

La experiencia
de formación en
género para
comunicadoras de
nueve comunidades
indígenas
de Oaxaca

Maricela Zurita Cruz



ILSB
Género • Innovación
Liderazgo



OJODEAGUA
COMUNICACIÓN

La experiencia de formación en género para comunicadoras de nueve comunidades indígenas de Oaxaca

Maricela Zurita Cruz



ILSB
Género • Innovación
Liderazgo





La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca



La experiencia de formación en género
para comunicadoras de nueve comunidades
indígenas de Oaxaca

Directorio
Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C
Friné Salguero Torres
Directora
Programa de Mujeres Indígenas
Zenaida Pérez Gutiérrez
Coordinadora

Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C
<http://www.ilsb.org.mx>
www.facebook.com/ILSB.AC
[@ISBeauvoir](https://www.instagram.com/ISBeauvoir)
Ojo de Agua Comunicación

Coordinación de la publicación:
Zenaida Pérez Gutiérrez
Programa de Mujeres Indígenas ILSB

Sistematizadora:
Maricela Zurita Cruz

Corrección de estilo:
Guadalupe López García

Diseño editorial:
Lorena Barradas, Sitalin Sánchez

Ilustraciones:
Sitalin Sánchez

Primera edición: noviembre 2021
Impreso en México



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca



Índice

Introducción	4
01. Formación en género para el empoderamiento de radialistas en comunidades indígenas	8
02. Ojo de Agua: antecedentes institucionales	14
03. Diseño y convocatoria del proceso formativo	20
04. Contenidos modulares y metodologías	26
05. Desarrollo de Contenidos	32
5.1. Sesiones temáticas	32
5.2. Sesiones de Autocuidado	102
5.3. Tareas comunitarias	116
06. Resultados del proceso formativo	120
07. Conclusiones, aprendizajes y retos	130
ANEXOS	138
Anexo 1. Participantes del proceso formativo	138
Anexo 2. Mapa de ubicación geográfica de las regiones del estado de Oaxaca	140
Anexo 3. Semblanza de personas facilitadoras	142



Agradecimientos:

Gisela Espinosa, por
acompañar la sistematización.

Sonia Ivonne Pérez Huerta y July
Marcela Puentes Puentes por la
revisión y estructura del texto.

Rosenda Maldonado Godínez,
por su revisión al documento.

The background of the entire spread is a vibrant, stylized illustration. On the left, there are large, colorful flowers in shades of pink, orange, and white against a dark blue background. On the right, a woman with dark skin and hair is shown from the chest up, wearing a white top and a yellow skirt, holding a red book. Behind her, another woman with dark skin and hair is shown from the chest up, wearing a white top. The background features a large, bright yellow sun, green foliage, and a pink structure that looks like a traditional house or altar. The overall style is modern and artistic.

Introducción

Este documento presenta la sistematización del proceso de formación en género para mujeres de radios comunitarias, desarrollado por Ojo de Agua Comunicación (en adelante, Ojo de Agua), el cual se llevó a cabo en el marco del proyecto institucional denominado “Comunicación transformadora para el cuidado de la vida y el territorio desde México hasta Centroamérica”, con el apoyo de KCD (Cultura, Comunicación y Desarrollo) y la Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo.

La formación fue diseñada a partir de las necesidades detectadas por Ojo de Agua, desde su propia experiencia en temas de género y de su acompañamiento por más de tres años a diferentes radios comunitarias de diversas regiones del estado de Oaxaca. En sus encuentros con las comunidades fueron identificando a comunicadoras críticas de su entorno, quienes desde las múltiples desigualdades que han atravesado sus vidas y sus cuerpos podían ser aliadas en el sueño de un mundo más justo y equitativo para todas y todos.

Aun cuando querían cambiar sus realidades, encontraban resistencias de sus compañeros para mirar y repensar las relaciones de género en las radios de las comunidades donde colaboraban. Ojo de Agua, junto con algunas de ellas, vio la importancia de abrir un espacio de formación en materia de género para que se convirtieran en referentes del tema. Se pensó en aportar a las mujeres herramientas y conocimientos que pudieran aterrizar en sus colectivos y las emisoras. Así fue como se creó la propuesta del proceso formativo 2018-2019, mediante un diplomado, con los siguientes objetivos:

1. Fortalecer las capacidades de las radialistas para convertirse en referentes de género de las radios comunitarias, ubicadas en el contexto de sus comunidades indígenas y con un enfoque práctico.
2. Acompañarlas y motivarlas para integrar el enfoque de género en las estructuras, formas de trabajo, programación y mensajes de las radios comunitarias incluidas en el proyecto.
3. Facilitar una red de indígenas comunicadoras motivadas y formadas en diversas temáticas y acompañarlas para resolver dudas, emprender campañas y abordar problemáticas comunes de género en sus regiones particulares y en el estado de Oaxaca.
4. Contribuir al empoderamiento personal y colectivo de las referentes de género de las radios comunitarias.
5. Ayudar a combatir las resistencias que las referentes de género sufren en sus radios y comunidades, con argumentos sólidos y el apoyo en red.
6. Recabar insumos y conocimientos necesarios para el adecuado diseño de los observatorios de violencias que se instalarán en las radios comunitarias; sobre todo, indicadores y forma de funcionamiento.



Se programaron ocho sesiones de dos días cada una, con un intervalo promedio de dos meses. La primera se efectuó el 21 y 22 de abril de 2018 y la última el 28 y 29 de septiembre de 2019. La sede fue la Ciudad de Oaxaca. Para dar cumplimiento a los objetivos, Ojo de Agua recabó insumos, identificó conocimientos indispensables y diseñó el formato de capacitación. La coordinación operativa estuvo a mi cargo, como especialista técnica en materia de género, con el apoyo de la coordinadora general del proyecto, Clara Morales Rodríguez. Cada módulo estuvo a cargo de una experta con enfoque de género, de derechos humanos y de interculturalidad.

En un inicio se tenía contemplada la participación de 10 mujeres, una de cada comunidad con la que colabora Ojo de Agua. Sin embargo, al final llegaron 18 mujeres de nueve comunidades. El promedio de asistencia fue de 15 comunicadoras por sesión. Provenían de cuatro regiones del estado de Oaxaca: Istmo, Costa, Valles Centrales y la Mixteca, quienes ahora cuentan con conocimientos generales sobre los temas abordados y han fortalecido sus capacidades para transversalizar el enfoque de género en las acciones que desarrollan.



Ahora que ha finalizado el proceso formativo, es relevante sistematizarlo y devolver a las participantes las reflexiones, propuestas y sus resultados para seguir fortaleciendo, desde una perspectiva de género, su vida personal y su quehacer como comunicadoras. También es importante compartir esta experiencia a Ojo de Agua y otras organizaciones que emprendan tareas semejantes, pues arroja mucha luz sobre cómo implementar este tipo de iniciativas.

Esta recuperación de elementos significativos permitirá enriquecer futuros ejercicios dirigidos a indígenas y afromexicanas, reconocer hasta qué punto se fortalecieron sus capacidades como radialistas y para ser referentes de género, brindar pautas para la adecuada transversalización de ese enfoque en el quehacer de Ojo de Agua y contribuir a la transformación de las relaciones desiguales entre mujeres y hombres al interior de la organización y en sus localidades. La re-visión crítica de esta experiencia permite identificar buenas y malas prácticas, así como valorar los recursos metodológicos, pedagógicos y logísticos que facilitaron los aprendizajes, fortalecieron las capacidades de las participantes y propiciaron cambios de actitudes, valores y comportamientos en torno a las desigualdades de género y de poder existente en las radios de las comunidades.

Este documento se estructuró en los siguientes apartados: el primero se remite al papel de las radios comunitarias y la importancia de la formación con

perspectiva de género de las mujeres que trabajan en estos medios de comunicación, para promover y fortalecer su empoderamiento; en el segundo, se exponen los antecedentes institucionales de Ojo de Agua y de cómo se llega al proceso dirigido a comunicadoras; en el tercero, se explica su diseño y convocatoria para integrar al grupo; en el cuarto, se describe los contenidos modulares y la propuesta metodológica; en el quinto, se hace la recuperación de la experiencia con la descripción de las sesiones y las reflexiones generadas por ellas; en el sexto, se narra los resultados del proceso. Finalmente, se presentan las conclusiones, los aprendizajes y retos. Se incluyen cuatro anexos para complementar datos del apartado tres.

Este trabajo ha sido acompañado por el Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, AC (ILSB), a través de Gisela Espinosa Damián, profesora-investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Unidad Xochimilco, quien fue coordinadora académica del Segundo Curso de Alta Formación para Mujeres Indígenas, del cual fui parte.

Formación en género para el empoderamiento de radialistas en comunidades indígenas

Las radios comunitarias (también conocidas como radios ciudadanas, alternativas y colectivas¹) constituyen los medios por los cuales las comunidades y pueblos indígenas promueven sus identidades, su patrimonio cultural, la escucha de su propia voz en sus lenguas originarias, la transmisión de su cosmovisión y la difusión de sus derechos humanos. Para la Asociación Mundial de Radios Comunitarias (AMARC) México:

Las Radios Comunitarias posibilitan que las comunidades ejerzan de manera plena el derecho a comunicarnos y expresarnos, el derecho a saber, a informarnos, a ser visibles y a que se nos tome en cuenta. En las radios comunitarias habla la voz de jóvenes, niños, niñas, hombres y mujeres de las comunidades, es decir, las radios comunitarias crean ciudadanía y colaboran en la construcción de la democracia, porque asumen a las personas como actores sociales activos que proponen, dialogan, crean, construyen².

Lo anterior evidencia que estos medios son proyectos políticos que contribuyen a generar diálogos e información para fortalecer la democracia, que abren espacios para escuchar aquellos que están excluidos de las grandes corporaciones de comunicación, que buscan romper con los monopolios que promueven una comunicación monocultural y homogénea, que apuestan por la construcción de un Estado pluricultural, donde las lenguas y la cultura de los pueblos indígenas y afroamericanos sean reconocidas como patrimonio de la nación, con el deber de salvaguardarlas, protegerlas, difundirlas y ampliarlas.

Las radios comunitarias en México están amparadas por un marco normativo, con instrumentos internacionales como la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas, el artículo seis constitucional, la Ley Federal de Telecomunica-

¹ Los antecedentes de la radio comunitaria están "en los primeros intentos por utilizar a este medio para fines sociales. Ligada a poblaciones rurales y pobres, inició en la década de los 40, con la experiencia de la escuela radiofónica en Sutantenza, Colombia; posteriormente, en los 60, pasó a reivindicar las luchas sociales que proliferaban en esa época, por lo que se tomó la identidad de radio popular. En los años 80 fue cuando empezó a desarrollarse el concepto de radio comunitaria, ampliando su definición en los últimos años, como radio ciudadana". Calleja, Aleida y Solís, Beatriz (2005). Con permiso. La radio comunitaria en México. México: Fundación Friedrich Ebert-México, p. 18. Disponible en: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/mexiko/05371.pdf>

² Folleto "Radios Comunitarias, actores fundamentales para la prevención de infecciones de transmisión sexual entre la población joven". Citado en AMARC México (2013). Las mujeres en las radios comunitarias: Construyendo condiciones de igualdad. Una propuesta de ruta a seguir, p. 6. Disponible en: <https://www.amarcMexico.org/pdf/nacional/04-Mujeres.pdf>



ciones y Radiodifusión, así como la Ley General de Derechos Lingüísticos de los Pueblos Indígenas. Se debe destacar que en los últimos años se han llevado a cabo diversas reformas legislativas que han permitido ampliar el número de estas emisoras³ en zonas rurales e indígenas, bajo la administración del Instituto Federal de Telecomunicaciones, lo que ha ampliado los espacios para que mujeres y hombres cuenten con sus propios mecanismos de comunicación, difusión e información, de acuerdo con sus intereses y necesidades, sostenidas por el trabajo y los recursos de sus comunidades, en especial, como lo señala AMARC México:

Las radios comunitarias nacen como respuesta a una necesidad de las comunidades para ejercer su libertad de expresión y derecho a la información de acuerdo con su propia dinámica social para conformar espacios para el debate y el diálogo colectivo hacia las transformaciones⁴.

El papel de las mujeres es fundamental, pues son grandes promotoras de estos medios. Sus habilidades y conocimientos les permiten emprender proyectos desde la perspectiva de género y derechos humanos, generar información que sea culturalmente adecuada con análisis críticos sobre las condiciones de desigualdad que enfrentan en sus comunidades y la necesidad de transformar patrones culturales que la reproducen⁵.

En este sentido, los procesos de formación constituyen una estrategia indispensable en el empoderamiento de las participantes para que puedan reconocer a las radios como instrumentos que contribuyen a cuestionar el papel que se les ha asignado social y culturalmente a las mujeres y a desnaturalizar la violencia que viven, para que les permita disminuir las brechas de desigualdad frente a los hombres en su trabajo y, en particular, para que les proporcione conocimientos y capacidades técnicas y así posicionar sus propias agendas y configurar redes de apoyo. Además, para fomentar el liderazgo positivo de las mujeres, motivarlas a ejercer sus derechos y a autoafirmarse como poseedoras de conocimientos y a que promuevan el ejercicio de su ciudadanía y la toma de decisiones.

⁴ AMARC México, 2013, op. cit., p. 3.
⁵ AMARC México, 2013, op. cit.



En el caso de las indígenas y afromexicanas, este aprendizaje está ligado a metodologías alternativas, como es la educación popular⁶ que se centra en la reflexión personal y colectiva de sus propias experiencias y saberes, fomentando su autonomía. Marcela Lagarde indica al respecto:

“El planteamiento de la autonomía para las mujeres es un planteamiento transformador de la cultura y, por lo tanto, de constitución de autonomía en procesos vitales económicos, psicológicos, ideológicos. La autonomía es un elemento transformador de la cultura, pues no puede haber autonomía económica sin autonomía cultural. No puede haber autonomía sexual si esta no se simboliza, si no se subjetiviza en la cultura. Y, al hablar de cultura, hay que revisarla en todas sus dimensiones⁷”.

⁶ Concepto teórico-práctico desarrollado por el pedagogo y filósofo brasileño Paulo Freire en la década del 60 que pone énfasis en que las personas tienen el poder de cambiar su condición social y, por tanto, el contexto que los rodea. Para ello, deberán reflexionar sobre su realidad, comprenderla y regresar a ella y así emprender alguna acción de cambio.
⁷ Lagarde, Marcela (1997). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Memoria. Managua: Puntos de Encuentro, p. 10. Disponible en: <https://copadas.cl/2020/05/03/claves-feministas-para-el-poderio-y-la-autonomia-de-las-mujeres-pdf/>



“Las Radios Comunitarias posibilitan que las comunidades ejerzan de manera plena el derecho a comunicarnos y expresarnos, el derecho a saber, a informarnos, a ser visibles y a que se nos tome en cuenta. En las radios comunitarias habla la voz de jóvenes, niños, niñas, hombres y mujeres de las comunidades, es decir, las radios comunitarias crean ciudadanía y colaboran en la construcción de la democracia, porque asumen a las personas como actores sociales activos que proponen, dialogan, crean, construyen”

Ojo de Agua: Antecedentes institucionales

Ojo de Agua (Comunicación Indígena, SC) es una organización de la sociedad civil sin fines de lucro con sede en Oaxaca, México, creada en 1998. Fue integrada por Clara Morales Rodríguez, Juan José García, Guillermo Monteforte, Tonatiuh Díaz, Ceberino Hipólito, Sergio Julián Caballero y Roberto Olivares, quienes soñaban con transformar los medios de comunicación en herramientas útiles para los pueblos indígenas y la sociedad en general.

Este propósito se hizo más consciente en el 2006, a raíz de las grandes movilizaciones sociales que ocurrieron en Oaxaca en aquel año, cuando la Asamblea Popular de los Pueblos de Oaxaca (APPO) movilizó a todas las fuerzas sociales inconformes con un régimen autoritario, representado entonces por el Partido Revolucionario Institucional (PRI), y cuando solo el autoritarismo extremo y la violencia institucional logró sostener en la gubernatura a Ulises Ruiz Ortiz y aplacar, a la fuerza, la movilización social.

Las radios se convirtieron en un medio estratégico para fortalecer la organización y la protesta popular. Desde entonces, se han multiplicado, así como los proyectos que las apoyan en Oaxaca y en muchos otros lugares.

En este escenario, las radios se convirtieron en un medio estratégico para fortalecer la organización y la protesta popular. Desde entonces, se han multiplicado, así como los proyectos que las apoyan en Oaxaca y en muchos otros lugares donde hay resistencia, movilización social o donde se intenta abrir espacio y escuchar sobre diversos temas que fortalecen los procesos emancipatorios.

En 2006, Clara Morales Rodríguez, la única integrante mujer en Ojo de Agua, y quien notaba las desigualdades de género presentes en su vida y en las mujeres de los otros colectivos y comunidades con las que trabajaba, insistió en la necesidad de que la organización cuestionara también esta realidad. Así fue como en 2009 se empezaron a tomar esporádicamente capacitaciones sobre el tema.

En 2013, con la intención de establecer una alianza, Ojo de Agua se vinculó con KCD del País Vasco, ya que coincidían en la importancia de impulsar procesos de comunicación. KCD reconocía la trayectoria de Ojo de Agua y su trabajo con las comunidades indígenas, y como tiene el enfoque de género, la invitó a que siguiera reflexionando sobre el tema. En ese mismo año, dos compañeras que se integraron al colectivo hicieron ver la necesidad de cuestionar los privilegios de unos y las opresiones de otras, logrando cierta sensibilización y que esto se tomara con mayor seriedad, porque empezaba a ser una demanda sentida por más de sus integrantes.



En 2015 se planteó la idea de transversalizar esa perspectiva, por lo que se buscó el apoyo de Zenaida Pérez Gutiérrez, una asesora externa para que les acompañara en un periodo de dos años. No obstante, se advertía que esta medida no era suficiente. Había actitudes, situaciones y preguntas que requerían una persona de tiempo completo. Para entonces, las actividades del colectivo se habían extendido a diez radios comunitarias de las regiones Istmo, Costa, Valles Centrales y Mixteca, donde se tocaban temas como defensa del territorio, derechos de los pueblos indígenas, cuidado del ambiente, cultura y los que cada comunidad consideraba relevantes.

La idea de fortalecer esos análisis y acciones fue creciendo. Así que en 2017 se formula el proyecto “Comunicación transformadora para el cuidado de la vida y el territorio desde México hacia Centroamérica”, donde uno de los ejes transversales era la perspectiva de género. Así, se hizo necesaria la presencia de alguien para que contribuyera a aterrizar en prácticas concretas la postura política que para entonces estaba asumiendo Ojo de Agua y sus integrantes. Esta visión implicaba un compromiso ético para no permitir las injusticias y violaciones de los derechos de las mujeres y para disminuir la brecha de desigualdad de género.

