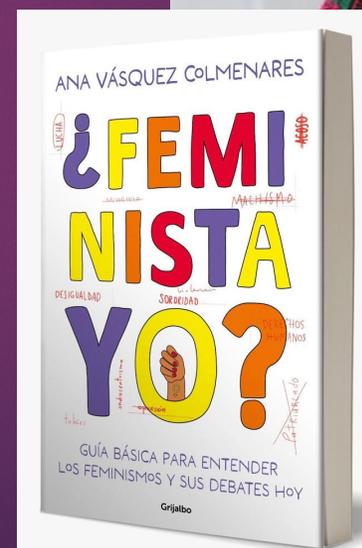


# ABC de la Incidencia Política Electoral y Poselectoral para Mujeres Candidatas

Mtra. Ana Vásquez Colmenares.

Autora de  
"¿Feminista Yo?"

Mayo de 2024. Paraíso, Tabasco.



 @anavasquezc

 @anavasquezcolmenares

# Vivimos en un sistema patriarcal

El **patriarcado** es un sistema de dominación institucionalizado que mantiene

subordinación e invisibilización de las **mujeres** y todo lo considerado '**femenino**'

Con respecto a los varones y lo 'masculino', creando así:

una situación de **desigualdad estructural**

basada en la pertenencia a determinado 'sexo biológico'.



# El patriarcado domina toda la organización social



Empezando por  
pareja (amor  
romántico) y  
familia.

Está en  
todo:

- La producción
- El consumo
- La cultura
- La ciencia
- Orden jurídico
- La Política

# Los mandatos patriarcales de género

Somos educadas **para cuidar y atender a otros**, más incluso que a nosotras mismas.

**Los hombres no suelen entender** que vivimos discriminación, acoso en la calle y el trabajo, y muchas formas de violencia.



# ¡Hay avances innegables en casi 300 años de feminismo!



- ▶ Votar y ser votadas
- ▶ Poder estudiar
- ▶ Poder ir al médico
- ▶ Elegir con quien y cuándo unirme en pareja
- ▶ Elegir ser o no madre
- ▶ Ganar nuestro dinero  
abrir una cuenta de banco
- ▶ Estar en posiciones de liderazgo (empresas, congresos, municipios, gubernaturas, etc.)



# ¡Pero persisten las brechas de desigualdad

- ▶ **Pobreza de Tiempo** (3 veces más trabajo no remunerado que varones; **53%** de mujeres no tiene tiempo para ocio, descanso y cuidado personal)
- ▶ **Ingresos**
- ▶ **Salarios**
- ▶ **Educación**
- ▶ **Propiedad de la tierra**

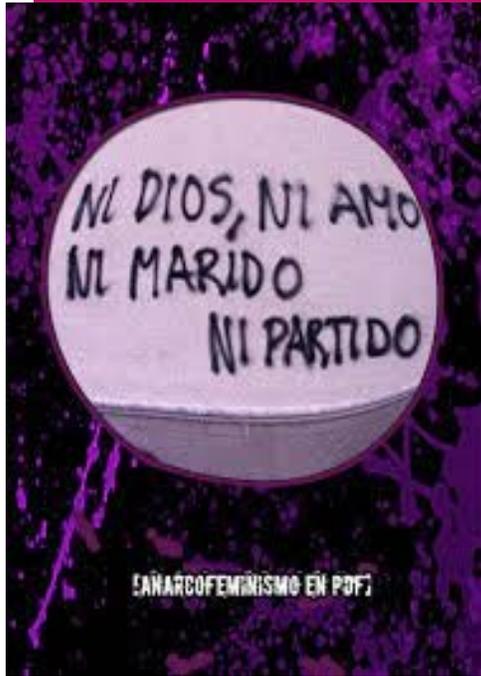


# ¿Qué es el feminismo?

- ▶ **Teoría social**
- ▶ **Movimiento social y político**
- ▶ **Reconoce a las mujeres en todas sus capacidades y derechos, que busca reivindicarlos para lograr la igualdad sustantiva"**
  
- ▶ Ha aportado diversos conceptos
  - ▶ para revelar la existencia de un sistema en el que los varones y lo masculino ocupan una posición social hegemónica frente a las mujeres y lo femenino
  - ▶ Patriarcado, androcentrismo, misoginia, machismo, roles y estereotipos de género sexistas, violencia por razón de género, desigualdad de género, etc.



