el proceso identitario los hombres y las mujeres aprendemos a serlo y a desarrollar nuestra personalidad según lo impuesto por el grupo social que nos rodea. La sociedad construye modelos identitarios para las mujeres, lo que se traduce en un referente cultural que realizan las personas más cercanas al individuo, lo cual se va asignando desde el nacimiento.

Lagarde (1998) refiere que: “Diversas instituciones, como la madre, el padre, la familia y la pareja, como la escuela y las instituciones del saber...signan variantes identitarias a cada quien, y son de hecho encargadas de esta dimensión de la reproducción genérica en la vida cotidiana” (p. 40). La asignación de identidades es creada por personas del grupo familiar al que pertenecen; es decir, la identidad de género pasa por redes relacionales y recorre una trayectoria de lo externo hacia lo interno. Se va internalizando y, sobre todo, queda fijada por los afectos que unen al individuo con su grupo, por la dependencia que surge desde la infancia y por el poder que conlleva el ser padres.

2.3.1. Crisis de identidad

Las mujeres en su transitar por la vida se enfrentan comúnmente a grandes desafíos al querer deconstruir los roles y estereotipos de género impuestos por el sistema patriarcal, y en ocasiones desemboca en una crisis de identidad, pues es complejo modificar lo aprendido en su familia. En las crisis se pone en juego la desaparición o la permanencia de la auto identidad y de la identidad asignada, y que existen dos vertientes: la crisis anunciada y la de deconstrucción (Lagarde, 1998). Muchas mujeres han creído que mientras más

se esfuercen por actuar de la mejor manera, tendrían mejores retribuciones. Pero comprueban que no hay una relación directa y positiva entre darse, cumplir, y ser adecuadas con lo que obtienen. Incluso las mujeres feministas se encuentran subjetivamente organizadas por el deber ser. La contradicción central en la crisis se da por las expectativas no cumplidas.

Es complejo ser una mujer feminista en un mundo sostenido por una cultura patriarcal, es altamente desgastante luchar por sus derechos como mujer en una sociedad que pretende que el lugar de la mujer siga siendo el del sometimiento y la obediencia a los varones. Las mujeres que se atreven a alzar la voz, a hacer las cosas diferentes, en su generalidad entran en crisis por ser excluidas, juzgadas, rechazadas y etiquetadas como 'inadaptadas, raras o locas', es cuando realmente se preguntan si todo ello vale la pena, si realmente están haciendo lo correcto al buscar una realidad diferente. Todo ello implica una crisis de identidad y un sentido de no pertenencia. Optar por una conciencia crítica de género conlleva asumir estas crisis que exigen fortaleza y convicción plena.

2.4. Estereotipo de género

Los estereotipos de género son fiel reflejo de una cultura e historia que responden a las necesidades del contexto donde surgen, cuyo objetivo es mantener y preservar normas sociales que se aprenden a través de un proceso de culturización que comienza en la familia, en la escuela, y en la comunidad donde surgen. González (1999) señala que los prejuicios "son considerados como fenómenos compuestos de conocimientos, juicios y creencias, y como tales constituidos por 'estereotipos'" (p. 80). Los estereotipos de género están ligados con la identidad de género, ya que al aceptar y cumplir con estos mandatos sociales se desarrolla un sentido de pertenencia y se construye una identificación a un medio social. Los estereotipos tienen una fuerte tendencia a persistir en el tiempo y permanecen inalterables a través de diferentes

generaciones, siempre que el grupo estereotipador no necesite realizar un cambio por alguna razón adaptativa o de supervivencia.

González (1999) señala que:

Los estereotipos tienen una función muy importante para la socialización del individuo: facilitan la identidad social, la conciencia de pertenecer a un grupo social, ya que el aceptar e identificarse con los estereotipos dominantes en dicho grupo es una manera de permanecer integrado en él. (p. 80).

Los estereotipos determinan el actuar de un individuo y limitan la posibilidad de creación y de acción de cada sexo, pues se trata de construcciones sociales del deber ser de cada género que determinan qué sí está permitido y bien visto y qué no dentro de la sociedad y el contexto al que se pertenece. Ramallo (2014) explica, respecto a los estereotipos, que “ese insidioso proceso, relativo a la creación de estereotipos que se produce en el entramado social, es la causa para que tanto mujeres como hombres, y por modelamiento, las niñas, los niños y adolescentes, sufran un marcado condicionamiento a la hora de interactuar con sus semejantes” (p. 85). Los estereotipos se van transmitiendo generación con generación habiéndose así normalizado y aceptados sin cuestionamiento alguno lo impuesto históricamente a cada género, limitando así la libertad de elegir, de experimentar, de crear y de existir como cada ser humano desea.

2.5. Rol de género

El rol de género es una conducta que proviene de la cultura. Se trata de tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece. A lo largo de la historia podemos ver cómo se le han asignado a los hombres roles productivos (políticos, mecánicos, jefaturas) y a las mujeres el rol reproductivo y de cuidado. Según Lamas (2002), “el papel (rol) de género se configura con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino” (p. 33). Los roles son patrones culturales arraigados que se reproducen entre generaciones, las

cuales, desde el nacimiento, son las encargadas de educar y socializar a los infantes. Aquellos roles los van reafirmando el contexto cultural, los medios de comunicación, el lenguaje escrito y verbal de una comunidad, que marcan el deber ser de cada mujer u hombre. En la mayoría de las ocasiones los roles de género establecen parámetros bastantes rígidos, que al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género condicionan y limitan las potencialidades humanas de los individuos. Las sociedades determinan las actividades de mujeres y varones con base en los estereotipos, estableciendo así una división sexual del trabajo. Se reconocen dos tipos de roles de género: el rol productivo, que genera ingresos, reconocimiento, poder, autoridad y *estatus* en el ámbito público, y el rol reproductivo, que tiene que ver con la crianza y la educación de los hijos e hijas, la preparación de alimentos, la limpieza de la casa, y todas aquellas actividades dirigidas a garantizar el bienestar y la supervivencia de la familia.

Los roles de los varones se tornan hacia el ámbito público, es decir a los hombres se les asocia con el trabajo fuera de casa y a las mujeres el rol del espacio privado, como amas de casa, cuidadoras y encargadas de la crianza de los hijos. Históricamente, son los roles aceptados por la sociedad, aunque en los últimos años, dados los sucesos históricos el rol de las mujeres se ha trasladado al ámbito público, pero desafortunadamente sin abandonar el ámbito privado, ocasionando así una sobrecarga de actividades, ya que las mujeres no solo laboran dentro del hogar sino también fuera, por lo que actualmente los roles de las mujeres están siendo sobrecargados. Aun cuando los roles de género están siendo modificados, prevalece la distribución desigual de las responsabilidades domésticas y reproductivas.

La asignación de roles se está transformando. Cada año aumenta el número de mujeres que se incorporan al mercado de trabajo, y se incrementa su participación en las responsabilidades económicas. Pero, el papel de la mujer es contradictorio: por una parte desea desarrollarse en el ámbito público, y por

otra se llena de culpa por no criar a sus hijos y por la doble carga laboral que ahora tiene. Es como si tuviera que pagar un costo muy alto porque se le permitiera desarrollarse en un contexto dirigido anteriormente por la masculinidad.

2.5.1. Deconstrucción de roles y estereotipos de género

Iniciar un proceso de deconstrucción no es tarea sencilla y mucho menos para la mujer, quien ha sido estereotipada como un ser débil e inferior. De ahí los movimientos feministas, para exigir cambios socioculturales que desde tiempos inmemoriados han violentado a las mujeres. Para la deconstrucción de roles y estereotipos, la mujer requiere reaprender. Y para ello es preciso desaprender, vaciarse de todos aquellos contenidos, lo que significa desimbolizar y deconstruir los mitos fundantes de la identidad del ser mujer.

Camino, ése, complejo y profundo, pues la deconstrucción genera diversos desafíos en la vida de las mujeres. Implica dejar atrás lo establecido por la familia, cuestionarse qué sucedería si se eligiera cambiar aquella ideología, creerse merecedora de derechos equitativos igual que el hombre, o no sólo participar en el ámbito privado sino también en el público, sin sentir culpa por no quedarse al cuidado del hogar.

Lagarde y de los Ríos (2005) refieren que: “Las capacidades de desaprendizaje y deconstrucción... hacen que la locura de cada mujer por trastocar el mundo permita la constitución de un nuevo sujeto y no la destrucción propia y de los otros” (p. 818). Muchas mujeres se encuentran en ese punto de duelo, de soltar creencias, los estereotipos impuestos, las etiquetas que les daban una identidad, y se hallan en el lugar de soltar y dejar ir lo que les dijeron que eran y debían ser y reconstruirse a sí mismas, cargando en sus espaldas no solamente este duelo sino también la inclusión o exclusión de los otros cercanos, o no tan cercanos, o continuar con lo establecido por la cultura y la

familia, donde las identidades masculinas y femeninas se construyeron social e históricamente.

2.6. SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO

La familia es el principal transmisor de ideas sobre el deber ser y hacer de una mujer u hombre en la sociedad. La familia, sin darse cuenta, está socializando a partir de una perspectiva que ha contribuido históricamente a mantener la desigualdad, la exclusión y la discriminación en razón del género, a partir de concepciones, tradiciones y prácticas de orden cultural, como la división sexual del trabajo. De este modo se ha asignado a la mujer un papel doméstico y de crianza, y al hombre uno público. Tal construcción de roles impide crecer y expresar cada una de las potencialidades de hombres y mujeres como personas. Los roles asignados a cada sexo y los estereotipos predominantes en la sociedad han ejercido gran influencia en los procesos de socialización de niños, niñas y jóvenes, garantizando una permanencia en el tiempo. La socialización de género es un proceso en el que se adquieren los estereotipos de género, entendiéndolos como las expectativas sociales, actitudes y comportamientos esperados en mujeres y varones.

Bertaux D. y Bertaux I. (1994) nos dice:

Los procesos de socialización se organizan -nos parece- alrededor de transmisiones de todo tipo: modelos de conductas y de actitudes, de valores y prohibiciones, de recursos lingüísticos, perceptivos, cognitivos, escolares, comunicacionales, afectivos y, en fin, de recursos económicos y patrimoniales. (p. 28).

La socialización es un proceso dinámico y cambiante que depende de un proceso histórico-cultural, de un tiempo y un lugar, donde las variables del género se desarrollan, nos remonta, primero que nada, a la familia, al grupo del cual surge la socialización primaria del individuo, transmisora de ideologías, ritos, costumbres, formas de ver la vida, maneras de actuar aceptadas por el grupo, expectativas del deber ser, estereotipos de cómo relacionarnos con el

otro, o roles que nos corresponde llevar a cabo, lo cual no es más que una síntesis de la culturización de la familia según el contexto donde se ha desarrollado, sus raíces familiares, y sobre todo sus propias vivencias.

Bertaux D. y Bertaux I. (1994) nos dice:

Las historias de familias hacen mucho más que dejar ver lo que se esconde tras el origen social de un individuo. Nos ayudan a desplazar la mirada, a concentrar la atención no sólo en los individuos y sus trayectorias, sino en las relaciones entre padres e hijos (por lo general entre ascendientes, colaterales y descendientes). (p. 28).

En los procesos de socialización se llevan a cabo un intercambio y fusión de elementos psíquicos y sociales, que van construyendo la identidad del ser humano, y en este caso, de la mujer. La familia va transmitiendo, expresa o tácitamente, el deber ser de una mujer. Ramallo (2014), citando a Nelson Henríquez, en su libro *Los mensajes subliminales en el proceso de socialización de los niños*, sostiene que cada ser tiene personalidad única, con sus creencias, ideales, mitos, tabúes. Estos sistemas se estructuran desde la infancia, con los consejos que recibe de otras personas, habilidades propias (fortalezas y debilidades). Las transmisiones familiares se dan de generación en generación, y aunque la mayor parte lo son conscientemente, también lo son de manera inconsciente. Se pueden analizar los vínculos existentes entre la socialización y el cómo se construyen los estereotipos y roles de género en una familia. Las socializaciones transmiten valores y pautas culturales que conforman la identidad de las mujeres. La cultura nos moldea para poder ser socialmente aceptados.

La relación que tiene la mamá con la hija es determinante en la identidad que se va formando una mujer al ser su primer referente de género. Lagarde (1998) explica que desde la socialización el rol de crianza se ha asignado a lo femenino, y que la relación de la madre con la hija está vinculada primeramente por ser del mismo género. Es como si se diera una fusión automática de la

madre con la hija desde el nacimiento, cuando se internaliza a la madre como símbolo de mujer; es decir, lo genérico es como es su madre.

La madre es la principal transmisora de la socialización del individuo, y en específico de la mujer. A través de su madre las mujeres aprenden el deber ser de una mujer, cómo desarrollarse, cómo perciben la vida, los valores y el actuar que se espera de ellas. Es su primer referente, del cual surge toda su historia de vida. Lagarde (1998) apunta que: “La madre enseña y asigna la identidad primaria de género y lo hace, sobre todo, de manera ejemplar, como estereotipo omnipresente de la feminidad, de lo femenino y de la mujer” (p. 43). La primera identidad de género y de mujer la realiza la hija a través de la figura materna, de lo que observa en ella, de su modelo a seguir. En cada acto la madre va dando una significación a la hija, que va construyéndose con lo que va absorbiendo del ambiente, pero sobre todo de su madre.

Las generaciones pasadas ven en cada miembro su continuidad y están unidas por vínculos inconscientes. Derivado de ello, modificar la identidad genérica en las mujeres es como si se rompiera un vínculo con su madre y con generaciones pasadas. Por ello, los cambios identitarios son vividos como si fueran una traición a la madre, a la familia, a la norma, a la cultura, al poder patriarcal. En muchas ocasiones, derivado de ello, es que surge una crisis de identidad, pues se pierde un sentido de pertenencia al grupo familiar, se rompe el vínculo con la madre y con los demás integrantes.

Ramallo (2014) nos dice que:

De allí la complejidad de educación que tiene cada padre, madre, tía y/o tío, abuela y/o abuelo con los miembros descendientes de su familia, tomando en cuenta de manera reiterada que cada autoridad familiar transmite culturalmente lo generacional de su propia familia. (p. 85).

Se van transmitiendo patrones culturales que se generan en cada familia y que los integrantes van replicando en su entorno social. Y cuando esos patrones no

son cumplidos en la mayoría de las ocasiones, el sujeto agente de cambio -en este caso las mujeres- comienza a ser violentado, una violencia invisible que tiene efectos en el proceso de constituirse como género.

Maturana (2009) refiere que:

En un club, las conductas de sus miembros definen al club, eliminando de él a todos aquellos que no tienen las conductas apropiadas, y confirmando como miembros a todos aquellos que las tienen. [...] Lo mismo pasa en la familia, en las comunidades religiosas,... en fin, en cualquier sociedad humana. (p. 10).

La familia tiende a reproducir las jerarquías del sistema social, y la violencia constituye tanto la opresión como la disciplina de la mujer; por ende, la violencia en el ámbito privado se torna invisible a la luz de una organización patriarcal. Cuando comienzan a generarse cambios dentro de una familia, la primera reacción, generalmente, es la de resistencia. Pero si el agente de cambio es suficientemente fuerte para permanecer en su objetivo, el camino de esa familia comienza a modificarse. Cuando uno de los integrantes inicia un cambio de ideología y hay una ruptura de patrones socioculturales, las generaciones subsecuentes dejan de repetir los patrones establecidos por las generaciones anteriores y comienzan a ser libres de crear los propios y para cuestionarse los establecidos.

2.7. Perspectiva de género

La perspectiva de género es una mirada crítica que se fija en las características que diferencian a los hombres y a las mujeres, determinadas por el sexo al que pertenecen. Analiza las situaciones de poder derivadas de las relaciones entre varones y mujeres, así como las marcadas desigualdades que surgen de la culturización que se moldea desde un sistema patriarcal, que aún impera en la actualidad. Según Serret y Mercado (2011), la perspectiva de género “se refiere a una mirada, a la observación de un fenómeno social o político, que se emplea

para explicar un objeto de estudio científico, utilizando como fundamento el concepto género” (p. 40).

Históricamente el varón ha disfrutado de privilegios dada su condición de hombre. El origen del sistema patriarcal se remite a siglos atrás, el cual normalizó el hecho de que el varón tenía poder sobre la mujer. Podemos observar cómo en la literatura de tiempos antiguos ya la mujer era tratada como mercancía, como un objeto del que se podía disponer y dejar al libre albedrío. Y es apenas hace algunas décadas que los movimientos feministas cuestionaron los roles asignados históricamente y transmitidos generacionalmente a la mujer, quien comenzó a abandonar su papel subordinatorio. En los últimos años también, en las políticas públicas se ha implementado la perspectiva de género con la finalidad de que los servidores públicos modifiquen los estereotipos asignados a hombres y mujeres, y esto se refleje tanto en su profesionalización como en una auténtica transformación social. Tener una perspectiva de género significa reeducarse y replantearse paradigmas relacionados con el género.

3. DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

3.1. Público y privado

Gómez (2001) define a la división sexual del trabajo como el “reparto social de tareas o actividades según sexo-género” (p. 124). Kergoat (2003) dice: “La división sexual del trabajo se caracteriza, por un lado, por la asignación prioritaria de los hombres a la esfera productiva, y de las mujeres a la esfera reproductiva” (p. 847).

La división del trabajo entre hombres y mujeres se deriva de la división social del trabajo, que se desarrolló y cobró visibilidad con el capitalismo. Y aunque el capitalismo no construye el origen de las desigualdades de género -sino más

bien el patriarcado-, sí las utiliza en beneficio propio, las reproduce, y a menudo las agrava.

El acceso de las mujeres al ámbito laboral ha sido una de las grandes transformaciones en las últimas décadas. Las mujeres comenzaron a participar no sólo en la vida privada, sino también en el ámbito público, al igual que el varón. Sin embargo aquellas transformaciones no han tenido un correlato equivalente al interior de los hogares, pues las tareas domésticas y el cuidado continúan a cargo de las mujeres, de modo que la persistencia de la división sexual del trabajo constituye uno de los retos fundamentales en el avance hacia una sociedad igualitaria.

El trabajo doméstico que históricamente realiza la mujer ha sido desvalorizado, toda vez que se hace en forma gratuita. En una sociedad donde todo se mide por el valor económico del capital, se invisibiliza el trabajo que realiza la mujer dentro del hogar, al considerarse que es lo que le corresponde, uno: por ser mujer, y dos: por amor a su familia.

Con respecto al trabajo público, la mujer sigue siendo discriminada a la hora de postularse por un puesto de trabajo, o al capacitarse para ascender a puestos directivos.

Torns (2012) menciona que:

Las tasas de empleo femeninas decrecen con la aparición de cargas familiares, especialmente si hay hijas e hijos; mientras que la tasa de empleo masculina presenta una tendencia inversa, al incrementarse con la aparición de cargas familiares. Tal diferencia remite a la tenaz persistencia de una división sexual del trabajo. (p. 185).

A partir de los 30-40 años de edad, comienza a descender la presencia de la mujer en la vida laboral. Puede pensarse en varias causas, como que la mujer tiene menos oportunidades de trabajo, más probabilidad de ser excluida del mercado laboral y de las estrategias de protección social, o porque la etapa de

vida coincide con el cuidado de los hijos y, en muchos casos, es frecuente el primer embarazo. Cuando las mujeres se encuentran en esa etapa de su vida -interés y necesidad de atender la vida familiar y laboral- se sienten culpables. Algunas deciden reducir o suprimir el tiempo que dedican a la vida pública y productiva, lo que por lo general no sucede con los hombres. Las mujeres que optan por abandonar el empleo o asumir jornadas parciales, manifiestan una clara orientación familiar cuando se hallan ante la disyuntiva de combinar empleo y familia. Por ello, la jornada parcial es mucho más frecuente en la mujer.

Por lo que se refiere a la familia, no sólo ha disminuido el número de integrantes sino que se desmoronan las bases de la autoridad tradicional, lo que implica pérdida de poder y control de los hombres sobre sus hijos y su pareja. El nuevo rol que desempeñan las mujeres constituye un factor fundamental en tales cambios, de modo que su participación en la vida pública posibilita importantes cambios en lo privado. Estas tendencias de cambio permiten hablar de una democratización de la familia, que se ha ido acentuado en los últimos años.

3.2. Doble jornada

Hoy, un gran número de mujeres participan tanto en la vida pública como en la privada, por lo que se puede afirmar que tienen una doble jornada de trabajo. La doble jornada de trabajo cuenta con dos dimensiones: los espacios públicos y los privados. Los primeros son aquellos donde las mujeres realizan actividades laborales asalariadas específicas; los segundos son aquellos donde las mujeres realizan actividades de trabajo no remunerado dentro de un ámbito específico -en este caso, el hogar-. Ambos espacios explican el concepto de doble jornada de trabajo que desempeñan las mujeres.