En una fase previa, en nueve comunidades indígenas quedó de manifiesto que toma tiempo adoptar esta mirada como un eje transversal en el quehacer institucional y que, para hacerlo, es importante que quienes integramos una organización primero asumamos una reflexión crítica de nuestro actuar cotidiano, de lo que proponemos y de los proyectos que implementamos. También ha sido claro que, pese a los largos años en que se fue incubando esta idea, sigue habiendo resistencias y desigualdad. En nuestra sociedad, las desigualdades y violencias de género se han naturalizado. “No se ven”, y para desterrarlas se tienen que cuestionar y restar privilegios a algunas personas. Cuesta trabajo pensar de otra manera y modificar modos de relacionarse; sobre todo, en un colectivo que durante muchos años ha funcionado como familia, y en el que se llega a reproducir lo mismo.

Pese a todo lo anterior, se avanzó y se reconoció al interior y al exterior de Ojo de Agua la importancia de contar con aliadas en las comunidades donde se acompañaban a las radios comunitarias, y —por primera vez— en junio de 2017 se promovió un proceso dirigido a radialistas, a quienes nombramos “mujeres referentes de género”, el cual quedó a cargo de las siguientes personas:



- **Coordinación general del proyecto:** Clara Morales Rodríguez
- **Coordinación del proceso formativo:** Maricela Zurita Cruz
- **Coordinación logística:** Orestes Vásquez Martínez
- **Apoyo logístico:** Eva Melina Ruiz, Ceberino Hipólito, Sergio Julián Caballero y Luis Anaya Imaz
- **Relatoría:** Maricela Zurita Cruz y Orestes Vásquez Martínez
- **Facilitación:** Laura Escobar Colmenares, Áurea Ceja Albanés, Clara Morales Rodríguez, Dalila Hernández, Erika Lili Díaz, Maricela Zurita Cruz, Martha Aparicio Rojas, Miriam Rosario García Flores, Nayelli Tello Gómez, Ori Andrés Bensusan Piedrasanta y Yamille Gómez Hernández.

“En 2006, Clara Morales Rodríguez, la única integrante mujer en Ojo de Agua, y quien notaba las desigualdades de género presentes en su vida y en las mujeres de los otros colectivos y comunidades con las que trabajaba, insistió en la necesidad de que la organización cuestionara también esta realidad”.



// También ha sido claro que, pese a los largos años en que se fue incubando esta idea, sigue habiendo resistencias y desigualdad. En nuestra sociedad, las desigualdades y violencias de género se han naturalizado. “No se ven”, y para desterrarlas se tienen que cuestionar y restar privilegios a algunas personas //

Diseño y convocatoria del proceso formativo

Clara Morales, quienes coordinaban actividades regionales: Juan José García, Eva Melina Ruiz y Sergio Julián Caballero, y yo visitamos cada una de las comunidades involucradas para presentar el proyecto y hacerles una invitación a unirse al mismo. En reconocimiento a la autonomía de las radiodifusoras para la toma de decisiones en acciones que interfieren en su quehacer, se les delegó la elección de las participantes. Nada más se les pidió pensar y proponer a mujeres participativas, que tuvieran la motivación y el compromiso de asistir a las sesiones presenciales en la ciudad de Oaxaca y que —posteriormente— compartieran sus conocimientos en las estaciones, en sus colectivos y en la comunidad.

El equipo coordinador había pensado en nueve mujeres (una por comunidad). Sin embargo, en cada una se fue planteando su situación. Por ejemplo, hubo casos en que, por la inseguridad, el miedo o el machismo, consideraron que una compañera no podía viajar sola a la ciudad de Oaxaca; en otros, que se aprovecharía mejor el proceso si se capacitaban dos compañeras. En total, se

sumaron 18 mujeres de nueve comunidades (véase Anexo 1), con una asistencia promedio de 15 participantes por sesión.

Se conformó un grupo heterogéneo. Del total, seis tenían entre 15 y 20 años de edad, dos entre 21 y 25 años, cuatro eran de 26 a 30 años de edad, dos de 31 a 35 años, tres de 36 a 40 años, y una más de 46 y más. Ocho

de ellas vivían en unión libre o eran casadas y el resto eran solteras. Cinco tenían hijas e hijos, 17 provenían de comunidades indígenas y una más de una comunidad afroamericana de cuatro regiones: Istmo, Costa, Valles Centrales y la Mixteca (véase Anexo 2). De todas, 11 hablaban alguna lengua indígena.

Los contenidos que se programaron fueron: principios básicos de la equidad de género y obstáculos para que se hagan realidad, salud sexual y reproductiva, violencia de género, observatorios de violencia de género, masculinidades y corresponsabilidad ante la familia y la comunidad, violencia contra defensoras de derechos humanos y formas de autocuidado y marco normativo de los derechos de las mujeres.

Al principio, se planteó que la coordinación del proceso formativo y la facilitación estarían a mi cargo, como técnica de género. Pero, en diálogo con Ojo de Agua y con Clara Morales, se acordó invitar a especialistas, con la finalidad de que las participantes pudieran escuchar, mirar y hablar de temas de género desde distintos enfoques, no de un modo único y monótono (véase Anexo 3). El Gráfico 1 resume la estructura metodológica final del proyecto.

**Nada más se les pidió
pensar y proponer a
mujeres participativas.**



Estructura del proceso de formación



Identificación de necesidades de formación de mujeres radialistas indígenas y afromexicanas.

01



Diseñar proceso formativo en materia de género para mujeres de las radios comunitarias. Definición de contenidos modulares y metodologías.

02



Desarrollar sesiones temáticas sobre:

- Roles de género
- Violencias
- Autocuidado.

03



Cierre y evaluación del proceso de formación con radialistas.

04



Aun cuando ya se contaba con un plan de trabajo, para mantener el interés e involucrarlas, en el primer día se les preguntó cuáles eran sus expectativas y qué consideraban importante desarrollar o fortalecer para desempeñarse como referentes de género. Algunos de sus planteamientos fueron:

- Aprender a organizar y desarrollar talleres.
- Aprender a relacionarme con más facilidad con otras personas, para conocer a más gente y poder incidir de forma adecuada a la hora de abordar temas incómodos.
- Saber cómo llevar a cabo el tema de la equidad de género a nuestros contextos y aprender a desarrollar bien el tema. Tener un conocimiento profundo del tema. Dar mis opiniones, porque sé que tengo la capacidad y considero que tengo habilidad para ayudar a mi comunidad. Quiero tener la capacidad de alzar la voz para poder comunicar y generar diálogos y defender lo que pensamos y queremos cambiar.
- Me falta paciencia y habilidad de comunicación con la gente. Me falta también dar solución a los problemas mediáticos.
- Necesito herramientas de cómo apoyar y orientar a mujeres maltratadas para que eso ya no suceda más.
- Necesito saber más sobre la legislación sobre derechos humanos y derechos de las mujeres.
- Quisiera aprender a expresarme mejor, técnicas de manejo de grupo, hacer actividades productivas.



“Conociendo su perfil, tomando en cuenta sus particularidades y debido a que la cantidad de participantes aumentó al doble de lo pensado inicialmente, fue necesario adecuar contenidos temáticos, logísticos y presupuestales”.

Al preguntarles sobre su experiencia o acercamiento a los temas, seis de ellas sabían algo o entendían lo que implicaba. Conociendo su perfil, tomando en cuenta sus particularidades y debido a que la cantidad de participantes aumentó al doble de lo pensado inicialmente, fue necesario adecuar contenidos temáticos, logísticos y presupuestales.

En la primera sesión, algunas llevaron a sus hijas/os (cinco niñas y un niño), haciendo evidente que, en toda formación dirigida a mujeres, es necesario pensar en espacios de cuidado, pues no todas tienen con quién dejarlas/os, por lo que se acordó que Ojo de Agua propondría un plan de trabajo para la niñez; por supuesto, con un enfoque de género. Se visibilizó que las participantes colaboraban en un colectivo, pero a veces lo hacían sin remuneración económica. Además de otras responsabilidades en casa, la mayor parte se volcaban al cuidado de otras y otros, pero no de ellas. Por eso, se incluyó un espacio para el autocuidado. Asimismo, se decidió programar las sesiones los sábados y domingos de cada dos meses.

De acuerdo con los objetivos planteados y el panorama anterior, sopesamos los retos, porque los tiempos eran limitados y las participantes deseaban aprovechar su estancia en la ciudad para conocerla o salir un rato. La mayoría no tenía nociones de género y se requería una facilitación que pudiera ir a su ritmo y garantizara la sección de autocuidado, porque por sus cargas de trabajo y la lejanía de sus comunidades no era posible extender el tiempo. Aun así, el inicio fue con mucho entusiasmo. Estábamos seguras de asumir el reto de la mejor manera y la experiencia, misma que nos iba a detonar lecciones como colectivo, en torno al tema de género.

Contenidos modulares y metodologías

Para la metodología de la capacitación, se tomó como base los postulados de la educación popular, así como la perspectiva intercultural y la feminista. En tal sentido, se partía de la reflexión personal, promoviendo el reconocimiento como sujetas de derechos y, a partir de ahí, cuestionar la realidad patriarcal, racista y clasista, en cada tema abordado. Se analizaba con los aportes de las y el facilitador, y de manera colectiva se llegaba a propuestas que abonaran a la transformación de sus realidades en unas más justas, equitativas e incluyentes. Es decir, se buscaba contribuir al empoderamiento y fortalecimiento de las capacidades de las participantes para generar cambios no sólo en ellas, sino también en su entorno.

“En tal sentido, se partía de la reflexión personal, promoviendo el reconocimiento como sujetas de derechos y, a partir de ahí, cuestionar la realidad patriarcal, racista y clasista, en cada tema abordado”.

Fueron ocho sesiones de dos días cada una, haciendo un total de 144 horas del curso con las personas expertas como facilitadoras. Se suma un día previo y otro posterior del viaje de traslado. Se dejaban tareas comunitarias como una devolución de su aprendizaje con el colectivo del cual eran parte. Cada sesión presencial tuvo la siguiente estructura:

- a) Bienvenida e integración
- b) Recapitulación de la sesión anterior y revisión de tareas o acuerdos
- c) Abordaje temático
- d) Sesión de autocuidado y
- e) Acuerdos y tareas⁸

El Cuadro 1 sintetiza el plan de formación.

⁸ La primera y última sesión variaron. En la primera se contextualizó el proceso y ahí se acordó el espacio de autocuidado. La última fue el cierre y la evaluación.



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca

	Sesiones	Fechas	Temas principales	Facilitadoras
01	Principios básicos de la igualdad y equidad de género	21 y 22 de abril de 2018	• Conceptos básicos: sexo, género, roles, estereotipos • Papel y aporte de las mujeres. • Estrategias para la vida personal y familiar.	Maricela Zurita Cruz
02	Salud sexual y reproductiva	09 y 10 de junio de 2018	• Los problemas de salud de las mujeres • Derechos sexuales y reproductivos • Anatomía sexual femenina y ciclo menstrual • Prevención de embarazo e infecciones de transmisión sexual • Diseño de un mensaje para la radio.	Áurea Ceja Albanés
	Autocuidado		• Claves de autocuidado: personal y colectivo	Yamille Gómez Hernández
03	Violencia de género (primera parte)	18 y 19 de agosto de 2018	• Violencia • Violencia de género y educación de la sexualidad • Aplicación de conocimientos en un comercial	Miriam Rosario García Flores



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca

	Sesiones	Fechas	Temas principales	Facilitadoras
03	Autocuidado	19 de agosto de 2018	• Retomando nuestros sentidos • El contacto con el cuerpo	Áurea Ceja Albanés
04	Observatorios de violencia de género	13 y 14 de octubre de 2019	• Experiencia en búsqueda de información sobre violencia contra las mujeres • ¿Qué es un observatorio? • Algunas experiencias de observatorios • De nota informativa a nota radial	Nayelli Tello Gómez
04	Autocuidado	14 de octubre de 2018	• Actividad a puerta cerrada	Miriam Rosario García Flores
05	Violencia de género (segunda parte)	10 y 11 de enero de 2019	• Agentes de socialización • Interseccionalidad • Violencia: tipos y modalidades • Abuso sexual infantil • Mensajes radiales para promover la igualdad de género en los espacios de socialización	Martha Aparicio Rojas



	Sesiones	Fechas	Temas principales	Facilitadoras
05	Autocuidado	11 de enero de 2019	• ¿Cómo me cuidé? • ¿Cómo me descuidé? • ¿Cómo me cuidaron? • ¿Cómo me descuidaron?	Nayelli Tello Gómez
06	Masculinidades y corresponsabilidad en la familia y la comunidad	09 y 10 de febrero	• Masculinidad hegemónica • Implicaciones sociales de la desigualdad • Masculinidades • Transformando la masculinidad: medios de comunicación como herramienta para generar conciencia • Principios básicos para la edición	Ori Andrés Bensusan Piedrasanta Dalila Hernández
06	Autocuidado	10 de febrero	• Reflexiones sobre cómo hemos puesto en práctica el autocuidado	Martha Aparicio Rojas



	Sesiones	Fechas	Temas principales	Facilitadoras
07	Violencia contra defensoras de derechos humanos y formas de autocuidado	11 y 12 de mayo de 2019	• ¿Qué es ser defensoras de derechos humanos? • Protección Integral Feminista • Análisis de contexto • Mapeo de incidentes, amenazas o ataques • Conectando con nuestro cuerpo • Danzando con nuestras emociones	Nayelli Tello Gómez
07	Autocuidado	13 y 14 de octubre de 2019	• ¿Qué han sido para mí las sesiones de autocuidado? • ¿Qué puedo crear/mejorar en mi vida a partir de lo que he aprendido para ser feliz?	Áurea Ceja Albanés
08	Marco normativo y legal que protege los derechos de las mujeres	28 de septiembre de 2019	• Aproximaciones de la violencia y violencia de género • Cartografía de la violencia • Marco jurídico de atención a la violencia • Rutas de atención frente a la violencia	Erika Lilí Díaz

Cuadro 1. Resumen del Plan de Formación

Desarrollo de Contenidos

5.1. Sesiones temáticas Sesión 1. Principios básicos de la igualdad y equidad de género

El objetivo fue analizar los roles y estereotipos de género que le han asignado a las mujeres y hombres a nivel personal, familiar y comunitario e identificar los obstáculos que se tiene en los diferentes espacios para que se haga realidad la equidad de género. La facilitadora retomó la metodología del Grupo de Estudios sobre la Mujer Rosario Castellanos, AC (GESMu-jer)⁹, para capacitaciones presenciales, la cual contempla tres momentos: 1) Intercambio de experiencias, 2) Apropiación de nuevos conocimientos y 3) Generación de ideas, estrategias y alternativas¹⁰.

Se expusieron conceptos básicos como sexo, género, roles, estereotipos y se mencionaron el papel y aporte de las mujeres y competencias para la vida personal y familiar. Se reflexionó sobre la identidad como mujeres, como radialistas, como parte de una comunidad indígena y los papeles, roles, estereotipos que fueron asumiendo en las distintas etapas de sus vidas. Se les invitó a mirar las actividades cotidianas que rea-

⁹ Organización feminista en Oaxaca con más de 40 años en el trabajo en favor de los derechos de las mujeres.
¹⁰ El primero parte de un principio de que todas las personas tienen conocimientos y experiencias previas, de acuerdo con diversos factores, como la historia personal, el entorno familiar, la influencia de medios de comunicación, entre otros; por lo tanto, siempre saben algo del tema a abordar. Luego, reconociendo los saberes previos, se tienen las bases para apropiarse de nuevos conocimientos o teorías, porque se relacionan ya con sus vivencias, y es cuando los aprendizajes empiezan a ser significativos y pueden irse transformando en ideas, emociones, expectativas y conocimientos. Finalmente, las personas ya representan con sus propias ideas, palabras y recursos los aprendizajes que han sido adquiridos durante la sesión de trabajo y proponen ideas para transformar su realidad.



lizan en un día, así como los aportes que realizaban como mujeres en sus lugares de origen y sus colectivos.

Las preguntas detonadoras para el debate fueron: ¿te identificas como indígena, mestiza o afromexicana? ¿Con qué rasgos culturales de mi pueblo me identifico? ¿Me identifico con los mismos elementos con los que se identifica mi familia? Si no es así, ¿cuándo cambié? ¿Qué nos hace diferentes de las mestizas, afromexica-

nas, indígenas? ¿Qué costumbres de mi cultura me gustaría seguir conservando? ¿Por qué? ¿Qué características de mi cultura quisiera cambiar? ¿Por qué? ¿Qué elementos externos influyen en mi comunidad? ¿Qué demandas nos hacen unirnos como pueblo?¹¹ Lo más relevante fue aquello de su cultura que les gustaría seguir conservando, lo que quisieran cambiar y las demandas que pudieran unirlos y unirlos como pueblo. Sus respuestas se concentran en el Cuadro 2.

¹¹ Retomado de Instituto Nacional Electoral, Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, AC (2016). Manuales para la formación y fortalecimiento de la participación política de las mujeres indígenas. Tomo I. Identidad y participación de las mujeres de pueblos indígenas. México.



Lo que desean conservar	Lo que quisiera conservar	Las demandas que nos pueden unir como pueblo
• Fiestas patronales bonitas y sanas, convivencia con muchas personas. • Danzas y música del pueblo • Tequio, Guelaguetza, la comida de la región. • El respeto a la lengua, el respeto a las y los mayores, la forma de elección de nuestros representantes de la comunidad. • La vestimenta • La gastronomía	• Consumo de cigarro y alcohol en las fiestas tradicionales. El consumo de drogas. • El machismo, dedicarse solo a la casa y a las y los hijos. El trato diferente en la casa entre hermanos y hermanas. • La falta de respeto y de apoyo hacia las mujeres, al querer hacer las cosas de diferente manera. • La violencia hacia las mujeres. • Los sistemas de cargos que no dejan participar a las mujeres. • La apropiación que están haciendo del neoliberalismo, pues este quiere imponer, no respetan los valores de los antepasados. • La presencia de la pornografía y el consumo que está haciendo de ella la niñez.	• El agua, las fiestas, asambleas. • La defensa del territorio • La comunicación • La lucha contra la violencia a las mujeres y a nuestras comunidades.

Cuadro 2. Respuestas a las preguntas detonadoras



Las comunicadoras evidenciaron lo que han dicho mujeres indígenas en otros procesos, pues no solo peleamos por nuestros derechos a vivir una vida libre de violencia o aquellos que nos interpelan a nivel individual, sino que nos reconocemos como parte de una sociedad con la que queremos luchar para resistir y dar la vuelta a todas esas opresiones y violencias que nos vienen del Estado, del capitalismo, etc. Es decir, en nuestra identidad individual y colectiva somos capaces de mirar todo lo bueno y también nos damos cuenta de lo que hay que cambiar. Las condiciones detectadas en las diversas etapas de sus vidas, se sintetizan en el Cuadro 3.

