



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA BENITO JUÁREZ DE OAXACA
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES SOCIOLÓGICAS
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ACCIÓN SOCIAL EN CONTEXTOS
GLOBALES 2019

**PROYECTO DE ACCIÓN SOCIAL PARA LA OBTENCIÓN DE GRADO
COMO MAESTRO EN ACCIÓN SOCIAL EN CONTEXTOS GLOBALES.**

**FORTALECIMIENTO DEL EMPODERAMIENTO Y AUTOESTIMA DE LAS
MUJERES DE COATECAS ALTAS A PARTIR DE PROPICIAR LA
RESIGNIFICACION DEL ESPACIO COCINA.**

PRESENTA

JOAQUÍN CARRILLO OSOLLO

DIRECTORA DE PROYECTO DE ACCIÓN SOCIAL.

DRA. VIRGINIA GUADALUPE REYES DE LA CRUZ

LECTORES.

DR. JUAN CARLOS SANCHEZ ANTONIO

MTRA. CLAUDIA RAMIREZ IZUCAR

Oaxaca de Juárez, Oaxaca 10 abril 2021

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| POSICIONAMIENTO ÉTICO. | 9 |
| CONTEXTUALIZACIÓN..... | 18 |
| DIAGNÓSTICO DE LA ACCIÓN SOCIAL..... | 20 |
| SIGNIFICADOS DE LOS COMPONENTES DE LA COCINA. | 26 |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL PROYECTO DE ACCIÓN SOCIAL PARTICIPATIVA Y DIALÓGICA. | 28 |
| SISTEMA PATRIARCAL, DOMINACIÓN PARA LAS MUJERES..... | 32 |
| IGUALDAD DE GÉNERO Y SU RELACIÓN DESDE LA ACCIÓN SOCIAL. ... | 36 |
| ANALIZANDO EL PODER PARA LLEGAR AL EMPODERAMIENTO. | 43 |
| EMPODERAMIENTO, CLAVE PERSONAL Y COLECTIVA DE LAS MUJERES. | 46 |
| AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE LUCHA DE LAS MUJERES. | 49 |
| RESIGNIFICACION COMO CLAVE PARA LA COCINA..... | 51 |
| ACCIÓN SOCIAL SIN DAÑO MEDIO DE APOYO PARA LA ACCIÓN..... | 53 |
| METODOLOGÍA. | 59 |
| APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA..... | 65 |
| REVISIÓN DEL DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA DEL PROYECTO. | 83 |
| EVALUACIÓN DEL ALCANCE DEL PROYECTO..... | 89 |
| CONCLUSIONES Y MEJORA PASP-D | 92 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 99 |

PRESENTACIÓN

Este documento que ahora posees en tus manos, es el resultado de dos años de trabajo colaborativo con mujeres indígenas zapotecas de los valles centrales de Oaxaca, un documento que sistematiza la experiencia desarrollada desde una acción social participativa que busco dinamizar, mejorar y empoderar a mujeres que desde su propio sentir, pensar y actuar; estas mujeres se organizaron para mejorar condiciones de habitabilidad desde un enfoque sostenible y resiliente, proceso que motivo a otras mujeres para lograr tener un espacio para cocinar y aprender nuevos enfoques de lo que significa ser una mujer fuerte y valiente.

Para que esta acción se pudiese lograr transitamos en fases de miedo, anhelos, formación, capacitación y trabajo colaborativo desde la organización familiar y la suma de una red de actores que ampliaron aliados en esfuerzos para que esta acción lograra un mayor impacto, fueron ocho mujeres las que ahora cuentan con una nueva forma de concebir las cosas, resignificando espacios sociales dados pero desde un poder interno y de seguridad, desde su valía como mujeres, como proveedoras de economía y recursos para sus hogares, mujeres que han tejido aprendizajes y son un ejemplo para otras mujeres de su propia comunidad.

Desde la introducción, el posicionamiento ético, la contextualización y el diagnóstico surgen los elementos fundamentales que tejen esta acción social que se desarrolló, desde la acción imaginamos una analogía en la preparación de un platillo de comida que las mujeres que participaron en esta acción tres veces por día, se integran los ingredientes que harán posible el sabor, la textura y el hervor de ese platillo.

Antes de centrarnos en la teoría de la acción social las mujeres nos ofrecen una mesa de significados de los elementos que componen su cocina y como cada uno de ellos se relaciona con ellas desde su quehacer diario.

Situados en la fundamentación teórica, los apartados nos invitan a interactuar con elementos de debate desde la realidad y los marcos conceptuales como el sistema patriarcal, el género, el poder que permite transitar a un empoderamiento, la

autoestima, la resignificación y la acción social sin daño, elementos que dan sustento a la acción social.

En el apartado de metodología y la aplicación de esta encontraras los medios y proceso que fueron necesarios desarrollar a fin de involucrar a los actores que hicieron posible esta acción social, desde la IAP desarrollamos las diferentes actividades que se trazaron en la metodología.

En la revisión, evaluación y las conclusiones nos centraremos en los resultados que se lograron encontrar una vez puesta en marcha la acción social que junto a las mujeres desarrollamos, es más que claro que las identidades de estas mujeres se encuentran ocultas en nombre derivado del código de ética que la organización aliada tiene para con sus aliados.

Espero que el documento sea de tu agrado y encuentres en el nuevas herramientas de réplica de un proceso tan importante como la búsqueda del empoderamiento de las mujeres desde un espacio pequeño, pero que puede convertirse en un lugar de cambios para las futuras generaciones que hagan posible un Oaxaca más justo, con igualdad y equidad para las mujeres del campo y de las ciudad.

INTRODUCCIÓN

En México las mujeres son las que tienen más responsabilidad en el hogar, ya que una cuarta parte de los hogares son administrados y sostenidos económicamente por mujeres, de los cuales el 8.4 % están en situación de pobreza y presentan mayor grado de inseguridad alimentaria en comparación con los hogares llevados por hombres.

Debido a la carga sociocultural, las mujeres son las que lastran con el cuidado de las hijas e hijos y por ende tienen a cargo la responsabilidad económica. A pesar de que la brecha educativa entre hombres y mujeres ha disminuido en los últimos años, hay una insuficiencia en igualdad de 6.5 %, y aún las mujeres tienen mayores dificultades para acceder a la educación en comparación con los hombres.

Según datos del Instituto Nacional de las mujeres en México 14, 000,000 de mujeres se encuentran en el medio rural, 22% son propietarias de tierras, mayoritariamente las mujeres en México trabajan 89 horas a la semana (31 horas más que los hombres); 15.4% de la población económicamente activa del país son mujeres. (Waquel; 2019)

Aunque estos datos son duros y certeros es cierto también que son muchos los espacios en los cuales culturalmente las mujeres han sido posicionadas derivado de la división de género, clase social o nivel de educación, pero a decir verdad solo estos espacios se manifiestan en representatividad mas no en el poder que debería significar para las mujeres. Mayormente sin ser racional y reflexivo las mujeres han aceptado estos pocos espacios dados por los hombres, derivado de una discriminación, menosprecio y abandono de la escucha de sus voces a lo largo de la historia comunitaria.