Forastieri (2012) nos dice que las mujeres que trabajan deben tener en cuenta tres funciones: amas de casa, madres y trabajadoras, y de ahí que es común

que la mujer abandone la vida laboral o que no acepte asumir cargos de mayor responsabilidad, porque ello implicaría menor dedicación a la familia.

La mujer, en muchas ocasiones, renuncia al tiempo de ocio, a sus aficiones, debido a aquella doble jornada laboral, lo que se traduce en una falta de autocuidado, enfermedades, cansancio y en ocasiones desencadena en violencia familiar por el exceso de trabajo físico y mental que en los últimos años han tenido que asumir las mujeres, sobre todo las jefas de familia de hogares monoparentales, las cuales no cuentan con la colaboración de una pareja.

3.2.1. Carga mental

Este concepto surge en el contexto laboral, Schneider (2018), cita a la socióloga francesa Monique Haicault quien utilizó el concepto de carga mental definiéndola como: “el hecho de tener que pensar en un ámbito estando físicamente en el otro... se refiere a tener que coexistir en dos mundos al mismo tiempo y no únicamente en uno después del otro” (p.19). Y retoma para hablar de la carga mental en el hogar a Emma Clit quien refiere provocó un tsunami social en Francia en mayo de 2017 por abordar el concepto de carga mental el cual fue definido 30 años en la sociología del trabajo.

La carga mental es la cantidad de esfuerzo no físico y deliberado que debe realizarse para conseguir un resultado concreto. Una labor invisible y poco valorada que hace que las cabezas de las mujeres no paren de trabajar. Es lo que organizamos en nuestras mentes todo el tiempo, todo el día, para que la casa y la familia funcionen. Si comparamos el hogar con una compañía, veremos que en la mayoría de los casos las mujeres son quienes realizan absolutamente toda la organización, imaginan, crean, programan, planean, previenen problemas, consideran los detalles mínimos, así como ejecutan: barren, trapean, realizan las compras, cocinan, estiran el dinero, cuidan a los enfermos, cuidan la casa, cuidan que todo esté en orden y así se mantenga. Si

nos ponemos a pensar en un trabajo ordinario el gerente no es el que ejecuta mientras que en la mayoría de los hogares es la madre quien organiza y planea todo. La carga mental es invisible y silenciosa, por ello es tan agotadora. Históricamente ha sido el papel de las mujeres hacerse cargo de todo lo relacionado con el hogar y los hijos, obviamente sin remuneración alguna, a pesar de ser un pilar fundamental de la economía, conveniente en el sistema capitalista.

La carga mental es la latente preocupación de las mujeres al administrar el hogar. Y muchas veces es un justificante de la deserción del mercado laboral de las mujeres, aunado a las poco idóneas condiciones laborales de las mujeres que no ayudan a que la carga mental se aligere, sino al contrario.

3.2.2. Auto cuidado

Arango (1992) define el auto cuidado como:

La capacidad para decidir sobre su cuerpo y su salud física, mental y emocional, en función del desarrollo humano. Parte de la reafirmación de su persona -como sujeta de derechos- en la perspectiva de su crecimiento personal y de sus necesidades, conducentes a una toma de decisiones conscientes y permanentes. (p. 113).

La valoración del auto cuidado de la salud de las mujeres está determinada por la capacidad de pensarse a sí misma, de colocarse como prioridad, de elegir situaciones que le hagan bien, que favorezcan su salud corporal, emocional y mental. El auto cuidado, desde la perspectiva de género y en relación con el empoderamiento femenino, Carolyn Moser lo plantea como “la capacidad de las mujeres de incrementar su propia autoconfianza y su fuerza interna” (León, 1997). El empoderamiento lo podemos entender como un proceso a través del cual las mujeres se hacen más conscientes de sí mismas, forjando un auto conocimiento que se traduce en un reconocimiento de sus habilidades y un merecimiento de su bienestar en todos los sentidos.

El empoderamiento conlleva un proceso de autonomía para asumir medidas que beneficien su salud mental, física y emocional, sin depender de algún externo.

El autocuidado feminista se ha hecho visible y popular en los últimos días, ya que es revolucionario el que las mujeres dejen de cuidar a los otros y empiecen a cuidar de sí mismas, que se planteen si realmente desean ese lugar, ese empleo, esa relación, esa vida, que se sepan merecedoras de cuestionar y cuestionarse si lo que hacen a diario suma a un mayor bienestar personal.

4. VIOLENCIA DE GÉNERO

4.1. Definición, tipos y modalidades

La violencia de género se ha convertido en un problema social y en foco de atención de la política pública, toda vez que los datos estadísticos arrojan que hoy existe un gran número de personas violentadas por cuestión de género, especialmente mujeres, las cuales, derivado de la sumisión que da el poder de la cultura patriarcal, están siendo agredidas en diversas esferas de su vida.

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, *Convención de Belém Do Pará*, es uno de los principales instrumentos de derechos humanos de las mujeres tendientes a aplicar una acción concertada para prevenir, sancionar y eliminar la violencia contra ellas por su género, sea en el hogar, en el mercado laboral, o por parte del Estado y/o sus agentes. Aquella convención define a la violencia contra la mujer como “cualquier acción o conducta que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado”.

La violencia de género se produce por diversas circunstancias, empezando por las históricas y culturales, que se han ido reafirmando a través de los años, e

incluso normalizado. Este tipo de violencia -sea por acción u omisión- conlleva discriminación, violación de derechos humanos y desigualdad, dado el grado de vulnerabilidad de las mujeres.

Sanmartín (2007) refiere, en relación con la violencia, que:

Es posible catalogarla atendiendo a la modalidad, activa o pasiva, en que se ejerce, o atendiendo al tipo de daño causado, o de víctima, o de agresor, o finalmente de escenario (lugar o contexto) en el que ocurre. (p. 10).

La violencia de género se da en todos los ámbitos y por parte de diversos actores, como pueden ser la familia, la pareja, o agentes externos. Se ha constituido como un hecho extendido, con características y matices diferentes. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia señala cinco tipos de violencia (psicológica, física, patrimonial, económica y sexual) y cinco modalidades de violencia (familiar, laboral, docente, comunitaria, e institucional).

Anteriormente se consideraba a la violencia como un acto privado, basado en ritos y costumbres de la sociedad patriarcal. A las masculinidades dominantes dotadas del poder se les otorgaban situaciones privilegiadas de desenvolvimiento, tanto en la vida pública como en la privada, donde jerárquicamente se les consideraba superiores. Contrario a la construcción que ha realizado la sociedad de la mujer, quien al jugar un papel de sumisión se le considera inferior; de ahí que sus actividades son desvalorizadas e invisibilizadas, o sometidas al poder del hombre.

La violencia de género es el resultado de un sistema patriarcal que ejerce el control y el poder sobre las mujeres y que las afecta emocional, psicológica, física y económicamente. En la mayoría de los casos esta presente, pero no se reconoce y hasta se normaliza. La violencia de género está ligada directamente a la violencia familiar, ya que es en la familia donde se transmite la desigualdad

entre varones y mujeres, poniendo a la mujer en un lugar de sumisión y servicio a los hombres.

Afortunadamente en la actualidad, lo que antes pertenecía al ámbito privado, el Estado se ha comenzado a involucrar ya que está teniendo un impacto en la sociedad, ya no solo en las familias. González (2016) habla de la violencia invisible y apunta que es difícil de identificar porque está inmersa en nuestra cultura, y en ese sentido contamina pilares fundamentales del ser humano, como son el pensamiento y los afectos. Analizar la problemática de la violencia de género contra la mujer en nuestro país es de suma importancia, pues somos portadores y transmisores de una cultura en la que los roles y estereotipos de género están definidos y se hacen respetar de manera estricta. De una cultura en la que la masculinidad está asociada íntimamente con una actitud agresiva, con el poder y la autoridad. Somos herederos de una cultura que admite que las mujeres sean sometidas, como un modo de resolver conflictos y de vivir.

Exposito (2011) nos dice que: “La asimetría social en las relaciones entre mujeres y hombres favorece la violencia de género. Es necesario abordar la verdadera causa del problema: su naturaleza ideológica”. (p. 20). Es necesario modificar, de raíz, los roles y estereotipos de género, de los cuales se deriva la violencia en contra de las mujeres. Empezando desde el núcleo familiar, principal transmisor de la herencia cultural.

5. DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR

5.1. Definición

La familia se encuentra en constante transformación. Está evolucionando. Y aunque muchas veces escuchamos que se encuentra en crisis, ésta, bien entendida, no necesariamente tiene una connotación negativa, pues también implica un crecimiento positivo, un cambio en el núcleo familiar, una nueva

cultura social, paradigmas que requieren tiempo, procesos de ajuste, enfrentar resistencias.

Walsh (citado por Ramallo, 2014) define a la resiliencia familiar como “aquellos procesos interactivos que permiten a la familia la superación y adaptación frente a cambios y desafíos del ciclo de vida familiar” (p. 97). Y justo esta definición nos lleva a pensar en la familia como un agente de cambio, donde cada grupo se hace responsable de modificar su actuar interno, o se plantea lo impuesto culturalmente por las generaciones pasadas y decide accionar, elige diferente, observa la desigualdad de género y apuesta por modificarla para comenzar a vivir relaciones más igualitarias.

Giddens (1992) señala que las características de la democratización de la vida privada se vinculan con el establecimiento de relaciones libres e igualitarias entre los individuos y los sistemas de autoridad. La democratización de las relaciones tiene el objetivo de crear circunstancias por las cuales la gente pueda desarrollar sus potencialidades y expresar sus cualidades; por las cuales cada individuo respete las capacidades de los otros y puedan hacerse negociaciones afectivas. Más para que ello suceda, es necesario un cambio cultural en los modelos de género, de autoridad, y en la concepción sobre los derechos de la infancia.

La democratización familiar es punto crucial para el buen desarrollo de una familia, pues significa dejar a un lado los roles y estereotipos de género, y darle voz a cada uno de los integrantes de la familia. A su vez, representa un gran avance hacia una cultura igualitaria que deje de considerar a la mujer como un ser inferior, como una persona que no tiene derecho a opinar o decidir.

Cordero (s.f.) refiere que, para Giddens, la familia democrática debería conducirse con base en los siguientes preceptos: igualdad emocional y sexual; derechos y responsabilidades mutuas en las relaciones familiares;

corresponsabilidad parental; largos contratos de paternidad-maternidad; autoridad negociada sobre los niños; obligaciones de los niños hacia los padres, y; una familia socialmente integrada.

Para Giddens (1992), el único camino para hablar de familia es el de la democracia. Y agrega que el retorno a la familia tradicional no es ya viable. La democratización, en el contexto de la familia, implica igualdad, respeto mutuo, autonomía, toma de decisiones a través de una comunicación sin violencia. Ramallo (2014) considera que tendría que eliminarse el actual modelo parental para proclamar por una nueva organización que esté a favor de que tanto hombres como mujeres sean progenitores responsables, lo que constituiría un tremendo avance social. Para pretender una democratización familiar debe avanzarse hacia una parentabilidad primaria compartida entre hombres y mujeres, donde ambos se hagan responsables de las labores y cuidado de los hijos e hijas; donde no solamente los cuidados del hogar sean asignados a la mujer, sino que se procure la comunicación para la repartición igualitaria de las tareas domésticas.

5.2. Deconstrucción de la socialización de género desde la perspectiva de la democratización familiar

La democratización familiar es una herramienta para el mejoramiento de las relaciones intrafamiliares. Y para abordar a un mayor número de familias es necesario que aquella herramienta llegue a más hogares. De ahí que sea de suma importancia implementarla, como estrategia de prevención de la violencia.

Schmukler (2013) diseñó y puso en marcha procesos de formación en democratización familiar, a fin de concientizar sobre los estereotipos y roles de género a partir de los cuales se crean las relaciones personales. Otro objetivo fue el de identificar las relaciones tóxicas y de abuso en su círculo cercano, además de re-significar roles y estereotipos, así como las concepciones de

género y autoridad. La metodología de Schmukler constó de diálogos y debates entre los participantes sobre sus propios conflictos o situaciones de abuso y violencia vividas en sus familias, y reconocer la responsabilidad de las personas, en busca de su propio bienestar y el de los demás.

Como afirma Schmukler (2015), la transformación personal es la clave para promover procesos similares en su propio grupo familiar. Este esquema de trabajo se enfoca, sobre todo, en un proceso de prevención de la violencia de género, centrado en la transformación de los modelos socioculturales y en los cambios identitarios de género de la familia.

El principal objetivo es el de trabajar con mujeres que se encuentren en una etapa de violencia temprana, donde aún puedan identificar las relaciones de abuso y salirse de ellas. Y es que en esa etapa las mujeres aún tienen la posibilidad de modificar el vínculo o retirarse de él, en condiciones emocionales con las que puedan generar recursos personales para valorarse, respetarse, reconocer sus deseos, saber que tienen derechos, usarlos, y tener herramientas para poner en ejecución estrategias que reconozcan aquellos derechos de manera independiente.

Schmukler (2013) refiere que:

Las políticas de prevención que se plantean tendrían un impacto en la cultura de género, que posibilitaría que las mujeres detectaran tempranamente los abusos y maltratos, sus propios obstáculos emocionales, para ejercer su autoridad y poner un alto a los maltratos. Asimismo, podrían reconocer el malestar tempranamente. (p. 202).

Enfocarse en la prevención de la violencia es de gran interés, ya que se ataca de raíz el problema. Se trata de apostar por interacciones democráticas y libres, de optar por transformar patrones socioculturales pertenecientes a una cultura patriarcal que sólo generan mecanismos de repetida violencia y dominación.

II. DIAGNÓSTICO

2.1. Estructura base del diagnóstico

2.1.1. Enfoque del diagnóstico

El presente diagnóstico se llevó a cabo aplicando una metodología cuantitativa. Se aplicaron cuestionarios para conocer información socioeconómica básica, estructura y dinámica familiar, división sexual del trabajo, violencia y socialización de género de las mujeres que acuden al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys', ubicado en el Fraccionamiento 'Ojo de Agua', Tecamac, Estado de México, con el objetivo de conocer los principales problemas con los que se enfrentan las mujeres jefas de familia al trabajar dentro y fuera de su hogar cuando no cuentan con el apoyo de una pareja, así como analizar el papel que juega la familia extensa en la transmisión de los roles y estereotipos de género a las jefas de familia.

2.1.2. Planteamiento del problema inicial

Las mujeres que asisten al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys' son jefas de familia, profesionistas, que cuentan con una o dos licenciaturas y/o estudios de posgrado; que laboran fuera del hogar en jornadas completas en una institución o empresa; con uno o más hijos; que cuentan con un nivel socioeconómico medio; que se dedican no sólo a lo profesional sino también a la crianza, y a emprender diversas actividades por redes sociales, ya sea de ventas, consultorías o impartición de cursos virtuales. Aunado a ello, acuden a cursos de desarrollo humano los fines de semana. Son mujeres que debido a sus multitareas tienen una gran carga mental y un desgaste físico, al tener que cumplir con las labores de su hogar y con su carrera profesional, sin apoyo alguno, por ser jefas de familia de hogares monoparentales.

2.2. Diseño Metodológico

2.2.1. Objetivos del diagnóstico

MATRIZ DE OBJETIVOS DEL DIAGNÓSTICO	
PREGUNTAS	OBJETIVOS
General. ¿Cuáles prácticas de la socialización de género (roles, estereotipos, división sexual del trabajo, crianza y cuidado) se reproducen al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina?	Objetivo general. Identificar las prácticas de la socialización de género (roles, estereotipos, división sexual del trabajo, crianza y cuidado) que se siguen reproduciendo en las familias monoparentales con jefatura femenina.
Particular 1. ¿Cuáles son los roles y estereotipos de género que se reproducen al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina?	Objetivo particular. Describir cuáles son los roles y estereotipos de género que se reproducen al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina.
Particular 2. ¿Cómo es la distribución sexual del trabajo que se reproduce al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina?	Objetivo particular. Señalar cómo es la distribución sexual del trabajo que se reproduce al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina.
Particular 3. ¿Cuáles son las prácticas de crianza y cuidado que se reproducen al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina?	Objetivo particular. Referir cuáles son las prácticas de crianza y cuidado que se reproducen al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina.
Particular 4. ¿Qué papel desempeña la familia extensa en la reproducción de prácticas de crianza y cuidado al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina?	Objetivo particular. Analizar el papel que desempeña la familia extensa en la reproducción de prácticas de crianza y cuidado al interior de las familias monoparentales con jefatura femenina.

Fuente. Elaboración propia.

2.2.2. Población Objetivo

La población objetivo son las mujeres de familias monoparentales con jefatura femenina que asisten al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys', ubicado en el Fraccionamiento 'Ojo de Agua', del Municipio de Tecamac, perteneciente al Estado de México, las cuales, en su mayoría, son profesionistas; laboran de lunes a viernes jornada completa en instituciones o empresas; son madres; se dedican a su vez a la venta de productos o brindar servicios por redes sociales; y los fines de semana acuden a impartir o tomar cursos de desarrollo humano en aquel Centro. Es decir, tienen diversas responsabilidades y una gran carga mental.

Se aplicaron 21 cuestionarios a las mujeres jefas de familia que acuden al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys'.

2.2.3. Estrategias, etapas y actividades

Matriz de estrategias, etapas y actividades		
Etapas	Estrategias	Actividades
Prediagnóstico.	Anteproyecto.	Construcción del marco teórico base del diagnóstico.
	Reconocimiento de la comunidad.	Elegir la comunidad para diagnóstico según diversas problemáticas observadas.
Gestión del proyecto.	Establecer contacto con las mujeres que acuden al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys'.	Reunión con las mujeres para explicar el objetivo del proyecto.

Diagnóstico comunitario.	Junta con las mujeres.	Invitar a la participación en los proyectos.
	Diseño de instrumentos.	Elaboración e impresión de instrumentos.
	Aplicación de instrumentos.	Realizar encuestas.
	Sistematización y análisis de resultados.	Presentación de los resultados del diagnóstico a las mujeres para implementar la aplicación del proyecto de intervención.

Fuente. Elaboración propia.

2.2.4. Técnicas e instrumentos de estudio

Técnicas e instrumentos de estudio	
Técnica	Instrumento
Encuesta.	Cuestionario.

Fuente. Elaboración propia.

2.2.4.1 Realización de instrumentos (cuadros anexos)

2.2.5. Planeación del diagnóstico

2.2.5.1 Cronograma

CRONOGRAMA														
Estrategias	Etapas	Actividades	Diciembre				Enero				Febrero			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Prediagnóstico.	Anteproyecto.	Elaboración del marco teórico.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Elección del grupo de estudio.	Realizar recorridos y observación.		X										
Gestión de proyecto.	Convocar a junta a los facilitadores de Centros de Desarrollo Humano del Fraccionamiento.	Invitación a participar en el proyecto.			X									
	Diseño de instrumentos.	Diseñar un instrumento eficaz para recolectar la información requerida.				X								
	Aplicación de instrumentos.	Aplicación de encuestas.					X	X						
		Aplicación de entrevistas.							X	X				
	Sistematización y análisis de resultados.	Análisis de resultados y observaciones.									X	X		
		Propuesta de plan de intervención.											X	
		Entrega de resultados de diagnóstico												X

Fuente. Elaboración propia.

2.2.5.2 Recursos humanos, materiales, infraestructura

Matriz de Recursos Humanos		
Recursos	Especificación	Cantidad
Recursos Humanos.	Aplicador de instrumentos.	1
Recursos materiales.	Hojas.	100
	Impresora.	1
	Computadora.	1
	Plumas.	30
Infraestructura.	Salón .	1

Fuente. Elaboración propia.

2.2.5.3 Presupuesto del diagnóstico

Matriz de presupuesto para el diagnóstico			
Descripción	Unidad	Costo Unitario	Total
Facilitador.	1	3,000	3,000
Papelería.	1	1,000	1,000
Computadora.	1	9,000	9,000
Impresora.	1	1,000	1,000
Marcadores.	2	100	200
Renta de espacio.	1	2,000	2,000
		Total	16,200

Fuente. Elaboración propia.

2.3. Plan de análisis general de información

2.3.1. Conceptos e indicadores de la situación macro de las familias

Matriz de indicadores de la situación macro de las familias		
Dimensión	Subdimensión	Indicador
Población.	Mujeres.	Número de población femenina nacional (INEGI, 2015). Número de población femenina estatal (<i>Plan Estatal de Desarrollo 2017-2023</i>). Número de población femenina municipal (<i>Plan Municipal de Desarrollo 2016-2018</i>).
Discriminación.	Mujeres.	Población nacional (ENADIS, 2017).
División sexual del trabajo.	Público (productivo).	Población nacional (ENADIS, 2017).

	Privado (Reproductivo).	
		Población nacional (ENUT, 2014).
Violencia.	Tipos y modalidades.	Población femenina nacional (ENDIREH, 2016). Población femenina estatal (<i>Plan Estatal de Desarrollo 2017-2023</i>).
Educación.	Mujeres.	Grado de escolaridad de la población femenina municipal (<i>Plan Municipal de Desarrollo 2016-2018</i>).
Hogares monorparentales.	Jefatura femenina.	Población municipal (<i>Plan Municipal de Desarrollo 2016-2018</i>).