Niñez	Adolescencia	Juventud	Actualmente
• Ayudar en casa e ir a cuidar al hermanito, usar vestido, no jugar con niños, no jugar con carritos, barrer, lavar los trastes.	• Lavar los platos, aprender a moler, no salir de noche, cocinar, no platicar con hombres, lavar la ropa de los demás.	• No tener novio, no tomar, no fumar, atender a la pareja, no salir, hacerme responsable de mis cosas y trabajar, cocinar, estudiar mucho, portarse bien, no cortarse el cabello, no casarse.	• Permanecer en casa todo el tiempo, cuidar a la familia, tener hijos, ser responsable con los hijos y con el marido, limpiar la casa.

Cuadro 3. Reflexiones sobre condición de mujeres a lo largo de su ciclo de vida

Lo anterior da muestra que, en cualquier escenario, el solo hecho de nacer mujer marca qué debemos o no de hacer en toda nuestra vida, y para asegurarse de que lo hagamos, todo el tiempo hay alguien que nos lo recuerda. Se indica cómo en cada una de estas etapas del ciclo vital en la mayoría de las mujeres está llena de roles y estereotipos de género que, si se mira bien, se traduce en prohibiciones y exigencias: no salir, ser responsable con los hijos y con el marido.



Sin embargo, en un proceso formativo que busca crear que otras realidades también son posibles, es indispensable reconocer además del contexto actual, los aportes que hacemos cotidianamente las mujeres en las comunidades. Se reconocieron los siguientes: apoyo en los cargos comunitarios, buscar apoyo para pavimentación de las calles y para madres autónomas, buscar proyectos artesanales, capacitación en el empoderamiento de mujeres, formación de parteras; conservación de la medicina, danzas tradicionales, bordados y trajes típicos. Del mismo modo, hemos contribuido a la gastronomía y preservación de los platillos típicos de la comunidad, promovido la llegada de la leche y despensas, apoyado a la recuperación de la lengua materna, hemos sido sanadoras de los cuerpos y hemos trabajado en búsqueda de apoyo a las radios.

Es decir, todo el tiempo las mujeres están haciendo cosas en sus comunidades. En lo que se refiere a sus actividades diarias en las radios y sus colectivos, expusieron que:

- La mayoría de las veces son las que preparan el espacio para las reuniones.
- Además de compartir y aportar diversas propuestas, asumen otras tareas como el cuidado de hijas e hijos, de la familia, los trabajos del hogar.
- La mayoría no recibe gratificación económica. Pocas reciben un estímulo entre mil y 2,500 pesos.
- Hacen radio comunitaria porque les gusta, y eso —en sus palabras— es lo gratificante.
- Por las múltiples cargas que asumen, a veces no desayunan, se tienen que levantar más temprano o andan más apuradas y necesitan redoblar esfuerzos para que les alcance el tiempo.
- Algunas sienten culpa al ausentarse de su casa o no asumir las



responsabilidades que les han sido conferidas por el hecho de ser mujeres. Reconocen que la ausencia es una muestra de poder. Los hombres lo hacen cotidianamente, pero ellos no sienten culpa.

- Algunas se tienen que trasladar de una comunidad a otra, de donde viven a donde está la radio.
- Se les exige más a ellas por parte de la comunidad o autoridad para que cumplan con los horarios de transmisión.

Las comunicadoras, como se reflejó en sus experiencias, asumen dobles o triples cargas que no son reconocidas en su núcleo familiar ni tampoco se valoran en sus colectivos; al contrario, se les exige más que a los hombres, algo que sucede con mucha frecuencia en las mujeres que se mueven en el espacio público, pues además de que deben “cumplir bien con sus funciones” donde están, se tienen que esforzar más para no desatender las otras tareas que se da por sentado que nada más son de ellas, como la casa, la comida, las hijas e hijos, el esposo, la familia. Es tan fuerte esa presión que, por los tiempos, algunas se quedan sin comer; o peor: sentimos culpa. El patriarcado está tan internalizado en nosotras y en esta sociedad que ninguna nos escapamos de este sistema.

Por los contextos de violencia, despojo, extractivismo y de cualquier otra lucha a la que se suman, al igual que sus compañeros, las radialistas privilegian la colectividad y no reciben remuneración económica por su trabajo. Algo que, sin duda, es injusto e impacta con mucha fuerza en sus vidas. Si sus aportes se reconocen en el colectivo y sus comunidades será un gran avance, pues no sólo el dinero ayuda; si algún compañero también se suma a labores como limpiar la cabina de transmisión, eso sería una carga menos para ellas.

Por último, dialogaron sobre lo que no les gusta de su comunidad y su radio, tomando en cuenta el análisis y los conceptos que se explicaron, así como las acciones que les gustaría emprender para cambiar dicha realidad. En el Cuadro 4 se concentran las ideas y propuestas de este debate.



// Las comunicadoras, como se reflejó en sus experiencias, asumen dobles o triples cargas que no son reconocidas en su núcleo familiar ni tampoco se valoran en sus colectivos; al contrario, se les exige más que a los hombres, algo que sucede con mucha frecuencia en las mujeres que se mueven en el espacio público //



Comunidad	Qué no les gusta de su comunidad o de su radio	Qué actividades les gustaría realizar en sus comunidades	Qué actividad puede hacer de aquí a dos meses
Villa de Tututepec	• La música que violenta a las mujeres. • No respetar y cumplir las responsabilidades que hay dentro de la radio. • Crítica destructiva de mujeres contra mujeres. • Morbosidad de hombres mayores hacia las mujeres jóvenes. • Respeto a las relaciones laborales, en los colaboradores hay trato autoritario de los hombres.	• Música • Cuidado de los espacios • Trato del director hacia las y los colaboradores	• Estrategia. Reunión de sensibilización para hablar sobre la música que violenta a las mujeres. • Analizar melodías que se han difundido a través de la radio y descubrir dónde están las afectaciones hacia las mujeres.
Santa Ana del Valle	• La autoridad utiliza la asamblea a su conveniencia. • Altos costos de los moto-taxistas • Abuso de poder de los policías	• Intervenir para disminuir el cobro que hacen los moto-taxistas cuando las mujeres van al molino temprano. • Contribuir a que las mujeres se apoyen.	• Promover el apoyo entre mujeres.



Comunidad	Qué no les gusta de su comunidad o de su radio	Qué actividades les gustaría realizar en sus comunidades	Qué actividad puede hacer de aquí a dos meses
Magdalena Teitipac	• La gente no participa en las asambleas. • Que la mujer no tiene un centro de salud adecuado para las necesidades. • La violencia contra las mujeres.	• Ofrecer talleres a niñas, jóvenes, señoras, adultos.	• La tolerancia. Tratar de comprender a mi compañera de trabajo, del porque no está ahí ejerciendo su cargo como debe de ser.
San Francisco del Mar, Pueblo Viejo	• Que solo las mujeres se encargan de cocinar en eventos. • Padres de familia solo se dirigen a los maestros hombres. • Inseguridad de las mujeres en la comunidad. • Violencia verbal • Solo ha habido dos mujeres con cargos.	• Que los compañeros ayuden en el quehacer de los espacios que preparamos para las reuniones. • Que nos den nuestro espacio para nuestro cuidado íntimo. • Respeto y comprensión a las situaciones emocionales que pasan las mujeres.	• Empezar a respetar el espacio de las compañeras. • Empezar a abogar por las compañeras.



Comunidad	Qué no les gusta de su comunidad o de su radio	Qué actividades les gustaría realizar en sus comunidades	Qué actividad puede hacer de aquí a dos meses
San Mateo del Mar	• Que solamente votan por los hombres para los cargos principales. • No se les toma importancia la participación de las mujeres. • Que se dice que las mujeres no saben lo que quieren. • Se asignan roles y los hombres no cumplen con lo que se les comisiona. • Programar música sin saber cuál es su contenido.	• Que cada persona o integrante del trabajo asuma los roles se les comisiona. • Revisar el contenido de la música que se vaya a transmitir.	• Analizar el contenido musical que se vaya a transmitir, para no seguir fomentando la violencia hacia las mujeres.
Santa María Yucuhiti	• Que los demás no reconocen el esfuerzo que hacen las mujeres en sus comunidades o en la radio.	• Enviar mensajes de la radio que hablen de reconocer el trabajo de las mujeres; sobre todo, el que realizan en casa.	• Enviar mensajes en la radio. • Entrevistar a las mujeres, niñas sobre lo que hacen desde



Comunidad	Qué no les gusta de su comunidad o de su radio	Qué actividades les gustaría realizar en sus comunidades	Qué actividad puede hacer de aquí a dos meses
	• No toman en cuenta a las mujeres. • Que se critiquen entre las mujeres. • Que a las mujeres se les vea como una sirvienta. • Que en la regiduría de género solo se piense que deben de ser las mujeres.	que se levantan y qué actividades realizan todo el día.	
Santa María Jicaltepec	• Que la gente ya está dividida por los recursos municipales y se están peleando por eso.	• Que lo que se aprenda lo pueda llevar a la comunidad.	• Poner Spots que traten sobre el derecho de las mujeres.
San Pedro Jicayán	• Los hombres no colaboran en los tequios. • Machismo • La falta de atención	• Empezar a tratar el tema de violencia. • Reconocer las labores de la mujer.	• Tratar más el tema sobre la violencia, hablar más sobre la igualdad y la equidad,



Comunidad	Qué no les gusta de su comunidad o de su radio	Qué actividades les gustaría realizar en sus comunidades	Qué actividad puede hacer de aquí ados meses
	en el centro de salud. • No se toma en cuenta a las mujeres ganaderas.	• Que colaboren más jóvenes en la radio. • Cambiar la música que agrede a las mujeres.	tratar de pasar más canciones que no ofendan a las mujeres.
Santo Domingo Zanatepec	• Machismo • Violencia hacia las mujeres • Agresión • La desigualdad entre hombres y mujeres. • El acoso en la calle • Que la responsabilidad de la casa sea más para los hombres. • Música agresiva contra las mujeres. • Ataques y violencia entre mujeres.	• Analizar el contenido de la música. • Compartir lo que se aprende en el diplomado. • Buscar canciones que no violenten contra las mujeres.	• Buscar canciones que resalten la importancia y colaboración de las mujeres. • Compartir lo que se aprendió.

Cuadro 4. Reflexiones sobre los cambios deseados en la comunidad y compromisos de cambio



En varias de las comunicadoras se hizo presente la necesidad de analizar las canciones que se difunden en las estaciones, porque reconocían que la música educa. La oímos todo el día, la bailamos, la cantamos, recurrimos a ella en nuestros diversos estados de ánimo, entra por el oído, pero llega a las fibras más profundas, al cuerpo, al deseo, a la visión del mundo. Entonces, posicionarse ante ella es muy importante; en especial, cuando se tiene un poder tan grande como estar frente al micrófono. Se hizo hincapié en mirar qué mensajes reproducimos a nivel personal para trabajar en ellos.

Como tarea, se dejó realizar observaciones y levantamiento de información sobre sus emisoras y localidades que les permitiera más adelante generar producciones radiofónicas e implementar observatorios de la violencia, entendiéndola como toda acción u omisión que tiene la intención de controlar y someter.

A la luz de la experiencia y por las características de las participantes, se advierte que se pretendió abordar demasiado en esta primera sesión, ya que

no se conocían muy bien su perfil ni sus motivaciones para integrarse al proyecto. No obstante, fue acertado partir de sus vivencias para hablar de su identidad como mujeres, como comunicadoras, como indígenas/afromexicanas y, a partir de eso, conceptualizar los principios básicos para hablar de igualdad y equidad de género. En caso de replicar este curso, para el cierre, yo dejaría que las participantes reflexionaran sobre lo que pueden hacer para transformar las relaciones desiguales e injustas que expusieron a nivel personal.

Al respecto, la tarea sería la compartencia¹² de los conocimientos que les fueron significativos con las y los integrantes de sus radios y en la comunidad, pues aplicarlos en acciones prácticas y no quedarse en teorías o explicaciones, es un camino más lento; sobre todo, cuando hay todo un colectivo al que también se quiere hacer partícipe. En ese sentido, fue un acierto respetar el ritmo de las participantes, debido a que en ocasiones no realizaron algunas de las tareas; incluso, aquellas sugeridas por ellas mismas, porque —como se ha colocado con anterioridad— sus tiempos eran limitados y muchas sus cargas de trabajo.

¹² Nos apropiamos de este concepto en espacios en los que se comparten e intercambian experiencias y saberes, donde todas las personas son aprendices y expositoras y todas están dispuestas a escuchar y participar.



Sesión 2. Salud sexual y reproductiva

El objetivo fue identificar algunos aspectos de la salud sexual y reproductiva para su abordaje de manera clara e informada en los programas radiofónicos. Se expusieron los problemas de salud de las mujeres, los derechos sexuales y reproductivos, la anatomía sexual femenina, el ciclo menstrual, la prevención de embarazo, infecciones de transmisión sexual (ITS) e ideas para aterrizar estos contenidos en sus contextos. Se aplicó la perspectiva feminista, de derechos humanos, de intergeneracionalidad e intercultural.

Se agregó un proceso paralelo con hijas e hijos de las participantes, a cargo de Guillermina Edith Leyva, Guillermo Arana y Evi Hernández, con amplia experiencia en el trabajo con niñez desde el enfoque de género. Por lo tanto, hubo momentos en los que ambos grupos interactuaron con ejercicios de inicio e integración y las de distensión después de la comida.

Al reconocer que hablar de temas relacionados con la sexualidad puede limitarnos, la facilitadora implementó dinámicas generadoras de confianza e hizo énfasis en que cada historia es válida y que no se puede presionar ni obligar a nadie a hablar si no lo desea. Se enfocó en sus saberes, por lo que les pidió responder en equipos qué es la sexualidad,

salud sexual, derechos sexuales, la manera en que se procura la salud femenina y qué dificultades han tenido para atender su salud femenina.

Se coincidió en que la sexualidad implica diferentes aspectos de nuestra vida y que a veces se confunde con sexo o relaciones sexuales. La salud es un estado general de bienestar y cuidado de nuestro cuerpo y —en consecuencia— la salud sexual está ligada a nuestra sexualidad. Cuando se trata de procurar la salud, las principales dificultades que encuentran son la falta de información, la situación económica, la falta de autoestima, vergüenza, los regaños del personal médico,

“Cuando se trata de procurar la salud, las principales dificultades que encuentran son la falta de información, la situación económica, la falta de autoestima, vergüenza, los regaños del personal médico”.



miedo de un diagnóstico negativo, la sobrecarga de trabajo, el no contar con un ginecólogo cerca, la imposición de la maternidad, la saturación de medicina occidental y —en casos necesarios— su falta, la poca importancia que damos a nuestra salud, porque priorizamos el trabajo y el cuidado de otras y otros.

Para dimensionar la importancia que tiene mirar el cuerpo y la salud, se recurrió a técnicas vivenciales. Una vez hecha la reflexión y haber pasado por los sentidos, se aclararon conceptos relacionados con la salud sexual y reproductiva. Con esos elementos, las participantes identificaron problemas específicos de las mujeres y los entornos en que se dan. Los resultados se muestran en el Cuadro 5.

Problema	Causas	Consecuencias	Relación que tienen con otros problemas de la comunidad
Poca atención a nuestra salud	• Cuestiones económicas • Actividades diarias • Tabú • Falta de información (comúnmente en las comunidades no llega información).	• Enfermedad desatendida (sida, sífilis, cáncer) • Abuso sexual • Embarazo a temprana edad • Vulnerabilidad a infecciones de transmisión sexual	• Machismo • Violencia familiar • Femicidio
Miedo	• Miedo a las enfermedades • Miedo a que nos regañen • Miedo que no tenga-	• Morirnos de alguna enfermedad • Contagiar a otra persona	• Machismo • Violencia familiar • Femicidio



Problema	Causas	Consecuencias	Relación que tienen con otros problemas de la comunidad
	mos solución a nuestros problemas • Falta de recursos	• Embarazo no deseado	
Las mujeres no acudimos a revisión médica periódica	• No hay una cultura de autocuidado • Pena o la vergüenza (nadie puede verte y tocarte) • Falta de información • No encontrar un médico de confianza. No nos inspira confianza cualquier médico. • Falta de tiempo • Recursos económicos • Acceso • Los servicios de salud institucionales no son suficientes (a veces puedes ir, pero casi hay que estar muy mal para que te atiendan).	• Las enfermedades se detectan ya muy avanzadas. • Se replica la cultura de no autocuidado en las hijas. • Se disminuye la calidad de vida. • Culpabilidad	• La salud • Machismo • Violencia

Cuadro 5. Problemas de salud en las mujeres, causas y consecuencias



El que se reconozcan problemas de salud, da cuenta de que hay derechos que están siendo violados o no ejercidos plenamente. Es evidencia, por un lado, de un Estado que no cumple con su obligación de garantizar información y servicios de salud con pertinencia cultural y de género. Por otro lado, a nivel personal, familiar y comunitario, la salud de las mujeres no es priori-

dad, pues hemos normalizado en todas las esferas y culturas que estamos para atender primero a las y los demás. Es tan fuerte ese mandato, que muchas no ponen atención a su bienestar. Por consiguiente, el reconocimiento y pleno ejercicio de los derechos es un asunto legal o de servicios y también de nuestra posición en este mundo.



Fue relevante que las participantes conocieran este tipo de derechos, la anatomía y la sexualidad, así como los métodos anticonceptivos y el uso correcto del condón. Se plantearon opciones para el cuidado de su salud sexual: higiene sexual, autoexploración, revisiones médicas periódicas, construir un proyecto de vida, conocimiento y uso de métodos anticonceptivos y prácticas sexuales más seguras y protegidas, además de compartir lo que se puede hacer desde sus contextos:

- Platicar con la enfermera para ver cómo se puede contribuir y abordar el tema y saber que no estamos solas, sin ofender a las y los jóvenes.
- Elaborar spots exclusivos para el cuidado de la salud sexual. Historias breves, como un pequeño estudio de caso o alguna enfermedad sexual concreto.
- Invitar a jóvenes y hacer una cápsula.
- Cápsulas sobre los derechos sexuales y reproductivos.
- Invitar al médico o a la enfermera a un programa de radio. Que fuera a nivel general. Hacer los spots sobre un tema específico o sobre las enfermedades.
- Mi cuerpo necesita más atención, para concentrarme, para estar conmigo misma y poder estar con las y los demás.
- Empezar a hablar de la salud en general y, de pronto, colocar un tema.





Por los tiempos, no se pudieron diseñar algunos mensajes, aunque algunas asumieron compromisos a nivel personal:

- Escuchar más a mi cuerpo, ir al médico, conocerme, alternativas para el cuidado propio.
- Dedicarme un espacio y motivar a otras a que hagan lo mismo.
- Facilitar estos temas desde el rol que tengo como profesora.
- Recuperar al club para insistir, para que consideren la importancia de que deben de estar bien.
- Desde la radio, grabar spots con las y los jóvenes.