Uno de estos espacios con mayor acceso para las mujeres es la cocina, quien desde lo aprendido generacionalmente ha sido delegado para las ellas desde la infancia hasta la edad adulta. En muchos de los casos en condiciones poco favorables para

las mujeres que deterioran muchos de sus medios de vida y salud personal, pues es una herencia generacional que permea a lo largo de la vida de las mujeres.

La cocina en los espacios rurales indígenas en México y específicamente en Oaxaca funciona como un espacio socializador en donde se encuentran las mujeres, madres hijas, abuelas, nueras; funciona como un lugar de secretos en donde priva lo subjetivo; en la cocina rural oaxaqueña se habla desde cuestiones prácticas hasta historias de amor, de los hijos, de los problemas de la casa, de la vida, de los anhelos. La cocina es el espacio donde las mujeres se acercan para pedir consejos cuando se acumulan los problemas, ahí se vierten sus preocupaciones y tristezas originadas en las relaciones de la familia y las situaciones de la realidad cotidiana que les generan incertidumbre del futuro para su familia. La cocina funciona como espacio de desahogo ante las situaciones críticas de la vida, “cuando la confianza en ellas se pierde, y los ánimos decaen, a través del diálogo se vuelven a reencontrar, pero es ahí “en la cocina”” (Taller de mujeres, 28 de diciembre, 2017, Paraje Bonanza).

En el caso de la acción social que se desarrolló, la cocina atestigua procesos emocionales producto de sus experiencias en la vida comunitaria, un lugar de roles indistintos en los integrantes de la familia que a decir de las palabras de mujeres, con las que se ha trabajado como integrantes de proyectos sociales¹ del Grupo para promover la Educación y el Desarrollo sustentable, A.C. (GRUPEDSAC), y que se experimentan a lo largo de toda una vida. La cocina tradicionalmente ha sido concebida como “un espacio de opresión y cautiverio de las mujeres cuidadoras y protectoras del hogar” Almanza y Parra (2016) pero, algunas experiencias con algunos grupos de mujeres en estados como Puebla y Guerrero de organizaciones como Yoltili A.C. Y Nakaban Compromiso Social A.C.; nos dice que la cocina puede ser un espacio que propicie una vida digna, propicie la socialización de otras formas

¹ En el año 2017 se trabajó con mujeres de Valles centrales de distintas comunidades el proyecto “Impulso al desarrollo rural sustentable”, que consistía en: equipar a mujeres jefas de familia de ecotecnias y desarrollara talleres de capacitación en economía solidaria, género y empoderamiento.

de relacionarse entre hombres y mujeres, de construcción de nuevos significados a los roles tradicionales de género.

A partir de lo anterior la acción social que se realizó, busco fortalecer el empoderamiento y la autoestima de las mujeres de la comunidad de Coatecas Altas ubicada en Valles Centrales, a partir de propiciar la resignificación del espacio de la cocina como un espacio de construcción de nuevos roles de género, que no sea sólo responsabilidad de las mujeres sino de todos los integrantes que componen a la familia; un espacio donde los nuevos roles de género se tejan e interactúen a fin de alcanzar nuevas formas de organización familiar y comunitaria; permitiendo la construcción de una sociedad comunitaria más justa y equitativa.

Este trabajo resulta ser muy importante dadas las condiciones de cientos de mujeres de Coatecas Altas; marginadas, invisibles, sumisas, excluidas y es a través de la resignificación del espacio de la cocina, que se buscó su empoderamiento, pero no un empoderamiento citado desde la teoría occidental, sino un empoderamiento citado por las mujeres que dinamizaron esta acción social, desde los aprendizajes generados en lo personal y lo colectivo. Al ser ellas las que viven situaciones de exclusión y pobreza se considera una exigencia generar mecanismos de acción junto a ellas, un trabajo conjunto desde acciones sociales que no solo sea objeto de observación de los actores, una observación dada por el investigador, sino como esta acción confluye en aprendizajes a través del dialogo entre los involucrados de la acción, a fin de reducir la brecha del régimen de producción patriarcal e impositivo desde la academia, instituciones no gubernamentales y procesos de organización, sistemas que han violentado y lastimado en gran medida el valor y confianza de las mujeres.

Ahora bien, desde el ámbito social el espacio de la cocina funge como el centro de convivencia principal de las familias rurales, al mismo tiempo es el lugar privado de las mujeres, donde las condiciones de higiene e infraestructura son precarias, donde los servicios necesarios para la preparación de alimentos como agua, medios y utensilios de cocimiento y espacios de resguardo de alimentos son inexistentes. Sumado a ello la triple jornada de las mujeres es la cotidianidad de los 365 días del

año, que devienen en las labores en la parcela, el cuidado de los hijos y la cocina; hacen que culturalmente los hombres pongan poca atención en la mejorar el lugar que ocupa la cocina, puntualizando complicaciones tangibles en la salud y el buen vivir de las mujeres.

Dicho esto, podríamos afirmar que las mujeres son más pobres porque su condición de género afecta su acceso al ingreso, a servicios y a derechos sociales; generando desigualdades multifactoriales por el patriarcado machista ya muy naturalizado en los contextos mexicanos, donde se socializan a las mujeres desde el ámbito privado cuidador y reproductor.

Por ello y a partir de un trabajo colaborativo con las mujeres a través de su participación en esta acción se pretendió construir un nuevo significado de la cocina, desde la opinión y sueño de cada mujer, mujeres que se fortalecen desde perspectivas distintas a las marcadas socialmente de este espacio; incentivando con ello el mejoramiento de su infraestructura constructiva, buscando que las relaciones familiares permitan una disminución sustancial de la carga de trabajo de las mujeres desde una decisión individual que se vuelva colectiva para las demás mujeres que participaron y aprendieron en esta acción social posibiliten apertura a nuevas formas de participar desde los integrantes que conviven y forman parte de la familia.

Creemos que la cocina, es el reflejo de la situación de género de la mujer dentro de su familia y por lo simbólico del espacio, asumimos la cocina como la punta de lanza para provocar cambios que empoderen a la mujer dentro de la familia, aprovechando el poder tradicional que posee, para transformarlo hacia un poder que desde la igualdad de género, fortalezca su valía y el desarrollo de nuevas capacidades, orientando las inversiones hacia este espacio, iniciando con la habilitación de estufas ahorradora de leña tipo patsari que además de sacar el humo al 100% dignifican la cocina espacio donde las mujeres trabajan por más de ocho horas diarias, reduciendo los riesgos de sufrir quemaduras y disminuyendo las cargas de trabajo por el acarreo de leña. Sumamos a ello tres ecotecnologías más que son sistema de purificación de agua, tarjas para lavado de trastes con

ferrocemento y muros de tierra hechos desde la bioconstrucción que permitan una mejor distribución del espacio y que disminuyan los tiempos de traslado y exposición a condiciones climáticas adversas en algunas épocas del año donde el agua, viento y calor complican el bienestar del espacio para las mujeres.