Fuente. Elaboración propia.

2.3.2. Conceptos e indicadores de la situación micro de las familias

Matriz de indicadores de la situación micro de las familias		
Dimensión	Subdimensión	Indicador
Estructura familiar.	Tipo de familia.	Estado civil de la jefa de familia (monoparental).
	Tamaño de familia.	Número de personas que viven en el hogar.
	Parentesco.	Relación que mantienen los integrantes que viven en el hogar con la jefa de familia.
	Ciclo de vida.	Edad de los hijos (crecimiento, consolidación, división).
Descripción sociodemográfica de la familia.	Vivienda.	Tenencia sobre la vivienda (rentada, hipotecada, prestada, propia).
	Ocupación.	Ocupación de los integrantes de la familia.

	Escolaridad.	Grado de escolaridad de la jefa de familia e integrantes que viven en la unidad doméstica.
	Nivel socioeconómico.	Ingresos de la jefa de familia.
	Profesión.	Profesión, puesto, lugar donde labora.
División sexual del trabajo.	Doble jornada.	Horas que labora en su profesión. Actividades que realiza para obtener otros ingresos, de lunes a viernes, y fines de semana.
	Labores domésticas.	Horas que invierte en labores domésticas. Listado de labores domésticas. Participación de otros integrantes de la familia.
	Carga mental.	Listado de situaciones que reflejan desgaste mental y emocional. Toma de decisiones en el hogar.
	Auto cuidado.	Acciones que realiza en favor de su cuidado físico y mental.
Violencia.	Violencia de género.	Existencia de violencia, tipos de violencia, agresor(a).
Socialización de género.	Roles y estereotipos de género.	Listado de creencias de la familia extensa sobre roles y estereotipos de género.

Fuente. Elaboración propia.

2.4. Análisis de resultados

2.4.1. Análisis de la situación macro de las familias

A continuación se realizará un análisis de datos estadísticos de las mujeres, para aterrizar específicamente en las jefas de familia de hogares monoparentales. Abordándolo desde lo macro -que es lo nacional-, a efecto de contextualizar el entorno local, escenario del presente diagnóstico.

a) Población

Señala el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015) que desde hace 35 años se empezó a notar un ligero incremento en la cantidad de mujeres con respecto a la de hombres. Para el año 2015 esta diferencia se ha acentuado hasta llegar a 3.4 millones más de mujeres que de varones. A nivel nacional, hay 94 hombres por cada 100 mujeres.

El Estado de México cuenta con 16,187,608 habitantes, de los cuales 7,834,068 son hombres y 8,353,540 son mujeres.

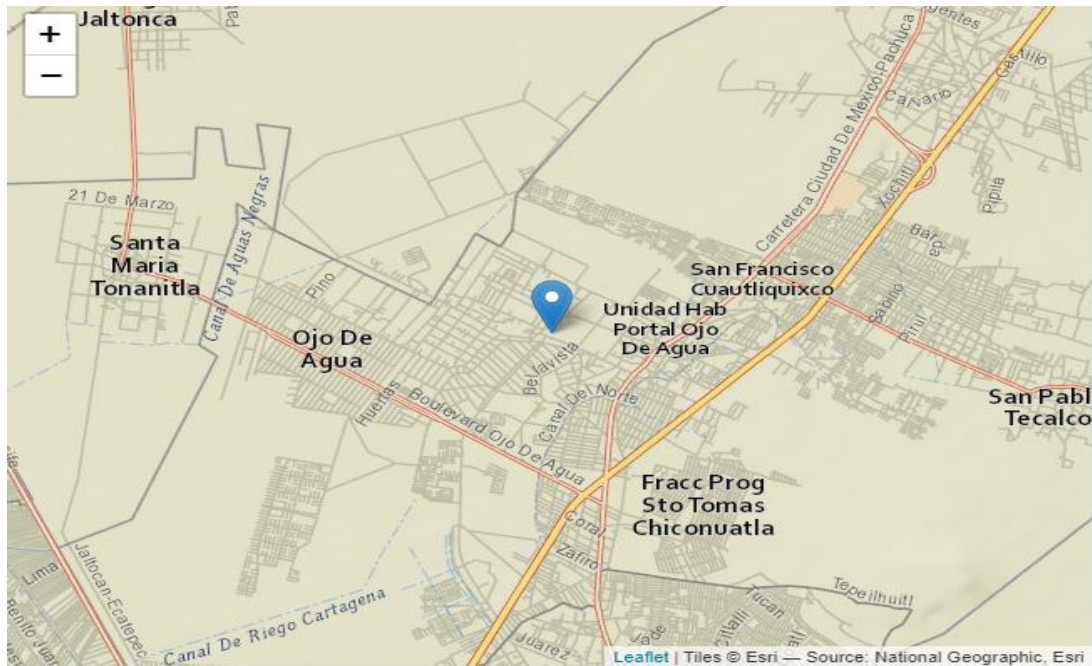
En el año 2015 la entidad reportó 186,866 mujeres (51.60 % de su población). En el municipio de Tecamac las mujeres llegaron a un total de 229,499 habitantes (51.46 % del total de la población municipal).

Según el INEGI (2015), 'Ojo de Agua' es la comunidad más poblada del municipio, con 242,272 habitantes (Censo de Población y Vivienda, 2010). Su principal actividad económica es el comercio local. En la localidad, el 0.78 % de la población de adultos mayores habla una lengua indígena. El porcentaje de analfabetismo entre los adultos es del 1.19 % (0.69 % en los hombres y 1.68 % en las mujeres). En el año 2005, en 'Ojo de Agua' había 161,820 habitantes. Es decir, ahora hay 80,452 personas más (una variación de 49,72 %). De ellas, 38,741 hombres más (una variación de 48,87 %) y 41,711 mujeres más (una variación de 50,53 %). El 40,21 % de la población mayor de 12 años está ocupada laboralmente (53,09 % de los hombres y 27,98 % de las mujeres). En 'Ojo de Agua' hay 112,607 viviendas. De ellas, 99,71 % cuentan con electricidad, 99,05 % tienen agua entubada, 99,50 % tienen excusado o sanitario, 89,59 % radio, 98,80 % televisión, 93,50 % refrigerador, 81,92 % lavadora, 50,70 % automóvil, 43,12 % una computadora personal, 57,29 % teléfono fijo, 84,53 % teléfono celular, y 27,87 % Internet.

Sobre el Fraccionamiento ‘Ojo de Agua’

El Fraccionamiento ‘Ojo de Agua’ pertenece a la colonia ‘Ojo de Agua’, pero es un lugar con diferentes características a las unidades habitacionales que le rodean, ya que su población, en su generalidad, es de profesionistas y con un nivel económico medio alto. La mayoría laboran en la Ciudad de México, acostumbrados a viajar entre 3 y 5 horas de trayecto diario para llegar a sus empleos y poder obtener mayor salario, ya que en la entidad mexiquense no se cuenta con aquellas oportunidades laborales. Por tanto, las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales tienen que buscar diferentes fuentes de ingreso para poder solventar su hogar y los gastos de crianza.

El Centro de Desarrollo Humano ‘Jazzalys’ se encuentra en el Fraccionamiento ‘Ojo de Agua’ y brinda servicio a mujeres trabajadoras, principalmente. Allí se imparten cursos, talleres y terapias, los fines de semana y días festivos.



b) Discriminación

La Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS, 2017) señala que en el Estado de México el 18.3 % de las mujeres declaró haber recibido menos paga que un hombre, por el mismo trabajo.

c) División Sexual del Trabajo

La Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT, 2014) señala que el Tiempo Total de Trabajo de hombres y mujeres de 12 años y más, es de casi seis mil millones de horas a la semana. De cada 10 horas que se destinan al trabajo, un poco más de cinco horas (55.4 %) contribuyen a la economía del país, sin que medie pago alguno. Del total de horas dedicadas al trabajo remunerado y no remunerado, las mujeres contribuyen con cerca del 60 %. Si se toma sólo en cuenta el trabajo no remunerado de los hogares, las mujeres de 12 años y más triplican el registrado por los varones. Respecto a las Actividades de Cuidado, en promedio las mujeres dedican 28.8 horas a la semana. Respecto a las Actividades Domésticas, las mujeres dedican en promedio 29.8 horas a la semana, triplicando el tiempo registrado por los varones. Las mayores diferencias se observan en la preparación y servicio de alimentos, limpieza de la vivienda, de ropa y calzado.

d) Violencia

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016), refiere que el Estado de México ocupa el segundo lugar en el delito de violencia contra las mujeres y violencia comunitaria contra las mujeres, y el primer lugar a nivel nacional en violencia contra la pareja.

La realidad compleja del Estado de México, en torno a la violencia de género, reporta datos estadísticos sobre alerta de género en el *Plan Estatal de*

Desarrollo, con el segundo lugar a nivel nacional en feminicidios y el primer lugar en víctimas mujeres de lesiones dolosas. El 31 de julio del 2015 se decretó la Alerta de Violencia de Género contra la Mujer en el Estado de México, debido a los altos índices de este tipo de violencia.

e) Educación

En la entidad, las mujeres tienen un grado promedio de escolaridad de 8.88 grados; es decir, no alcanzan a terminar la primaria. El promedio de escolaridad en Tecamac ha experimentado un incremento significativo, al pasar de 8.3 grados aprobados a 9.2 grados aprobados; esto es, la población pasó de un nivel de segundo año de secundaria a un nivel de tercer año de secundaria, en promedio. Tecamac es el municipio de la región que presenta el mayor grado de escolaridad entre su población. Incluso, es el que más ha mejorado en cuanto a este indicador, al pasar de 9.26 en el año 2005 a 10.53 en el 2010.

f) Hogares monoparentales

En el Estado de México había 847,910 hogares con jefa de familia; esto es, casi 9 de cada 100 tenían a una mujer como jefa del hogar. En el caso del municipio de Tecamac, los hogares con esa característica fueron en total 20,287, es decir, casi 10 hogares de cada 100.

Por lo que puede concluirse que la población del Estado de México es una de las entidades que reportan mayor violencia de género contra las mujeres, y que a pesar de que Tecamac es el municipio que tiene un mayor grado de escolaridad a nivel estatal, el grado máximo de estudios es de tercero de secundaria. Por lo que al ser minoría las mujeres que cuentan con estudios superiores, encuentran más dificultades para su desempeño profesional, para las labores de crianza y el cuidado de sus hijos.

2.4.2 Análisis de resultados de la situación micro de las familias

El presente diagnóstico se realizó a las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales que acuden al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys', ubicado en el Fraccionamiento 'Ojo de Agua', en el municipio de Tecamac, Estado de México.

2.4.2.1 Caracterización de las familias

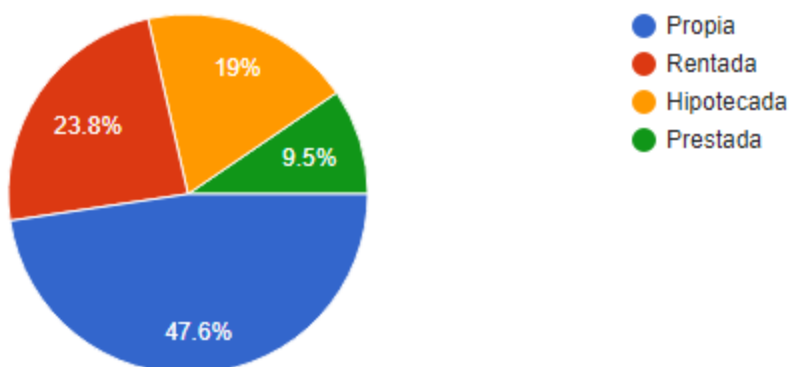
Para realizar este diagnóstico sobre familias monoparentales con jefatura femenina del Fraccionamiento 'Ojo de Agua', se aplicaron 21 cuestionarios a mujeres que encabezan el hogar. En cuanto a su estado civil, la distribución fue la siguiente: 3 son casadas -aunque ya no viven con su pareja- y 18 solteras. Sus edades oscilan entre los 34 y 55 años. Todas viven con sus hijos: 57.1 % vive en la unidad doméstica con un hijo o hija, 38.0 % vive con dos hijos, y 4.7 % con tres. La mayoría de los hijos son estudiantes (95.2 %), cuyos niveles educativos van desde preescolar hasta Educación Superior; el resto (4.8 %) se encuentra en etapa de lactancia. Las edades de los hijos oscilan entre 1 y 18 años (todos/as son solteros/as). La etapa del ciclo de vida de estas familias se encuentra en crecimiento.

Descripción sociodemográfica de la familia

Uno de los indicadores sociodemográficos para entender la situación de estas familias, es el de la vivienda. De las encuestadas, 47.6 % tiene una vivienda propia, 23.8 % renta su vivienda, 19 % está hipotecada, y 9.5 % es prestada. De lo que se observa que la mayoría de dichas mujeres cuenta con una seguridad patrimonial.

1. Vivienda

21 respuestas



Es importante resaltar que con respecto al nivel académico, 65 % de las mujeres jefas de estos hogares cuenta con nivel licenciatura y 35 % con posgrado.

Nivel socioeconómico

Ingresos mensuales

De las mujeres entrevistadas, 28.6 % tiene ingresos mensuales de más de \$20,000.00; 14.3 % de \$16,000.00 a \$20,000.00; 19 % de \$8,000.00 a \$12,000.00; 19 % de \$5,000.00 a \$8,000.00; 14.3 % de \$12,000.00 a \$16,000.00. Se observa que ninguna percibe el ingreso mínimo, por lo que se puede inferir que éstas mujeres pertenecen al nivel socioeconómico medio.

Profesiones

Las jefas de familia encuestadas refirieron ser licenciadas en Administración de empresas, Administración de empresas turísticas, Artes, Psicología, Mercadotecnia, Derecho, Ciencias de la comunicación, Actuarial, Pedagogía, Nutrición, Enseñanza y Negocios internacionales.

Ocupaciones

Los puestos que ocupan, a nivel profesional, son: Consultora de Recursos Humanos, Gerente, Entrenadora de natación, Psicóloga clínica, Recepcionista, Administrativa, Docente nivel básico, Docente nivel medio superior, Coordinadora de clima laboral, Responsable de área, Terapeuta *spa*, Subdirectora, Profesional independiente, Subgerente de control interno, Docente universitario, Docente de idiomas y Asistente personal.

2.4.2.2 Principales problemas en las familias

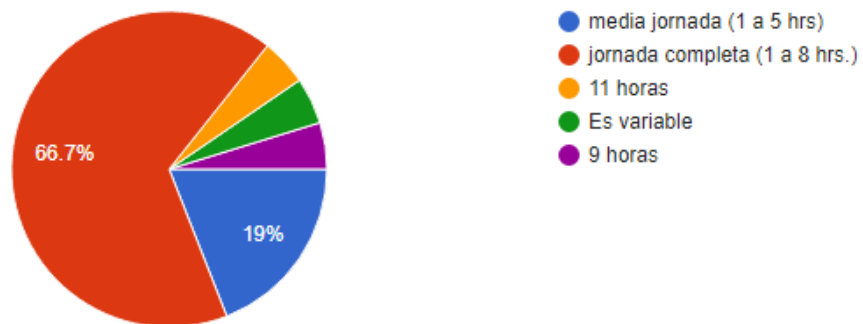
División sexual del trabajo

Doble jornada

De las mujeres encuestadas, 66.7 % labora en su profesión la jornada completa; 19 % media jornada; 4.8 % labora 9 horas; 4.8 % es variable su horario, y; 4.8 % labora 11 horas. Por lo que puede deducirse que la totalidad de las encuestadas labora en su profesión, teniendo, así, su primer jornada laboral con horarios variables. De ellas, 38.1 % tarda en trasladarse a su lugar de trabajo de 1 a 2 horas, ida y vuelta, 57.1 % menos de una hora y 4.8 % de 3 a 4 horas.

6. ¿Cuántas horas al día labora en su profesión

21 respuestas



Ingresos extras

Por cuanto hace a ingresos extras que generan las jefas de familia, 52.4 % realiza actividades de lunes a viernes. Por ejemplo: impartición de clases extracurriculares, ventas, gestorías, o clases de ejercicio físico.

En relación con actividades que les generen ingresos los fines de semana, 45 % lleva a cabo las siguientes actividades: terapias, cursos, talleres, clases de baile, clases extramuro, entrenamientos personalizados, ventas. Se observa que la mayoría de las mujeres jefas de familia encuestadas cubre una doble jornada, tanto de lunes a viernes, como los fines de semana, que se supondría debieran ser de descanso.

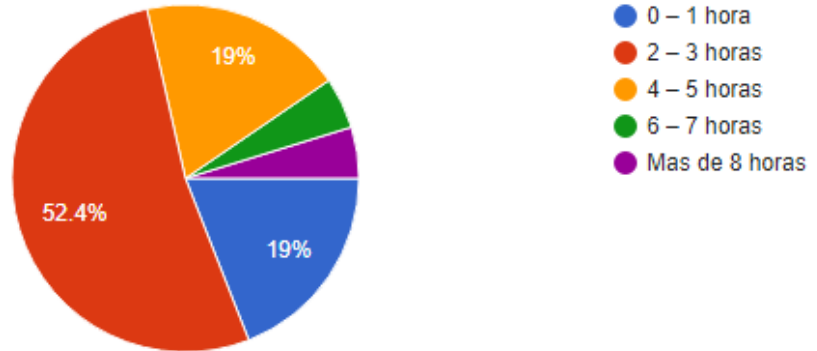
Labores domésticas

En relación con el trabajo doméstico no remunerado, 52.4 % de las encuestadas invierte en las labores del hogar de 2 a 3 horas; 19 % de 4 a 5 horas diarias; 19 % de 0 a 1 hora; 4.8 % de 6 a 7 horas, y; 4.8 % más de 8 horas diarias. De lo que se infiere que la mayoría de las jefas de familia, después de su jornada laboral, ocupa de 2 a 3 horas diarias en labores domésticas.

En cuanto al apoyo en aquellas labores del hogar, 52.4 % lo recibe. De ellas, 27.2 % lo recibe de una mujer que presta sus servicios de limpieza en el hogar; 27.2 % de su(s) hija(s); 18.1 % de su hijo varón; 9.0 % de su mamá; 9.0 % de sus hijos en general -sin especificar género-. Siendo así que, a pesar de que un poco más de la mitad de las jefas de familia reciben apoyo en las labores domésticas, no es suficiente, pues aun así realizan trabajo doméstico no remunerado al llegar a su hogar tras su primer jornada de trabajo como profesionistas.

12. ¿Cuántas horas al día ocupa en las labores del hogar?

21 respuestas



N	Actividad	Diario	5 días a la semana	3 días a la semana	1 día a la semana	Nunca
1	Lavar la ropa.	0 %	9.5 %	38.0 %	52.3 %	0 %
2	Lavar los trastes.	61.9 %	14.2 %	9.5 %	9.5 %	4.7 %
3	Barrer la casa.	33.3 %	4.7 %	33.3 %	28.5 %	0 %
4	Colgar la ropa.	19.0 %	14.2 %	23.8 %	42.8 %	0 %
5	Doblar y acomodar la ropa.	23.8 %	0 %	33.3 %	42.8 %	0 %
6	Hacer las compras en el supermercado.	4.7 %	4.7 %	47.6 %	42.8 %	0 %
7	Cuidar a su(s) hijo(as).	85.7 %	9.5 %	4.7 %	0 %	0 %
8	Trapear el piso.	28.5 %	9.5 %	19.0 %	38.0 %	4.7 %
9	Planchar la ropa de su familia.	19.0 %	9.5 %	23.8 %	28.5 %	19.0 %
10	Poner los cubiertos y platos en la mesa.	57.1 %	9.5 %	14.2 %	14.2 %	4.7 %
11	Lavar el baño.	28.5 %	19.0 %	14.2 %	38.0 %	0 %
12	Limpiar los muebles.	19.0 %	14.2 %	19.0 %	42.8 %	4.7 %
13	Coser la ropa.	0 %	0 %	19.0 %	38.0 %	42.8 %
14	Preparar el lunch.	76.1 %	9.5 %	4.7 %	9.5 %	0 %
15	Revisar la tarea de su(s) hijo(as).	61.9 %	19.0 %	14.2 %	0 %	4.7 %
16	Arreglar lo que se descomponga.	28.5 %	14.2 %	23.8 %	28.5 %	4.7 %
17	Levantar y acomodar juguetes.	42.8 %	9.5 %	33.3 %	0 %	14.2 %
18	Limpiar los patios.	4.7 %	14.2 %	23.8 %	23.8 %	33.3 %
19	Darle de comer a sus mascotas.	52.3 %	14.2 %	4.7 %	9.5 %	19.0 %
20	Preparar y servir la comida.	52.3 %	19.0 %	23.8 %	4.7 %	0 %

21	Preparar y servir el desayuno.	52.3 %	9.5 %	23.8 %	14.2 %	0 %
22	Preparar y servir la cena.	57.1 %	19.0 %	19.0 %	4.7 %	0 %
23	Limpiar la cocina.	52.3 %	9.5 %	19.0 %	19.0 %	0 %
24	Limpiar la mesa.	71.4 %	9.5 %	9.5 %	4.7 %	4.7 %
25	Llevar a su(s) hijo(as) a la escuela.	61.9 %	14.2 %	14.2 %	0 %	9.5 %

Fuente: elaboración propia a partir de encuesta Deconstruyendo la socialización de género en las familias monoparentales con jefatura femenina 2020.