Se corroboró que la sexualidad es de los temas más complejos, pero es indispensable tocarlo en estas capacitaciones, ya que en su vivencia también se sustenta el sistema patriarcal. Por su amplitud, la facilitadora dio prioridad a algunos aspectos, recurriendo a ejemplos cotidianos e invitando en todo momento a las participantes a mirarse, conocerse y sentir su cuerpo. Eso causó que se apropiaran con mayor facilidad de los conceptos básicos. Fue un logro que, al final, pudieran definir lo que es la sexualidad y la salud sexual. El aprendizaje se notó a través de los compromisos que asumieron a nivel personal.





Sesión 3. Violencia de género (primera parte)

El objetivo fue reflexionar sobre cómo el género, como construcción sociocultural, impacta en la identidad de hombres y mujeres, así como en la generación de un entorno de violencia de género. Se definió la violencia, la violencia de género y educación de la sexualidad, así como la aplicación de conocimientos adquiridos mediante un retrato de las asistentes. La facilitación fue más vivencial y menos teórica, con técnicas que posibilitaron una intervención equitativa en el grupo. Hubo actividades de relajación para conocerse y analizar los temas planteados.

El objetivo fue reflexionar sobre cómo el género, como construcción sociocultural, impacta en la identidad de hombres y mujeres, así como en la generación de un entorno de violencia de género.

A través de imágenes, se recapituló el sistema sexo-género, se explicó lo relativo a la identidad de género y preferencia sexual y —posteriormente— se explicó que

la violencia es un acto intencional único o recurrente y cíclico, dirigido a dominar, controlar y agredir, que se presenta de distintas maneras (física, psicológica, sexual, económica) y se aplica de diferentes formas (padre-madre-hijos, jefe-empleados, hombres-mujeres, hombres-hombres, mujeres-mujeres, mujeres-hombres). No es natural; tiene un claro propósito de hacer daño y se ejerce por una persona de mayor jerarquía. Hay un abuso de poder.

Las participantes ubicaron situaciones reales en sus contextos para ilustrar los distintos tipos de violencia. Se midieron sus distintos niveles a través de un violentómetro y se reparó cómo esta se va normalizando y justificando en la vida cotidiana, desde los pequeños insultos y bromas hirientes hasta llegar a extremos como el feminicidio. La violencia daña el cuerpo y la autoestima, refuerza los roles y estereotipos y se apropia de la sexualidad, así como del dinero y de los bienes.



Se hizo evidente que hablar de violencia de género con promotoras o, en este caso, con referentes de género, implica que primero identifiquen las que han sido ejercidas sobre ellas y sus cuerpos, lo que las confronta y coloca en dilemas sobre cómo ayudar a otras mujeres, si son ellas las primeras afectadas. Como psicóloga, la facilitadora tenía las herramientas para acompañar —por lo menos— en los instantes en que salían las emociones, y las hacía sentir que eran escuchadas y que no estaban solas.

Surgió una propuesta concreta para acabar con la violencia de género: la educación. Lo que significa cuestionar el lenguaje, rechazar los roles de género, dar un sentido de la identidad, hablar de sexo, valorar la diferencia, rechazar la obligación de gustar o enseñar que amor no es solo dar, sino también recibir. Reconociendo que en el cuerpo es donde se viven más las violencias, se hicieron dos ejercicios de apropiación del cuerpo. Para abonar a esta reflexión colectiva y generar acciones en distintos escenarios de actuación, se exponen las preguntas y respuestas efectuadas para esta actividad:

¿Qué brechas de género te gustaría modificar en el ámbito de la radio?

Que coordine una mujer la radio en donde estoy. Que se pierda el miedo a estar al frente de las demás personas y coordinar.

¿Cómo se haría algo desde la radio para abordar temas de género?

Hablar de que las mujeres no debemos de tener miedo, que tenemos derecho a que se nos tome en cuenta, tener comunicación entre nosotras.

¿Qué opinas sobre la Violencia de género?

Que tanto hombres y mujeres debemos ser iguales, hasta ahora han sido pocas las mujeres aceptadas tal y como son. En la radio se puede concientizar a la gente a través de spots, que se den cuenta de la violencia que se ejerce contra ellas. También platicar si alguna mujer sufre violencia, que no se quede callada y que se busque ayuda, informar sobre el ciclo de la violencia.



Se percibió que esta sesión gustó mucho a las participantes, porque antes de abordar cuestiones teóricas y por ser una realidad que atraviesa a todas las mujeres, la facilitadora recurrió a técnicas y dinámicas para compartir los sentires y canalizar las emociones provocadas, como se expresa:

• Yo me quedo con la complicidad. Noto una gran diferencia en comparación con las sesiones anteriores. En esta me sentí más en confianza, en confidencialidad, más alegría. Me sentí más yo. Me quedo con la amistad con la compañera que trabajé uno de los ejercicios.

• Haber compartido algo muy personal, me deja esa confianza con la otra compañera.

• Me quedo con la confianza y comunicación con las compañeras. Me quedo con la confianza. Fue muy *chido* platicar con una compañera. Me sentí muy bien. **Yo soy de las personas que prefieren llevarse más con los hombres, pero al platicar con la compañera, me dio tranquilidad, porque me escuchó y hay ciertas cosas que solo entre mujeres entendemos.**

• Me quedo con la hermandad. Espero que para la siguiente sesión realicemos el mismo intercambio con otra compañera.

• Me quedo con una sensación muy bonita, al poder platicar y compartir algo muy íntimo que he vivido.

• Hay muchas cosas que tenemos en común como mujeres, que todas hemos vivido algo parecido. Ahora que pudimos compartirlo, me sentí acompañada. Compartir me hizo sentirme unida con las compañeras.



“Las participantes ubicaron situaciones reales en su contexto para ilustrar los distintos tipos de violencia. Se midieron sus distintos niveles a través de un violentómetro y se reparó cómo esta se va normalizando y justificando en la vida cotidiana, desde los pequeños insultos y bromas hirientes hasta llegar a casos extremos como el feminicidio”



En esta tercera etapa, el grupo se sentía más unido. Se iba construyendo ya una red de apoyo entre las comunicadoras. En un replanteamiento en términos metodológicos, yo omitiría las actividades orientadas a reforzar los conceptos relacionados con el tema sexo-género, porque requieren bastante tiempo. No obstante, por las características del grupo y los perfiles, fue acertado hacerlo, pero podría ser con la siguiente secuencia: integración, recuperación de conceptos o aprendizajes previos, violencia de género, propuestas de acción a nivel personal y comunitario. Para estos días, solo llegó un niño, por lo que las actividades para la infancia se cancelaron.



Sesión 4. Observatorios de violencia de género

La facilitadora fue Nayelli Tello Gómez, con amplia experiencia en radio e integrante de Consorcio para el diálogo parlamentario y la equidad Oaxaca, el cual documenta casos de violencia de género y emite informes constantes. Por lo tanto, su metodología de trabajo también fue feminista, con un enfoque intercultural. Se estableció como objetivo identificar herramientas y sitios de información sobre violencia contra las mujeres, que les permitan fundamentar sus noticias.

Se trató la experiencia en búsqueda de esta clase de información, ¿qué es un observatorio?, experiencias concretas y transformación de una nota informativa a una nota radial. Como punto de partida, se recordaron los tipos de violencia; luego, se ubicaron los lugares en los que se busca información al respecto y los retos que supone dicha tarea. Quienes ya lo han hecho, comentaron su experiencia:

- En la escuela teníamos libros exclusivamente que hablaban sobre la violencia familiar para informar a las madres y padres de familia.

- En la universidad vimos diferentes conceptos en los códigos penales, en el internet, sobre la violencia física, psicológica. Sigo páginas en Facebook, como GESMujer y de periódicos.

En cuanto a los retos que han enfrentado en esta búsqueda son:

- No encontraba mucha información de violencia de género sobre México. Encontraba más sobre países como España.
- El lenguaje en los medios de comunicación no es explícita. En las noticias solo se dice: “Se encontró una mujer muerta”, pero no se aclara o se le da nombre como feminicidio.
- En el ministerio público son diarias las denuncias sobre casos de violencia. A veces le daban seguimiento y a veces no. Es difícil recabar información de las cifras exactas, porque no se dan los seguimientos necesarios.
- No se habla con total libertad. Hay una invisibilización de la violencia. Su naturalización es algo normal que pasa en la sociedad; por lo tanto, no tiene mucha importancia.



- Las mujeres violentadas no pueden hacer una libre denuncia. Siempre hay prejuicio de los servidores públicos. Les dicen que: “¿Para qué? Si al rato regresan a pedir que se le quite la demanda al hombre”.
- Las instituciones atienden medianamente la prevención de la violencia desde el hogar.
- Despersonalización en la atención de las denuncias de las mujeres; es decir, los servidores públicos que atienden las oficinas se vuelven insensibles ante esos casos. Toman distancia.
- Falta de recursos económicos para pagos de servicios, como psicólogas, terapeutas, para contención de emociones.
- Falta de datos desagregados de la violencia por municipio.
- Los funcionarios de las instituciones no tienen claridad de lo que les toca hacer. Muchas veces se les asignan cargos o responsabilidades que desconocen. Están ahí de aviadores.

A partir de esas premisas, se coloca que una exigencia desde la radio puede ser la invitación a las autoridades a que cumplan con lo que les toca: vigilar, cumplir y proteger cada uno de los derechos de las mujeres. Así debe de quedar claro dónde radica la diferencia entre la actuación del Estado y las organizaciones civiles en estos hechos, ya que estas últimas tienen el derecho a decidir cuántos casos reciben o a dónde canalizarlos, en tanto que el Estado tiene la obligación de atender todos, darles seguimiento y llegar a una resolución.

Como comunicadoras, es importante saber cómo dar este tipo de noticias para que no se genere un conflicto personal, ya que se requiere preparación y tener seguridad de cómo proceder. Las ideas que surgieron al respecto, se recuperan en la siguiente página.





Reflexiones sobre necesidades de información para hacer nota sobre violencia contra las mujeres en sus comunidades

Cuadro 6. Reflexiones sobre necesidades de información para hacer nota sobre violencia contra las mujeres en sus comunidades

¿Qué se necesita saber para hacer una nota en la radio?

- Tener información verídica, lugar, hora, testimonio de la víctima y los testigos presenciales de la agresión.
- Reporte de la denuncia.
- Conocer la legislación de los medios de comunicación (la radio), saber qué leyes nos respaldan.
- Saber si al informar, se corre un riesgo o si la persona que está denunciando puede también correr algún riesgo.

¿Qué se necesita para realizar una nota sobre cuál es la situación de la violencia contra las mujeres en su comunidad?

- Tener bien definido y claro el concepto de violencia, ya que muchas veces podemos ser violentadas sin darnos cuenta.
- Saber los derechos de las mujeres y cuál es la obligación que tiene el Estado para salvaguardar la seguridad de las mujeres.
- Investigar casos o testimonios de la comunidad para contextualizar la problemática.
- Conocer las leyes que protegen a las mujeres violentadas.
- Saber qué fin va a tener una nota que se va a compartir.
- Saber qué hacer en caso de ser violentada.
- Informarnos sobre los tipos de violencia.
- Indagar, observar en fiestas, reuniones familiares, qué tipos de pláticas hay entre vecinas y vecinos. Todas hemos sido violentadas de alguna manera.
- Comunicar los tipos de violencia que se presentan con más frecuencia en la comunidad (física, psicológica, económica).

Herramienta para recabar la información

- Entrevista, investigación documental, encuestas, testimonios.



A la luz del diagnóstico anterior, se hace hincapié en que las decisiones en una radio deben ser tomadas en colectivo, pues cualquier nota que se transmita podría, en ocasiones, perjudicar la seguridad de las personas que ahí colaboran y de la comunidad. Por ese motivo, deben promover medidas de prevención, analizar qué tipo de notas se emiten, acompañarlas con una reflexión o pedir el punto de vista de quienes las escuchan. Como ejercicio para reforzar lo anterior, se revisaron notas informativas y se determinó si las podrían difundir o no y qué aspectos cambiarían.

Al contar con mayor claridad sobre lo que implica buscar información y la responsabilidad de generarla o reproducirla, se explicó lo que son los observatorios, qué se toma en cuenta para hacer uno, en dónde adquieren suma importancia, las fuentes de información y cómo presentar nuestro análisis a partir de esos datos. La práctica para este apartado fue indagar en las plataformas digitales sobre la violencia de género, cómo se reflejaba en sus comunidades y redactar una noticia. Se advirtió que la información también puede obtenerse de los centros de salud, las instancias municipales de la mujer, la regiduría de género, con las actrices o actores claves, etc. Son referencias válidas y hay que tomarlas en cuenta. Algunas fuentes de consulta identificadas por las participantes en su región fueron:

Costa. A nivel local: el DIF (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia), la Defensoría de la Mujer y el Niño, Instituto para el desarrollo de la mujer y derechos humanos. Periódicos locales, Facebook, portales de noticias, radios comunitarias. El síndico procurador, Secretaría de la Mujer Oaxaqueña, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, AC. Observatorio de IEEPCO (Instituto Estatal Electoral y de Participación Ciudadana de Oaxaca).

Istmo. Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, AC, periódicos, periódicos con redes sociales, DIF, Centro de Salud, Mesas de atención a mujeres víctimas de violencia del Ministerio Público, Defensoría de Derechos Humanos.



En la sesión, se ofrecieron ejemplos de observatorios existentes en México y Oaxaca en materia de género y violencia contra las mujeres, a los cuales se puede recurrir para el trabajo informativo. En la parte de devolución de los aprendizajes, se elaboró una nota radial a partir de una nota informativa. La jornada de estos días estuvo muy bien estructurada y fue muy clara para las participantes; sin embargo, evidenció los retos que implicaba la implementación de este tipo de observatorios en las radios comunitarias, entre estos:

- No en todas las comunidades existe información sobre la violencia de género, en el centro de salud, en la instancia municipal de la mujer o en el municipio (ayuntamiento).
- No todas las participantes dominan el uso de computadoras, que es un factor determinante a la hora de querer buscar información en la red.
- La mayoría, al tener diversas cargas de trabajo, no hacen una búsqueda de información ni en lo local ni por las plataformas digitales.
- Aun cuando en la red existe mucha información —es más, a nivel federal, estatal o regional—, pocas veces existen datos a nivel municipal.
- Casi no hay datos que den cuenta de qué cantidad de mujeres indígenas viven algún tipo de violencia.
- La naturalización de la violencia en todos los contextos hace también que algunos colectivos no quieran respaldar la propuesta.

Aun así, se invitó a las asistentes asumir y dialogar con el resto de sus colectivos de que los programas de radio también son una fuente de información de la que se pueden apropiar para denunciar la violencia



Sesión 5. Violencia de género (segunda parte)

La facilitación estuvo a cargo de la feminista Martha Aparicio Rojas, con amplia experiencia y dominio del enfoque de género, así como el intercultural y la interseccionalidad. Se profundizó en los conocimientos para que a las participantes no se les complicara incorporar esas perspectivas en los mensajes de radio y prevenir la violencia en su práctica como radialistas, así como en sus ámbitos personal, laboral y comunitario.

Para tener un diagnóstico rápido de la apropiación de los contenidos del curso, se les solicitó responder con sus propias palabras qué entendían sobre violencia, sexo, género, clítoris y orgasmo. Cada una asumió el papel de un agente de socialización y reprodujo los mensajes que les dicen a un hombre y a una mujer en los espacios como la casa, la cancha, la escuela, la radio, la iglesia, etc. La mayoría respondió con claridad.

**Se les pidió señalar
los diferentes tipos de
violencia y dar ejemplos
de la vida cotidiana.**

Se les pidió señalar los diferentes tipos de violencia y dar ejemplos de la vida cotidiana. Se aclaró que la violencia está entrelazada y tiene consecuencias mortales y no mortales, por lo que en una situación así hay que tomar en cuenta qué hacer, considerar el nivel de riesgo, tener una red de apoyo y elaborar un plan de emergencia.

Por otra parte, se habló del abuso sexual infantil —un tipo de violencia muy recurrente, pero que se oculta—, utilizando los materiales que ha desarrollado la organización oaxaqueña CAPTA (Clínica de Atención Psicológica y Terapias Alternativas, AC), con el fin de prevenirla y detectarla. Asimismo, se compartió información para poder actuar frente al acoso sexual, pues se presenta en diversos espacios en los que actuamos las mujeres.

Se hizo énfasis en que la mayoría de las personas naturalizan la violencia y por lo tanto “no se ve” y que es fundamental que como integrantes de un proceso formativo en género seamos conscientes de la que se ejerce sobre nosotras mismas, pero también de las que ejercen hacia otras personas, porque eso permite repensarnos y emprender acciones para cambiarlas. Se recurrió a material audiovisual con mensajes cortos y claros de lo que se ha expuesto y de cómo se podrían implementar estrategias en las radiodifusoras. Las propuestas que consideraban factibles de realizar en favor de la igualdad de género fueron:



- Campañas en contra de la violencia
- Canciones que no sean violentas
- Producir cápsulas o compartir el material que ya está hecho en nuestros espacios como locutoras
- Cápsulas radiofónicas que hablen sobre el tema
- Carteles de espacios libre de violencia
- Debate y foros sobre género
- Establecer acuerdos y reglamentos; por ejemplo, un protocolo de seguridad interno.
- Foros y debates desde la radio
- Garantizar espacios para las niñas y niños. No verlos como cosas. Darles una voz en las radios.
- Más información desde los programas
- Poner cápsulas, carteles y lonas en los espacios públicos
- Programa sobre igualdad de género
- Programas e invitar expertas en el tema
- Realizar cápsulas del cuidado personal
- Realizar un taller e invitar desde la radio
- Redes de apoyo entre nosotras las que conformamos parte del colectivo
- Talleres en defensa de los derechos humanos
- Traducciones cortas de mensajes claves en nuestra lengua

Asimismo, las participantes reconocieron cómo se expresa la desigualdad de género y la violencia en sus espacios, de acuerdo con el Cuadro 7.



Reconociendo la desigualdad de género en la radio

- La mayoría de quienes participan son hombres.
- La programación tiende a reproducir música que discrimina a mujer.
- En talleres, capacitaciones y cursos, la mayoría son hombres, tanto los que participan como los que asisten a los cursos.
- Los hombres realizan más el mantenimiento técnico.
- En la radio casi no se escuchan intérpretes mujeres.
- En talleres y oportunidades no asisten las mujeres, porque queda lejos o porque no les dan permiso.
- Las mujeres no asisten a capacitaciones porque les da miedo a perderse, a encontrarse con personas que no conocen, miedo a dejar a su mamá sola, etc

Cómo se vive la violencia en nuestros espacios o radios

- Coqueteos, miradas, acercamientos de un compa locutor, comentarios, caricia del director.
- Ignorar a unas compañeras e inferiorizar su participación.
- Corregir y arrebatarse a las compañeras que dirigen el taller (exponer falta de experiencia).
- No ser tomada en cuenta en la toma de decisiones del colectivo, por ser joven. Incluso, si hay hombres de la misma edad.
- Acoso por parte de la audiencia.
- Desigualdad salarial.
- Compañeras se encargan de dar información a los demás, pero los compañeros no nos ponen atención o empiezan a decir cosas que no son relevantes para las personas.
- Quitar importancia al lenguaje de género: "Eso no es importante. Lo importante es la acción de no violentar". Se apropian del choro pero que en realidad no era tan importante.