# ¿Qué es el feminismo?



- ▶ **El feminismo no es un movimiento homogéneo;** abarca una amplia gama de corrientes, perspectivas y enfoques que varían según el contexto cultural, histórico y social:

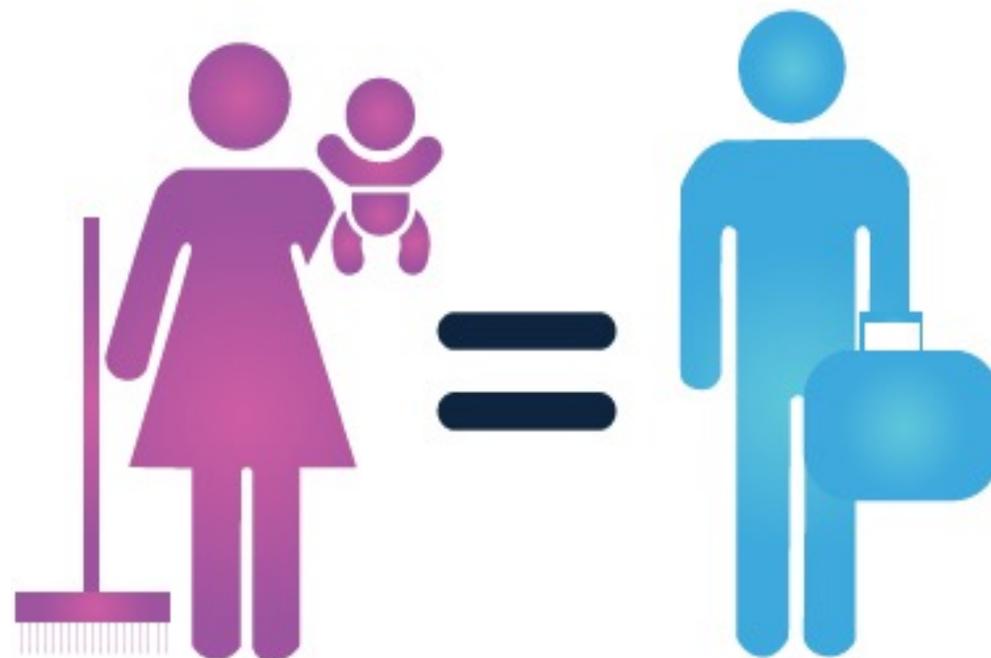


Liberal  
Radical  
Filosófico  
Abolicionista  
De la igualdad  
De la diferencia

Decolonial  
Anarcofeminismo  
Negro  
Lésbico  
Ecofeminismo

# ¿Qué son las brechas de desigualdad?

- ▶ El feminismo y sus corrientes han sentado las **bases para deconstruir el rol de las mujeres que ha sido tradicionalmente vinculado con la reproducción** y el cumplimiento de las tareas del hogar.
- ▶ **Los roles y estereotipos de género del orden patriarcal implican muchas formas de discriminación, explotación, violencias y hasta opresiones**, y que generan problemas como distintos tipos y grados de desigualdad.



# ¿Qué son las brechas de desigualdad?



- ▶ La desigualdad y la discriminación son el caldo de cultivo perfecto de las violencias que vivimos: **al menos 7 de cada 10 mujeres mexicanas dice haber sufrido algún tipo de violencia.** De la misma forma, de **cada 10 personas en pobreza, 7 son mujeres.**
- ▶ Según datos del Foro Económico Mundial se necesitan mínimo **132 años para cerrar la brecha de género a nivel global.** ¡Menos del 11% de países están gobernados por mujeres!