Del listado de actividades domésticas que realizan las jefas de familia, las que hacen a diario son las siguientes:

1. Lavar los trastes. 61.9 %
2. Cuidar a su(s) hijo(as). 85.7 %
3. Poner los cubiertos y platos en la mesa. 57.1 %
4. Preparar el lunch. 76.1 %
5. Revisar la tarea de su(s) hijo(as). 61.9 %
6. Arreglar lo que se descomponga. 28.5 %
7. Levantar y acomodar juguetes. 42.8 %
8. Darle de comer a sus mascotas. 52.3 %
9. Preparar y servir la comida. 52.3 %
10. Preparar y servir el desayuno. 52.3 %
11. Preparar y servir la cena. 57.1 %
12. Limpiar la cocina. 52.3 %
13. Limpiar la mesa. 71.4 %
14. Llevar a su(s) hijo(as) a la escuela. 61.9 %

De lo que se concluye que la mayoría de ellas cubre una doble jornada al llegar a casa, pues cumple con su jornada de trabajo en su profesión, hace labores que le generan ingresos extras -tanto de lunes a viernes como fines de semana y lleva a cabo trabajo doméstico no remunerado a diario.

Carga mental

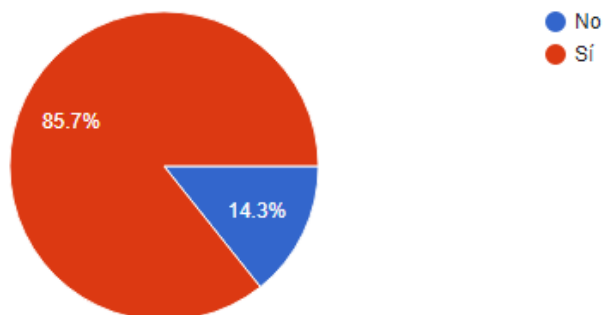
La carga mental es la cantidad de esfuerzo no físico y deliberado para conseguir un resultado concreto. Una labor invisible y poco valorada, que provoca que las mentes de las mujeres no paren de trabajar. Es lo que se organiza mentalmente todo el tiempo, todo el día, para que la casa y la familia funcionen. En el 100 % de las encuestas, la lista de compras para la despensa la hace la jefa de familia.

Por cuanto hace a las labores dentro del hogar, en 57.1 % de los casos la jefa de familia se encarga de los preparativos, si hay una reunión en casa; en 38.1 % la jefa de familia y sus hijos, siendo sólo 4.8 % quien no tiene reuniones en casa.

Respecto a la carga mental que lleva la jefa de familia en todo momento, 85.7 % consideró que tiene una larga lista de actividades por hacer; es decir, en todo momento está latente algún tipo de preocupación debido a las actividades pendientes.

35. En este momento ¿considera que tiene en su mente una larga lista de actividades por realizar?

21 respuestas

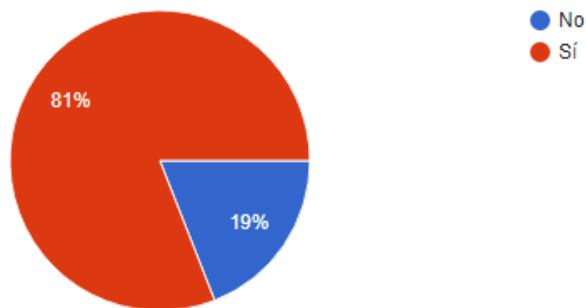


En relación con la pregunta de si delegaba actividades en su empleo, 61.9 % respondió negativamente. Y por cuanto hace a delegar actividades en su hogar, 85.7 % de las entrevistadas sí lo hacen, aunque no de manera suficiente, pues la mayoría manifestó llegar a su hogar y realizar labores domésticas.

Referente a si estando en el trabajo pasan por su mente las actividades pendientes relacionadas con su familia -sea ese día o en días próximos-, 81 % de las jefas de familia respondieron afirmativamente. Lo cual indica que a pesar de estar laborando en su profesión y en otro contexto, su mente nunca descansa y sigue planificando el quehacer como administradora y organizadora del hogar.

38. ¿Estando en el trabajo pasa por su mente de forma frecuente las actividades pendientes relacionadas con su familia/hogar que haya que hacer ese día o en días próximos?

21 respuestas



Cuidado

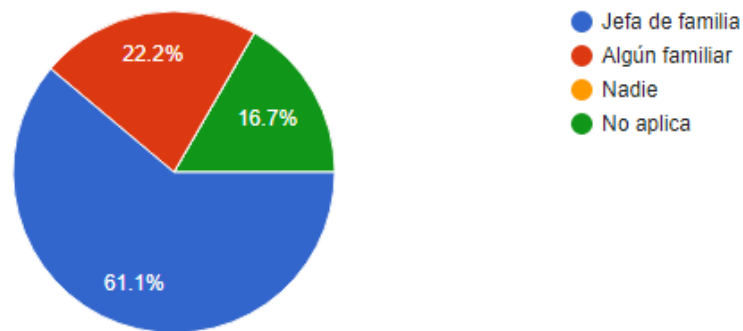
En relación con el cuidado de los hijos, en 66.7 % de los casos participa algún miembro de su familia, recibiendo este apoyo de su familia extensa; 53.8 % de su mamá; 23 % del padre de sus hijos; 7.7 % su tía; 7.7 % su tío, y; 7.7 % su abuelo.

En cuanto a las actividades extracurriculares, en 76.2 % de los casos sus hijos sí acuden a ellas; en 61.1 % los lleva la jefa de familia; en 22.2 % algún familiar,

y; en 16.7 % otra persona. De lo que puede percibirse que la jefa de familia aún es la encargada de procurar la asistencia de sus hijos a diversas actividades y, por tanto, ha de organizar su doble jornada para poder cumplir con esta cuestión.

32. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior ¿Quién lleva a sus hijo (as) a esas actividades?

18 respuestas



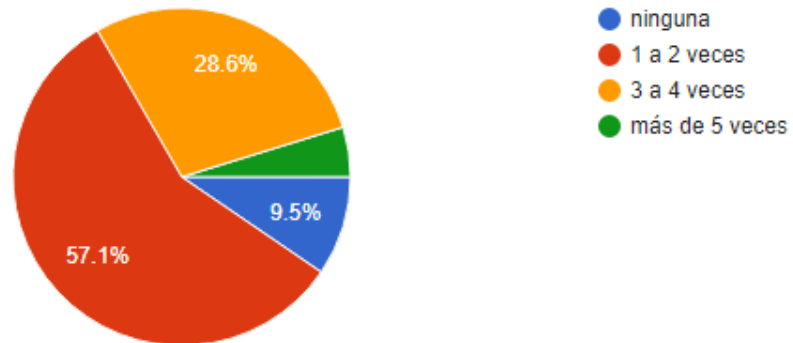
Por lo que se concluye que la carga mental en las mujeres de familia es muy elevada, ya que prácticamente se encargan, si no del 100 % de la ejecución de todas las actividades en el hogar, sí de su organización. Y si bien en algunos casos colaboran los hijos o contratan personal de limpieza a fin de atenuar las labores del hogar, todas desarrollan trabajo doméstico no remunerado y de cuidado, todos los días.

Auto cuidado

En referencia al cuidado que se tienen las jefas de familia para sí mismas, 57.1 % refirió haberse enfermado de una a dos veces en el último año; 28.6 % de tres a cuatro veces; 9.5 % ninguna vez, y 4.8 % más de cinco veces, de infección de garganta, gripe, estrés, de los dientes, del oído, o infarto. De ellas, 42.9 % acudió al médico una a dos veces; 14.3 % de tres a cuatro veces; 9.5 % más de cinco veces, y 33.3 % ni una vez.

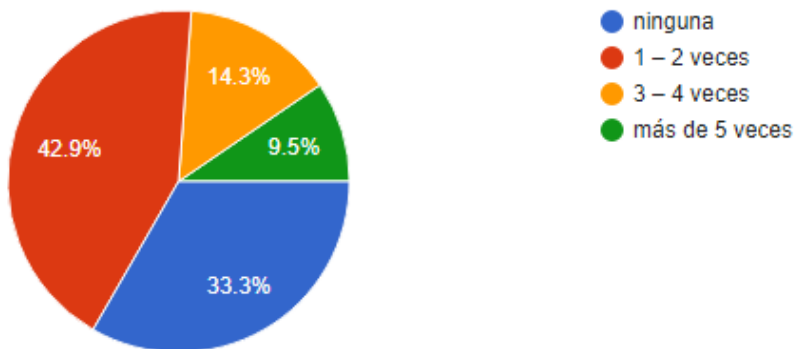
17. ¿Cuántas veces se ha enfermado en el último año?

21 respuestas



18. ¿Cuántas veces ha acudido al médico en el último año?

21 respuestas



En cuanto al estado de salud de las jefas de familia, 76.2 % lo considera bueno y 23.8 % regular. En relación con su alimentación, 42.9 % hace tres comidas al día; 9.5 % cuatro; 9.5 % cinco, y 38.1 % dos comidas al día. De lo que se observa que la mayoría acostumbra tres comidas diarias, de las cuales 57.1 % considera regular su alimentación y 42.9 % buena.

Sobre el nivel de energía que tienen durante el día, 90.5 % de las encuestadas lo considera suficiente y 76.2 % toma algún suplemento alimenticio.

Tiempo libre

En relación con el tiempo libre que tienen las mujeres jefas de familias de hogares monoparentales, 30 % manifestó tener de tres a cuatro horas libres a la semana; 20 % de cinco a seis; 15 % de siete a ocho; 10 % más de ocho horas; 20 % de una a dos, y 5 % ninguna. Sobre cuáles actividades desarrollan en su tiempo libre, 33.3 % refirieron descansar, 14.2 % leer, 14.2 % no contestó, 9.5 % ver series de televisión, 9.5 % hacer ejercicio, 9.5 % salir con amigos, 4.7 % ventas, y 4.7 % disfrutar a su hijo(a).

Descanso

Por cuanto hace al descanso, 75 % de las encuestadas duerme de cinco a seis horas, 20 % de siete a ocho horas, y 5 % de 0 a cuatro horas.

N	Frases	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Siento que las exigencias aumentan cada día y no sé hasta qué punto podré con mis responsabilidades y tareas.	33.3 %	19.0 %	19.0 %	14.2 %	14.2 %
2	La mayor parte del día me siento agotada mentalmente.	14.2 %	33.3 %	19.0 %	23.8 %	9.5 %
3	Necesito dormir más.	19.0 %	19.0 %	4.7 %	33.3 %	23.8 %
4	Quisiera tener más tiempo libre.	19.0 %	9.5 %	23.8 %	23.8 %	23.8 %
5	La mayor parte del día me siento agotada físicamente.	14.2 %	38.0 %	14.2 %	23.8 %	9.5 %
6	Quisiera sentirme más relajada.	23.8 %	4.7 %	9.5 %	33.3 %	28.5 %
7	Quisiera que los demás miembros de mi hogar colaboraran en las tareas del hogar.	19.0 %	14.2 %	28.5 %	33.3 %	4.7 %

Fuente: elaboración propia a partir de encuesta *Deconstruyendo la socialización de género en las familias monoparentales con jefatura femenina 2020*.

Del listado de frases en escala *Likert*, 33.3 % está de acuerdo en que necesita dormir más; 47.6 % de acuerdo y totalmente de acuerdo en que quisiera tener más tiempo libre; 33.3 % quisiera sentirse más relajada, y 33.3 % quisiera que los demás integrantes de la familia colaboraran en las tareas del hogar.

Podemos apreciar que las mujeres dicen tener tiempo libre, pero ese tiempo libre la mayoría lo ocupa para descansar, dormir, cuidar a sus hijos, estar con sus hijos, o vender, siendo minoría la que lo ocupa para algún tipo de esparcimiento. También se puede apreciar que la mayoría de las mujeres consumen suplementos alimenticios para tener energía -que definieron como "suficiente"- durante el día.

Dentro de los resultados obtenidos, puede apreciarse que la mayoría refiere que necesita dormir más, tener más tiempo libre, sentirse más relajadas, y que colaboren los demás integrantes del hogar. Por ende, puede observarse que históricamente las mujeres han aprendido a cuidar de los otros, pero no de sí mismas. El auto cuidado no es inculcado en la familia, sino que más bien se enseña que las mujeres son las únicas aptas para encargarse del cuidado de los hijos y de la familia en general, aunque siempre se les deja en último lugar. La ausencia de cuidado en sí mismas se refleja en no proporcionarse lo que necesitan, no dormir lo suficiente, no contar con tiempo libre para relajarse y distraerse, o en que muchas de ellas no hacen ni tres comidas al día y no siempre acuden al médico cuando enferman.

Violencia de género

De las mujeres jefas de familia, 81 % manifestó no haber sufrido violencia en los últimos doce meses, y 19 % que sí, por parte de su ex pareja o su jefe. El 50 % señaló violencia emocional y 50 % violencia económica.

Aunque fue la minoría la que dijo haber sufrido algún tipo de violencia por ser jefa de familia, puede apreciarse que no perciben una violencia de género a la que son sometidas a diario, por ellas mismas y para cumplir una exigencia social, se sobre exigen y se sobrecargan de actividades de las cuales terminan estresadas, exhaustas, realizando múltiples actividades generadas por estereotipos que siguen violentando a las mujeres en razón de su género.

Socialización de género

Roles y estereotipos de género

En relación con los roles y estereotipos de género socializados en su familia, del listado de frases que escucharon cuando eran niñas el 57.1 % escuchó de su familia extensa que una mujer es mala madre si deja a sus hijos encargados con alguien para salir a trabajar; 52.3 % que las mujeres son las encargadas de criar a los hijos; 42.8 % que las mujeres necesitan un hombre que las proteja; 38.0 % que las mujeres calladitas se ven más bonitas; 38.0 % que una mujer sin esposo no es respetada; 19.0 % que las mujeres deben cuidar a sus padres en su vejez; 19.0 % que las mujeres siempre lloran por todo y por eso no pueden ser jefas; 19.0 % que es culpa de la mujer si su matrimonio no funciona; 14.2 % que las mujeres no tienen el temple para dirigir, porque les gana el corazón, y; 4.7 % que las mujeres no deben de trabajar, que deben quedarse a cuidar a sus hijos.

N	Frases	Porcentajes
1	Las mujeres son las encargadas de criar a los hijos.	52.3 %
2	Las mujeres calladitas se ven más bonitas.	38.0 %
3	Las mujeres necesitan un hombre que las proteja.	42.8 %
4	Las mujeres deben cuidar a sus padres en su vejez.	19.0 %
5	Las mujeres no deben de trabajar, deben quedarse a cuidar a sus hijos.	4.7 %

6	Las mujeres no tienen el temple para dirigir, les gana el corazón.	14.2 %
7	Una mujer sin esposo no es respetada.	38.0 %
8	Las mujeres siempre lloran por todo y por eso no pueden ser jefas.	19.0 %
9	Es culpa de la mujer si su matrimonio no funciona.	19.0 %
10	Una mujer es mala madre si deja a sus hijos encargados con alguien para salir a trabajar.	57.1 %

Fuente: Elaboración propia a partir de encuesta *Deconstruyendo la socialización de género en las familias monoparentales con jefatura femenina 2020*.

Tales creencias, transmitidas generacionalmente desde el nacimiento por la familia de origen, son las que van socializando y mostrando qué es lo aceptado en la familia y en la sociedad, generadoras de roles y estereotipos de género, y las mujeres jefas de familia al ser una nueva configuración familiar, se contraponen con las creencias que fueron inculcadas por la familia extensa con las creencias vigentes en esta nueva configuración familiar, y en muchas ocasiones normas sociales vigentes. Es decir, las jefas de familia no sólo tienen que realizar dobles jornadas, sino también se enfrentan a la violencia de género, teniendo que cargar con la culpa y la estigmatización familiar.

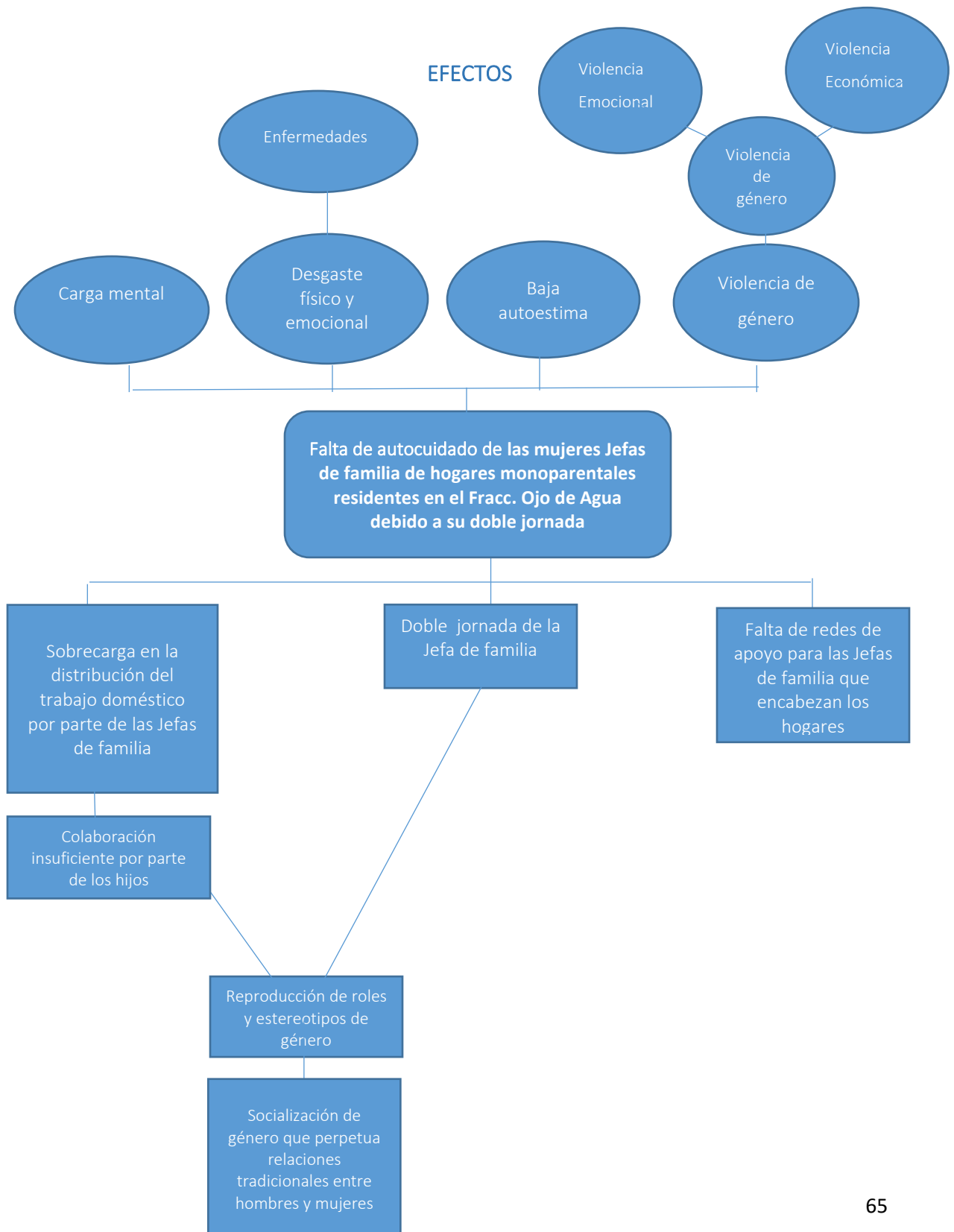
Las mujeres jefas de familia que decidieron no tener pareja son, en muchas ocasiones, catalogadas por la sociedad y por la propia familia, y ello implica no sólo desgaste físico sino también un desgaste emocional. La familia, sin darse cuenta, socializa -a partir de una perspectiva que ha contribuido históricamente a mantener la desigualdad- la exclusión y la discriminación en razón del género, a partir de concepciones, tradiciones y prácticas de orden cultural, como la división sexual del trabajo. Se le ha asignado a la mujer el papel de lo doméstico y la crianza, y al hombre el papel de lo público. Y esta construcción de roles impide crecer y expresar cada una de las potencialidades de hombres y mujeres como personas.