Cuadro 7. Reflexiones sobre la desigualdad de género en la radio



// Como mujeres inmersas en un proceso de capacitación, cuestionarnos ¿qué podemos hacer para que otra mujer pueda también llegar? //



Algunos de los retos y acciones que se plantearon para transformar esas violencias y desigualdades fueron:

- La valoración del proceso formativo como un espacio de encuentro entre mujeres.
- La necesidad de dialogar con hombres y mujeres de nuestros espacios para que puedan entender por qué no se tienen que programar algunas canciones.
- Como mujeres inmersas en un proceso de capacitación, cuestionarnos ¿qué podemos hacer para que otra mujer pueda también llegar?
- Compartir con otras y otros los conocimientos adquiridos, cómo le hacemos y por qué vale la pena.
- Creernos capaces de parar situaciones que no nos agradan. Para eso, puede ayudar identificar primero cómo nos sentimos, y a partir de eso externarlo. El colectivo tendría que respaldarnos y parar ese tipo de situaciones.
- En cuanto al acoso de la audiencia, es necesario hacerles saber que eso es violencia y está mal. La seguridad ahí juega un papel importante y habrá que asegurarse de guardar los mensajes u otros como evidencia.
- Hay que entender que el proceso es lento, así que cualquier paso que demos será un avance. Eso genera dolor, rabia e impotencia, pero habrá que seguir insistiendo.

De acuerdo con toda la reflexión, cada participante elaboró un mensaje breve acerca de un espacio en el que se reproduce la violencia hacia las mujeres. Para no dejar dudas, la facilitadora explicó con ejemplos en qué consiste la perspectiva de género. Como resultado, se obtuvieron 10 cápsulas de radio¹³.

¹³ Las cápsulas fueron realizadas por las referentes de género en enero 2019 y están disponibles en la página web de la organización Ojo de Agua: www.ojodeaguacomunicacion.org





Sesión 6. Masculinidades y corresponsabilidad en la familia y la comunidad

Esta sesión fue la única impartida por un hombre, Ori Andrés Bensusan Piedrasanta. Además de la parte para el autocuidado, se contemplaron unas horas para conocer aspectos básicos de edición, a petición de las propias participantes. El objetivo fue brindar herramientas que coadyuven a una transformación que permita que tanto hombres como mujeres accedan a una vida digna, armónica, basada en relaciones igualitarias y respetuosas. Los temas fueron masculinidad hegemónica, implicaciones sociales de la desigualdad, masculinidades y medios de comunicación como instrumento para generar conciencia.

Se previno que para hablar de masculinidades primero hay que saber de dónde se parte. Es necesario revisar los roles que fuimos asumiendo desde la infancia; es decir, entender el origen estructural de la inequidad. Con dichos elementos, se puede comprender por qué la masculinidad implica en nuestra sociedad una cierta manera de ser y actuar como hombre, traducidos generalmente en valores machistas. Es un modelo funcional, porque quienes somos parte de esta misma sociedad —incluidos los medios de comunicación— lo hemos validado.

A raíz del cuestionamiento de las mujeres fue que se empezó a reflexionar sobre la vida y modos de pensar y actuar de los hombres. Los cambios económicos y sociales están metiendo en crisis a los hombres, pues se están dando cuenta que ya no pueden ser los únicos

proveedores o que las mujeres ya no están dispuestas a aguantar sus malos tratos. Hay una reconfiguración de las familias y de la vida cotidiana, un desarrollo de los derechos humanos y, sobre todo, se está teniendo más acceso a los medios de comunicación.

No obstante, los hombres también son capaces de dar cuidado y amor, y es donde surge el concepto de masculinidades, como posibilidades para romper con el modelo de masculinidad dominante y tomar conciencia de cómo se es hombre en la vida cotidiana y buscar construir sociedades igualitarias y no machistas. En la reconfiguración de la masculinidad, también ha influido la migración, el acceso a la educación secundaria o media superior de mujeres y hombres, así como los medios de comunicación.

El facilitador mostró cifras y señaló las causas y consecuencias de este modelo tradicional de masculinidad para hombres y para quienes compartimos la vida con ellos, como los hijos, parejas, compañeros o amigos. Más adelante, las radialistas identificaron si estas realidades están presentes en sus comunidades, lo que les hace sentir dicha situación y lo que consideran qué se debe hacer. En el Cuadro 8 se incluyeron sus comentarios.



¿Crees que también sucede en tu comunidad?

- Sí, sucede en todas las comunidades. Ha sucedido en nuestras propias vidas.

¿Quiénes son las personas más maltratadas en las familias?

- Mujeres
- Niñas
- Niños

¿Por qué crees que los hombres violentan?

- Para tener poder.
- Porque los mensajes que reciben han sido violentos.
- Porque se creen superiores.
- Porque se les educa de cierta manera.
- No solo es educación desde la casa, también en los medios de comunicación.
- Fueron educados desde una masculinidad machista y vieron a sus papás y abuelos golpear a las mujeres.
- Porque se les ha dado más libertad.
- Porque se sienten inseguros, necesitan sentirse poderosos y fuertes.

¿Quiénes son las personas más maltratadas en las familias?

- Angustia
- Coraje, porque no dejan a las mujeres tomarse un tiempo para ellas mismas.
- Desesperación
- Dolor
- Enojo
- Impotencia. Es la realidad en la que estamos viviendo. Tenemos una mayor carga y responsabilidad como mujeres.
- Molestia
- Tristeza



¿Qué pueden hacer los hombres para dejar de ser violentos? O ¿es posible lograr cambios de actitudes en los hombres?

- Como mujeres: buscar ayuda, hacer una red de apoyo entre las propias mujeres o buscar ayuda en las dependencias de gobierno, como el Ministerio Público.
- Como mujeres, debemos dejar de reproducir el machismo en casa. Darle también responsabilidades en el cuidado del hogar a los niños.
- Conversar con la pareja. “Contribuir” en las labores del hogar. Es más viable trabajarlo con personas de unos 35 años hacia abajo, con los señores se ve un poco complicado. Creemos que en los matrimonios jóvenes puede cambiar este contexto.
- Debemos hacer reflexionar a los hombres de todos los daños que causan en nuestras familias.
- Desde las radios hay que generar contenidos que contextualicen la violencia contra las mujeres para que los hombres vayan reflexionando que toda violencia es dañina para la familia.
- Es necesario que desde niños se les vaya enseñando a reflexionar sobre lo que es la violencia.
- Es una tarea bastante compleja, es necesario que se involucren en los espacios de reflexión y talleres de género con las mujeres, que vayan asumiendo responsabilidades en la educación de las hijas e hijos. Hay que dejar de creer que si muestran sus sentimientos dejan de ser hombres.
- Los hombres pueden crear grupos de apoyo o charla, estilo Alcohólicos Anónimos, para poder ver y darse cuenta que son violentos, que hacen daño y que se hacen daño a ellos mismos y que en un futuro, sus vidas van a estar destruidas y serán infelices.





Las propuestas concretas que se pueden trabajar con hombres y entre ellos mismos para romper con la masculinidad dominante y prevenir situaciones de violencia son:

- Como mujeres, contribuir a la no reproducción del machismo desde nuestro quehacer comunicacional, con nuestros hijos, en nuestra casa o cualquier espacio en la que nos encontremos.
- Seguirnos informando y buscar ayuda para no permitir situaciones de violencia por parte de los hombres.
- Desarrollar como mujeres y como hombres un espíritu crítico de lo cotidiano, analizar las formas de comunicación y actitudes diarias personales.
- Diálogos con la pareja o las y los jóvenes de la importancia de la distribución equitativa de trabajo en el hogar.
- Diálogos con los hombres sobre las consecuencias y daños que causa su actuar cuando es machista.
- Como hombres, que practiquen los valores o atributos que en el imaginario social son femeninos, como las muestras de afecto, amor y cariño.
- Que desde las radios se aborden temas de prevención de la violencia.
- Que entre ellos hablen sobre las repercusiones que trae el modelo masculino tradicional dominante.
- Romper la creencia de que hay una necesidad masculina de no estar para las y los hijos, porque así se hacen más fuertes.



Con lo expuesto, quedó claro que la transformación tiene que pasar por lo personal, lo familiar y lo comunitario, donde los medios de comunicación juegan un papel fundamental, porque en estos se pueden colocar mensajes que detonen reflexiones profundas sobre lo que implica ser hombre y mujer en esta sociedad, analizando prácticas y actitudes cotidianas para así poder plantearse otro modo de ser y estar que contribuyan a que la sociedad sea más justa y equitativa.

La devolución de los aprendizajes fue con la elaboración de una cápsula informativa. Debido a ello y a petición expresa, se dio un apartado para trabajar la edición, con el apoyo de la radialista Dalila Hernández. Todas acordaron usar las producciones derivadas de la sesión anterior y de esta, en una campaña que denominaron “Voces en libertad”¹⁴, en el marco del Día Internacional de la Mujer, con la finalidad de ir colocando en las radios y en otros medios comunitarios una serie de mensajes con las diversas reflexiones generadas en este proceso formativo.

En el ejercicio práctico, la facilitadora estableció los requerimientos para producir un spot, dio consejos para la grabación de voz, mostró programas de edición y fue aclarando las dudas. Faltó tiempo, pero se detectó que ese trabajo es tedioso y que para comprenderlo hay que practicar constantemente. Las participantes plantearon los retos que ello les implicaba: falta de tiempo, de materiales y de apoyo del colectivo, no dominar bien el uso de la computadora, entre otros. Sin embargo, advirtieron que se pueden construir mensajes cortos y potentes.

“La transformación tiene que pasar por lo personal, lo familiar y lo comunitario, donde los medios de comunicación juegan un papel fundamental”.

¹⁴ Disponibles en www.ojodeaguacomunicacion.org



// Los hombres también son capaces de dar cuidado y amor, y es donde surge el concepto de masculinidades, como posibilidades para romper con el modelo de masculinidad dominante y tomar conciencia de cómo se es hombre en la vida cotidiana y buscar construir sociedades igualitarias y no machistas. //

Sesión 7. Violencia contra defensoras de derechos humanos y autocuidado

El objetivo fue brindar herramientas de Protección Integral Feminista (PIF) para fortalecer la labor de las participantes como defensoras de derechos humanos. En esta compartencia, se tomó como base la experiencia de la Casa la Serena, un espacio de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Oaxaca, con apoyo de materiales audiovisuales de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras).

Se explicó lo que es ser una defensora de derechos humanos y la PIF, y se efectuó un análisis de contexto y un mapeo de incidentes, amenazas o ataques. Asimismo, a conectar con el cuerpo y a danzar con las emociones. En la reflexión inicial, las diplomantes se reconocieron como defensoras de derechos humanos, porque:

- Abren un espacio a otras personas para que puedan expresarse.
- Al estar frente a un micrófono están ejerciendo su derecho a la libertad de expresión y, para no perderlo, hay que ejercerlo.

- Aunque no conocen la totalidad de derechos, al momento de estar en una radio o un medio las hace sabedoras; por lo tanto, lo que digan para la construcción de mejores mundos llega a más personas y, a veces, no nada más en la comunidad o región.
- Fomentan la libertad de expresión, como un derecho reconocido en la Constitución mexicana.

Los principales derechos que defienden desde sus medios son derecho a la salud, agua, educación, identidad, alimentación, participación ciudadana, vida libre de violencia, niñez, no discriminación, así como el reconocimiento constitucional de la población afroamericana, medio ambiente y acceso a la

información. Esta tarea afecta a los intereses del patriarcado, el racismo, el capitalismo, entre otros aspectos. Debido a ello, ser defensora o defensor implica un riesgo y se deben tomar medidas para garantizar su seguridad. La iniciativa que se planteó fue la Protección Integral Feminista.



La PIF intenta dotar de herramientas a defensoras de los derechos humanos en tres grandes esferas: seguridad física (todo aquello que puede garantizar la vida. Tiene que ver desde donde se está moviendo la persona), seguridad digital (parte de la idea de que ya no solo tenemos un cuerpo físico sino virtual, atravesado por una serie de información que puede ser usada en contra) y autocuidado colectivo y sanación (no puede ser solo individual, cuando se trabaja en colectivo o con las organizaciones. Es importante que sea una decisión organizacional). Ninguna esfera se puede ver por separado; todo el tiempo están jugando una integralidad. La PIF puede ser aplicada a nivel individual, pero también como organización.

La facilitadora compartió algunos casos como ejemplos cotidianos, para que analizaran por grupos sus propios entornos y trazar los mapeos de incidentes, amenazas y ataques. Las preguntas detonadoras fueron ¿qué situaciones políticas, sociales, culturales y económicas está viviendo su comunidad? ¿Quiénes son los principales actores que se mueven en ese contexto? ¿Cómo les impacta como radialistas ese contexto en el que se están desenvolviendo? Sus impresiones fueron las siguientes:



- El alcoholismo no solo como problema, sino como algo que aumenta la violencia.
- El poder y la toma de decisiones depende generalmente de un hombre.
- En la política se destaca la corrupción, el mal manejo de los programas de gobierno genera división.
- En lo social hay mucha inseguridad.
- Está muy fuerte la violencia de género.
- Hay pérdida de identidad, no hay participación, hay desorganización.
- Hay presencia de distintas instituciones de seguridad de gobierno.
- Hay presencia del crimen organizado y asesinatos sin seguimiento.
- La contaminación aumentó un poco más a raíz del sismo.
- Las autoridades municipales en la toma de decisiones ejercen autoritarismo y violencia de género.
- Las fiestas están regidas por lazos políticos, por quien tiene más dinero. Ya no tienen que ver con la colectividad ni el tequio. Está dado por la jerarquía.
- Las radialistas, ante un tema como la violencia de género, intentan transformarla con mensajes positivos y orientados a la prevención. No lo hacen de manera frontal por considerar riesgoso el contexto. Ante otros problemas brindan información veraz. Por ese motivo, sienten enojo, indignación e inseguridad.
- Los partidos políticos dividen a la comunidad.
- A veces su trabajo se complica, porque son las autoridades las que toman las decisiones sobre la radio comunitaria.
- Violencia de género.



Se concluyó que los contextos son diversos, y en muchas ocasiones, las autoridades representan un riesgo. Sin embargo, estos análisis nos permiten tener un panorama general, nos dan pautas para mirar quiénes podrían ser nuestros aliados y de quiénes nos tendríamos que cuidar. También nos ayudan a tener una ruta de acción. Se agregó que en estas observaciones no hay que olvidar los sentimientos. El no hacerlo puede representar un riesgo para la salud y puede ser un problema más para el colectivo del que se es parte. Enseguida, se invitó a las participantes a construir sus mapeos de incidentes, ataques o amenazas. De esta práctica resalta lo siguiente:

- Una compartió que por apoyar a una comunidad que está en conflicto con otra, a ella y a quienes integran su colectivo de radio, les han detenido la camioneta y sienten que están en una situación de vulnerabilidad. Como consecuencia, ha tenido que cruzar en lancha o no llegar a dar clases.
- Otra estableció amistad con un hombre, quien la malinterpretó. Ahora la amenaza que de no hacerle caso le va a contar a su esposo.
- En varios de sus colectivos no han podido controlar la forma de comunicar los sentimientos y las incomodidades, y eso genera conflictos entre las personas. Si no se resuelven, el grupo puede terminar.
- Para una compañera, el que la emisora salió del aire le causa incertidumbre y ansiedad, porque la estación es muy significativa para ella y su equipo.

Ante los incidentes que las participantes han enfrentado, la facilitadora aclaró en qué consisten los planes integrales de protección y les solicitó construir el suyo, a través de las siguientes ideas:



- Pueden aparecer cosas que no sabemos, pero es necesario que aprendamos a preguntar. Es muy importante que en los equipos haya confianza de hacerlo.
- Se debe identificar cuándo un tema no implica un riesgo, diferenciar cuándo estamos en un conflicto interno que afecta y está poniendo en riesgo a la organización o cuándo solo se defienden ideas.
- Como lo público “no es” de las mujeres, al asistir a capacitaciones, estar frente a un micrófono, ser orientadora de jóvenes puede generar amenazas, porque hay a quienes no les conviene que salgamos. Les quita poder a unos y —por ende— agreden.
- Al hablar de colectividad, en la radio se puede quemar el transmisor o la antena, no cuentan con vehículo o pueden suceder otras situaciones, por lo que lo ideal es preguntarse: ¿cómo generamos medidas o políticas organizacionales?
- Hay cosas que no deben de tomarse como personales y es importante que ante un conflicto se mire si pertenece y se puede resolver en el colectivo o si tienen que ver con nuestra persona.

Algunas de las medidas de prevención que las participantes identificaron para su seguridad fueron tener un directorio de todo el equipo y a quien acudir en casos de emergencia, socializar los aprendizajes que se van teniendo en los procesos formativos, hablar en conjunto del riesgo de su labor comunicacional y construir un plan, no tolerar ni un hecho de violencia y acoso hacia sus compañeras, trabajar el autocuidado y cuidado colectivo. Esta fase se cerró con ejercicios vivenciales de conexión con el cuerpo y validación de emociones, pues el trabajo como comunicadoras y como defensoras de derechos humanos tiene repercusiones en las personas, genera impactos físicos, emocionales, energéticos o espirituales. Pese al tiempo limitado, se organizaron muy bien y se dieron cuenta de cosas prácticas que pueden hacer por sus emociones, su cuerpo y su seguridad.

“Esta fase se cerró con ejercicios vivenciales de conexión con el cuerpo y validación de emociones, pues el trabajo como comunicadoras y como defensoras de derechos humanos tiene repercusiones en las personas, genera impactos físicos, emocionales, energéticos o espirituales”.





Sesión 8. Marco legal y normativo que protege los derechos de las mujeres

El objetivo fue conocer la legislación que protege los derechos de las mujeres; en particular, los de las indígenas, en términos de atención, prevención y erradicación de la violencia, así como crear una ruta de acción desde su entorno y de las radios. La sesión fue de un solo día, ya que el siguiente fue para evaluar la capacitación y estuvo a cargo de la abogada Erika Lilí Díaz

Se buscó que quienes asistieron distinguieran la diferencia entre violencia, conflicto y agresiones. Para ello, hicieron un recorrido sobre las violencias de las que han sido objeto y las que han ejercido sobre otras personas y se mostraron ejemplos de violencia de género. Abonó

a esta reflexión la experiencia de la facilitadora, como abogada y como impulsora de procesos formativos sobre feminismos y descolonización.