POSICIONAMIENTO ÉTICO.

Desde mi trayecto como actor social, he conocido un sinfín de historias en las distintas comunidades rurales en las cuales he estado inmerso, como técnico de campo, coordinador de equipo y como facilitador; han sido muchos los sin sabores de las intervenciones que he realizado en comunidades rurales de México, sabores positivos que los llevo atesorados en el alma, procesos de gestión y aplicación de metodologías comunitarias han hecho posible impregnar distintos acercamientos al trabajo comunitario.

Los ejes de seguridad alimentaria, construcción natural, permacultura, género y ecotecnologías han sido herramientas que desde lo cotidiano han quedado en mí a través de reflexiones conjuntas con los actores que ha mi paso han sido coparticipes de las acciones desde lo constructivo hasta el intercambio de saberes. El trabajo con comunidades suele ser complicado dadas las situaciones asistencialistas en la mayoría de las instancias de gobierno.

El desarrollo de la ecotecnología como un mecanismo para reducir las necesidades apremiantes de las personas en comunidades de alta y muy alta marginación y definidas como dispositivos, métodos y procesos que propician una relación armónica con el ambiente y que buscan brindar beneficios sociales y económicos tangibles a sus usuarios, con referencia a un contexto socioecológico específico han sido el eje rector de muchas intervenciones (Ortiz Moreno; 2014).

Fue a través de estas ecotecnologías en líneas como la energía, agua, manejo de los residuos, vivienda y alimentos fueron los componentes que se adherían a los distintos programas con las organizaciones no gubernamentales en las cuales fui

colaborador y que operan en los estados de Veracruz, Puebla, Estado de México, Hidalgo, Guerrero, Morelos y Oaxaca, los procesos de repetición constante de la gestión fueron similares, los tiempos de planeación, puesta en marcha y evaluación se reducían cada vez más, entrando en una situación de poca participación en el análisis y un acercamiento más directo con las personas que al final se quedaban con esta infraestructura.

Cientos de ecotecnologías quedaban en el olvido, sin uso, sin producción; esto me mostraba que las personas solo aceptaban estos artefactos porque se dotaban de una infraestructura vacía, sin la existencia un enfoque participativo que acompañara a todo el proceso. Cada una de las organizaciones con las cuales colaboré en los distintos estados seguía procesos metodológicos como el de PESA-FAO que se ejecutaban a lo largo del año. Es cierto que realizaban algunos planteamientos de cambio, desde la metodología, desde los proyectos para familias, sistemas productivos predominantes y de ingresos, pero nunca se validaban y añadían las observaciones y sentires con las y los productores, quienes eran las y los actores puntuales de las intervenciones.

Desde el 2014 ingreso a GRUPEDSAC la cual a través de su programa de desarrollo comunitario busca que las comunidades asuman el control de los recursos sociales, económicos, políticos, culturales y naturales de su territorio a través de capacitaciones para la instalación y el manejo de tecnologías apropiadas y la impartición de talleres de desarrollo humano, equidad de género, habilidades organizativas y de autogestión (Granados SF y Barney; 2013) en este mismo tenor a lo largo de estos últimos cuatro años, he ido cimentado algunos procesos que marquen un poco la diferencia desde GRUPEDSAC, es decir, diagnosticar y escuchar las voces de las personas que desde su interés participan en esta organización.

Es preciso mencionar que GRUPEDSAC tiene afianzados sus procesos metodológicos para las intervenciones que desde el “aprender haciendo” establecida por John Dewey, el cual funge como un pilar importante al momento de realizar acciones conjuntas con la comunidad. En la práctica, los procesos que se

desarrollan van desde el convocar, sensibilizar y demostrar posibilidades de impacto positivo en el medio ambiente además del acercamiento de autoridades locales, familias y actores que permitan diseñar acciones para el beneficio de la comunidad.

Sumado a ello a partir del 2018 derivado de mi integración a la maestría en Acción Social en Contexto Globales y contando con las herramientas para la delimitación y búsqueda de un proyecto de acción social que permita generar procesos para los integrantes de los distintos grupos etarios con los cuales colaboro; diseñe y desarrolle la acción que ahora presento y que tiene un sustento integral, es decir, el co-diseño de la teoría y la práctica involucrando a todos los actores a quienes impacte esta acción.

DIAGRAMA DE POSICIONAMIENTO ETICO POLITICO

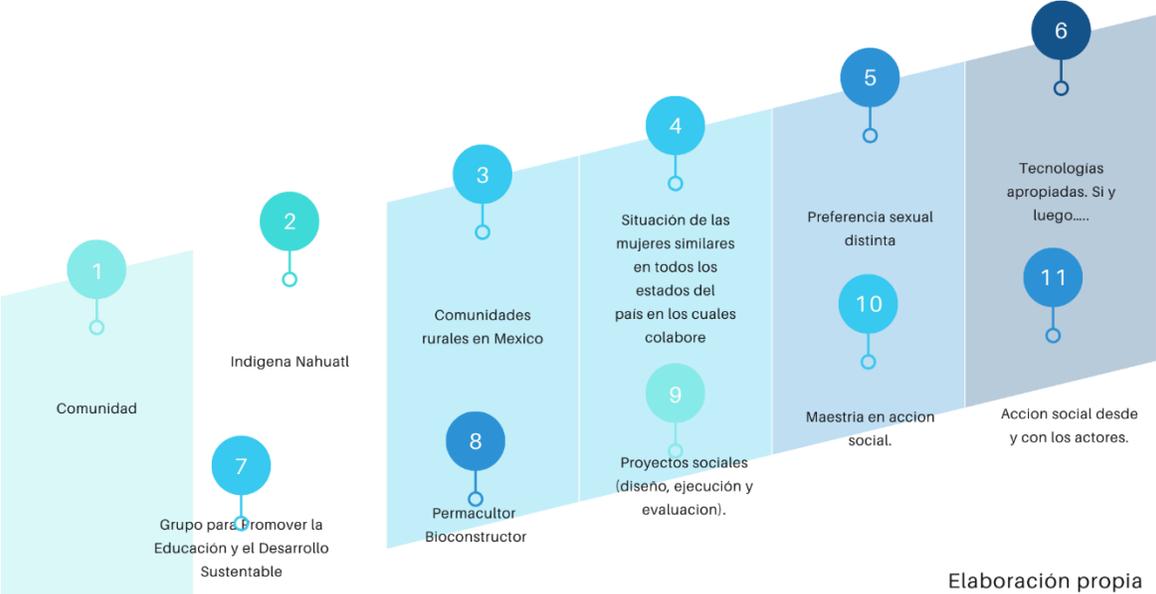


Ilustración 1. Esquema de posicionamiento ético-político.