2.4.2.3 Análisis de brechas en las familias. Vulnerabilidad o factores de riesgo familiar

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 de grupo
División sexual del trabajo.	Inequidad entre los integrantes de la familia en el reparto del trabajo doméstico.	Comunicación.
	Carga mental de la jefa de familia por la doble jornada.	Comunicación.
	Falta de auto cuidado de la jefa de familia.	Autonomía.
Socialización de género.	Los roles y estereotipos tradicionales de género (crianza y cuidado) transmitidos generacionalmente a las jefas de familia.	Autonomía.

Fuente. Elaboración propia.

2.5 Árbol de problemas



Descripción del problema a intervenir

Debido a la socialización de género y a la reproducción de roles y estereotipos de género que perpetúan las relaciones tradicionales entre hombres y mujeres, la distribución del trabajo doméstico recae principalmente en ellas. Aunado a lo anterior, la poca participación de los hijos en las labores del hogar y no contar con redes de apoyo por parte de la familia extensa, da como resultado una sobrecarga en las labores domésticas y la falta de auto cuidado de las jefas de familia de hogares monoparentales residentes del Fraccionamiento 'Ojo de Agua', debido a su doble jornada.

III. ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1 DISEÑO DEL PROYECTO

3.1.1. Justificación del proyecto

Con base en los resultados del diagnóstico realizado a las mujeres jefas de familia del Fraccionamiento 'Ojo de Agua' que acuden al Centro de Desarrollo Humano 'Jazzalys', se concluye que derivado de la socialización de género que perpetua los roles y estereotipos que han estigmatizado a las mujeres históricamente, asignándole como rol principal el trabajo doméstico, independientemente de su participación en lo público.

Motivo por el cual se concluye que, dada la sobrecarga de trabajo en los ámbitos público y privado, hay la necesidad de concientizar el auto cuidado de las mujeres jefas de familia a partir de una serie de estrategias que inviten a la familia de hogares monoparentales a la reflexión, basadas en dos pilares centrales: 1. Autonomía y 2. Comunicación.

3.1.2 Objetivos

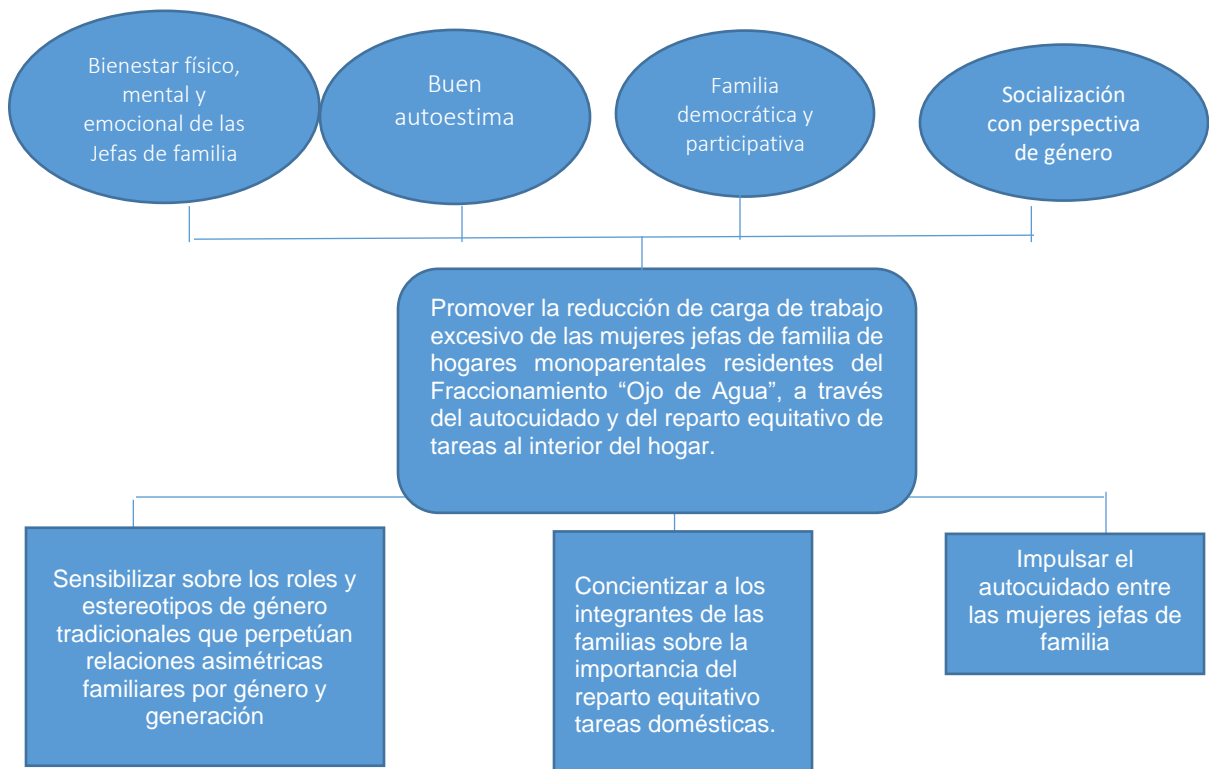
3.1.2.1 Objetivo general

Promover la reducción de carga de trabajo excesivo de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales residentes del Fraccionamiento “Ojo de Agua”, a través del autocuidado y del reparto equitativo de tareas al interior del hogar.

3.1.2.2 Objetivos específicos

1. Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación.
2. Concientizar a los integrantes de las familias sobre la importancia del reparto equitativo tareas domésticas.
3. Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia.

3.1.2.3. Árbol de objetivos



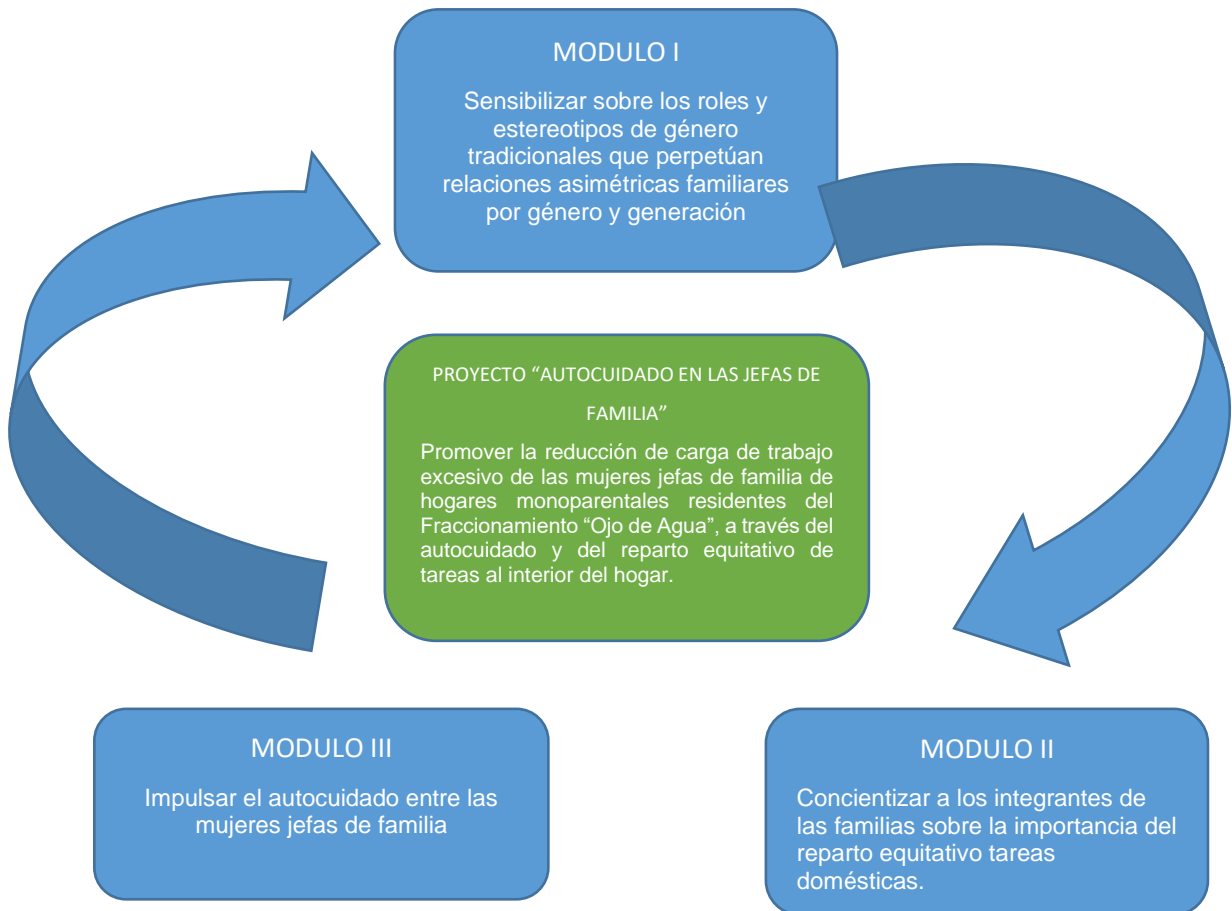
Fuente. Elaboración propia.

3.2 ESTRUCTURA DEL PROYECTO

3.2.1 ELEMENTOS DE LA ESTRUCTURA DEL PROYECTO

3.2.2 Ruta crítica del proyecto

MAPA DE PROCESOS



Fuente. Elaboración propia.

PROYECTO COMPLETO

OBJETIVO GENERAL	
Objetivo general	Promover la reducción de carga de trabajo excesivo de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales residentes del Fraccionamiento “Ojo de Agua”, a través del autocuidado y del reparto equitativo de tareas al interior del hogar.
Indicadores	Número de familias concientizadas en la perspectiva de la democratización familiar.
Medios de verificación	Encuestas pre y post talleres. Listas de asistencia. Memoria fotográfica. Relatoría.
Factores externos	Asistencia. Difusión. Condiciones de espacio. Costos.

Fuente. Elaboración propia.

ETAPAS DEL PROYECTO (OBJETIVOS ESPECÍFICOS)

Objetivo específico 1	Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación.
Indicadores	Número de integrantes de la familia que identifican los roles y estereotipos de género como un peligro para las relaciones equitativas dentro de la familia.
Medios de verificación	Listas de asistencia. Cuestionario en escala <i>Likert</i> sobre roles y estereotipos de género practicados en su hogar.
Factores externos	Falta de asistencia. Falta de interés sobre el tema. Lugar inadecuado.
Responsable	Facilitadores de talleres.
Duración	Dos sesiones.

Objetivo específico 2	Concientizar a los integrantes de las familias sobre la importancia del reparto equitativo tareas domésticas.
------------------------------	---

Indicadores	Número de integrantes de la familia que se concientizan sobre la perspectiva de género.
Medios de verificación	Cuestionario sobre conceptos básicos de género, división sexual del trabajo, perspectiva de género, y violencia de género.
Factores externos	Inasistencia. Falta de interés. Resistencia de los asistentes a adquirir nuevos conocimientos.
Responsable	Facilitadores de talleres.
Duración	Una sesión.

Fuente. Elaboración propia.

Objetivo específico 3	Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia.
Indicadores	Número de mujeres concientizadas en el autocuidado.
Medios de verificación	Cuestionario para valorar la concientización de los participantes. Cuestionario sobre las horas que se invierten en labores domésticas semanalmente y quiénes las realizan.
Factores externos	Ruido en la comunicación. Falta de interés de los integrantes de la familia. Resistencia de los hijos a participar en las labores del hogar.
Responsable	Facilitadores de talleres.
Duración	Dos sesiones.

Fuente. Elaboración propia.

Productos o resultados para alcanzar el objetivo específico

Objetivo específico 1. Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación.			
Resultados	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
Taller 'Género y otras curiosidades'.	Número de asistentes al taller.	Lista de asistencia. Cuestionarios previos y posteriores a la sesión de juego, que evalúen el	Falta de interés en el tema. Inasistencia.

		conocimiento adquirido. Fotografías.	
Taller 'Recalibrando'.	Número de asistentes al taller.	Lista de asistencia. Cuestionarios previos y posteriores a la sesión de juego, que evalúen el conocimiento adquirido.	Falta de interés en el tema. Inasistencia.

Fuente. Elaboración propia.

Objetivo específico 2. Concientizar a los integrantes de las familias sobre la importancia del reparto equitativo tareas domésticas.			
Resultados	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
Obra de teatro 'La sombra detrás de las mujeres exitosas', para jefas de familia y sus hijos e hijas.	Un guión Número de asistentes a la obra.	Guión de la obra Registro de asistencia. Video. Elaboración de reflexiones por familia, después de la sesión.	Falta de asistencia. Lugar inadecuado para realizar la obra. Falla del sistema de audio.

Fuente. Elaboración propia.

Objetivo específico 3. Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia.			
Resultados	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos

Taller 'Me cuido porque me amo'.	Número asistentes taller.	de al	Lista de asistencia. Elaboración de reflexiones por parte de las jefas de familia, después de la sesión.	de Inasistencia.
----------------------------------	---------------------------	-------	---	------------------

Fuente. Elaboración propia.

Actividades para realizar los productos o resultados

Objetivo específico 1. Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación.				
Producto: Taller 'Genero y otras curiosidades'				
En etapas	Actividades	Descripción de la actividad	Resultados o productos de la actividad	Medios de verificación
Taller 'Genero y otras curiosidades'.	Conseguir imágenes relacionadas con los conceptos básicos de género para el memorama de género.	Buscar imprenta y seleccionar material para impresión.	Entrega de material didáctico.	Tarjetas impresas con imágenes y conceptos.
	Diseñar un Jenga con los conceptos básicos de género.	Comprar un Jenga y adecuarlo, o buscar quien lo elabore. Elaborar instrucciones.	Revisar que contenga todos los conceptos básicos. Imprimir instrucciones.	Jenga de madera conteniendo los conceptos básicos de perspectiva de género, en caja y con instrucciones.
Taller 'Recalibrando'	Roll play		Accesorios	Material para disfrazarse

		Buscar accesorios para disfrazarse		
--	--	------------------------------------	--	--

Fuente. Elaboración propia.

Objetivo específico 2. Concientizar a los integrantes de las familias sobre la importancia del reparto equitativo tareas domésticas.				
Producto: Obra de teatro ‘La sombra detrás de las mujeres exitosas’.				
En etapas	Actividades	Descripción de la actividad	Resultados o productos de la actividad	Medios de verificación
Obra de teatro.	Guión.	Escribir un guión.	Guión elaborado con perspectiva de género y transversalización de la democratización familiar.	Guión impreso.
	Producción.	Convocar a grupos de actores y acordar fecha y lugar.	Firma de contrato.	Ensayos.
	Gestión.	Solicitar permiso al delegado municipal para ocupar la explanada de la Plaza Cívica de la colonia.	Conseguir los permisos que permitan hacer uso de la explanada de la Plaza Cívica.	Copia de contrato.
	Difusión.	Diseño de lona y carteles para la promoción de la obra de teatro.	Lona y carteles.	Video.

				Fotografías. Copia de los permisos. Carteles y lona impresa.
--	--	--	--	--

Fuente. Elaboración propia.

Objetivo específico 3. Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia				
Producto: Taller 'Me cuido porque me amo'.				
En etapas	Actividades	Descripción de la actividad	Resultados o productos de la actividad	Medios de verificación
Taller 'Me cuido porque me amo'.	Meditación guiada.	Diseñar una guía para la meditación guiada.	Guía de meditación guiada por escrito.	Grabar meditación en <i>usb</i> o <i>cd</i> .
	Sesión de danza-terapia.	Contactar a la danza-terapeuta y acordar lugar y fecha.	Elaboración de contrato.	Copia de contrato.
	Alimentación saludable.	Contactar con el nutriólogo y acordar lugar y fecha.	Elaboración de contrato.	Copia de contrato
	Espejo.	Comprar un espejo de cuerpo completo.	Contar con el espejo en el lugar donde se impartirá el taller.	Colocar el espejo en un lugar seguro y de fácil acceso.

Fuente. Elaboración propia.

3.3 METAS DEL PROYECTO

METAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1. 70 % familias comprendan los diferentes conceptos sobre perspectiva de género.</p> <p>2. 70 % familias identifiquen los roles y estereotipos de género en su familia que perpetúan relaciones tradicionales entre hombres y mujeres</p>	<p>1. Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación.</p>
<p>1. 70 % de las familias reflexionen sobre la repartición equitativa en las labores domésticas.</p> <p>2. 70 % de las familias reconozcan que las labores domésticas les corresponde a todos</p>	<p>2. Concientizar a los integrantes de las familias sobre la importancia del reparto equitativo tareas domésticas.</p>
<p>1. El 70% de las jefas de familia reflexionen sobre su autocuidado.</p>	<p>3. Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia.</p>

Fuente. Elaboración propia

3.4 INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO

MATRIZ DE INDICADORES DE EFECTOS DEL PROYECTO

INDICADOR CON ENFOQUE DE DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR	GÉNERO	GENERACIONAL
Fomento de la comunicación entre todos los integrantes de la familia para la distribución equitativa de labores domésticas.	Porcentaje de mujeres y hombres que reflexionan sobre la distribución equitativa de labores domésticas.	Porcentaje de niños y niñas que reflexionan sobre la distribución equitativa de labores domésticas.
Fortalecimiento de la autonomía femenina y la valoración del trabajo no remunerado.	Porcentaje de mujeres que se beneficia de la distribución equitativa de las tareas al interior del hogar.	Porcentaje de hijas e hijos que participan en la distribución equitativa de labores domésticas según su edad.
Incremento de la participación de los hijos e hijas en las labores del	Porcentaje de mujeres y hombres que identifican	Porcentaje de hijas e hijos que identifican los roles y estereotipos de

hogar modificando roles y estereotipos de género.	los roles y estereotipos de género en su familia.	género de las niñas y los niños de su familia.
---	---	--

Fuente. Elaboración propia

3.5 CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL PROYECTO

MATRIZ DE CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL
<p>CRITERIOS DE VIABILIDAD SOCIAL</p> <p>El presente proyecto se estructura a partir del diagnóstico realizado, el cual arrojó la necesidad de promover el autocuidado de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales residentes en el Fraccionamiento Ojo de Agua, con el objeto de que a través de la comunicación entre los integrantes de la familia se identifiquen los roles y estereotipos de género que perpetúan relaciones tradicionales entre hombres y mujeres con el fin de concientizar a los integrantes del hogar para su plena y voluntaria participación en las labores domésticas.</p> <p>Por lo que se responde a dicha necesidad, partiendo desde el espacio de socialización primaria, como es la familia, promoviendo la reducción de carga de trabajo excesivo de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales, a través del autocuidado y del reparto equitativo de tareas al interior del hogar en la cual intervienen las diferentes generaciones.</p>
<p>CRITERIOS DE PERTENENCIA</p> <p>El presente proyecto es pertinente debido a que contribuye a que las familias fomenten la comunicación entre todos sus integrantes para lograr una repartición equitativa de las labores domésticas, establecer acuerdos que generen relaciones simétricas a partir del respeto a los derechos de los otros integrantes, así como para lograr identificar los roles y estereotipos de género que perpetúan relaciones tradicionales entre hombres y mujeres, con el objeto de que no se sigan transmitiendo generacionalmente.</p>

CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

El proyecto está diseñado para incidir en hogares monoparentales con jefatura femenina. El contenido es desarrollado de tal forma que los integrantes de las familias puedan concientizar que las labores domésticas les corresponde a todos, así como para fomentar la comunicación entre ellos para poder establecer acuerdos familiares de forma paulatina de acuerdo a su edad.

CRITERIOS DE EFICACIA

El presente proyecto tiene contemplada la participación de todos los integrantes de la familia monoparental, por lo que no solo se contemplan actividades para la madre sino también actividades dirigidas para niños y niñas, con el fin de que el contenido pueda ser percibido acorde a su edad y resulte entretenido para todas las generaciones. Cada sesión cuenta con ejercicios de reflexión que se pueden compartir al llegar a su hogar con todos los integrantes de la familia.

CRITERIOS DE EFICIENCIA

El presente proyecto tiene un método de seguimiento vía redes sociales, (whatsapp, grupo de Facebook e Instagram), que fomenta la comunicación entre los integrantes de la familia con otras familias que se encuentran en las mismas circunstancias. Lo anterior coadyuva a crear una red de apoyo entre ellos y a nosotros nos ayuda a dar seguimiento a las familias para conocer los diferentes procesos que se van desarrollando desde el inicio de las sesiones y posterior a los talleres.