# Ejemplo de qué hacer ante brecha de ingresos...

- 1. Romper con la segregación ocupacional de género.**
  - ▶ Promover la educación continua
  - ▶ Promover a más chicas jóvenes en carreras científicas
  - ▶ Más seguridad social para trabajadoras con empleo flexible
- 2. Avanzar hacia transparencia salarial**
  - ▶ Autodiagnóstico brecha salarial en centros de trabajo
  - ▶ Transparentar los salarios con criterios de remuneración y aumentos
- 3. Políticas que fomenten el balance de vida-trabajo**
  1. Flexibilidad de horarios para mujeres madres de familia o estudiantes
  2. Trabajo a distancia o híbrido
  3. Permisos de paternidad extendidos

# ¿Qué son las brechas de desigualdad?

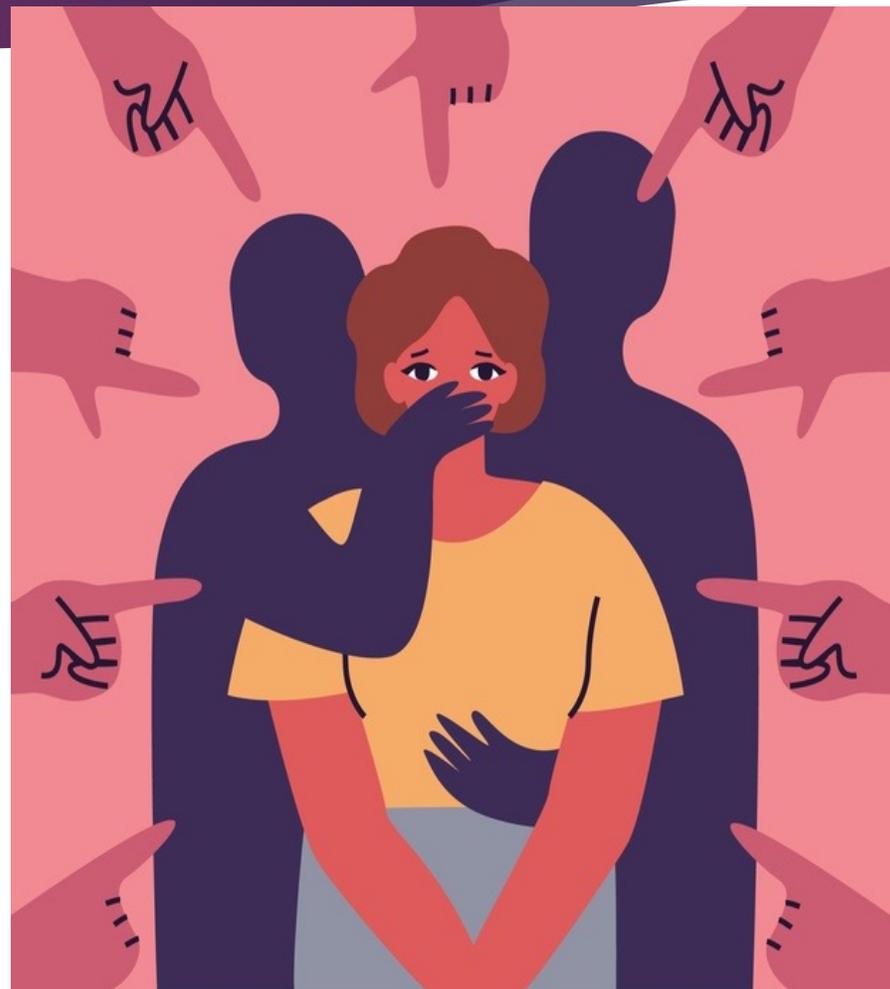
- ▶ Pese a los muchos avances del feminismo, **quienes se encuentran en los puestos de toma de decisión pública aún no son muchas veces sensibles al género**, a veces ni siquiera las propias mujeres.
- ▶ **Hay muchas mujeres que están entrando en política**, pero no tienen estos conocimientos para que realmente dejen huella y contribuyan a un cambio social.



# ¿Cómo comenzar a incidir? El liderazgo político

Una colega especialista se pregunta: **¿las mujeres introducen un enfoque diferente al acceder al poder político?**

**¿Ustedes que dicen?**



# Participación política de las mujeres

- ▶ La participación de las mujeres en la política:
  - ▶ fundamental para sociedades más justas e igualitarias.
- ▶ Las campañas electorales son oportunidades para que más mujeres se visibilicen y promuevan los liderazgos femeninos y feministas en la política.
- ▶ Las campañas son también un momento de impulso para el empoderamiento, y para combatir la violencia política.