Se insistió en tener claridad sobre los conceptos de sexo y género, porque permite ver que hombres y mujeres somos diferentes biológicamente pero no en cuanto a capacidades y competencias. De ahí que el Estado tiene la obligación de garantizar-nos el acceso a las mismas oportunidades y contribuir a la prevención y erradicación de la violencia. Desde lo local, es necesario revisar los contextos —tal y como se hizo en la primera sesión—, porque solo así podemos mirar qué de los elementos que nos dan identidad nos hacen sentido, no

nos violentan, con cuáles podemos seguir caminando en nuestras luchas, con nuestros hermanos varones, y cuáles son aquellas creencias y costumbres que nos han colocado a las mujeres en una posición de subordinación o violencia. De ese modo, podemos dialogar y en conjunto buscar soluciones a un problema que también es cultural.

Al ser la violencia de género la máxima expresión de la desigualdad y un problema presente en todos los entornos, y que además se justifica, se consideró indispensable tener claridad sobre lo que es y no es. En grupos regionales construyeron una cartografía para ubicarla en sus comunidades, como se indica en el Cuadro 9.

“Se insistió en tener claridad sobre los conceptos de sexo y género, porque permite ver que hombres y mujeres somos diferentes biológicamente pero no en cuanto a capacidades y competencias”.



Lugar donde aparecieron los cuerpos de mujeres asesinadas	• En una casa (una enfermera muerta, una mujer asesinada por no darle el dinero que recibía de un programa a su esposo). • En un terreno (una alcaldesa asesinada).
Lugar donde mujeres fueron golpeadas	• En las casas
Lugar donde las mujeres fueron insultadas/burla/engaño.	• En las casas • En las calles • En la radio (a una radialista le dijeron que tuviera cuidado para que no la violaran).
Lugares donde las mujeres no son escuchadas	• En el Cabildo. • En toda la comunidad.
Lugares donde las mujeres fueron invisibilizadas	• En el comisariado ejidal (no tienen acceso a la tierra). • En las mayordomías (las mujeres comen en la cocina). • En los cargos comunitarios.

Cuadro 9. Cartografía de la violencia contra las mujeres



Una vez construida la cartografía y teniendo claras las violencias de género que se han dado en sus comunidades, la facilitadora presentó el marco jurídico internacional, nacional, estatal e indígena con el que se le puede dar atención y recalcó que los derechos humanos que se han logrado no deben ahora retroceder. Resultó muy valioso que diera luces de cómo se puede prevenir o castigar la violencia en contextos indígenas.

Lo principal, señaló, es tener un panorama del territorio y desde ahí exigir que las mujeres sean respetadas. Toca a los pueblos, mediante sus representantes, ver los problemas de tierra y lo relativo al cuerpo-territorio-tierra. Para saber si dentro de las localidades se pueden resolver cuestiones de género, la capacitadora invitó que se investigara cómo se hace la resolución de conflictos, porque eso permitiría ver si es necesario recurrir o no a las instituciones del Estado.

En la devolución de los aprendizajes, se planteó la pregunta: ¿qué haría yo si me está acosando el director de la radio? De ese evento, se explicaron los pasos a seguir: a) documentación del caso (qué, cómo, cuándo, de qué forma), b) mapeo de posibles apoyos institucionales y de leyes (denuncias, queja en defensoría de derechos humanos, queja con autoridades municipales, denuncia pública, etc.), c) diseño de un plan de seguridad (mirando el plan emocional, físico, familiar, recursos económicos) y d) elegir conseguir la denuncia o dar seguimiento. Ante lo que sucede con frecuencia, donde las mujeres no se dan cuenta que viven violencia, se sugirió armar una ruta de información (gráfico, audios, videos, impresos), y ahí las radios comunitarias son un medio importantísimo.

Fue un acierto cerrar el ciclo con este tema. Quienes lo tomaron sostuvieron que no sirve conocer los marcos jurídicos si no se ha reflexionado ni reconocido las situaciones de violencia o de desigualdad en que se vive. El entender que lo que se vive es una violencia y saber que hay mecanismos jurídicos que la sancionan es un respaldo sustancial a la hora de exigir respeto, igualdad o justicia.



5.2. Sesiones de Autocuidado

Sesión 1 de Autocuidado

En el diálogo establecido con las participantes al inicio del proceso, se pudo ver la situación personal y colectiva por la que atravesaban. Resaltó que esta era su primera capacitación, que sus cargas de trabajo eran muchas y no había tiempo para ellas. La mayoría no había estado en un grupo integrado únicamente por mujeres. Por esa razón, se acordó hacer del autocuidado un tema transversal. Las sesiones quedaron integradas como se aprecia en el Cuadro 10.

Sesión	Fecha	Contenido	Facilitadora
01	21 de abril de 2018	Establecimiento de acuerdos	Maricela Zurita Cruz
02	10 de junio de 2018	¿Qué es el autocuidado? Claves de autocuidado: personal y colectivo	Yamille Gómez Hernández

Sesión	Fecha	Contenido	Facilitadora
03	19 de agosto de 2018	Retomando nuestros sentidos El contacto con el cuerpo	Áurea Ceja Albanés
04	14 de octubre de 2018	Actividad a puerta cerrada Sintiendo el cuerpo y sanando	Miriam Rosario García Flores
05	11 de enero de 2019	¿Cómo me cuidé? ¿Cómo me descuidé? ¿Cómo me cuidaron? ¿Cómo me descuidaron?	Nayelli Tello Gómez
06	10 de febrero de 2019	Reflexiones sobre cómo hemos puesto en práctica el autocuidado	Martha Aparicio Rojas
07	12 de mayo de 2019	¿Qué han sido para mí las sesiones de autocuidado? ¿Qué puedo crear/mejorar en mi vida a partir de lo que he aprendido para ser feliz?	Áurea Ceja Albanés

Cuadro 10. Sesiones de Autocuidado



La especialista que había facilitado la sesión 2, acompañó en la siguiente el apartado de autocuidado, y así sucesivamente. De esta manera, se prepararon dinámicas adecuadas, porque cada experta había sentido y vivenciado las formas de participación de las integrantes del grupo o sus maneras de estar. Por lo tanto, sabía lo que necesitaban según sus características.

Sesión 2 de Autocuidado

Se inició con la pregunta de cómo podrían definir el autocuidado. Se aplicaron ejercicios de integración y sensoriales, se elaboró un itinerario de todo lo que realizan en un día y se presentaron datos relacionados con los tiempo y cuidados a cargo de las mujeres. Se planteó por qué es importante hablar de autocuidado y sus implicaciones. De las actividades que las comunicadoras realizan en un día, nada más una o dos se relacionan con el cuidado de su cuerpo: una o dos veces a la semana realizan algo que les genera placer o diversión, como el estar o hacer radio.

La sesión concluyó con iniciativas (Cuadro 11) sobre lo que pueden hacer a nivel físico —considerando el cuerpo como un primer territorio— con los pensamientos, con las emociones o desde lo espiritual para estar bien tanto en lo individual como en lo colectivo.

Nivel personal	Nivel colectivo
• En lo físico: atender las necesidades del cuerpo, hacer ejercicio, comer saludablemente, acudir de manera periódica al médico, cami-	• Organizarnos para darnos tiempo en la hora de la comida, cuando estamos en la radio. Ayudar a las demás mujeres invitándolas desde



nar una hora diaria, hacer zumba, bailar en algún club se danza, usar anticonceptivos. • Nivel emocional: buscar a alguien con quien hablar de mis emociones, de lo que me está pasando. Escuchar música, cantos. •Espiritual: platicar con otras personas de confianza de mis problemas, agradecer la oportunidad de estar, cantar en el templo, asistir a misa. • Seguridad: avisar al salir de mi casa, evitar espacios tóxicos, no compartir fotos intimas personales.	la radio a que se hagan chequeos médicos, que realicen ejercicio y se alimenten sanamente. • Compartencia de sentires: que nos escuchemos entre todas. • Espiritual: ritual de conexión con la madre tierra. • Convivencia con las amigas. • Organizar una función de cine para las mujeres. • Crear grupos de apoyo de comunicación en casos de emergencia.
---	---

Cuadro 11. Propuestas de acciones para el autocuidado

Establecimos que hablar de autocuidado es un asunto político. En general, las mujeres cuidamos de otras personas y nos olvidamos de nosotras mismas. Se hace necesario pensarse también desde la colectividad con otras mujeres. Como resultado, cada una se comprometió a realizar una acción de autocuidado.



// Establecimos que hablar de autocuidado es un asunto político. En general, las mujeres cuidamos de otras personas y nos olvidamos de nosotras mismas. Se hace necesario pensarse también desde la colectividad con otras mujeres. Como resultado, cada una se comprometió a realizar una acción de autocuidado. //



Sesión 3 de Autocuidado

Se comenzó con revisar si cada participante había podido cumplir con la tarea, si le estaban dando continuidad o cómo se sentían al respecto, ya que en este proyecto intentamos generar conciencia sobre qué tanto las comunicadoras estamos al pendiente de nuestra salud. El resto de las dinámicas fueron vivenciales y estuvieron orientadas a retomar los sentidos y el contacto con el cuerpo, lo que les permitió escucharse entre sí y realizar una compartencia de sus situaciones personales, familiares y comunitarias en torno al autocuidado y el cuidado colectivo.

Sesión 4 de Autocuidado

Las actividades fueron a puerta cerrada, porque estuvo orientada a una atención psicológica grupal.

Sesión 5 de Autocuidado

En esta jornada se aplicaron ejercicios vivenciales para que a las participantes les ayudaran a poner alto a situaciones de violencia o que no les gustan, y para reconocer y compartir qué habían hecho para cuidarse o cómo se habían descuidado, así como lo que hacían otras personas para cuidarlas o descuidarlas. Se pudo observar cómo todas hacen poco para atenderse a sí mismas y que, al

contrario, se encargan de cuidar a otros, lo que se traduce en su propio descuido al desvelarse, no comer a sus horas o no ir al doctor, porque no tienen tiempo.

En la mayoría de sus historias, encontraron que quien más las había cuidado era su madre, asegurándose que tuvieran alimentación, regañándolas para evitar situaciones peligrosas (jugar lumbre, no acercarse a pozos) o limitarlas a ir a ciertos lugares donde las pudieran violentar. Muy pocas veces aparece el padre y casi no hablaron de la protección por parte de sus madres desde el amor o a través de abrazos; sin embargo, reconocen que las cargas de trabajo de sus progenitoras no lo permitían. En relación con quiénes eran las personas que las habían descuidado, la mayoría mencionó a los padres.

En esta jornada se aplicaron ejercicios vivenciales para que a las participantes les ayudaran a poner alto a situaciones de violencia o que no les gustan, y para reconocer y compartir qué habían hecho para cuidarse o cómo se habían descuidado.



Sesión 6 de Autocuidado

En esta fase, se pidió a las compañeras la recapitulación y compartencia de sus aprendizajes o apropiaciones en torno al tema. En sus propias palabras, describieron en autocuidado:

- Es la manera de cuidarse a sí misma y de buscar la forma de mantener nuestro cuerpo y espíritu bien.
- Conocernos a nosotras mismas, examinarnos, entendernos, comprendernos, saber que también tenemos necesidades y darnos ese tiempo para nosotras mismas.
- Autoconocimiento personal, físico y espiritual.
- Una acción individual que se adquiere junto con la autonomía a lo largo de toda la vida, que tiene que ver con aquellos cuidados que se da una misma para tener una mejor calidad de vida y que favorezca su salud integral.

En las definiciones que dieron, a pesar de que se hacía hincapié en lo individual y en lo colectivo, destacaron lo personal, lo que —desde mi visión de acompañante— da cuenta de que las mujeres siempre nos hemos preocupado por el grupo del que somos parte o por los demás, pero pocas veces hemos atendido lo que pasa con nosotras. Este proceso se los permitió, por eso lo privilegiaron. Para dar un ejemplo concreto, se dieron cuenta que de nada sirve estar todo el día en la radio, si no atienden o no tienen resuelto un derecho fundamental que es alimentarse.

Desde esa claridad, las radialistas recapitulaban cómo han puesto en práctica estos aprendizajes, por medio de preguntas detonadoras: ¿Cómo me cuidaba antes de venir a los talleres? ¿Qué he incorporado después de



que vine a los talleres y a las sesiones de autocuidado? ¿He practicado el autocuidado en mi vida personal? En las compartencias, surgieron acciones cotidianas: bañarse, comer e ir al médico si existía algún malestar, pero después distinguieron que podían agregar otras como no aguantarse las ganas de ir al baño, crear redes de apoyo con otras mujeres, tomar un tiempo para descansar, comunicar las incomodidades, saber canalizar las emociones como el enojo, tomar solo las responsabilidades que les corresponden, poner límites, buscar su seguridad, hacerse chequeos médicos para prevenir enfermedades, entre otros aspectos.

“Asimismo, puntualizaron que, aun cuando tienen avances, muchas no han podido estar al pendiente de su salud, atribuyéndolo a la falta de tiempo y dinero o miedo a tener un diagnóstico malo”.

A partir de estas experiencias, la facilitadora las retroalimentó y dio elementos para fortalecer las acciones que ya realizan y las invitó a pensar en un objetivo personal de autocuidado al que pudieran dar seguimiento. Lo que propusieron fue atender su salud, ser felices, mirar su seguridad, descansar, hacer cosas por placer o diversión.



Sesión 7 de Autocuidado



Se hizo un cierre para conocer qué les significó a las participantes lo que se vio y lo que podían crear o mejorar en sus vidas para ser felices. Se trabajó en tres momentos: uno para apapacharse, otro para la relajación y, por último, una mini despedida. De acuerdo con sus conclusiones, el trabajo realizado les sirvió para establecer confianza con las compañeras de este grupo. Pudieron corroborar que no se trataba de darles masajes o terapias, sino de hacer contacto con su intimidad y ser autocriticas con respecto a lo que estaban haciendo por ellas mismas, así como darse cuenta de la importancia del cuidado colectivo. En estos momentos de sus vidas, algunas dijeron estar tranquilas, relajadas o satisfechas por sus decisiones o lo que estaba sucediendo con sus vidas. Otras manifestaron cansancio, tris-

teza, y unas más expresaron enojo por la violencia presente en sus contextos o porque a veces sienten que no son respaldadas por sus radios. Todas notaron que han avanzado en reparar la relación que tienen con sus cuerpos y los cuidados que se procuran o que los demás procuran hacia ellas.

La facilitadora retomó los comentarios y apuntó que las historias de violencia son cada vez más cercanas, son una realidad complicada y es inevitable sentirse mal. Los duelos son parte de la vida y también nos recuerdan que nosotras estamos aquí, que podemos seguir haciendo cosas para nosotras y que es una forma de reconocimiento a quienes han luchado para que ahora se pueda hablar de derechos, justicia, autocuidado (ver Cuadro 12).



¿Qué acciones estoy tomando o he tomado frente a la situación que me toca vivir?	¿Qué puedo hacer para cuidarme y cuidarnos colectivamente?
• Aceptar y enfrentar lo que lastima • Alejarme de personas violentas • Avisar dónde estoy • Bailar • Buscar ayuda y hablar con otras personas • Cantar • Comer • Darme tiempo para estar sola, para pensar • Dejar que las cosas sucedan y entender que hay cosas que no dependen de mí • Dormir • Escribir • Estar alerta • Estar en la radio • Informarme • Llorar • Poner límites • Salir a despejarme/distraerme • Salir con las amigas • Salir de lo cotidiano/decidir qué hacer • Venir a este proceso	• Abrazarnos • Buscarnos • Comer bien y en tiempo • Compartir formas y estrategias de auto cuidados • Descansar • Estar alerta en los espacios públicos • Hacer ejercicio • Informar a otras mujeres y compartir esto que estamos aprendiendo • Mantenernos cercanas • Poner límites • Ser consciente del tiempo para trabajar y del tiempo para nosotras

Cuadro 12. Reflexiones sobre la realidad social y el autocuidado personal y colectivo



De este resultado, se pudo percibir que las radialistas habían hecho cosas que podían contribuir a resolver algunos de los problemas que se enfrentan en lo cotidiano. Se concluyó con la compartencia de lo que pueden mejorar en sus vidas, a partir de las herramientas que fueron adquiriendo y aprendiendo para ser felices, lo que les falta o necesitan terminar de materializar y lo que les queda después de todas las reflexiones en esta etapa (ver Cuadro 13).

¿Qué puedo crear/ mejorar en mi vida a partir de lo aprendido para ser feliz?	¿Qué me falta o necesito para terminar de materializarlos?	¿Qué les queda de todo eso?
• Atender la salud • Buscar espacios en soledad para meditar. • Buscar otros espacios de mujeres • Cuidarme para aprovechar la creatividad en la radio. • Escribir mi diario • Juntarse entre mujeres para ser creativas, compartir, seguir haciendo espacios para mujeres. • Organizar mi tiempo para disfrutar mi trabajo y mejorar la situación económica. • Sonreír más	• Conocimiento de las otras y con las otras • Tener iniciativa • Organización del tiempo, un planificador, dependiendo de la necesidad de cada una. • Valor/decisión	• Hacerlo las cosas despacio, reconocer los momentos en los que no se puede hacer más. • Que debemos de apapacharnos. • Que hay que organizarnos, pero también romperla cuando se necesita algo más. • Me quedo con las ideas para mejorar mi día adía. • Pensativa • Tranquila, pero hay muchas cosas que seguir haciendo.

Cuadro 13. Reflexiones finales sobre el autocuidado

Autonomía

Afecto

Confianza

Cooperación

* Identificar lo que es violencia. (CA)
* En que momento decir no (CF)

* Mayor Seguridad en mí. (CA)

* Fortalecimiento de conocimientos

* Mejor convivencia con la familia, compañeros (CF)

* Nuevos Saberes (CA).

* Implementar retos de autocuidado.

* Cómo documentar el caso.

* Espacios agentes que pueden ayudar en casos.

* Información





5.3. Tareas comunitarias

Con la finalidad de que las participantes se convirtieran en referentes de género y, por lo tanto, en lideresas al interior de sus radios para transversalizar ese enfoque en las estructuras, dinámicas de trabajo, programación y mensajes que se reproducen en las emisoras, se contó con una sección de tareas, programada al inicio y al final de cada sesión.

En la devolución de los aprendizajes, se desarrollaron ejercicios que respondieran a circunstancias específicas de las comunicadoras; por ejemplo: cómo abordar en la radio el por qué no deben reproducirse canciones violentas —aun cuando la audiencia lo pida—, cómo utilizar el lenguaje incluyente, cómo entrevistar a mujeres sobresalientes para difundir su historia, cómo diseñar mensajes cortos en favor de la igualdad de género, de qué manera abordar situaciones de violencia, cuáles son los aspectos básicos para editar, entre otros.