Fuente. Elaboración propia

3.6 SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

MATRIZ DE SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO	
OPCIONES Y MEDIDAS	DESCRIPCIÓN
Promover el proyecto de intervención en diferentes localidades	Acudir con los delegados de otras colonias para crear espacios colectivos en donde se fomente el autocuidado en

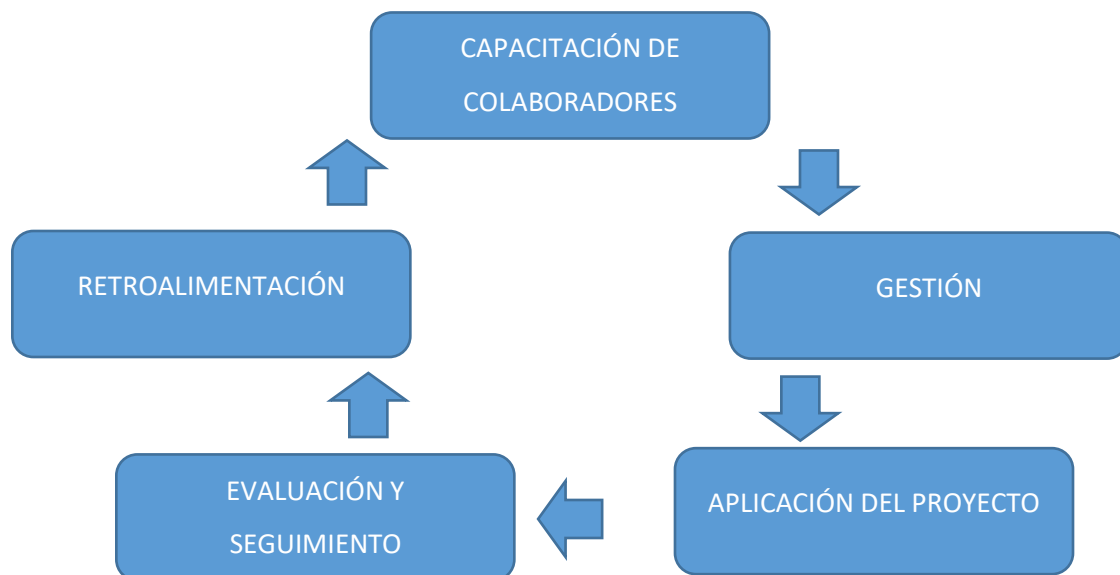
	las mujeres jefas de familias y relaciones equitativas en hogares monoparentales.
Presentación cíclica del proyecto	Que dicho proyecto se lleve a cabo dos veces por año para que las mujeres jefas de familia que hayan asistido puedan recomendarlo con la comunidad y tengan conocimiento de que se impartirá de forma semestral.

Fuente. Elaboración propia.

3.7 MODELO DE IMPLEMENTACIÓN Y GESTIÓN DEL PROYECTO

3.7.1 CICLO DE IMPLEMENTACIÓN Y GESTIÓN

3.7.1.1 ESQUEMA DEL CICLO DE IMPLEMENTACIÓN Y GESTIÓN



3.7.1.2 DESCRIPCIÓN DE CADA ELEMENTO QUE INTEGRA EL CICLO

1. Selección y capacitación de colaboradores

Se conformará el grupo de colaboradores que participaran en la aplicación del taller, brindando una capacitación en la cual se buscara sensibilizar sobre la importancia del autocuidado de las mujeres jefas de familia de hogares

monoparentales desde el enfoque de la democratización familiar y la socialización de género, se expondrán los objetivos del proyecto y las actividades de las sesiones, así como la metodología con la cual se implementará.

2. Gestión

Se contactara al delegado municipal a efecto de gestionar los diferentes permisos necesarios para la presentación de la obra de teatro y la obra con títeres, así como para la realización de los talleres. Posteriormente, se promoverá dicho taller con lonas y carteles en los lugares más concurridos de la colonia.

3. Aplicación del proyecto

El proyecto de intervención consta de tres módulos, el primero modulo se divide en dos sesiones, los cuales se llevaran a cabo los días sábados en un horario de 12:00 a 16:00, el segundo módulo en una sesión de 12:00 a 14:00 hrs. en una obra de teatro, y el tercer módulo a modo de taller de 12:00 a 16:00 hrs. dividido en dos sesiones, se impartirá cada mes, para darle oportunidad a los asistentes de integrar la información adquirida.

El primer módulo consta de dos talleres; el segundo de una obra de teatro dirigida a la jefa de familia y a sus hijos e hijas y el tercer módulo dos talleres, los cuales que tienen el objetivo de sensibilizar, concientizar y establecer nuevos acuerdos familiares encaminados a la simetría de poderes y al abandono de roles y estereotipos de género tradicionales, que permita la repartición de las labores domésticas entre todos los integrantes del hogar, y por ende fomentar el autocuidado de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales.

4. Evaluación y seguimiento

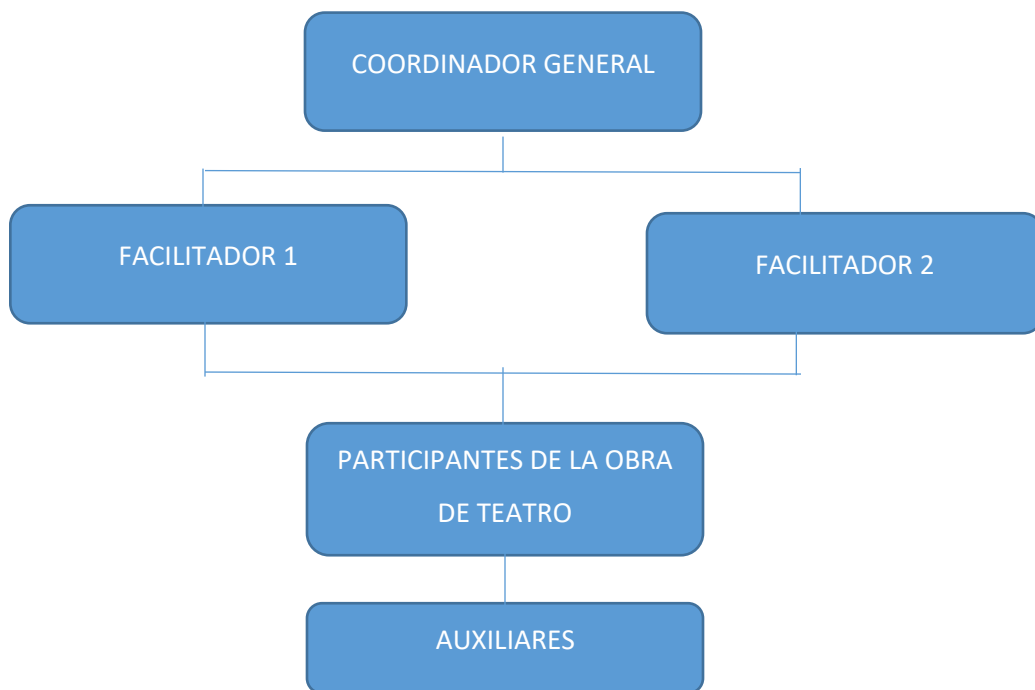
La evaluación se realizará de forma constante al finalizar cada sesión mediante la aplicación de cuestionarios a los participantes, así como el seguimiento mediante redes sociales.

5. Retroalimentación

Al finalizar los talleres se aplicará un instrumento con el fin de conocer la experiencia de forma general de las familias asistentes, poniendo énfasis en los criterios de pertinencia, eficacia y logística del taller con el objetivo de enriquecer la propuesta de intervención.

3.7.2 PLAN DE GESTIÓN DEL PROYECTO

3.7.2.1 ESTRUCTURA ORGANIZATIVA



3.7.2.2 ACTIVIDADES DE GESTIÓN

ACTIVIDADES INICIALES	ACTIVIDADES DURANTE LA EJECUCIÓN	ACTIVIDADES DE CIERRE
Gestión de espacio con el Delegado municipal	Propuesta de aplicación de proyecto de intervención Elaboración de carta de solicitud de espacio	Permisos otorgados
Difusión del proyecto en la localidad	Colocación de lona en lugares visibles y de carteles	Directorio de contacto para difusión del proyecto
Adquisición de material didáctico	Organización y repartición de material didáctico y consumibles del taller	Entrega de cuestionarios de evaluación

Fuente. Elaboración propia.

3.7.3 PLAN DE IMPLEMENTACIÓN

3.7.3.1 PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

Módulo I.

Sesión I

Taller: "Genero y otras curiosidades"

- Memorama de género
- Jenga del género

Sesión II

Taller: 'Recalibrando'

- Roll play

Módulo II

Sesión III

- Obra de teatro “La sombra detrás de las mujeres exitosas” obligatoria” (dirigido a Jefas de familia y a sus hijos e hijas)

Módulo III

Sesión IV

Taller: “Me cuido porque me amo”

- Meditación
- Danzaterapia
- Alimentación saludable
- Mi espejo, mi reflejo

Sesión V

- Masaje
- Carta a la niña anterior

Nota: Para mayores detalles consultar material anexo.

3.7.3.2. PLAN ANUAL DE TRABAJO (PAT)

PLAN DE OPERACIÓN DEL PROYECTO				
OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	CRONOGRAMA
1.Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación.	Taller: “Genero y otras curiosidades” - Memorama de género -Jenga del género Taller: “Recalibrando” -Roll play	Humanos y materiales	Coordinador general, facilitadores y actores	Enero
2. Concientizar a los integrantes de las familias sobre la importancia del	Sesión III -Obra de teatro “La sombra	Humanos y materiales	Coordinador general, facilitadores y actores	Febrero

reparto equitativo tareas domésticas.	detrás de las mujeres exitosas” (dirigido a Jefas de familia y sus hijos e hijas).			
3. Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia	Sesión I. Taller: “Me cuido porque me amo” - Meditación - Danzaterapia -Alimentación saludable -Mi espejo, mi reflejo	Humanos y materiales	Coordinador general y facilitadores	Marzo
Capacitación de colaboradores	Se conformará el grupo de colaboradores que participaran en la aplicación del taller, brindando una capacitación en la cual se buscara sensibilizar sobre la importancia del autocuidado de las mujeres jefas de familia de hogares monoparentales desde el enfoque de la democratización familiar y la socialización de género, se expondrán los objetivos del proyecto y las actividades de las sesiones, así como la metodología con la cual se implementará el proyecto.	Humanos y materiales	Coordinador general y facilitadores	Abril
Gestión	Se contactara al delegado municipal a efecto de	Humanos y materiales	Coordinador general y facilitadores	Mayo

	<p>gestionar los diferentes permisos necesarios para la presentación de la obra de teatro, así como para la realización de los talleres. Posteriormente, se promoverá dicho taller con lonas y carteles en los lugares más concurridos de la colonia.</p>			
Aplicación del proyecto	<p>Consta de tres módulos, el primer modulo se divide en dos sesiones, los cuales se llevaran a cabo los días sábados en un horario de 12:00 a 4:00 y el segundo módulo de 12:00 a 14:00 horas y el tercer módulo en dos sesiones a modo de taller de 12:00 a 4:00, se impartirá cada mes.</p> <p>El primer módulo consta de un taller de dos sesiones; el segundo módulo una obra de teatro dirigida a jefas de familia y sus hijos e hijas y el tercer módulo son dos talleres que tienen el objetivo de sensibilizar, concientizar, y establecer nuevos</p>	Humanos y materiales	Coordinador general y facilitadores	Junio

	acuerdos familiares encaminados a la simetría de poderes y al abandono de roles y estereotipos de género tradicionales, que permita la repartición de las labores domésticas entre todos los integrantes del hogar.			
Evaluación y seguimiento	La evaluación se realizará de forma constante al finalizar cada sesión mediante la aplicación de cuestionarios a los participantes, así como el seguimiento mediante redes sociales.	Humanos y materiales	Coordinador general y facilitadores	Julio
Retroalimentación	Al finalizar los talleres proyecto se aplicará un instrumento con el fin de conocer la experiencia de forma general de las familias asistentes, poniendo énfasis en los criterios de pertinencia, eficacia y logística del taller con el objetivo de enriquecer la propuesta de intervención.	Humanos y materiales	Coordinador general y facilitadores	Agosto

Fuente. Elaboración propia.

3.7.4 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN

JERARQUIA	INDICADORES	INFORMACIÓN NECESARIA	FUENTES DE DATOS	MÉTODOS DE RECOPIACIÓN DE DATOS	QUIEN RECOPILA	FRECUENCIA DE LA RECOPIACIÓN	USUARIOS
Objetivos	Número de familias beneficiadas por la aplicación de la intervención	Número de familias que concientizan sobre los roles y estereotipos de género tradicionales	Encuestas	Cuantitativos y cualitativos	Coordinador General del proyecto: EFPV	Durante cada sesión y al finalizar taller	Facilitadores, actores y asistentes
Productos taller	Número de familias que asisten al taller	Número de integrantes, género y generación por familia que asisten al taller	-Lista de asistencia -Relatoría	Cuantitativos y cualitativos	Coordinador General del proyecto : EFPV	Durante cada sesión	Asistentes
Actividades							
Capacitación	Número de colaboradores a capacitar	Número de personas a quien va dirigido el taller	-Lista de asistencias a capacitación	Cualitativa	Coordinación general	Previo a la implementación	Candidatos
Gestión	Condiciones de tiempo y espacio en dónde se realizará la implementación	Disponibilidad para implementación	Cartas compromiso Contrato	cualitativo	Coordinación general	Previo a la implementación	Facilitadores, asistentes y Coordinador General
Implementación	Número de asistentes al taller	Número de colaboradores disponibles	Listas de asistencia	Mixto	Facilitadores, asistentes y coordinador general	Previo a cada sesión	Facilitadores, asistentes y coordinador general
Recursos humanos	Número de personas que colaborarán en el proyecto	Número de personas capacitadas	Entrevistas Currículum	Mixto	Coordinador general	Al inicio de la gestión	candidatos
Insumos	Cantidad de papelería a utilizar	Número de disponibilidad del insumo	Inventario	cuantitativa	Equipo de gestión	Previo a cada sesión	Facilitadores y asistentes
Presupuesto	Cantidad de dinero necesaria para la implementación	Cantidad de dinero disponible para la implementación	Facturas Registro de ingresos y egresos	cuantitativa	Equipo de gestión y Coordinador general	Previo a la aplicación del proyecto	Coordinador general

Fuente. Elaboración propia

3.8 PLAN ECONÓMICO FINANCIERO

PLAN ECONÓMICO FINANCIERO				
ACTIVIDAD	RUBRO	TIPO DE GASTO	COSTO TOTAL	FUENTES DE FINANCIAMIENTO
Coordinación y planeación	Recursos humanos	Honorarios	\$20,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer
Diseño del proyecto	Recursos humanos	Honorarios	\$30,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer
Coordinación y ejecución de actividades logísticas y de gestión	Recursos humanos	Honorarios	\$10,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer
Facilitadores	Recursos humanos	Honorarios	\$30,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer
Actores	Recursos humanos	Honorarios	\$30,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer
Sistematización, evaluación y monitoreo	Recursos materiales	Insumos y equipo para la ejecución del proyecto	\$10,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer
Costo total			\$130,000.00	Público: Secretaría del Bienestar Privado: Instituciones privadas de apoyo a la mujer

Fuente. Elaboración propia.

3.9 ENTREGABLES DEL PROYECTO

1. 1 Carta descriptiva del taller 'Género y otras curiosidades'
 - a) Memorama de género (instrucciones y tarjetas)
 - b) Jenga de género (instrucciones)
2. 1 Carta descriptiva del taller "Recalibrando"
3. 1 Guion de obra de teatro 'La sombra detrás de las mujeres exitosas'.
4. 2 Cartas descriptivas del taller 'Me cuido porque me amo'

CONCLUSIONES

Se concluye que del listado de actividades domésticas que realizan las jefas de familia a diario se identificó que la mayoría de ellas cubre una doble jornada al llegar a casa, pues cumple con su jornada de trabajo en su profesión, hace labores que le generan ingresos extras -tanto de lunes a viernes como fines de semana y lleva a cabo trabajo doméstico no remunerado a diario, con ello se constata que su mente nunca descansa y sigue planificando el quehacer como administradora y organizadora del hogar.

Pese a que las mujeres dicen tener tiempo libre, la mayoría lo ocupa para descansar, dormir, cuidar a sus hijos, estar con sus hijos, o vender, siendo minoría la que lo ocupa para algún tipo de esparcimiento. También se puede apreciar que la mayoría de las mujeres consumen suplementos alimenticios para tener energía -que definieron como "suficiente"- durante el día.

Aunque la mayoría refiere que necesita dormir más, tener más tiempo libre, sentirse más relajadas y que colaboren los demás integrantes del hogar. Por ende, puede observarse que históricamente las mujeres han aprendido a cuidar de los otros, pero no de sí mismas. El auto cuidado no es inculcado en la familia,

sino que más bien se enseña que las mujeres son las únicas aptas para encargarse del cuidado de los hijos y de la familia en general, aunque siempre se les deja en último lugar. La ausencia de cuidado en sí mismas se refleja en no proporcionarse lo que necesitan, no dormir lo suficiente, no contar con tiempo libre para relajarse y distraerse, o en que muchas de ellas no hacen ni tres comidas al día y no siempre acuden al médico cuando enferman.

Por ello se pensó necesario el diseño del proyecto está dirigido a mujeres jefas de familia de hogares monoparentales, con el objeto de concientizar en el autocuidado, al ser el pilar de su familia es de suma importancia que estén bien, que se cuiden, que tengan salud física pero también salud mental. Es importante que las mujeres 'exitosas' recuerden que no tienen que estar todo el tiempo ocupadas, cuidando del otro, haciéndose cargo de todo, que también necesitan y merecen tiempo de descanso y de ocio para liberar las cargas físicas y emocionales del día a día. Es en las familias donde se construye la sociedad, es compromiso de cada persona ver por un mundo mejor y para eso primero tiene que empezar por su hogar, por lograr una mejor familia donde todos los integrantes a través de la comunicación lleguen a acuerdos y participen en el cuidado y limpieza del hogar, acción que va más allá de solo realizar 'labores domésticas', se trata de llegar a acuerdos a través de la democratización familiar, concientizando que el cuidar el lugar donde viven les corresponde a todos.

BIBLIOGRAFÍA

- Abraham y Torok (2005). *La Corteza y el Nucleo*. Ed. Amorrortu Editores. Buenos Aires, Argentina.
- Arango Y. (1992). *Mujer, Salud y Autocuidado*. OPS/OMS. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Washington D.C.
- Bastos A, S. (2007). Familia, género y cultura. Algunas propuestas para la comprensión de la dinámica de poder en los hogares populares. En Robichaux, D. *Familia y Diversidad en América Latina*.
- Bertaux D. y Bertaux I. (1994). El Patrimonio y su Linaje: Transmisiones y Movilidad Social en Cinco Generaciones. *Estudios sobre la Cultura Contemporánea*. Año/Vol VI, número 018, Universidad de Colima, México, pp. 27-56.
- Bohannan, P. (1996). *Para raros nosotros*. Introducción a la antropología cultural. Madrid: Ariel, S. A.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. España: Paidós.
- Capulín, R. G., Otero, K. Y. D., & Reyes, R. P. R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 23(3), p. 223.
- Castellán, Y. (1982). *La familia*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, *Convención de Belém Do Pará*. Recuperado de www.oas.org/es/mesecvi/docs
- Cordero A. (s.f.). (31 de octubre de 2019). La base social y política de la familia. Recuperado de biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=25367.
- Encuesta Intercensal 2015 (INEGI, 2015). Recuperado de www.inegi.org.mx/programas/intercensal/2015

- Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS, 2017). Recuperado de www.inegi.org.mx/programas/enadis/2017
- Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT, 2014). Recuperado de www.inegi.org.mx/programas/enut/2014
- Encuesta sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016). Recuperado de www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016
- Expósito, F., (2011). Violencia de género. *Mente y cerebro*, 48, pp. 20-25
- Fernández M., De la Cruz M., Gayoso M. y Rodríguez S. (2015). Carga mental en la mujer trabajadora: desigualdad de género y prevalencia. *Med Segur Trab (Internet)* 2015; 61 (238) 18-33, Programa de Investigación MIR de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo, del Instituto de Salud Carlos III; Madrid, España recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v61n238/original2.pdf>
- Forastieri. V. Women workers and gender issues on occupational safety and health-information note. [31 de julio de 2012]. Recuperado de http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_108003/lang--n/index.htm
- Foucault M. (1992). *J. Microfísica del poder*. (Trad.) Álvarez-Uría, F., & Varela. España: La Piqueta.
- 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, A. (1992). *La transformación de la intimidad Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Cátedra Teorema, Segunda Edición, Madrid, España.
- Gómez Bueno, C. (2001). Mujeres y trabajo: principales ejes de análisis, *Papers* 63/64, Universidad de Granada, España. pp. 123-140.
- González, G. B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Grupo Comunicar*, (12), pp. 79-88.