La ilustración número uno retoma los aprendizajes desde lo aprendido como maestrante y derivado de toda esa carga social, cultural al pertenecer a un grupo étnico indígena náhuatl, mi conocimiento de las similitudes de las comunidades en las cuales incidí, una preferencia sexual distinta a la heterosexual, discriminada mayormente por la sociedad y además de todo el conocimiento en ecotecnologías

busqué una posibilidad de acción en la realidad de las que se encuentran en condiciones del olvido y poca atención.

En este caso y derivado de un análisis profundo, coloqué a las mujeres como el grupo accionador y contraparte de este proyecto de acción; por medio de la búsqueda de la resignificación del espacio de la cocina, una cocina que se encuentra en las penumbras, en el encierro del hollín que a diario se acumula, así como acumulan los años de olvido para las mujeres. Como mencioné anteriormente a lo largo de mi recorrido profesional he ingresado a los hogares que cuentan con ecotecnologías, entre ellas las estufas ahorradoras de leña tipo patsari las cuales permiten un ahorro del 70% de leña, disminuye los problemas a la salud causados por el humo del fogón además porque es fácil de usar, segura y durable (Berrueta; 2008). Esta ecotecnología me ha permitido conocer a cientos de mujeres y con ellas establecer lazos de amistad cercanos, la empatía y la sensibilidad de la realidad permitiendo tejer redes de colaboración con cientos de mujeres.

Parto del supuesto de que no sólo era un asunto de dotar a las mujeres con una estufa ahorradora de leña para resolver el problema, sino que a pesar de que la estufa ahorradora de leña modificaba algunas de las actividades dentro del espacio de la cocina, era necesario desconstruir el pensar de las mujeres, desarmar el rompecabezas para hacer uno nuevo, que soñáramos con la posibilidad no solo de impactar de manera positiva a la salud, sino que este fuese el pretexto ideal para aprender juntos.

Es decir, no solo con la construcción de la estufa patsari en la cocina, se mejora el ambiente de las mujeres que diariamente utilizan la cocina; sino que es necesario un nivel de escalamiento mucho mayor, pero partiendo de las ecotecnologías en la construcción y dignificación de espacios de vivienda habitable. GRUPEDSAC a lo largo de su historia ha desarrollado un modelo de equipamiento de ecotecnologías para comunidades rurales, mismo que ha sido modelo de réplica en muchas partes de la república mexicana y el mundo demostrados en sus dos centros de capacitación en México, es el agua, los alimentos, la vivienda, la energía y el manejo

de los residuos los ejes de mayor acción en la búsqueda de alternativas propicias para cubrir las necesidades básicas de las personas.

Las ecotecnologías en GRUPEDSAC fungen como primer elemento que permite mejorar algunas condiciones de higiene, salud y alimentación de las familias. La estufa patsari elimina el humo dentro de la vivienda protegiendo especialmente a mujeres y niños de enfermedades pulmonares. La cisterna captadora de aguas pluviales mejora su higiene personal y disponen del vital líquido en temporadas críticas de estiaje. El sistema de tratamiento de aguas grises reutiliza el agua del lavadero para regar el huerto y evitará encharcamientos en donde crecen moscos como el Dengue. Con la instalación del sanitario seco controlarán el manejo de sus residuos en forma higiénica, disminuyendo la presencia de moscas y contaminación disminuyendo la posibilidad de hacerlo al aire libre.

Mejorar la calidad nutrimental de su dieta a través de la ingesta de una alimentación diversificada mediante la producción de hortalizas, hierbas de olor, frutales que les proporcionarán vitaminas y minerales esenciales. El manejo de gallinas y conejos a través de la instalación de gallineros/conejeras, se tiene la posibilidad de producción de proteínas para su desarrollo y bienestar.

La vivienda como elemento de cierre del equipamiento de las ecotecnologías dentro del modelo de atención, requiere de un mayor compromiso, además de los procesos de formación más profundos que deben ir de la mano para lograr un verdadero proceso de mejora, desde el diseño hasta la autoconstrucción de este espacio habitable.

Teniendo como base el modelo de atención de GRUPEDSAC mujeres de las comunidades aledañas al espacio que ocupa el centro de capacitación de la organización y sumando un total de 200 mujeres que desde los años 2016-2019, colaboran en los proyectos sociales que implican la generación de procesos de capacitación y equipamiento con ecotecnologías en sus hogares en conjunto con GRUPEDSAC y donantes nacionales e internacionales y desde el planteamiento de formación y sororidad en la acción social, se plantea el trabajo colaborativo de mujeres, pero ahora en la mejora del espacio de la cocina, pues la vivienda principal

familiar en un 90% de los hogares tiene mejores condiciones que la cocina. Por ello se buscó mejorar este espacio tan recurrido por las mujeres, no solo desde la infraestructura, sino desde una práctica de lo aprendido en talleres a lo largo de estos dos años como temas como género, empoderamiento, economía social, sororidad y autonomía de las mujeres. Fundamentamos esta acción en la posibilidad de generar un cambio de perspectiva en la vida de las mujeres, una acción que no genere un daño a ellas, sino que permita abrir nuevos horizontes en ellas y en las generaciones que ellas educan.



Ilustración 2. Línea del tiempo de las mujeres que participaron en la acción.

En la ilustración número dos coloqué el recorrido que las mujeres que participan en los proyectos sociales en GRUPEDSAC han transitado, es decir, desde el año 2016-2019, las mujeres conocen los procesos comunitarios que GRUPEDSAC desarrolla, se capacitan en temas como violencia, organización social, economía y se fortalecen en cubrir necesidades básicas en agua, energía, manejo de residuos y alimentos a través de las ecotecnologías. Sus fortalezas ahora son colectivas al tener formado un fondo de ahorro comunitario que presta recurso financiero a tasas de intereses muy bajas, surgido desde un diseño participativo que les permitió crear manuales de procedimiento acorde a sus niveles de educación y aprendizaje. Es

entonces que la acción que se aborda se puntualiza desde una posibilidad más de accionar y poder encontrar el mejor camino para aprender juntos.

GRUPEDSAC al ser una organización que busca colaborar con ejes internacionales en donde se dictan los mecanismos de acción en este caso para las mujeres retoma la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en 1995 en Beijing, en la cual se reforzaron nuevos enfoques y estableció una agenda que tuvo por objetivo fortalecer la posición de la mujer. Allí se adoptó la Declaración y la Plataforma de Acción de Beijing en materia de eliminación de todos los obstáculos para lograr la igualdad entre mujeres y hombres y asegurar la participación activa de la mujer en todas las esferas de la vida. En la conferencia se instó a los gobiernos, a la comunidad internacional y a la sociedad civil, incluyendo a las organizaciones no gubernamentales (las ONGS) y al sector privado a participar en las soluciones a las problemáticas críticas (ONU, 1996)

Desde un apoyo en los postulados internacionales actuales que buscan mejorar las condiciones de las mujeres y situados en este contexto y relacionando el objetivo cinco de los ODS, las metas de este retomamos lo siguiente:

Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo

Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos públicos y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación

Eliminar todas las prácticas nocivas, como el matrimonio infantil, precoz y forzado y la mutilación genital femenina

Reconocer y valorar los cuidados y el trabajo doméstico no remunerados mediante servicios públicos, infraestructuras y políticas de protección social, y promoviendo la responsabilidad compartida en el hogar y la familia, según proceda en cada país.