# ¿Cómo comenzar a incidir? El liderazgo político



- ▶ La misma especialista **dice que debemos aplicar la ética feminista**, un enfoque que implica adoptar principios éticos que **promuevan la igualdad y la inclusión**.
- ▶ Al adoptar una perspectiva ética basada en la igualdad de género, **las líderes políticas pueden promover políticas más inclusivas** y mejorar el entorno.

# ¿Cómo comenzar a incidir? El liderazgo político

- ▶ Ser líder en política implica **desarrollar capacidades y disponer de recursos para dirigir, influir, convencer y/o persuadir a las personas.**
- ▶ También significa **entender el funcionamiento de las instituciones** y aplicar la inteligencia y las habilidades en beneficio de la sociedad, sobre todo de grupos desfavorecidos.
- ▶ Así, hay diversos **estilos de liderazgo político** adoptados por las mujeres,
  - ▶ **Liderazgo colaborativo**, basado en la cooperación y el trabajo en equipo,
  - ▶ **Transformacional**, centrado en la inspiración y el cambio.
  - ▶ **Personalista**
  - ▶ **Combatiivo** y conforntacional
- ▶ **No todo liderazgo derive en cambios positivos.**

# La negociación

- ▶ La negociación es una habilidad fundamental en política.
- ▶ Para las mujeres candidatas, desarrollar esta habilidad es vitales **para avanzar, por ejemplo, en sus carreras políticas,** impulsar sus propias agendas y conquistar otros objetivos.
- ▶ **Eso, por supuesto, implica entrar a los terrenos que por siglos han sido dominados por los hombres.**



# Consejos para el liderazgo.

## Estableciendo prioridades: define objetivos

01

### Claridad de Metas

Establece **metas** claras y alcanzables para dirigir tus esfuerzos.

02

### Priorización

Identifica qué **objetivos** son más importantes y dales prioridad.

03

### Seguimiento

Desarrolla un **método de seguimiento** que permita evaluar cumplimiento de objetivos.

# Consejos para el liderazgo. Estableciendo prioridades: equilibrio familia-trabajo



## Gestión del Tiempo.

Encuentra un **equilibrio** entre el tiempo dedicado a ti, a tu familia y amistades y al trabajo.

## Establecer Límites.

Define límites claros para proteger tu **tiempo** y **energía**. Hasta dónde sí. Hasta dónde no

**No pretendas ser *mujer maravilla*.**  
**Busca apoyo y corresponsabilidad**  
para equilibrar responsabilidades.

# Consejos para el liderazgo. Estableciendo prioridades: invierte en tu desarrollo

01

## Salud física

Invierte en tu **nutrición**

Invierte en tu **sueño**

Ejercicio (caminar y stretching)

02

## Educación Continua

Busca oportunidades de **aprendizaje** para mejorar tus habilidades y nuevas competencias.

03

## Bienestar Emocional

Dedica tiempo a actividades que fomenten tu bienestar emocional.

# Consejos para el liderazgo. Estableciendo prioridades: apoya a otras mujeres



## **Empoderamiento Colectivo**

Apoya y empodera a otras mujeres en su camino hacia el éxito.

## **Mentoría**

Ofrece mentoría y orientación a mujeres que buscan crecer profesionalmente.

# Consejos para el liderazgo. Hábitos: autonomía financiera

01

## Tu Educación Financiera

Aprende sobre **finanzas personales** y toma el control de tu situación económica.

02

## Planifica a Largo Plazo

Establece **metas financieras** a largo plazo y trabaja hacia su consecución.

03

## Mantén Independencia Económica

Busca la **independencia** financiera para tomar decisiones con libertad.

# Consejos para el liderazgo. Hábitos: autocuidado y bienestar

01

## Salud Física

Prioriza el cuidado de tu salud comprometiéndote con **hábitos saludables**.

Rodéate de personas que tengan mejores hábitos que tú

02

## Equilibrio Emocional

Cultiva tu **equilibrio emocional** y tu serenidad. Evita a **personas tóxicas**. Busca a personas vitamina. Busca una mentora

03

## Descanso y Recuperación

**Prioriza** tu **descanso**. Regálate tiempo lejos del celular.



# Consejos para el liderazgo. Hábitos: aprendizaje continuo

## Mentalidad de Crecimiento

Esta **mentalidad** te permite sonar en grande, te impulse a aprender y evolucionar.