Además, las participantes editaron y produjeron el radio-retrato de mujeres que fueran referentes en sus lugares de origen, cuya historia consideraban importante compartir. Con el apoyo de la coordinadora de esta actividad, Clara Morales Rodríguez, fueron identificándolas y definieron una serie de preguntas para entrevistarlas.

Para el diseño de los observatorios comunitarios de violencias, se les pidió investigar los distintos tipos de violencia en general y presentes en su localidad, así como construir el árbol de problemas correspondiente. En específico, en la sesión 4, se les dieron herramientas para que hicieran esa búsqueda desde sus comunidades, como los recursos por internet, y practicaron para aterrizar los datos y hacerlos entendibles.

El grado de cumplimiento de las tareas fue casi nulo por diversos motivos, entre estos: las cargas de trabajo de las referentes de género, la falta de compromiso de instituciones encargadas de atender la violencia hacia las mujeres, la casi nula información a nivel local, falta de internet y energía eléctrica y falta de respaldo y apoyo por parte de sus colectivos. Los siguientes dos testimonios dan cuenta de lo anterior:

“Es complicado, porque en la comunidad no hay luz y la radio tiene que estar a veces sí y a veces no. Un observatorio ahí implica mucho trabajo. Es una comunidad por usos y costumbres y con estos temas es exponer. Es algo riesgoso (radialista del Istmo)”.



“Siento que podría parecer que hubo falta de compromiso. Nos pidieron insumos y no hemos logrado entregar algunas cosas. Es mucho el trabajo que tengo que hacer en mi radio. Estoy en el comité. De repente vamos a gestionar dinero, me toca hacer oficios, resolver problemas técnicos, atender a otras personas que quieren hacer otros programas. Es mucho trabajo, somos pocas personas que estamos en el equipo operativo. La transición al nuevo esquema de trabajo con el IFT [Instituto Federal de Telecomunicaciones], y dentro de todo eso, las tareas del diplomado se me van. Por todo eso, no hemos logrado concretar lo del observatorio y nos haría falta hacer otro tipo de alianzas fuera de la radio con otras instituciones para poder hacer esa chamba (radialista de la Costa).



A nivel colectivo, las tareas también fueron pocas y no en todas las estaciones de radio. De estas, se desarrollaron desde la programación o series que tenían las referentes, pero casi no hubo compartencias con sus demás compañeras y compañeros, con quienes tenían que reflexionar desde una perspectiva de género sobre sus labores, la distribución de labores, etc.

De este balance, se concluye que —de volver a tener un proceso formativo similar— los objetivos y tareas en las comunidades se deben de priorizar, y hay que hacerlo con base en las características de las participantes. En esta experiencia que aquí se sistematiza no se podía ser tan exigente con ellas. La misma dinámica propició que se dieran cuenta de cómo estaban viviendo cada uno de los temas abordados y también cómo se estaban confrontando con sus propias historias. Accionar hacia fuera implica ya otro paso, y no a todas las personas que se involucran en este tipo de proyectos se les facilita.

Resultados del proceso formativo

Con este proceso formativo para mujeres como referentes de género, y con el apoyo de la facilitadora Laura Escobar Colmenares, en el último día del proceso formativo mediante una evaluación, se pudo constatar que en todas las radioemisoras y colectivos de donde provenían persisten situaciones de discriminación, desigualdad y violencia de género. Los objetivos planteados se cumplieron, en el entendido de que son procesos largos que inician desde la reflexión personal y que pueden pasar por otros factores internos y externos de quien interviene. Desde su visión:

- El equipo de Ojo de Agua dio las condiciones para el buen desarrollo del proceso. Acompañó a las participantes para atender las necesidades que fueron planteando y las motivó a integrar el enfoque de género en el quehacer de la radio comunitaria. Sin embargo, no siempre pudieron cumplir con las actividades que se les solicitaba.
- Lograron fortalecer sus capacidades en diversas temáticas de género, ubicadas en el contexto de sus comunidades indígenas.

- Construyeron una red pequeña de mujeres indígenas comunicadoras, con quienes sienten confianza y se sienten escuchadas.
- Se empoderaron a nivel personal, reforzaron sus conocimientos y saben que son capaces de incidir para transformar sus realidades, aunque no todas lo hicieron a nivel colectivo.
- No lograron recabar insumos sobre la situación de la violencia en sus contextos locales.

El desarrollo del diplomado generó en las participantes un impacto emocional fuerte. Les causó agradecimiento, alegría, amor propio, cariño, confianza, esperanza, felicidad, nostalgia, paz, respeto, satisfacción, tranquilidad, y tristeza. También les dio la posibilidad de sentirse acompañadas, de tener un espacio propio, de entablar nuevas amistades, de adquirir nuevos aprendizajes y conocimientos, de reflexionar diferentes aspectos sobre las



circunstancias en las que viven las mujeres, de trabajar sobre el autocuidado, pensar en su seguridad y sentirse con más fuerza y libertad. Asimismo, sus aportes fueron muy valiosos, pues pusieron su empeño y tiempo para nuevos aprendizajes, compartieron y escucharon con respeto y amor recíprocamente sus historias y experiencias.

A nivel personal, sus habilidades y herramientas se fortalecieron en distinto grado: entendieron de qué tratan los temas de género, desnaturalizar e identificar una situación de violencia, adquirir técnicas y estrategias para trabajar en el autocuidado, aprender a indagar información sobre el contexto del que son parte, observar y distinguir dónde participan mujeres y dónde están los hombres en la comunidad, tener información y reflexionar sobre la sexualidad, diferenciar los significados de palabras como machismo y feminismo, conocer el marco jurídico en los que se sustentan los derechos de las mujeres y entender que la radio es un poderoso medio para transformar realidades.

El movimiento emocional que provocó este proceso fue complejo y cada participante vivió situaciones que las llevaron a la toma de decisiones sobre sus propias vidas. Una traía a sus hijos e hija, porque no tenía con quién dejarlos; sin embargo, conforme se fue avanzando, se dio cuenta de que las sesiones presenciales eran el único espacio para ella, por lo que posteriormente decidió viajar sola. Otra atrave-

só por un diagnóstico y tratamiento de cáncer cervicouterino y una más sufrió una pérdida. En ambos casos, tomaron medidas en torno a su salud y a la importancia de descansar. Algunas dialogaron con sus parejas sobre su relación o en la administración de las actividades domésticas y los recursos. Una se separó y otra consideró esa posibilidad.

En ese sentido, las decisiones y cambios más significativos que notaron en sus vidas fueron mayor seguridad, confianza en ellas mismas, priorizar su descanso y cuidado, poner alto a situaciones de violencia y expresar con libertad lo que incomoda, tener una mejor convivencia con la familia, con el equipo de trabajo y las amistades. Además, mayor escucha y empatía hacia las mujeres que las rodean, ejercicio seguro y gozoso de su sexualidad, así como atreverse a nombrar partes de su cuerpo como la vulva. Por otro lado, rectificar la forma y el tono de hablar con sus hijos o hijas sobre igualdad, repensar su manera de vivir, aclarar roles con su pareja, deshacerse de culpas y cargas mentales, darse la oportunidad de delegar responsabilidades y atreverse a opinar en las asambleas de la comunidad, entre otros.

También hay aspectos que necesitan seguir fortaleciendo, como tener mayor seguridad para hablar sobre estos temas en la radio y en la comunidad; entender la diferencia entre conflicto, agresión y violencia, así como cada uno de los conceptos relacionados con la perspectiva de género; hablar desde un lenguaje



incluyente, aceptar e identificar lo que pasa con el cuerpo y la salud, así como poner límites en aquello que no nos guste; buscar técnicas creativas para compartir y trabajar con otras personas estas cuestiones e involucrar a la comunidad, con el fin de que no les cause conflictos o problemas; crear estrategias para apoyar a mujeres víctimas de violencia y tener claridad si se va a acompañar o canalizar; buscar que se visibilice y se reconozca el aporte de las mujeres en todos los ámbitos, aprovechar la oportunidad que tienen de estar en una emisora para difundir mensajes en favor de la igualdad y para lograr una sociedad más justa.

El actuar de las referentes y los cambios suscitados a partir del proceso formativo, se quedaron mayormente en el plano personal. Fue más complicado aterrizar acciones en el nivel colectivo, por diversos factores como los siguientes:

- Situaciones personales y familiares: miedo, las resistencias de la familia, las sobrecargas de trabajo, no terminar de comprender los aspectos básicos de la construcción social del género, la vivencia no tan gozosa de la sexualidad o la vivencia de las violencias en primera persona.
- Situaciones del colectivo, la radio o la comunidad: machismo, abuso de poder de quien dirige la radio, la falta de claridad de lo que debe ser su barra programática, falta de respaldo de quienes integran el colectivo que la coordina, la resistencia para entender que se deben de evitar reproducir canciones violentas, el poco acceso que tienen las mujeres de utilizar los equipos y materiales con los que se disponen, los conflictos entre las personas que integran el colectivo, las constantes fallas del equipo técnico, no tener al aire una radio, falta de confianza de los compañeros hacia las referentes y la inseguridad que existe en las comunidades.



En mi colectivo sí avanzamos algo. Al principio sentía que había mucha resistencia, especialmente del compañero que estaba al frente de la radio. El que el resto del colectivo empezara a cuestionar sus decisiones y su autoritarismo no le agradó y tomó la decisión de irse. Eso permitió avanzar en algo. Todavía hay resistencias, porque el tema de género es un poco difícil colocarlo y que escuchen, más allá de que te digan “Sí”. Por ejemplo, el hacer ver a los compañeros que los comentarios que están haciendo no tienen nada que ver con el trabajo, no les gusta. En el colectivo tendríamos que hacer un trabajo permanente con ayuda de otras personas (radialista de la Costa de Oaxaca).

Testimonio de lo anterior, fue que durante el tiempo que se desarrolló el proceso, una de las referentes de género fue retirada de su cargo por la asamblea, a causa de un conflicto personal que involucraba a integrantes de la radio y de la comunidad. Fue una medida que resultó dolorosa y que la puso en una situación de riesgo. Otra de ellas vivió un intento de agresión física y dos más perdieron a personas cercanas, lo que las llevó a reflexionar acerca de las medidas de seguridad que requieren implementar en estas circunstancias. Pese a las resistencias y problemas, en cuatro estaciones se ha empezado a examinar el tema de género a nivel colectivo. Una referente, quien fue nombrada directora, reconoce que revisar la situación de las mujeres es un proceso largo:



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca



Otras iniciativas que surgieron en algunos colectivos y que evidencian los aprendizajes y capacidades fortalecidas de las referentes de género —aunque no las reconozcan o nombren como tal— son producciones radiofónicas en favor de la igualdad y la no violencia, hablar en los programas de aspectos básicos de género, invitación a usar un lenguaje incluyente, análisis de canciones machistas, programación de música con mensajes de igualdad y que sea interpretada por mujeres, una sección dirigida a mujeres a través de la serie “100 mujeres en conflicto”, entrevistar a mujeres para los radio-retratos, señalar las actitudes machistas de sus compañeros y nombrar las violencias presentes, compartir la información con la familia y —en algunos casos— con los equipos, distribución equitativa de las actividades de la radio y difusión de una campaña denominada “Voces en Libertad” con cápsulas generadas por ellas mismas.



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca

Esas pequeñas acciones que las referentes han emprendido, han generado cambios positivos y negativos en los colectivos. Los positivos se traducen en actividades distribuidas de manera más equitativa, mayor apertura a hablar de género, producciones con ese enfoque y gente más preparada y dispuesta a compartir sus conocimientos, mayor participación de niñas y mujeres, análisis de las canciones antes de programarlas. En uno de los equipos, se dio la salida de un hombre que tenía actitudes machistas y prepotentes.

Se pueden considerar entre los cambios negativos el que un colectivo les exija a las referentes tener que ir a dar talleres sobre el tema, solo por haber sido capacitadas, pero sin considerar su opinión; la falta de seguimiento de dos referentes con sus colectivos, lo que hizo que les quitaran el respaldo; la desintegración de un equipo de trabajo por parte de la autoridad, porque una de las referentes se involucró en un problema personal y no contó más con ese respaldo, o el que las compañeras quieran generar intriga y competir.

Finalmente, las participantes se mostraron satisfechas con el proceso, con los contenidos abordados, con las facilitadoras y la logística. Pidieron que en futuros proyectos pueda contemplarse un día más de formación para profundizar más en los temas e incluir otros aspectos sobre la sexualidad, que se fortalezca

la red de comunicadoras, que se contemple un espacio de cuidado para la niñez y que permanezca el apartado de autocuidado. Asimismo, que se contemplara involucrar a los hombres de los colectivos. Si se plantea una segunda etapa, sugieren que se dé tiempo para conocer herramientas de edición y producción, seguir con el autocuidado, realizar proyecciones de películas con perspectiva de género, reflexionar más sobre las violencias que vivimos y las que ejercemos, planear talleres internos, con apoyo de las facilitadoras, e incluir lecturas.

Pidieron que en futuros proyectos pueda contemplarse un día más de formación para profundizar más en los temas e incluir otros aspectos sobre la sexualidad, que se fortalezca la red de comunicadoras, que se contemple un espacio de cuidado para la niñez y que permanezca el apartado de autocuidado.



// Las decisiones y cambios más significativos que notaron en sus vidas fueron mayor seguridad, confianza en ellas mismas, priorizar su descanso y cuidado, poner alto a situaciones de violencia y expresar con libertad lo que incomoda, tener una mejor convivencia con la familia, con el equipo de trabajo y las amistades //

Conclusiones, aprendizajes y retos

Pese a los avances que se ha dado por el reconocimiento de los derechos de las mujeres y a los compromisos que han asumido diferentes países para implementar acciones con perspectiva de género en todos los sectores y espacios de la sociedad, las reflexiones y sucesos derivados del proceso formativo para las referentes evidenció que existen diversidad de posturas respecto al tema y que los medios comunitarios de comunicación tienen poca experiencia al respecto.

La sensibilización y capacitación en género son relevantes, en la medida que permiten a quienes participan en este tipo de intervenciones darse cuenta de cómo viven la construcción social de género, las desigualdades y las violencias en sus vidas, para que a partir de ahí —con los nuevos conocimientos y herramientas que se les proporcionan— tomen decisiones para transformar esa situación. Y que esos cambios se reproduzcan a nivel comunitario; en este caso, en la radio local.

La sensibilización y capacitación en género son relevantes, en la medida que permiten a quienes participan en este tipo de intervenciones darse cuenta de cómo viven la construcción social de género.

Así pues, en términos generales, se observó que cada una de las comunicadoras se sintió interpelada en distintos niveles; algunas en lo individual, otras en lo colectivo, como mujeres o como parte de una radiodifusora o comunidad, algunas más a nivel familiar o de pareja. Esto las llevó a reflexionar sobre su realidad y a contar con acciones prácticas para modificar aquello que no les hace bien. Algunos ejemplos son tomar la decisión de terminar con relaciones de pareja tóxicas, posicionarse sobre chistes o comentarios machistas en el colectivo, transmitir por lo menos una hora al día canciones interpretadas solo por mujeres, atender la salud, trabajar la culpa o darse una hora de descanso.

“Así pues, en términos generales, se observó que cada una de las comunicadoras se sintió interpelada en distintos niveles; algunas en lo individual, otras en lo colectivo, como mujeres o como parte de una radiodifusora”.



El diplomado permitió a las participantes mirar y entrelazar diferentes dimensiones: en todo momento partieron de la experiencia personal, donde pudieron revisar sus emociones, sus temores o sus fortalezas. Ese conocimiento les permitió apropiarse de nuevos aspectos teóricos en cada uno de los temas y fueron apropiándose de ellos desde una mirada crítica, considerando los elementos de su cultura, de su equipo y de sus radios. Con esos elementos, pudieron replantearse qué tipo de comunicadoras y comunicación querían hacer, cuáles eran las rutas a seguir para la búsqueda de información y si es necesario dónde buscar ayuda psicológica, legal o la que estuviera accesible en el entorno inmediato.

Finalmente, con sus herramientas, capacidades y posibilidades, lograron hacer comunicación desde un enfoque de género e intercultural, ya que durante todo el tiempo se reconoció a las mujeres, nuestras organizaciones y nuestras comunidades como diversas; por lo tanto, las estrategias tienen que ser distintas, todas contribuyen a construir mundos más justos, igualitarios y felices.

En tal sentido, se puede afirmar que este proceso formativo abordó y entrelazó dimensiones que no siempre son consideradas por iniciativas similares: lo emocional, el autocuidado, la niñez y las masculinidades. Eso es algo importante y merece reconocer la apuesta y trabajo de Ojo de Agua Comunicación, pues hasta ahora es el único colectivo en Oaxaca que ha tomado como postura política el trabajar desde una perspectiva de género no solo al interior, sino con todas las comunidades o grupos con las que colabora. Al respecto, los aprendizajes fueron:

Finalmente, con sus herramientas, capacidades y posibilidades, lograron hacer comunicación desde un enfoque de género e intercultural, ya que durante todo el tiempo se reconoció a las mujeres, nuestras organizaciones y nuestras comunidades como diversas.



- La radio comunitaria como espacio y posibilidad de expresión, desarrollo y esparcimiento para todas las personas que decidan hacerla, no siempre queda abierto para colocar temas con perspectiva de género.
- Un proceso formativo en género dirigido a mujeres siempre va a mover las emociones y va a generar un impacto fuerte, por lo que es sustancial considerar un espacio de acompañamiento terapéutico, si no individual, sí de manera grupal.
- Ocho sesiones de dos días no son suficientes para empoderar personal y colectivamente a mujeres que tienen muy poca o nula experiencia en el trabajo sobre temas de género. El empoderamiento requiere de más tiempo y de un acompañamiento más cercano.
- La definición de los perfiles de quienes se desea participe en un proceso formativo siempre son indispensables a la hora de definir los objetivos a alcanzar. El no hacerlo puede hacer que se planteen objetivos muy ambiciosos o limitados.
- Para transversalizar la perspectiva de género en colectivos mixtos, del mismo modo, es necesario que se involucren los hombres y no dejar la responsabilidad únicamente en las mujeres.
- Para fortalecer las capacidades de comunicadoras, con la finalidad de que puedan convertirse en referentes de género y sean así las aliadas para la transversalización de ese enfoque en sus procesos colectivos, requiere de más sesiones, tanto en temas como duración.
- Reconociendo que el sistema patriarcal invisibiliza, anula y —por lo tanto— normaliza la subordinación de las mujeres, y que un sistema racista borra nuestra existencia también como indígenas, es importante trabajar con metodologías y técnicas que nos permitan visibilizar o nombrar lo invisible y lo normalizado desde nuestros colectivos o comunidades.