Asegurar la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios en la vida política, económica y pública

Asegurar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y los derechos reproductivos según lo acordado de conformidad con el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, la Plataforma de Acción de Beijing y los documentos finales de sus conferencias de examen

Emprender reformas que otorguen a las mujeres igualdad de derechos a los recursos económicos, así como acceso a la propiedad y al control de la tierra y otros tipos de bienes, los servicios financieros, la herencia y los recursos naturales, de conformidad con las leyes nacionales

Mejorar el uso de la tecnología instrumental, en particular la tecnología de la información y las comunicaciones, para promover el empoderamiento de las mujeres

Aprobar y fortalecer políticas acertadas y leyes aplicables para promover la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y las niñas a todos los niveles (ONU; 2019).

Retomando los objetivos de los ODS, con esta acción se insistió en disminuir la discriminación de las mujeres, pues el trabajo de cuidado considero que no es un asunto solo de las mujeres, sino de los hombres, además al tener un espacio precario donde realizar muchas de las labores del día, creo que demerita el papel de las mujeres y es un síntoma de violencia.

Para el caso de México los datos nos dicen que, las mujeres usan casi el 80% de su tiempo en el trabajo doméstico y de cuidados, cuyo valor económico en el año 2015 fue el 24.2% del producto interno bruto (Aguilar, 2017) , esto quiere decir que además de invertir la mayor parte de su vida y tiempo al trabajo de cuidado, el sistema capitalista las ha colocado como generadoras de economía, pero sin remuneración real para ellas en comparación a los hombres quienes tienen ingresos por trabajos propios y que desde el medio machista les proporciona esos derechos.

El 86%de las mujeres en la comunidad de Coatecas Altas, tienen una situación problemática similar a la de todas las mujeres de México y del mundo, tienen jornadas dobles de trabajo, en ocasiones triple jornada: cuidado de las hijas e hijos,

de las personas enfermas o ancianas, cocinar, barrer, lavar, cuidar animales, ir a cortar leña, al campo, colabora con el esposo, estar en las reuniones de la escuela, la iglesia, trabajar en las festividades, coser ropa; todas estas actividades sin remuneración económica, la reproducción del grupo doméstico, un sistema patriarcal en donde la mujer se encuentra en la esfera de lo privado.

Esta posición y situación de las mujeres es multifactorial y estructural, el sistema capitalista y patriarcal establecido desde el surgimiento de la propiedad privada, ha permitido que las mujeres sigan en esta situación de opresión y desventaja. Sin embargo, considero que podemos iniciar un cambio desde la familia, desde el origen y es, precisamente, la resignificación del espacio de la cocina que permitiría modificar el pensamiento y actuar de mujeres y hombres integrantes de la familia.

Si damos una mirada diferente a la cocina, no como un espacio opresor, sino como ese espacio que podría permitir la cocción de nuevos saberes, con vínculos de sororidad, liberando pensamientos y situaciones no comprendidos por los hombres que opacan la realidad de las mujeres en su cotidianidad, se podría comenzar a modificar este quehacer cotidiano, el pensamiento de poder del hombre sobre la mujer, de colaboración equitativa entre la familia, de igualdad y comenzar a replicar y repercutir en lo comunitario.

Conociendo esta realidad de las mujeres y haciendo un acercamiento a la teoría respecto a esta situación, además del resultado de las pláticas con algunas de las doscientas mujeres con las que colaboro, que han expresado sus sentimientos y posturas respecto al problemas que se han ido generando en este espacio de la cocina, di cuenta que era necesario hacer un análisis más profundo de este espacio, es decir conocer las relaciones socio-familiares que se generan en el lugar, las concepciones de los integrantes de la familia respecto al papel que representan las mujeres en las labores de cuidado y que desempeñan en la familia, su poder y la discriminación acatados por roles sociales.

Como actores sociales son las mujeres que participan en la acción, quienes comenzaron a generar un impacto positivo en todos los integrantes de la familia, estas mujeres fueron clave en la generación de nuevas relaciones familiares y de

género para las hijas, e hijos, que provocaran y formaran generaciones más justas en la familia y en la comunidad a futuro.

Es preciso mencionar que la acción social que se planteó puede tener varios claros oscuros en la puesta en marcha. Situaciones de obstáculo que deban resolverse al momento y desde los actores que participa en la acción social. La acción social no es una receta rígida que tenga una lista de acciones que cierren el proceso. Una vez ejecutada la acción sería buena pensar que sigue ¿Cómo seguir manteniendo relación colaborativa en este caso, con las mujeres que participaron? ¿Qué hallazgos encontrados harán de esta acción una posibilidad de cambio para otras mujeres? ¿Es factible financiera, humana y socialmente la acción social que se desarrolló? ¿Qué tanto el actor social externo compromete su persona al desarrolla este tipo de acciones?

CONTEXTUALIZACIÓN

La comunidad de Coatecas Altas está ubicada en los valles centrales, según cifras de diferentes organismos (INEGI, 2015; Plan de desarrollo municipal, 2017-2019), está ubicado como un municipio de muy alta marginación, que se manifiesta por sus altos índices de mortalidad materno infantil, índices elevados de migración hacia Estados Unidos según el (INEGI; 2015), el 80% de la población de Coatecas Altas es emigrante, siendo la migración circular la de mayor práctica, esto quiere decir que los habitantes van al noreste solo por temporadas, además de baja escolaridad en la cual se observa que el 38% carece de escolaridad, 54% no terminó la primaria y el 6.3% tiene la primaria completa, el 62.5% de la población carece de agua entubada en sus casas, es así que la mayoría obtiene el vital líquido a través de kilómetros de manguera que transportan el agua de pozos o manantiales ubicados a las faldas del cerro del Labrador para poder surtirse. El 52.2% de la población carece de drenaje en sus viviendas, al carecer de este servicio las aguas se tiran a corriente directa en sus predios, calles de la comunidad, lo que ocasiona serios

problemas de moscas y enfermedades principalmente en niños. En este mismo sentido la mayoría de las viviendas tienen baños en pésimas condiciones, son las letrinas, fosas y algunos sanitarios secos los que permiten realizar sus necesidades fisiológicas, en algunos hogares no existe ninguno de ellos, por ello defecar al aire libre es la única opción (Plan de desarrollo municipal 2020).