### **Exploración de Oportunidades**

Busca constantemente nuevas oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

### **Adaptabilidad**

Está abierta a adaptarte a los cambios y aprender de nuevas experiencias.



# Consejos para el liderazgo.

## Empoderamiento personal: autoconfianza

01

### Autoafirmación Positiva

Practica la **autoafirmación positiva** para fortalecer tu autoconfianza.

02

### Agradecimiento

Reconocer **lo que sí tienes** y lo que has conseguido.

03

### Autoconocimiento

Conoce tus **fortalezas y debilidades** para potenciar tu autoconfianza.



# Consejos para el liderazgo.

## Empoderamiento personal: autoconfianza

01

### Autoafirmación Positiva

Practica la **autoafirmación positiva** para fortalecer tu autoconfianza.

02

### Agradecimiento

Reconocer **lo que sí tienes** y lo que has conseguido.

03

### Autoconocimiento

Conoce tus **fortalezas y debilidades** para potenciar tu autoconfianza.

# Consejos para el liderazgo.

## Empoderamiento personal: comunicación



### Expresión Clara

Comunica tus ideas y opiniones de manera **clara y directa**. Aprende cada día una nueva palabra. Cuida tu dicción.

### Escucha Activa

Desarrolla habilidades de **escucha y empatía** para comprender mejor a los demás.

### Negociación Efectiva

Aprende a negociar de manera **asertiva** para alcanzar acuerdos beneficiosos.

# Dinámica: la carta

- ▶ **Escribe una breve carta a tu niña de 5 años resaltando tus logros, fortalezas y recordando tu valía.**
- ▶ **Puedes incluir desafíos superados y metas alcanzadas.**
- ▶ **¡Comparte con nosotras! ¿Te animas a leerla aquí al frente?**
- ▶ **No olvides llevar la Carta contigo, para que la leas cuando sea necesario.**

# Consejos para el liderazgo. Resiliencia

01

## Resiliencia ante Adversidades

Desarrolla la capacidad de recuperarte de los reveses con determinación.

02

## Persistencia

Mantén la determinación y la persistencia en la búsqueda de tus objetivos.

03

## Afrontamiento Positivo

Enfrenta los desafíos con una actitud positiva y proactiva.

# Conclusiones

## ¿Qué necesitamos realmente las mujeres?

- **Valorarnos**
- **Ser escuchadas;**
- Sentirnos valoradas;
- **Corresponsabilidad en el cuidado de otros y tareas no remuneradas;**
- Mejores ingresos;
- **Tiempo.**



# No te olvides de...

**LAS DEMÁS  
MUJERES  
SON TUS  
COMPAÑERAS,  
NO TUS  
RIVALES.**

**Asumir tu poder como mujer.**

**Encontrar tu voz y tu estilo en clave femenina.**

**Practicar la sororidad activa**

**Estudiar y asesorarte**

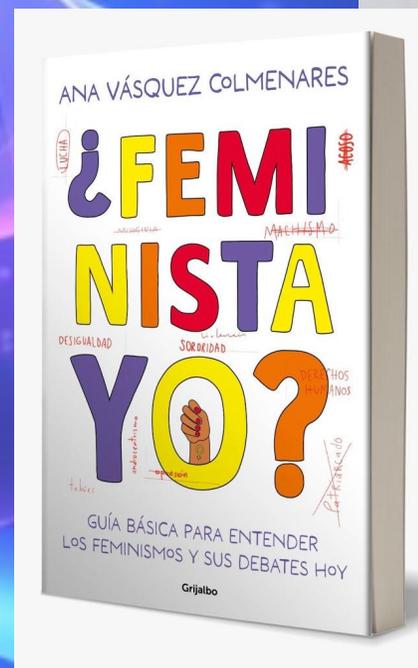


# ¡GRACIAS!

## ABC de la Incidencia Política Electoral y Poselectoral para Mujeres Candidatas

Mtra. Ana Vásquez  
Colmenares.

Autora de  
"¿Feminista Yo?"



 @anavasquezc

 @anavasquezcolmenares