- González M. (2016). Aportes para pensar la violencia en la familia: luces y sombras del discurso feminista. *Quaderns de psicologia*, 18(3), pp. 27-42.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2017) Desigualdad en cifras Roles y estereotipos de género, una forma de discriminación contra las mujeres, recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BoletinN10_2017.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres (2007). *El impacto de los estereotipos y los roles de género en México*, recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf
- Jiménez-Bautista, F. (2012). Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 19(58).
- Kaufman, M. (1995). Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. En Arango, L. G., León, M., & Viveros, M. (comps.). *Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino* (pp. 123-146.). Bogotá: Ediciones Uniandes/Tercer Mundo.
- Kergoat, D. (2003). De la relación social del sexo al sujeto sexuado. *Revista Mexicana de sociología*, pp. 841-861.
- Lagarde, M. (1998). *Identidad genérica y feminismo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Lagarde M. y de los Ríos (2005). *Los cautiverios de las mujeres, madresposas, monjas, putas y locas*, Universidad Autónoma de México.
- Lamas M. (2002). "La antropología feminista y la categoría género", en *Cuerpo, Diferencia Sexual y Género*, Taurus, México.
- León, M. (1995). La familia nuclear: origen de las identidades hegemónicas femenina y masculina. En Arango, L. G., León, M., & Viveros, M. (comps.). *Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino* (pp. 169-191). Bogotá: Ediciones Uniandes / Tercer Mundo.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Recuperado de www.senado.gob.mx/comisiones/desarrollo_social/docs/marco/Ley_GAMVLV.pdf

- Lomas, C. (2005). ¿El otoño del patriarcado? El aprendizaje de la masculinidad y de la femineidad en la cultura de masas y la igualdad entre hombres y mujeres. Cuadernos de trabajo social, 18, pp. 259-278.
- Maturana R., Humberto (2009). La realidad: ¿objetiva o construida? Fundamentos biológicos de la realidad, Barcelona / México: Anthropos / Universidad Iberoamericana.
- Muñoz M. y Femenía A. (2011). Sobre un síntoma actual: La violencia invisible, Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y el Adolescente, 2011, Revista: 51-52, (pp. 134-141).
- Oliva E. y Villa V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. Justicia, Juris, ISSSN 1692-8571, Vol. 10, N°1, Enero-junio 2014, pp. 11-20.
- Organización Mundial de la Salud (29 de octubre de 2019). Violencia contra la mujer, recuperado de https://www.who.int/topics/gender_based_violence/es/
- Plan Estatal de Desarrollo 2017-2023. Recuperado de Copladem.edomex.gob.mx/plan_estatal_desarrollo_2017_2023
- Plan Municipal de Desarrollo 2016-2018. Recuperado de seduym.edomex.gob.mx/tecamac
- Ramallo, U. (2014). Visión constructivista en las relaciones de género a través de la comunicación, en referencia con el papel de la familia. En Reyes, C. M., & Hernández, K. P. (Coord). Estudios de género, feminismo y sexualidad (pp. 83-106). México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
- Royo R. (2010). Valores Sociales y División Sexual del Trabajo en las Familias Españolas: Permanencias de género y cambio social, recuperado de <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/10/grupos-trabajo/ponencias/435.pdf>
- Sanmartín J. (2007). ¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia. Revista de Filosofía, nóm. 42, 2007, 9-21.

- Serret, E., & Mercado, J. M. (2011). Sexo, género y feminismo. México: Suprema Corte de Justicia de la Nación.
- Schmukler, B. (2013). Democratización familiar como enfoque de prevención de violencia de género: experiencias en México. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia* 5: 199-221.
- Schneider A. (2018). La carga mental de las mujeres y la de los hombres. Ed. Larousse. Barcelona, España.
- Tercero S. (2014). Las familias monoparentales. Una aproximación a sus principales problemas y necesidades. Vol. 13-14, 2014. ISSN:1696-7623.
- Torns T. y Recio C. (2012). Las Desigualdades de Género en el mercado de Trabajo: entre la Continuidad y la Transformación, *Revista de Economía Crítica*, núm. 14, segundo semestre 2012, ISSN 2013-5254.
- Tuirán, R. y Salles, V. (1997). Vida familiar y democratización de los espacios privados. México: El Colegio de México.
- Uribe P. (2007), Familias monoparentales con jefatura femenina, una de las expresiones de las familias contemporáneas. *Revista Tendencia & Retos* Nº 12: 81-90 / Octubre 2007, recuperado de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/revistas/co/rev-co-tendencias-0012-05.pdf>

ANEXO 1

INSTRUMENTO



Universidad Autónoma de Querétaro Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia

CUESTIONARIO

Fecha: _____

Folio: _____

El siguiente cuestionario tiene el objetivo de recabar información acerca de la caracterización de las familias, el cual es un instrumento diagnóstico para la elaboración del proyecto de intervención **“Deconstruyendo la socialización de género en las familias monoparentales con jefatura femenina del Fraccionamiento Ojo de Agua desde la perspectiva de la democratización familiar”**, en el entendido que la información que se proporcione no se difundirá, solo tendrá un tratamiento académico, por lo que sabiendo esto, quien contestará el siguiente cuestionario autoriza de manera voluntaria que se le incluya de forma anónima en el proyecto de investigación mencionado, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad la información sobre dicho proyecto.

I. Proporcione los siguientes datos de todas las personas que viven en su hogar (incluyéndolo a usted)

N	Nombre	Edad	Parentesco	Nivel de escolaridad	Ocupación	Estado civil
1						
2						
3						
4						
5						
6						

II. Subraya la respuesta correspondiente.

1. Vivienda:

- a) Propia
- b) Rentada
- c) Hipotecada
- d) Prestada
- e) Otra: _____

2. Ingresos mensuales:

- a) Menos de \$5,000 pesos
- b) De \$5,000 a \$8,000 pesos
- c) De \$8,000 a \$12,000 pesos
- d) De \$12,000 a \$16,000 pesos
- e) De \$16,000 a \$20,000 pesos
- e) Más de \$20,000 pesos

3. ¿Qué profesión tiene?

4. ¿Dónde labora?

5. ¿Qué puesto laboral ocupa?

6. ¿Cuántas horas al día labora en su profesión?

- a) media jornada (1 a 5 hrs.)
- b) jornada completa (1 a 8 hrs.)
- c) Otro:

—

7. ¿Cuánto tiempo tarda para trasladarse a su lugar de trabajo ida y vuelta?

- a) menos de 1 hora
- b) 1 – 2 horas
- c) 3 – 4 horas
- d) 4 – 5 horas

8. ¿Realiza alguna otra actividad que le genere ingresos extras de lunes a viernes?

- a) No
- b) Si

9. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior ¿Qué actividad realiza?

10. ¿Cuántas horas al día ocupa para realizar dicha actividad?

- a) menos de 1 hora
- b) 1 – 2 horas
- c) 3 - 4 horas
- d) 5 – 6 horas
- e) 7 – 8 horas
- f) Más de 8 horas
- g) otro: _____

10. ¿Realiza alguna actividad para generar ingresos los fines de semana?

- a) No
- b) Si

11. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior ¿Qué actividad realiza los fines de semana? _____

12. ¿Cuántas horas al día ocupa en las labores del hogar?

- a) 0 – 1 hora
- b) 2 – 3 horas
- c) 4 – 5 horas
- d) 6 – 7 horas
- e) Mas de 8 horas

13. ¿Alguien colabora en las labores del hogar?

- a) No
- b) Si

14. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior ¿quién?:

15. ¿Se ha enfermado últimamente?

- a) No
- b) Si

16. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior. ¿De qué se ha enfermado?

17. ¿Cuántas veces se ha enfermado en el último año?

- a) ninguna
- b) 1 a 2 veces
- c) 3 a 4 veces
- d) más de 5 veces

18. ¿Cuántas veces ha acudido al médico en el último año?

- a) ninguna
- b) 1 – 2 veces
- c) 3 – 4 veces
- d) más de 5 veces

19. ¿Cómo considera su estado de salud?

- a) Bueno
- b) Regular

c) Malo

20. ¿Cuántas comidas hace al día?

- a) 1 comida
- b) 2 comidas
- c) 3 comidas
- d) 4 comidas
- e) 5 comidas

21. ¿Cómo considera que es su alimentación?

- a) Buena
- b) Regular
- c) Deficiente

22. ¿Cuántas horas a la semana tiene libre?

- a) ninguna
- b) 1 – 2 horas
- b) 3 – 4 horas
- c) 5 – 6 horas
- d) 7 – 8 horas
- e) Más de 8 horas

23. ¿Qué hace en su tiempo libre?

24. ¿Cuántas horas duerme al día?

- a) 0 – 4 horas
- b) 5 – 6 horas
- c) 7 – 8 horas
- d) más de 9 horas

25. ¿Alguna vez ha sufrido violencia por ser jefa de familia?

- a) No
- b) Si

26. En los últimos doce meses ¿ha sufrido algún tipo de violencia por ser jefa de familia?

- a) No
- b) Si

27. En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, indique ¿qué tipo de violencia?

- a) Física
- b) Emocional
- c) Sexual
- d) Económica
- e) Patrimonial
- f) No Aplica

28. ¿Quién la agredió?

- a) Padre
- b) Madre
- c) Ex pareja
- d) Jefe
- e) Hermano (a)
- f) Otro familiar
- g) No Aplica

29. ¿Algún miembro de su familia participa en el cuidado de sus hijos mientras trabaja?

- a) No
- b) Si

30. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior. Indique ¿quién?

- a) Mamá
- b) Papá
- d) Abuelo
- e) Tio (a)
- f) Primo (a)
- g) Suegro (a)
- h) Cuñado (a)
- i) Otro: _____

31. ¿Su(s) hijo(as) acuden a alguna actividad extracurricular?

- a) No
- b) Si

32. En caso de ser afirmativa la respuesta anterior ¿Quién lleva a sus hijo (as) a esas actividades?

- a) Jefa de familia
- b) Algún familiar
- c) Nadie
- d) No aplica

33. ¿Quién se encarga de hacer la lista de compras para la despensa?

- a) Jefa de familia
- b) Hijo(s)
- c) otro: _____

34. Si hay una reunión en su casa ¿quién se encarga de todos los preparativos?

- a) Jefa de familia

- b) Hijo(as)
- c) Jefa de familia e Hijo(as)
- d) otro: _____

36. En este momento ¿considera que tiene en su mente una larga lista de actividades por realizar?

- a) No
- b) Si

37. ¿Suele delegar actividades en su trabajo?

- a) No
- b) Si

38. ¿Delega actividades domésticas en su hogar?

- a) No
- b) Si

39. ¿Estando en el trabajo pasa por su mente de forma frecuente las actividades pendientes relacionadas con su familia/hogar que haya que hacer ese día o en días próximos?

- a) No
- b) Si

40. ¿Cómo considera que es su nivel de energía durante el día?

- a) Alto
- b) Suficiente
- c) Bajo

41. ¿Toma algún suplemento alimenticio para mejorar su energía?

- a) No
- b) Si

III. Elija una sola opción y señale con una X la respuesta correspondiente.

N	Frases	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Siento que las exigencias aumentan cada día y no sé hasta qué punto podré con mis responsabilidades y tareas	5	4	3	2	1
2	La mayor parte del día me siento agotada mentalmente	5	4	3	2	1
3	Necesito dormir mas	5	4	3	2	1
4	Quisiera tener más tiempo libre	5	4	3	2	1
5	La mayor parte del día me siento agotada físicamente	5	4	3	2	1
6	Quisiera sentirme más relajada	5	4	3	2	1

7	Quisiera que los demás integrantes de mi hogar colaboraran en las tareas del hogar	5	4	3	2	1
---	--	---	---	---	---	---

IV. Señale cuales de las siguientes frases escuchó en su hogar por parte de su FAMILIA

N	Frases	
1	Las mujeres son las encargadas de criar a los hijos	
2	Las mujeres calladitas se ven más bonitas	
3	Las mujeres necesitan un hombre para que las proteja	
4	Las mujeres deben cuidar a sus padres en su vejez	
5	Las mujeres no deben de trabajar, deben quedarse a cuidar a sus hijos	
6	Las mujeres no tienen el temple para dirigir, les gana el corazón	
7	Una mujer sin esposo no es respetada	
8	Las mujeres siempre lloran por todo por eso no pueden ser jefas	
9	Es culpa de la mujer si su matrimonio no funciona	
10	Una mujer es mala madre si deja a sus hijos encargados con alguien para salir a trabajar	

V. De acuerdo a las actividades que USTED realiza en su hogar, señale con una X con qué frecuencia realiza lo siguiente:

N	Actividad	Diario	5 días a la semana	3 días a la semana	1 día a la semana	Nunca
1	Lavar la ropa					
2	Lavar los trastes					
3	Barrer la casa					
4	Colgar la ropa					
5	Doblar y acomodar la ropa					
6	Hacer las compras en el supermercado					
7	Cuidar a su(s) hijo(as)					
8	Trapear el piso					
9	Planchar la ropa de su familia					
10	Poner los cubiertos y platos en la mesa					
11	Lavar el baño					
12	Limpia los muebles					
13	Coser la ropa					
14	Preparar el lunch					

15	Revisar la tarea de su(s) hijo(as)					
16	Arreglar lo que se descomponga					
17	Levantar y acomodar juguetes					
18	Limpiar los patios					
19	Darle de comer a sus mascotas					
20	Preparar y servir la comida					
21	Preparar y servir el desayuno					
22	Preparar y servir la cena					
23	Limpiar la cocina					
24	Limpiar la mesa					
25	Llevar a su(s) hijo(as) a la escuela					

ANEXO 2

CARTA DESCRIPTIVA: Taller: “*Genero y otras curiosidades*”

Objetivo: que los participantes se familiaricen con los términos de perspectiva de género y entiendan los diferentes conceptos como identidad de género, perspectiva de género, roles y estereotipos de género, deconstrucción de identidad de género.

Tiempo estimado: 4:00 hrs.

Fecha y hora: 12:00 – 16:00 hrs.

Materiales: Plumones, hojas, video, presentación con diapositivas, cañón, pizarrón blanco, memorama de género y jenga de género.

Elaborado por: Jazmín López Colín

MODULO I

SESIÓN 1

Duración en min.	Actividad	Indicaciones	Material
10	Bienvenida	Se le da la bienvenida a los integrantes de las familias de hogares monoparentales.	
20	Presentación	Presentación de los facilitadores que impartirán el tercer módulo del proyecto y se brinda una introducción a las actividades que se realizarán.	
25	Romper el hielo	Dinámica de aplausos para romper el hielo Se les pide a los participantes que repliquen la secuencia de aplausos del facilitador, después se les pide que algunos de ellos realicen una secuencia para el grupo.	Plumones y hojas

		Se les pide diga su nombre cada uno y ponga en una etiqueta su nombre.	
60	Conceptos básicos	Se les pone un video sobre identidad de género a modo de introducción, para que partiendo de él, se expliquen con imágenes los diferentes conceptos: genero, identidad de género, rol y estereotipo de género, división sexual del trabajo, doble jornada, perspectiva de género, violencia de género, carga mental, democratización familiar, socialización de género y autocuidado.	Video y presentación con diapositivas, cañon, pizarrón blanco.
20	RECESO		
35	Memorama	Se les pide a los participantes que en equipos de 4 jueguen “memorama de género” que consiste en voltear todas las tarjetas, tanto las que tienen la imagen como las que tienen la definición, e ir formando los pares según corresponda la imagen con el concepto.	Memorama de género
35	Jenga de género	Se les invita a los participantes a formar grupos de nuevo de 4 personas (diferentes a las del juego anterior), y participan en el juego “jenga del género” que consiste en sacar un bloque y según la palabra o actividad que indique tendrá que definir con sus propias palabras algún concepto de género o bien dar un ejemplo, para posteriormente acomodar el bloque en la parte de arriba sin tirar la torre.	Jenga de género
25	Cierre	Preguntarle al grupo que aprendieron ¿Cómo se van? ¿con que se quedan? ¿les gustaron los juegos?	

10	Invitación a siguiente modulo.	Se les invita a los participantes a acudir al siguiente modulo.	
----	--------------------------------	---	--

¿QUÉ ES EL GÉNERO?

“Género es una red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a hombres y mujeres a través de un proceso de construcción social, el cual tiene una serie de características” (León, 1995:179)

VIDEO FINAL IDENTIDAD DE GÉNERO

00:00:29 00:05:17

Jenga

DE GÉNERO

INSTRUCCIONES

1. Arma el juego. Pon la base con tres bloques, agrega la siguiente capa logrando que cada uno los tres bloques se crucen con los bloques que están debajo, continúa alternando capas de bloques hasta que los acomodes todos.
2. Pon la torre en la mesa u otra superficie cuidadosamente para que los bloques permanezcan intactos.
3. Comienza el juego permitiendo que la persona que construyó la torre remueva el primer bloque de su elección de cualquier lugar debajo de la capa de arriba.
4. La persona que vaya sacando cada bloque lo revisará, y si tiene alguna palabra escrita le tocará explicar dicho concepto y después colocará el bloque. Si no explica correctamente ¡pierde! Y si tira los bloques también ¡pierde!
5. El último jugador en poner un bloque antes de que la torre caiga es el ganador.





Material: 54 bloques

Jugadores: Dos o más

Edad: + 5 años

Instrucciones

“Memorama de Género”

1. Se revuelven todos los pares de tarjetas (la imagen con el concepto de género) y se colocan boca abajo en una superficie plana.
2. Puede ser uno o más jugadores.
3. Si es entre varias personas cada quién tiene un turno.
4. En tu turno puedes levantar dos cartas:
 - Si ves que las dos cartas son iguales entonces ya tienes un par, te quedas el par y puedes seguir tirando hasta que te equivoques.
 - Si dichas cartas no son iguales entonces deberás de volverlas a poner exactamente en su lugar y dejar que el otro tire.
5. El juego debe continuar hasta que se acaben todas las cartas que están boca abajo.
6. Al final se cuentan todos los pares que cada uno tiene, aquel que tenga más es el ganador.



1

GÉNERO

2



3

**PERSPECTIVA
DE
GÉNERO**

4



5

**CARGA
MENTAL**

6



**DOBLE
JORNADA**



**VIOLENCIA
DE
GÉNERO**

10



11

**DEMOCRATIZACIÓN
FAMILIAR**

12



13

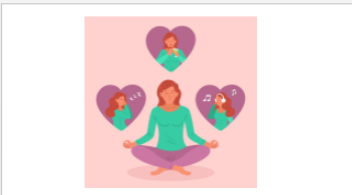
**SOCIALIZACIÓN
DE
GÉNERO**

14

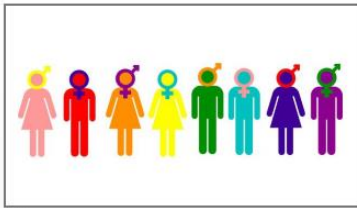


15

**DIVISIÓN
SEXUAL
DEL TRABAJO**



AUTOCUIDADO



19

IDENTIDAD
DE
GÉNERO

20



21

ROL
DE
GÉNERO

22



23

ESTEROTIPO
DE
GÉNERO

24



28

AUTONOMÍA

29



30

COMUNICACIÓN
FAMILIAR



EQUIDAD
DE GÉNERO

ANEXO 3

CARTA DESCRIPTIVA: Taller: “Recalibrando”

Objetivo: Sensibilizar sobre los roles y estereotipos de género tradicionales que perpetúan relaciones asimétricas familiares por género y generación

Tiempo estimado: 4:00 hrs.

Fecha y hora: 12:00 – 16:00 hrs.

Materiales: Hojas de papel, plumas y material para disfrazarse.

Elaborado por: Jazmín López Colín

MODULO I

SESIÓN 2

Duración en min.	Actividad	Indicaciones	Material
10	Bienvenida	Se da la bienvenida a los integrantes de las familias de hogares monoparentales.	
15	Presentación	Presentación de los facilitadores que impartirán el tercer módulo del proyecto y se brinda una introducción a las actividades que se realizarán.	
15	Romper el hielo	Se va a iniciar con una pequeña meditación, pidiéndole a todos los participantes que inhalen aire, retengan lo más que puedan y exhalen, que inflen su estómago como si fuera un globo, y suelten, para después que se paren de su lugar y sacudan todo su cuerpo, que suelten todas sus preocupaciones allá afuera y puedan concentrarse en el aquí y ahora.	
25	Participación grupal	Se les pregunta a los asistentes si ¿saben cómo aprendemos todo lo que sabemos?, desde la forma de hablar, de vestirnos, de ser, de dirigirnos a los demás, quien nos va enseñando a elegir...etc.	

25	Socialización de género	Se explica lo que es la socialización de género	
20	RECESO		
20	Lista de frases del “deber ser”	Hacer una lista de las frases que escucharon del cómo debe ser una mujer y cómo un hombre.	Hojas de papel y plumas
60	Roll play	Hacer un roll play en parejas o tríos y escenificar a tres personas adultas mayores platicando sobre cómo deben ser las mujeres y los hombres que en la actualidad sigue vigente en su familia nuclear o extensa	Material para disfrazarse
30	Conclusiones	Se piden conclusiones al grupo. Se pregunta ¿qué pudimos observar? ¿qué cambiarían de todas esas frases que socializaron desde su niñez?	
30	Cierre	Preguntarle al grupo que aprendieron ¿Cómo se van? ¿con que se quedan?	