En este Municipio las mujeres son vistas, como se mencionó en párrafos anteriores, como aquellas que solo sirven para hacer el quehacer de la casa, la que va por la leña, la que borda, quien hace la comida, quien barre, lava los trastes, ropa y va por los niños a la escuela, quien debe madrugar para ir al molino, llevar el almuerzo o comida al campo o escuela, cuida a los animales, teje la palma en petates o canastos. En las fiestas las mujeres son quienes cocinan, durante la toma de alimentos se coloca una mesa para los hombres y otra para las mujeres, ellas siempre hacen un círculo apartado de los hombres, platican en zapoteco y comparten cervezas, todas tienen la obligación de tomar, al menos una para convivir. Son ellas quienes llevan a los hijos a la escuela, participan en todas las reuniones de la comunidad y son destinatarias directas de varios programas de gobierno.

Derivado de la poca participación de los hombres; son las mujeres quienes llevan la batuta en estos temas, pero los hombres siguen ejerciendo poder de mando a pesar de la distancia en dado caso de estar en Estados Unidos de América ellas tienen que ir a las reuniones, a las faenas, al tequio comunitario, participar en proyectos que permitan la mejora de algunos espacios de la parcela, vivienda y la alimentación. Son solo algunos hombres los que hacen equipo con sus esposas para poder desarrollar un cambio en la realidad de la familia.

Los hombres por su parte son visto como los que van al campo, hacen leña, cuidan el ganado, son borrachos, son gruñones, tiran el abono en la parcela; son los proveedores de los alimentos y recursos económicos a la familia. La migración y emigración es una forma de obtención de recursos, por lo cual la mayor parte del tiempo se encuentran fuera de la comunidad y de la familia; el alcoholismo está presente desde edades tempranas y se convierte en una situación de riesgo para

toda la familia. La violencia de género al interior de la familia es elevada, machismo arraigado de generación en generación; un círculo que se nota en repetición en las generaciones más jóvenes.

DIAGNÓSTICO DE LA ACCIÓN SOCIAL.

A través de una encuesta de línea base aplicada a las familias de las mujeres podemos observar problemas sociales, económicos y ambientales en la comunidad de Coatecas Altas, con estos datos obtenidos observaremos la relación de vivienda, espacios para agua, espacios para cocinar y los conocimientos que la población tiene.

Con relación a la vivienda 2 cuartos con un mínimo de 1, máximo 4 habitaciones por casa y una cocina el material que más utilizan para su construcción es block (53%) seguido del adobe (32%) y ladrillo (15%), sus techos están contruidos por lámina (53%), teja (33%) y losa (14%).

Dentro de los servicios básicos el 100% de las familias tiene energía eléctrica, sin embargo, el 12% manifiesta no tener bajada de luz propia, por lo que alguna familia cercana le pasa la corriente eléctrica, ninguna de las familias cuenta con agua potable.

En cuanto a la utilización de estufa mejorada como Lorena y patsari solo 5% tiene una en casa, un 95% utiliza fogón y un 42% también utiliza estufa de gas en ocasiones cuando hay que preparar alguna comida de emergencia o la leña esta húmeda o no tienen. Un 95% recolecta la leña, 5% la compran entre 100.00 y 150.00 pesos y al mes gastan en un promedio de 335.90 kg de leña.

Con respecto al gas el 29% gasta un tanque de 10 kg y el 13% uno de 20 kg al mes. Cuando se les preguntó si creen que el humo dañaba la salud de las personas el 97% estaba consciente de que era una realidad presente en su hogar, y dentro de los síntomas que habían experimentado se encontró con un 75% de ojos llorosos,

39% dolor de cabeza, 19% problemas pulmonares, 32% problemas de la vista, y 6% ya referían bronquitis diagnosticada por un médico.

Al preguntar si las condiciones del espacio de mayor interacción de las mujeres; es decir la cocina reunían las condiciones adecuadas en cuanto infraestructura y salubridad, solamente el 37% dijo que, si lo creía, lo que significa que el 63% no reúne las condiciones ideales en su cocina, mencionaron diferentes modificaciones que le haría, dentro de las cuales listan: poner una estufa ahorradora de leña, trastero, componer las paredes o cerco, entre otras.

Un 97% considera que una estufa ahorradora ayudaría en gran medida para prevenir ciertas enfermedades en las mujeres que están cerca del humo. Además, solo el 50% conoce algún modelo de esta estufa y aportarían un promedio de 864.00 pesos para algún material que haga falta en la construcción, siendo la familia sería la que se encargaría de construir.

El 100% de las familias tiene la cocina ubicada a un costado de las habitaciones, dejándola solo para el uso exclusivo de la mujer a diferencia de los espacios para dormir y ver televisión, la construcción de la cocina mayoritariamente está en condiciones precarias lo que podría indicar que es un espacio de menor importancia en el hogar, por pertenecer a la mujer.

En los hogares de esta comunidad los espacios de la vivienda en su mayoría son contruidos por medio del sistema constructivo tradicional: cemento, tabiques rojos, arena de mina, grava triturada, etc., se recurren a estos agregados por su vasta gama para iniciar, mejorar y remodelar viviendas. Los componentes de la vivienda en la comunidad son: cuartos para dormir, corredor para descansar y hacer algunas actividades derivadas de la siembra de granos y para colgar las hamacas.

Coatecas Altas es una comunidad donde las interacciones sociales son diversas y complejas, donde el régimen de usos y costumbres hace posible que algunos hábitos definidos como el principio generador y unificador que retraduce las características intrínsecas y relacionales de una posesión en un estilo de vida

unitario, es decir, un conjunto unitario de elección de personas, de bienes de prácticas (Bourdieu; 1997)

Prácticas que pasan desapercibidas por los miembros de la comunidad, pues son las interacciones de hombres y mujeres que desde el interior de una comunidad rural se consideran normales. Pero desde una mirada de igualdad de las personas, en este caso de las mujeres, es donde se debe poner atención, porque a lo largo del tiempo puede citar en problemas serios como feminicidios y desaparición de mujeres.

Como parte de los procesos de diagnóstico y en la búsqueda de información se desarrolló un grupo de discusión como herramienta para generar recursos cualitativos y cuantitativos de manera participativa de la situación actual del espacio cocina, en el cual pretendemos abordar la acción social, las mujeres que participan en el proceso mencionan lo siguiente:

Las cocinas se colocan lejos de las habitaciones del hogar por el humo y el fuego debido a que significa un peligro para los niños. La cocina se construye con materiales modestos para muros y techos porque estos permiten la circulación del aire y permitir que los olores puedan salir de ella “Es tu cocina, que sea de carrizo” (Catalina Ruiz Márquez, 16 de noviembre 2018)

La decisión en la selección del lugar para construir la cocina, la realizan en algunos casos solo ellas y en otros interviene su esposo, pues afirman que es necesario el común acuerdo en el espacio en donde se prepararan todos los alimentos. Por la situación que presenta la cocina todas las mujeres que participan han pensado en ampliarla, cambiar los muros, agregarle lavadero, trastero, sacar el humo hacia afuera, pero año con año los recursos económicos son limitados y el tener poco poder de decisión en la economía del hogar no ha permitido lograrlo. Por ahora los materiales que integran los muros de la cocina son postes de madera, horcones, techo de teja, techos de láminas y piso de tierra.