Los retos planteados son:

- Como organizaciones acompañantes o generadoras de procesos formativos con perspectiva de género, de acuerdo con nuestras capacidades, nos implica una reflexión profunda y claridad sobre los objetivos que deseamos alcanzar, de esta manera, sabremos sus implicaciones y tendremos una ruta de acción clara.
- Ajustarse a las necesidades y perfiles de quienes intervienen en nuestros procesos, sobre todo cuando son sus colectivos quienes las proponen.
- Buscar mecanismos que permitan un mejor cumplimiento de tareas por parte de participantes y un mayor respaldo de sus radios comunitarias.
- Que en una segunda etapa del proceso continúen las mismas participantes y que las que inician sean las que concluyan.
- En otras iniciativas por impulsarse, se requeriría considerar la amplitud de los temas y asuntos contenidos en el diplomado, por-



que luego hay imposibilidad de generar respuestas prácticas en todos los niveles o dimensiones que llegue a interpelar a las participantes. De algún modo, este espacio lo fue en sentido profundo, pero re-formar o desaprender luego de haber sido formadas, es más difícil que comenzar con un niño o niña.

- Buscar compensar el trabajo de las y los radialistas. La mayoría colabora sin recibir alguna retribución o apoyo, obligándolas a buscar por otros medios recursos para sostenerse y destinar menos tiempo a la radio.
- Generar un espacio de formación para hombres, con tiempos para ellos y momentos en los que puedan compartir con las mujeres.
- En el reconocimiento de que las comunidades indígenas tienen infinidad de elementos que le dan identidad y son motivo de orgullo, también es importante que se replanteen las relaciones desiguales que se dan entre las mujeres y hombres para no seguir reproduciendo el machismo.



// El diplomado permitió a las participantes mirar y entrelazar diferentes dimensiones: en todo momento partieron de la experiencia personal, donde pudieron revisar sus emociones, sus temores o sus fortalezas. //



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca

Anexos

Comunidad	Participante	Radio	Región
Magdalena Teitipac	Yolanda Hernández	Teiti Radio	Valles Centrales
San Francisco del Mar Pueblo Viejo	Mikh Dalia Korey Aquino Álvarez	Radio Puchumbaj	Istmo
San Francisco del Mar Pueblo Viejo	Delfina del Carmen Juan Santos	Radio Puchumbaj	Istmo
San Mateo del Mar	Flavia Sánchez Fonseca	Radio Jowa	Istmo
San Mateo del Mar	Luz María Jacinto Antillón	Radio Jowa	Istmo
San Pedro Jicayán	Vania Citlalli García Mejía	Estereo Ndosó	Costa
San Pedro Jicayán	Belinda Jocelyn Lorenzo García	Estereo Ndosó	Costa
Santa Ana del Valle	Anadelia Martínez Gutiérrez	Radio Comunal	Valles Centrales
Santa Ana del Valle	Adelaida Noemí Cruz Gonzales	Radio Comunal	Valles Centrales



La experiencia de formación en género para comunicadoras
de nueve comunidades indígenas de Oaxaca

Comunidad	Participante	Radio	Región
Santa María Jicaltepec	Juana García García	-	Costa
Santa María Jicaltepec	Margarita Mendoza Pérez	Radio Ñuu Kaan	Costa
San Pedro Jicayán	Zenaida Ramos Sarabia	Radio Ñuu Kaan	Costa
Santa María Yucuhiti	Susana López España	Radio Yucuhiti	Mixteca
Santa María Yucuhiti	Clara Susana Ortiz López	Radio Yucuhiti	Mixteca
Santo Domingo Zanatepec	Luz Celia Estrada Ayala	Radio Guluchi	Istmo
Santo Domingo Zanatepec	Yareli Ayala Lujano	Radio Guluchi	Istmo
Villa de Tututepec de Melchor Ocampo	Concepción Montes Salazar	Estereo Lluvia	Costa
Villa de Tututepec de Melchor Ocampo	Kenia Berenice Roque Velázquez	Estereo Lluvia	Costa

Anexo 1. Participantes del proceso formativo

Mapa de ubicación geográfica de las regiones del estado de Oaxaca



Fuente. Mapa obtenido del portal oficial del Gobierno del Estado de Oaxaca. <https://www.oaxaca.gob.mx/regiones/> y de la plataforma Mapa Digital de México V6.3.0 de INEGI.



Semblanza de personas facilitadoras

Laura Escobar Colmenares

Mujer Oaxaqueña y Educadora Popular Feminista. Cree en la colectividad y en la posibilidad de mundos diferentes.

Tiene estudios especializados en agroecología, educación y juventudes. Así mismo cuenta con experiencia en el diseño, implementación y evaluación de procesos formativos y de fortalecimiento de capacidades con metodologías participativas en el sector rural y con organizaciones civiles.

Áurea Ceja Albanés

Licenciada en Psicología Social por la Universidad Autónoma Metropolitana. Estudió una maestría en Sexología Educativa, Sensibilización y Manejo de Grupos en el Instituto Mexicano de Sexología. Especialista en Psicoterapia Gestalt, diplomada en Estudios de las Mujeres, Feminismos y Descolonización, en Psicología Social e Intervención Comunitaria, en Habilidades docentes y en formación en Prácticas Narrativas.

Interesada en temas relacionados con el cuerpo, la sexualidad, el placer, los roles de género y las desigualdades sociales. Su experiencia profesional se ha centrado en dos líneas específicas: el trabajo docente, tutorial y de orientación educativa en educa-

ción superior, y ha formado parte de la planta docente de universidades, como la Universidad Regional del Sureste, la Universidad del Golfo de México, la Universidad Pedagógica Nacional y la Universidad José Vasconcelos. La segunda línea es el trabajo en proyectos comunitarios y educativos con colectivos y organizaciones en temas de participación comunitaria, diagnóstico participativo, sensibilización para el manejo de residuos sólidos, alfabetización con perspectiva de género e interculturalidad. En la actualidad forma parte del colectivo de lectoras “Por nosotras mismas”, que se dedica a leer y visibilizar a las mujeres en la literatura, mediante talleres, charlas o lecturas públicas.

Clara Morales Rodríguez

Originaria de San Juan Bautista Tuxtepec, Oaxaca. En 1989 terminó la carrera de enfermería general misma que la llevó a la comunidad de Guelatao para realizar servicio social. Desde muy joven, trabajó con las comunidades, a principios de los años 90 en Guelatao de Juárez comenzó su labor como comunicadora en talleres de creación colectiva con niñas y niños de la Sierra Juárez en el estado de Oaxaca. Posteriormente colaboró como conductora en el canal 12 de televisión comunitaria en la comunidad de Guelatao, participó en proyectos y producciones de radio y video de Comunalidad AC.



En 1995 llegó a la ciudad de Oaxaca, donde se incorporó al proyecto “Alas y Raíces” que impulsó Papalote Museo del Niño, en Oaxaca. Fundó Comunicación Indígena SC (Ojo de Agua Comunicación) donde se ha desempeñado los últimos 24 años. En 2011 empezó a trabajar con mujeres de comunidades indígenas utilizando la producción radiofónica como un instrumento de transformación social. Ha realizado seis series radiofónicas dirigidas a mujeres, dentro de las que destacan “Los pasos de Luna”, traducida a cuatro lenguas indígenas, y “Tiempo de florecer” traducida al mixe. Actualmente coordina proyectos desde Ojo de Agua Comunicación y trabaja en la producción de la serie “Radioretratos de mujeres referentes de comunidades Indígenas”.

María Dalila Cruz Hernández

Radialista apasionada, feminista y activista de corazón. Periodista por convicción y apartidista por decisión. Egresó de la licenciatura en Ciencias de la Comunicación en 2006, por la Universidad Vasconcelos (UNIVAS). Tras concluir la carrera, trabajó como Coordinadora Académica de Cien Volando Escuela de Cine. A la par, se sumó como reportera de Oro División Noticias y los espacios informativos de Radio Oro. Posteriormente, laboró en el área de Comunicación de Centro de Apoyo al Movimiento Popular Oaxaqueño (CAMPO, AC) y luego como productora de radio en Servicios para una Educación

Alternativa (EDUCA, AC), donde a la postre asumiría el cargo de Coordinadora de Comunicación. También tuvo a su cargo el área de producción radiofónica para los noticieros del Grupo ORO y —luego de un tiempo— se dedicó a la producción radiofónica independiente, actividad que le permitió trabajar con Centro de Profesional Indígena de Asesoría, Defensa y Traducción (CEPIADET, AC), y Asesoría & Defensa Jurídica (ASER-LITIGIO, AC).

Erika Lilí Díaz

Máster en Género, Identidad y Ciudadanía, Departamento de Filosofía Inglesa de la Universidad de Huelva y Cádiz, España. Es licenciada en Derecho por la facultad de Derecho y Ciencias Sociales de Oaxaca de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca (UABJO).

Ha desempeñado diversos cargos en la academia, como presidenta de la Academia de Derecho Internacional Público en la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la UABJO y profesora de la materia de Sociología, Teoría Política, Fundamentos de Derecho, Derecho Internacional Público y Privado Colegio Nacionalista de Estudios Superiores México. Es socia fundadora de Lunas del Sur, AC, organización oaxaqueña que trabaja el tema de las justicias. Ha sido la impulsora del Diplomado Internacional en Feminismos y Descolonización.



Maricela Zurita Cruz

Mujer Chatina originaria de San Juan Quiahije, Juquila, Oaxaca. Graduada en Ciencias de la Educación por la UABJO. Ha participado y coordinado diversos procesos de formación y capacitación dirigido a mujeres indígenas. Integrante de la Asamblea General del Grupo de Estudios sobre la Mujer Rosario Castellanos, AC (GESMujer), y del Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir, AC.

Martha Aparicio Rojas

Abogada por la UABJO. Es asociada del Fondo Guadalupe Musalem, el cual brinda becas a mujeres de comunidades indígenas del estado de Oaxaca para que realicen sus estudios de bachillerato. Facilita talleres, cursos y pláticas en temas relacionados con la equidad e igualdad de género, prevención de la violencia hacia las mujeres y del abuso sexual infantil, derechos de las mujeres, maternidad sin riesgos y derechos sexuales y reproductivos. Labora en la Biblioteca José Antonio Gay Castañeda de la Casa de la Cultura Oaxaqueña.

Ha colaborado en diferentes espacios de la sociedad civil con proyectos y actividades como GES-Mujer, Ideas Comunitarias y su Escuela para el Bien Común (EBC), Iniciativas para el Desarrollo de la Mujer Oaxaqueña, AC (IDEMO), Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, AC, 9

lunas, Centrarte, Sinergia, Enlace-Tlaxiaco, Colectivo Huaxyacac, CORAL, Mano vuelta, Ixmucané, entre otras, y con instancias gubernamentales como el instituto estatal (ahora secretaría de Estado) e institutos municipales de las mujeres, la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI), Radio Onda 680, Servicios de Salud, Procuraduría para la Defensa del Menor la Mujer y la Familia del DIF y la Procuraduría General de Justicia del Estado (ahora fiscalía). En la academia intervino en el Programa Interinstitucional de Estudios de Equidad y Género (PIEEG) de la UABJO. De 2015 a 2019 coordinó las prácticas de las y los estudiantes del programa semestral de la Pacific Lutheran University, en Oaxaca.

Miriam Rosario García Flores

Psicóloga, sexóloga educadora, sexóloga clínica y ciclista apasionada. Ha sido responsable del área de apoyo psicológico en el Instituto de Ciencias de la Educación de la UABJO. Es docente en nivel superior y trabaja como colaboradora de colectivos y organizaciones en materia de derechos sexuales y reproductivos.

Nayelli Tello Gómez

Integrante del equipo de Consorcio Oaxaca y de Casa la Serena y coordinadora del Grupo de Autocuidado de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México.



Ori Andrés Bensusan Piedrasanta

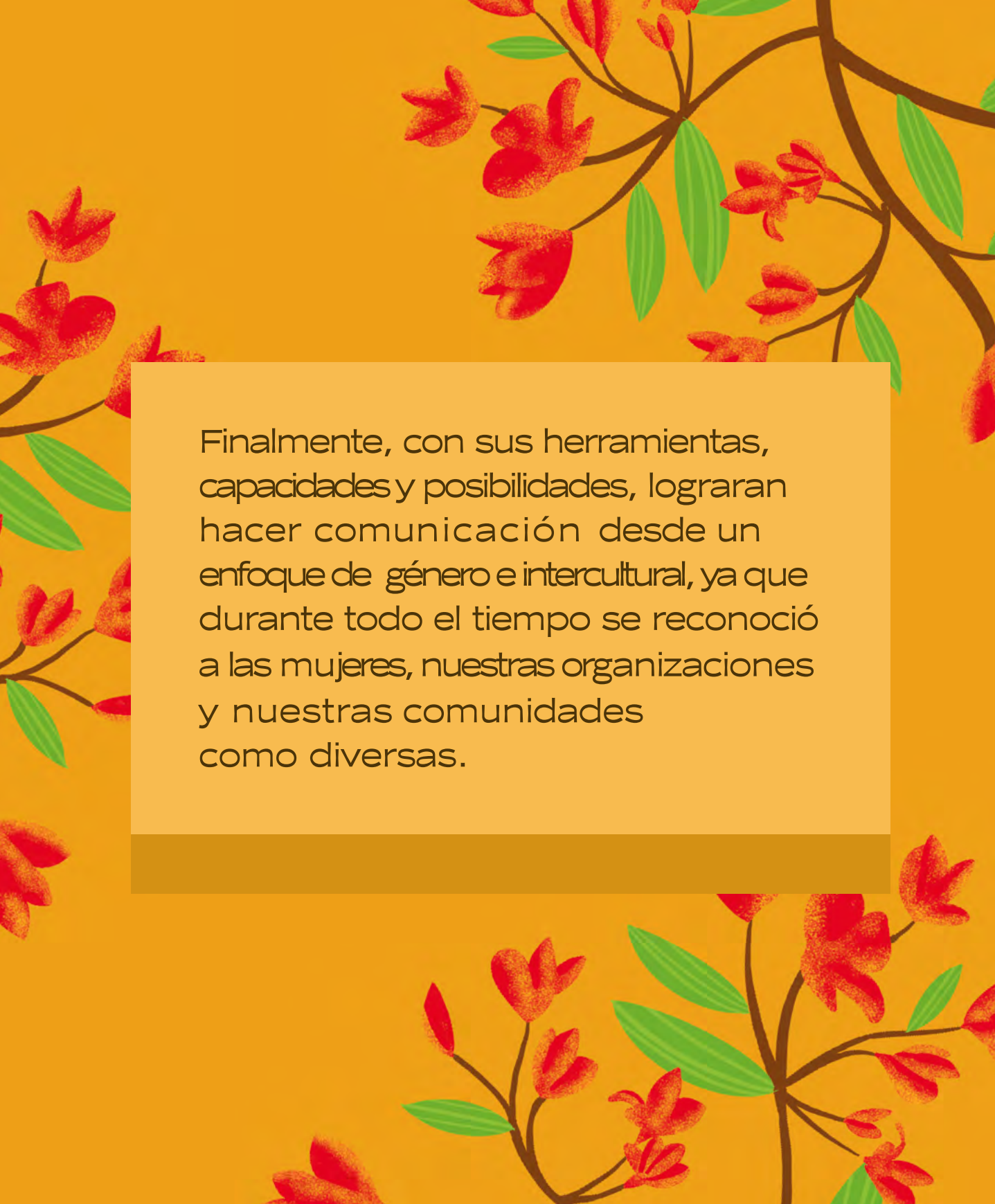
Educador y consultor en temas de género, masculinidades y prevención de violencias. Es integrante de Herramientas para el Buen Vivir, AC. Cuenta con estudios de postgrado, diplomados y seminarios sobre género, comunicación, poder, masculinidades, diversidad, interculturalidad, equidad y prevención de la violencia de género. Ha coordinado múltiples proyectos para la formación de promotores y promotoras de la equidad de género y masculinidades con población indígena y no indígena en Oaxaca. Ha sido coordinador de campañas sonoras y visuales para la prevención de la violencia de género y la promoción de masculinidades.

Ha facilitado procesos de sensibilización en género y masculinidades para organizaciones civiles en Ciudad de Guatemala, Guatemala, e impartido los talleres de capacitación en la lucha por la igualdad “¿Y los hombres dónde están?”, dirigidos a estudiantes de la maestría en género y feminismos de la Universidad de Rosario, Argentina, y a los equipos coordinadores de la Misión Madres del Barrio, Comités de Tierra Urbana, Becarios-as de la Fundación Ayacucho en Caracas, Venezuela. Ha diseñado e impartido los seminarios de capacitación en Género y Masculinidades. El poder popular empieza en casa, dirigidos a Consejos Comunales de Caracas, Venezuela, y ha dado seminarios de capacitación con contenidos de género para comunicadores y comunicadoras del área de producción de VIVE TV, también en Caracas.

Niz Yamille Margarita Gómez Hernández

Licenciada en Ciencias de la Comunicación. Comunicadora y consultora en temas de género y feminismo. Cuenta con diversos estudios y experiencias en temas relacionados con la defensa y promoción de los derechos de las mujeres, niñez y adolescencia tanto en instituciones públicas como en organizaciones y colectivos de la sociedad civil; en especial, en temas de autoconciencia feminista, prevención y atención de la violencia, derechos sexuales y reproductivos, periodismo con perspectiva de género y participación de niñez y adolescencia.

Es productora y conductora del programa radiofónico Feministas al Aire, que se transmite en radio Universidad de Oaxaca, instructora del programa “Córtale a la Violencia contra las Mujeres”, a través del a Regiduría de Igualdad y Género y de Derechos Humanos del municipio de Oaxaca de Juárez y alumna del Diplomado Enfoque basado en los Derechos Humanos en las Políticas Públicas.



Finalmente, con sus herramientas, capacidades y posibilidades, lograran hacer comunicación desde un enfoque de género e intercultural, ya que durante todo el tiempo se reconoció a las mujeres, nuestras organizaciones y nuestras comunidades como diversas.



El Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir A.C. (ILSB) a través del Programa de Mujeres Indígenas PROMUI, en el año 2018 implementó el Curso de Alta Formación para Liderazgos de Mujeres Indígenas, segunda generación, que fortaleció los liderazgos sociales de las participantes y la articulación del movimiento de mujeres indígenas de México.

En este curso se incentivó el ejercicio de la escritura, a través de sesiones y guías para construir artículos, ensayos o sistematización de los caminos andados por las participantes. En este ejercicio se logró la sistematización de “La experiencia de formación en género para comunicadoras de nueve comunidades indígenas de Oaxaca” que refleja el rol de Maricela como coordinadora del proceso formativo con las comunicadoras indígenas de Oaxaca, dentro de una organización mixta.

Este escrito y los ensayos derivados del curso, reflejan la necesidad de seguir brindando plataformas para que las propias mujeres indígenas expresen su palabra, perspectivas y experiencias, además materializan el sueño de las ancestras de escribir nuestra historia por nosotras mismas. A este anhelo contribuye el ILSB brindando la plataforma y recursos disponibles para que cada vez más, la voz de las mujeres indígenas sea leída, escuchada y tomada en cuenta.

Zenaida Pérez Gutiérrez.
Coordinadora del Programa de Mujeres Indígenas