ANEXO 4

GUIÓN: OBRA DE TEATRO “La sombra detrás de las mujeres exitosas”

MODULO II

SESION 3

Esta obra de teatro fue pensada como una herramienta para que las mujeres jefas de familia se den cuenta de la sobrecarga de trabajo así como sus hijos e hijas, sensibilizar que las labores domésticas les corresponde a todos.

PERSONAJES (por orden de aparición):

- MARGARITA (MAMA, JEFA DE FAMILIA)
- SUSANA (HIJA, 9 años)
- SAUL (HIJO, 12 años)
- CARLOTA

ESCENA I

LA CASA DE MARGARITA

(suena el despertador)

MARGARITA: ¡ay no! Cinco minutos más por favor, bueno que sean diez... o quince... o veinte (y se queda dormida).

(45 minutos después)

MARGARITA: nooooo, otra vez me volví a quedar dormida, ¡no puede ser! ¡Niñoosooooos! ¡Levántense! ¡se nos hace tarde para la escuela! (corre a ponerse una bata, se pone una pantufla y una chancla... fue lo primero que encontró y entra apresuradamente a la cocina, intenta preparar unos hot cakes y pone la mezcla en la licuadora, pero olvida taparla y termina bañada de harina... termina por solo servir pan y leche para los niños)

MARGARITA: ¡niños! Ya está el desayuno, coman eso mientras, les compró algo más en el camino a la escuela ¡apúrense por favor! ¡voy a limpiarme la cara y cambiarme en lo que desayunan!

(sale vestida de traje de su cuarto y ve que los niños siguen dormidos, entra muy enojada al cuarto de sus hijos)

MARGARITA: ¿qué no escucharon lo que les dije?, ¿por qué no se han levantado?

SUSANA (HIJA): Mamá, ¿te sientes bien?

MARGARITA: ¿Por qué o qué? Si, ¡levántense!

SUSANA (HIJA): Saúl, avísale a mi mamá que es domingo...

SAUL (HIJO): (casi dormido) mamá, es domingo. (y se tapa la cara con la sabana)
(MARGARITA se queda sentada en el sillón viendo el reloj que marca 6:30 a.m. en domingo, despierta y vestida para ir a trabajar).

MARGARITA: (hablando con un peluche que se encontraba en el sillón) bueno... aprovecharé para limpiar más temprano la casa y talvez pueda a media noche ver la serie "la casa de las flores"... ¿la quieres ver conmigo "misufito"?

NARRADOR: Bueno... cada quien le pone como quiere a sus "ositos de peluche" el de Margarita se llama "Misufito"

MARGARITA: ¿por dónde empiezo? Hay que lavar la ropa, acomodar la de la semana pasada que no acomodé, lavar los uniformes, meter en cloro el uniforme del futbol de Saul, ¿Cuándo es su torneo? ¿el sábado? ¿el domingo? ¿hoy?
¡Saaaauuul! ¿Cuándo es tu partido?

SAUL (HIJO): ¡Mamá! Estoy dormido, ¿cuál partido?... no sé. Háblale al entrenador. Tú eres la mamá deberías saberlo.

MARGARITA: si hijo, al rato le marco (¡y piensa ojala no sea hoy!)

NARRADOR: Margarita se pone un mandil y olvida quitarse el traje sastre, sigue estando con una pantufla y una chancla, mete ropa a la lavadora, acomoda la que llevaba seca desde una semana y que no había tenido tiempo de acomodar, recoge los juguetes de sus hijos, barre, trapea y se despierta Susanita)

SUSANITA (HIJA): ¿Qué pasó Ma'? ¿por qué trapeas a esta hora? ¿qué no puedo pasar a la sala?

MARGARITA: si hija, pasale por la orillita. ¿cómo dormiste?

SUSANITA (HIJA): Pues... más o menos, estabas haciendo mucho ruido, esa lavadora ya suena bien feo, a ver si ya compras otra.

SAUL (HIJO): ¿Qué paso familia? ¿Ya se hicieron los hot cakes o qué?

MARGARITA: ¡Ay hijos! He estado apurándome con la casa pero quieren pan con leche?

SAUL (HIJO): ¡Mama! ¿Cómo pan con leche? Es domingo... discútete con algo chido ¿no?, o puedes hacer unas crepas con queso parmesano y especias, o puede hacer un omellete con espinacas y queso de cabra, o puedes hacer...

SUSANITA (HIJA): ¿Por qué no vas a comprar unas quesadillas de doña Sole?

MARGARITA: Hijos es que estoy trapeando.

SAUL (HIJO): ¡Te pasas! Ni porque es domingo te discutes con algo chido. Prefieres limpiar la casa que alimentarnos bien, que mal, estas mamás de ahora ¡ya no son como las de antes!

SUSANITA (HIJA): Ya Saul, no llores ya sabes que desde que se fue papá ya no desayunamos tamales los domingos. Por lo menos papá nos compraba tamales de dulce y de mole, con champurrado.

SAUL (HIJO): ¡a ti, a mi como era hombre decía que tomara agua, que lo dulcecito era para las nenas!

MARGARITA: ¡Ya hijos! Su papá ya no está con nosotros, y no puedo partirme en tres para hacer todo, por favor desayunen leche con pan y ahorita que termine de trapear y acomodar la ropa, y hacer las camas, y recoger la sala les preparo algo rico ¿si?

(los niños se sientan a la mesa de mala gana)

SAUL: ¡oye ma! Tu teléfono está sonando.

MARGARITA: contéstalo, ¡por favor!

SAUL: ¡uy má, es que está bien lejos!

MARGARITA: ¡ay Saul! (contesta el teléfono) ¡Hola, Mary! ¿cómo estás?

MARY: Bien amiga y ¿tu?

MARGARITA: muy bien amiga aquí desayunando chilaquiles con mis hijos.

MARY: ¡que bien! ¿tú los preparaste?

MARGARITA: no, vino Javier a dejarlos.

MARY: Pensé que no lo veías desde hace tiempo.

MARGARITA: bueno Mary, te dejo es que se enfrían, luego te marco.

SUSANITA: ¿por qué le dijiste a Mary mentiras?

MARGARITA: No son mentiras, bueno si, pero es que solo anda de chismosa para humillarme.

(TOC, TOC, tocan la puerta)

MARGARITA: ¡Ay no! Lo que me faltaba... ahora ¿quién es?

SUSANITA: Talvez es mi papá con chilaquiles.

SAUL: (rie)

(ABRE LA PUERTA)

CARLOTA: ¡Hermana! ¡Buenos días, niños! ¿cómo están? Pasaba por aquí para ver si querían ir al centro comercial a dar una vuelta, podemos ir al cine, su mamá desde cuando quería ver una película buenísima de Diego Luna.

MARGARITA: Carlota tengo muchas cosas que hacer, me hubieras avisado que venías.

CARLOTA: ¿para qué? Siempre que te marcó me dices que tienes cosas que hacer y me bateas.

MARGARITA: hermana, de verdad no tengo tiempo.

CARLOTA: por cierto, ¿qué haces vestida así? ¡Es domingo!

MARGARITA: ¡ay no!, olvide quitarme el traje.

CARLOTA: ¿desde ayer que llegaste del trabajo?

SAUL: No tía, mi mamá creyó que era lunes y se vistió a las 6 am para irse a trabajar

(ríe SUSANITA y SAUL)

CARLOTA: Oye hermana, tenemos que platicar, no puedes seguir así te vas a volver loca, desde que se fue Javier no sales nunca a ningún lado, te la pasas

haciendo quehacer en tu casa los fines de semana, ya nunca visitas a la familia, no vas a reuniones, no hablas con nadie, solo tu trabajo y la casa. Mira tus uñas, ¿hace cuanto que no te las pintas? Mira tu cabello, que desastre, tus raíces ya parecen del árbol del tule.

MARGARITA: es que desde que se fue Javier todo se complicó, no tengo tiempo ni para mí, hoy los niños desayunaron leche con pan, porque llevaba una semana sin trapear la casa, me falta lavar el baño, acomodar los juguetes de Susanita, meter en cloro el uniforme de Saul, hablarle al entrenador para ver cuando es su partido y aparte tengo un informe que entregar mañana de la junta que tuvimos ayer con el Director comercial.

CARLOTA: oye Maggie y ¿no crees que los niños podrían ayudarte más?

MARGARITA: noo hermana, la verdad es que ellos con su tarea están muy ocupados, no quiero que bajen sus calificaciones, de por si Saul casi reprueba una materia el bimestre pasado.

CARLOTA: pero creo que por meter su ropa a una cubeta con cloro, no creo que repruebe matemáticas, ni porque Susanita levante sus juguetes y los meta al juguetero después de ocuparlos repruebe Español.

MARGARITA: es que no sé cómo decirles, antes su papá les decía que no vieran tanta televisión pero ahora se la pasan pegados a la tele o a los videojuegos o al celular y la verdad no quiero interrumpirlos.

CARLOTA: pues vas a tener que hablar con ellos, se tienen que dar cuenta que la casa es de todos, y todos tienen la obligación de cuidarla y mantenerla limpia.
(Carlota abre el refrigerador)

CARLOTA: mira, aquí hay para hacer huevo, sincronizadas, sándwiches, porque no se prepararon algo ellos. Ya están lo suficientemente grandecitos para poder meter una rebanada de jamón dentro de un pan. ¿no crees?

MARGARITA: tienes razón, la verdad es que ya no puedo más, estoy muy cansada, todo el tiempo me duele la cabeza, de estar pensando, cuando estoy en el trabajo pienso todo los pendientes de la casa, hago mentalmente la lista del super, la otra vez deje conectada la plancha todo el día..

(Margarita llora, mientras sus hijos juegan videojuegos en la sala)

CARLOTA: creo que ya fue suficiente de tanto esfuerzo, necesitas cuidarte, procurarte a ti misma, sino nadie lo hará por ti, y hablar con tus hijos, yo lo podría hacer pero eso te corresponde a ti. Tienen que entender que así como tienen derechos también tienen obligaciones y que participar en las labores del hogar les corresponde a todos.

MARGARITA: es que Susana me dice que por qué no soy como su abuelita que ella hace todo y no se anda quejando que le duele la cabeza como yo todo el tiempo.

CARLOTA: pues por qué eran otros tiempos, mamá Socorro, siempre trabajo en la casa, y papá Mauro le llevaba el poco dinero que ganaba en la fábrica, pero ahora no hay dinero que alcance y las mujeres tienen que trabajar para mantener su casa y más tú, que Javier no te da nada para los niños. Ellos tienen que participar en la casa Maggie, tú eres lo único que ellos tienen y si te pasa algo por no cuidarte lo suficiente ¿quién va a ver por ellos como tú?

MARGARITA: si hermana tienes razón, ojala vivieras más cerca de nosotros.

CARLOTA: me hubiera encantado pero mi trabajo está en Canada, es una muy buena oportunidad pero sé que estarás bien, solo es cuestión de que se comuniquen, que platiquen, Susana y Saul son muy inteligentes, seguro comprenderán, ha sido difícil también para ellos que Javier se fuera pero estarán bien, mientras estén unidos como familia todo estará bien.

MARGARITA: ¡Gracias hermana! No sé en qué momento me convertí en esto... (señala su ropa), ni me he quitado el traje... (llora y se ríe)

CARLOTA: Esta bien Maggie te ves genial, como para portada de revista... justo representas eso, una mujer real que lleva acabo dobles jornadas, y di que cerró la asociación civil donde hacías voluntariado, sino sería hasta una triple jornada, ya parale hermana, no tienes que querer hacerlo todo, está bien descansar.

MARGARITA: yo veía a mamá que ¡ella nunca descansaba!

CARLOTA: si pero por eso se enfermó, tú no quieres eso verdad?

MARGARITA: no, ¡ni lo digas!

CARLOTA: hazlo por tus hijos, enséñales que cuidarse esta bien, es amor propio, el autocuidado es de suma importancia en la vida, sin eso no podemos ser personas funcionales.

MARGARITA: tienes razón hermana, yo que tanto les decía a mis amigas que no se volvieran fodongas cuando se casaran mírame, estoy hecha una piltrafa, por dentro y por fuera!

CARLOTA: no digas eso, mira que te parece si nos vamos al spa y le pides mientras a Saul y a Susanita que hagan sus camas y recojan sus juguetes... ah y le explicas a Saul que el cloro no es el peor monstruo del mundo y no pasa nada si mete su uniforme a desmanchar.

MARGARITA: (ríe) tienes razón Carlis, tengo que cuidar de mí y platicar con mis hijos que la casa es de todos y si nos queremos, entre todos vamos a cooperar para que yo no me vuelva loca queriendo hacerlo todo.

CARLOTA: debes confiar que ellos lo harán bien, talvez no a la primera, pero poco a poco aprenderán y los ayudaras a ser autónomos, eso está bien padre, yo cuando me fui a Canada me costó mucho aprender a ver por mí misma, porque mama nos hacía todo, y la verdad es mejor aprenderlo desde pequeños, les harás un bien hermana.

(MARGARITA y CARLOTA se abrazan)

(Se acercan Saul y Susanita quienes estaban escuchando todo, aunque hacían que como que jugaban videojuegos)

SAUL: mamá, escuchamos todo y queremos pedirte perdón, no sabíamos que te sentías tan mal.

SUSANITA: mamá, yo no quiero te enfermes como la abuela, y te puedo ayudar a hacer mi cama y la de Saul, y a levantar mis juguetes y a acomodar mi ropa, no te preocupes.

MARGARITA: gracias hijos (los abraza), mejor que les parece si cada quien se hace cargo de meter su ropa a lavar, de acomodar su ropa, de hacer su cama y de recoger los juguetes que ocupa.

SAUL: si mama, y si quieres yo puedo hacer el desayuno los domingos... bueno pero si sabe feo se lo comen eh!

(risas)

SUSANITA: si mamá, si tú me enseñas y me pones un banquito puede lavar los trastes de la comida.

CARLOTA: ya ves hermana te lo dije, ellos son niños muy inteligentes y muy buenos.

MARGARITA: gracias hijos en verdad!

CARLOTA: bueno, vámonos al centro comercial, al rato que regresemos limpiamos todo! Yo les ayudo!

(salen de escena sus hijos y Carlota)

(MARGARITA avienta el mandil y los zapatos y sale de escena)

ANEXO 5

CARTA DESCRIPTIVA: Taller “Me cuido porque me amo”

Objetivo: Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia.

Tiempo estimado: 4:00 hrs

Fecha y hora: 12:00 – 16:00 hrs.

Materiales: cartel, hojas, plumas y fotografías.

Elaborado por: Jazmín López Colín

MODULO I

SESIÓN 4

Duración en min.	Actividad	Indicaciones	Material
20	Bienvenida	Se les da la bienvenida a la segunda sesión del taller y se les pregunta ¿cómo se sintieron? Si desean compartir algo con el grupo.	
20	Masaje a mi compañera	Se les pedirá a las participantes que le den a la compañera que tengan a lado un masaje de forma sutil y respetuosa con el propósito de que contacten con su cuerpo.	
25	Lista de placeres	De forma individual harán una lista de las actividades que más disfrutan hacer como por ejemplo: ir al cine, leer, meditar, hacer ejercicio, salir con sus amigos, etc. Y después se les preguntara ¿con qué frecuencia las realizan y por qué? Lo compartirán con el grupo.	Hojas y plumas

60	Doble jornada	Se les dará una introducción a la división sexual del trabajo, donde las mujeres por muchos años tuvieron a su cargo lo privado, y en la actualidad, realizan una doble jornada. Se les invitará a compartir en parejas como ha sido para ellas ser jefas de familia y trabajar fuera y dentro de casa, y posteriormente cada integrante del equipo explicara a todos lo que le manifestó su compañera.	
25	RECESO		
30	Carta a la niña interior	Se les pedirá a las participantes que saquen la fotografía que llevaron de cuando eran niñas y hagan una carta para esa niña que sigue estando en su interior comprometiéndose en cuidar de sí mismas.	Hojas, plumas y fotografías.
30	Auto tareas	Harán una lista de auto tareas que se comprometerán a realizar, actividades que les genere placer, felicidad, descanso, alegría por la vida y se les invita a hacer una fotomemoria de esos momentos que al final de todos los módulos elaboraran un collage con la foto de su niña interior y fotografías disfrutando esas actividades.	Hojas, plumas y fotografías.
30	Cierre	Preguntarle al grupo que aprendieron ¿Cómo se van? ¿con que se quedan?	

ANEXO 6

CARTA DESCRIPTIVA 2: Taller “Me cuido porque me amo”

Objetivo: Impulsar el autocuidado entre las mujeres jefas de familia.

Tiempo estimado: 4 HRS

Fecha y hora: 12:00 – 16:00

Materiales: Etiquetas, plumones, pelota, bocina, audio, báscula, cinta métrica, plumas, hojas y reproductor de música.

Elaborado por: Jazmín López Colín

MODULO III

SESIÓN 4

Duración en min.	Actividad	Indicaciones	Material
10	Bienvenida	Se le da la bienvenida al grupo de jefas de familia de hogares monoparentales	
10	Presentación	Presentación como especialista en familias y prevención de la violencia. Presentación de los facilitadores que impartirán el primer módulo del proyecto y se brinda una introducción a las actividades que se van a llevar a cabo.	
15	Romper el hielo	Se les pide a las participantes escriban su nombre o como les gusta que les digan en una etiqueta que pegarán en su ropa y El facilitador le pasa una pelota a alguna participante y le dice: 1. Que diga su nombre y cómo le gusta que le digan, y lo pasara a otra participante, hasta completar el grupo.	Etiquetas, plumones y pelota

		<p>2. De nuevo pasaran la pelota preguntando que diga cómo le gusta que le digan y cuantos hijos tiene.</p> <p>3. Volverán a pasar la pelota y preguntará cómo le gusta que le digan y de que edades son sus hijos</p> <p>4. Pasarán la pelota y preguntaran cómo le gusta que le digan y qué le gustaría aprender del taller</p>	
15	Introducción al tema	Se introduce el concepto de autocuidado y se explica a las jefas de familia que es el autocuidado y se señala los dos tipos de autocuidado: corporal y mental.	
20	Actividad “¿y tú cómo te cuidas?”	La actividad de la sesión será preguntarse ¿cómo me cuido? ¿considero que es suficiente? ¿podría mejorarlo? ¿cuáles son las áreas de oportunidad? ¿me concedo tiempo libre? Se les pide que hagan grupos de 3 o 4 personas y lo compartan con su equipo de trabajo.	
25	Meditación “Amor propio”	Se les define a las mujeres jefas de familia lo que es amor propio y se les invita a la reflexión a través de una meditación guiada donde le piden perdón a su cuerpo, a su interior por las veces que lo maltrato, que lo sobrecargo, que lo abandono, que no lo reconoció, que lo rechazó, que daño con sustancias tóxicas, con alimentos poco saludables, que no lo ejercito, que no lo llevo al doctor, que lo dejo en último lugar, prefirió cuidar de otros antes que de si misma, por las veces que permitió que la humillaran, que la rechazaran, que se burlaran de ella, por todas aquellas veces que no pus límites, por todas la veces que no se valoró a sí misma.	Bocina, audio de meditación guiada.

15	RECESO		
15	Acciones de falta de cuidado	Se mencionan maneras en que nos podemos dar cuenta que no nos estamos cuidando, como por ejemplo: no dormir lo suficiente, no alimentarse sanamente o lo suficiente, sobrecargarse de actividades, no realizara actividades que sean de su agrado, volcarse en los demás y olvidarse de sí mismas, etc. Pedir que escriban cinco ejemplos cada una, en sus equipos de trabajo.	Plumas, hojas
25	Danzaterapia	El especialista en danza, brinda una sesión de danzaterapia la cual explica ayuda al manejo y expresión de emociones, favorece y fomenta la convivencia e integración, desarrolla la creatividad e imaginación, fortalece las habilidades motrices, genera conciencia corporal, relaja y ayuda para reducir el estrés y mejora la respiración.	Bocina, Reproductor de música
15	Cuidado corporal	Se les pregunta a las jefas de familia ¿si escuchan lo que les dice su cuerpo?, ¿qué tanto le ponen atención?, ¿qué tanto adormecen sus dolores para no hacerse conscientes de sus causas?, ¿qué tanto sobrecargan a su cuerpo de tareas?	
15	¿Cómo me alimento?	Se les pregunta a las jefas de familia que tan conscientes son de su alimentación, que tan conscientemente eligen sus alimentos, que tan congruentes son con su dicho y su hacer?	
25	Alimentación saludable	El profesionalista en nutrición les brinda una guía de alimentación con consciencia y se pesan y se miden las que lo deseen para ver sus índices corporales y se ponen pequeñas metas.	Bascula, cinta métrica

20	Mi espejo, mi reflejo	Una vez sensibilizadas se les pide a las participantes que se miren en un espejo y digan tres aspectos positivos de ellas mismas, y se les pide al grupo que las ayuden.	
10	Abrazo grupal	Se promueve un abrazo grupal que les de contención	
5	Tarea	Se les invita a crear un grupo de whatsapp para que compartan su sentir después del primer taller y llevar una fotografía de cuando eran niñas para la siguiente sesión.	