Desde una postura del poder de la mujer en el hogar respecto a las decisiones a la vivienda, la cocina atestigua un claro ejemplo de esa pequeña rebanada del pastel

del poder que tienen al no destinar recursos económicos para la mejora de la cocina, las mujeres en el taller mencionan que en algunos momentos de su vida de casadas; su pareja, por ejemplo, cuando compra un terreno lo pone a nombre de él, ellas no pueden decir nada, aunque lo hubieran pagado entre los dos. Ellas trabajan en el campo y el vende el maíz, solo les acercan un poco y ellas tiene que ver la manera de cómo preparar los alimentos para que todos coman, las mujeres se quedan calladas porque les avergüenza que sepan que el marido no les da dinero y siguen haciendo creer que él es el proveedor. Todo esto es la violencia económica porque están supeditadas al marido, pues si ellas como mujeres trabajan y mantienen la familia, el marido desde su poder anclado les solicita la entrega del dinero que las mujeres ganaron con la venta de animales, costura, y eso es violencia económica cuando las mujeres no tienen la libertad de generar ese dinero o cuando creen que no pueden hacerlo, porque no confían en ellas, porque así les fueron diciendo (Taller igualdad de género, derechos de las mujeres y violencia de género, 9-10 de marzo 2018, Comunidad de la Coatecas Altas).

Entonces al no poder tener la decisión sobre la mejora del espacio de la cocina, al observar y vivir en esas condiciones durante más de once horas diarias, las mujeres tienen sentimientos de tristeza, enojo, preocupación e impotencia que las vulnera en sus relaciones interpersonales y colectivas, su poder es aplastado y discriminado por sus parejas.

Para las ocho mujeres que participaron en la acción; la cocina significa el centro de reunión de la familia, pues en ella convergen al menos tres veces durante el día, además se ser el lugar donde normalmente se recibe a los familiares y se les invita agua. Son las que más trabajan dentro de la cocina, pues se levantan desde las seis de la mañana y se acuestan hasta las diez u once de la noche.

Históricamente las mujeres en general son formadas y educadas para aprender las actividades necesarias para reproducir a la familia, principalmente “del espacio cocina” es el mismo caso para las mujeres indígenas zapotecas, sus abuelas, madres, ancestras lo hicieron, por lo tanto, ellas también; deben contar con las

herramientas necesarias para que al momento de casarse puedan cumplir con sus actividades de mujer.

La cocina funciona como un lugar de secretos, secretos concebidos desde una mirada subjetiva, porque en este espacio son las mujeres las que más se acercan para pedir consejos, donde las mujeres convergen sobre sus preocupaciones y tristezas originadas en las relaciones de la familia. Además, es donde se educa a los hijos, las llamadas de atención se hacen presentes al menos en alguno de los momentos de tomar alimentos para las familias. Espacio donde se reúne la familia para tomar decisiones, para compartir y convivir. Es donde se da el desarrollo y crecimiento de los hijos, el olor y sazón de los alimentos llama a los integrantes de la familia.

La cocina a la par, funciona como el lugar de escucha, es decir lo que llega a la cocina se mastica, se digiere y después se expulsa, esta es una analogía que hago, derivado de que las mujeres son quienes tienen el don de la escucha, conforme los años pasan, ellas aprenden primero a escuchar para no dar consejos deliberados o al vapor. Además, funciona como un lugar de desahogo, cuando guardas y guardas cosas dentro de ti, estos se acumulan y te causan daño en tu persona y salud, platica una de ellas (Lourdes Medina, 21 diciembre 2018, Paraje Bonanza).

Las labores que se desarrollan en la cocina las mujeres son similares es decir, todas barren, limpian, cocinan, cuidan a los hijos, entonces cuando otra mujer se acerca a la otra para pedir un consejo, se pueden compaginar indistintamente de la actividad que estén desarrollando, pueden platicar mientras ellas lavan la ropa, cocinan o pican las verduras para la comida pues a diferencia de la visita de otra persona en este caso de un hombre, siendo o no de la familia, se tiene que dejar de hacer las cosas propias de la cocina para sentarse y platicar con él para saber que necesita, dado que sería mal visto hacerlo en el lugar donde esté preparando alimentos, poniendo tortillas, es decir son lugares donde una mujer puede perder credibilidad social. Existe una relación de violencia social cuando una mujer platica con un hombre mientras desarrolla actividades de la cocina si no está sentada se puede decir que esta de coqueta y faltando a su hombre.

Las mujeres a través de la cocina, creen que pueden aportar, sus saberes, su trabajo, su amor a través de los alimentos que preparan, pero jamás “ser la esclava del marido” (Martina López, 21 de diciembre 2018, Paraje Bonanza). Pues además de que no reciben una remuneración económica, son las que se levantan más temprano y se duermen muy tarde.

En la cocina es donde se puede entender un poco más al marido, donde se discuten los problemas de la familia y al final del día, es en la habitación de dormir es donde se terminan de discutir para encontrar las soluciones con la pareja.

Desde un análisis más interno las mujeres mencionan que a través de la comida es como se da amor a los hijos y al esposo, pues esta palabra se concibe de manera distinta por cada una de ellas. La responsabilidad vista no solo desde la provisión de los insumos que se utilizan en la cocina, sino desde una educación que hereda a los hijos, donde los consejos son el pan diario de cada familia.

El desahogo de las mujeres ante las situaciones críticas de la vida, donde la confianza en ellas mismas se pierde, donde los ánimos decaen y se vuelven a reencontrar. Son muchos los mecanismos que centran a este espacio como un lugar de roles indistintos que a decir de las palabras de estas mujeres de sitúan a lo largo de la vida.

Al parecer cuando nos adentramos a las cocinas de las mujeres podríamos percatarnos de un lugar sólido, pero atrás de este espacio podemos delimitar espacios de esclavitud y de trabajo no remunerado. Qué pasaría si en lugar de una mujer en la cocina, encontramos a un hombre, si esto sucede, los calificativos no cesarían para él, tachándolo de poco hombre y demás derivados que someten a este hombre en el escarnio público.

SIGNIFICADOS DE LOS COMPONENTES DE LA COCINA.

Al hablar de esas herramientas que acompañan, que hacen posible la vida de una cocina, y que las mujeres desde su emoción y desde una vida diaria en relación a la cocina describen los siguientes elementos.

El primero de ellos es el fuego, una chispa que permite a las mujeres hacer de la cocina un lugar cálido y con sentido de vida, el fuego es su fiel compañero, consejero y esposo. El fuego representa la vida, en una analogía directa que las mujeres mencionaron “Las mujeres son las que expiden fuego por la boca”. O sea que ellas con el simple hecho de sacar aire por la boca, podrán encender cualquier leño que permita crear el fuego. La mayoría de los miembros de la familia cuando sienten frío, buscan el calor emanado del fuego y que siempre está en la cocina, pues una cocina sin fuego no es cocina, además sus hermanos, el humo, el hollín son quienes anuncian la preparación de la comida y la combustión de la leña que cuece los alimentos.

Las cazuelas y ollas por su parte, son las amigas, comadres quienes se diferencian una de la otra, pues las hay flojas, rápidas, buenas para el trabajo, rudas en comidas pesadas y sutiles para los sabores. Además, las madres normalmente siempre heredan una de estas a sus hijas, es entonces que el amor por esos utensilios se hace presente. Cada cazuela siempre tiene algún nombre o algo que las diferencia la una de la otra. Entonces estas fieles y serviles compañeras son quienes mezclan sazones, sabores y olores que hacen posible la consigna de alimentar a los demás miembros de la familia.

El comal al igual que el esposo es quien equilibra las relaciones entre la mujer y el fuego, si un comal es flojo y no quiere hacer bien las tortillas se cambia, siempre es bueno contar con un compañero que sea trabajador, a decir, que sea eficiente al momento de la cocción de las tortilla, pues es la carta de presentación de la mujer ante el resto de la sociedad y con otras mujeres., “ si una mujer hace tortillas bonitas y suaves es porque su comal es bueno” (Graciela Ramírez, 21 diciembre 2018,

Paraje Bonanza), es entonces que la mujer y el comal hayan el modo de trabajar juntos.

El metate por su parte, compañero fiel, donde se desquitan los corajes, el enojo, pues mientras se pasa la masa, las moliendas de chiles y jitomates, hay una lucha entre ser fuerte, seguir o caer y jamás volver a levantarse. En cada paso de amasar los pensamientos sobre la familia los hijos y los problemas se vierten y se van repensando en cada tortilla que se coloca en el comal.

Al lado de este, el molcajete, funciona como espacio de creación de sabores a través de salsas, que siempre hacen el centro de la comida, pues dan picor y sabor a la comida y una mezcla de sonido y disfrute de los miembros de la familia a través de lo picante.

La mesa es un elemento que está construido con madera, alrededor algunas sillas deterioradas son las que lo acompañan es el punto de reunión, el dispensario de alimentos que se disponen para que la familia se congregate y saboree. Es un espacio de reparto donde la sal, el azúcar y el agua se entrecruzan.

¿Pero qué hay de los espacios de las cocinas actualmente? ¿Qué hay en los rostros de esas mujeres que convergen diariamente en ese espacio? ¿Qué reflejan sus rostros?

Después de un recorrido guiado por las viviendas de las mujeres, las imágenes de abajo nos muestran las condiciones en que se encuentran estos espacios que albergan a las mujeres y a sus hijos más pequeños.





Fotografía 1: Recorrido de cocinas y estado actual en infraestructura.

Encontramos como los describíamos condiciones precarias y de desorden en los espacios de las mujeres que fungen como cocinas, todas construidas con recursos materiales locales y siguiendo patrones de espacio semejantes al de sus madres y abuelas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL PROYECTO DE ACCIÓN SOCIAL PARTICIPATIVA Y DIALÓGICA.

Desde la acción social que desarrollo los apartados que son fundamentales y fungen como los ejes rectores para sustentar desde la teoría compaginada con la práctica esta acción social, son en un primer momento la autoestima, elemento que permite a las mujeres encontrar sus fortalezas y debilidades desde un espacio privado; ellas buscaran herramientas que les permitan tejer nuevos procesos de auto reconocimiento, del poder, sumado a su valía como mujer. Cada mujer arraiga una identidad formada a lo largo de su vida, es decir, cada una de ellas tiene esencia, vida y amor propio, por ello el concepto no puede englobar características verticales en las mujeres que participan en la acción, sino de manera diferenciada.

Situados en el conocimiento de los derechos y valores que cimienta a las mujeres, hará posible el tomar decisiones que las lleven a un empoderamiento sobre el proceso de arriesgar y buscar mejorar espacios propios en las esferas tanto privadas como públicas.

En un segundo apartado teórico, la resignificación de la cocina como un elemento para propiciar nuevos roles de género y con ello disminuir la doble jornada de las mujeres, pues como prueba de ello son dos pilotos desarrollados y en los cuales se ha observado sustanciales cambios entre 2017 y 2018 con un grupo de seis mujeres que realizaron una acción similar, pero sin acompañamiento integral. Se retoma la cocina como un elemento clave para poder generar elementos que permitan a las mujeres alcanzar algún grado de empoderamiento en cuanto a sus decisiones de vida y el conocimiento de sus derechos.

Y el tercer apartado, la sororidad y el apoyo que entre ellas puedan tejer respecto a sus vivencias, puntos de apalancamiento en cuanto a las posibilidades que pueden encontrar y los medios para lograrlo dando otro sentido a la realidad en que viven. Son las mujeres desde sus medios de relación las que pudieron comprender, discutir, poner en práctica acciones que activaran la ayuda entre ellas a fin de dar soluciones certeras.

Si bien la resignificación de la cocina puede considerarse un propósito amplio, es ante todo complejo por aquello que se propone en relación con la transformación de comprensiones previas que orientan la acción, es decir las mujeres cuentan con un bagaje amplio referente a las concepciones de la cocina, derivado de esto, será cuestión de observar los cambios que surjan a través del discurso que se pueda irse construyendo desde una nueva perspectiva de las mujeres y que desde este discurso se convierta en acción, es decir una nueva concepción de la cocina, un discurso elaborado desde las mujeres y las acciones que contribuyan a dar un nuevo significado a la cocina, pero ahora desde la reflexión personal y colectiva referentes a los estados de opresión y discriminación de las mujeres situados diariamente desde este espacio.

Desde la acción social sin daño se pretende colocar a este elemento como un punto de partida dialógico en cuanto a la acción que se realizó con las mujeres, es decir desde los valores de la acción sin daño, encontrar las soluciones a un problema sentido en un núcleo de población.

Retomando rasgos principales del feminismo el cual no es lo contrario al machismo, lo cual se declara desde un sistema montado en occidente mismo que genera patrones de conducta en las mujeres, pero sin tomar en cuenta las realidades de millones de mujeres en el medio rural en este caso de México; afirmo que el feminismo es un movimiento político, social y cultural que pretende la toma de consciencia de las condiciones de desigualdad que existen en la sociedad entre mujeres y hombres; y que tiene como objetivo la igualdad de derechos entre mujeres y hombres. Si lo tomamos desde lo escrito por mujeres blancas y de la alta burguesía, este dictamen del feminismo consideraría que son poco realistas comparados con las mujeres que participaron en la acción, pues sus realidades son muy distintas y sus formas de ver la vida son muy distantes a las mujeres situadas en una esfera de poder.

Si el feminismo constituyera un elemento central en el desarrollo de esta acción social, nos colocaría en una vertiente mucho más hegemónica, sin poder apreciar las realidades de las mujeres que participaron en la acción social que nos ocupó a lo largo de este tiempo. Desde esta acción podríamos decir que el feminismo se reduce solo a un concepto de definición sobre la búsqueda de una igualdad entre mujeres y hombres. Y que está bien tomarla a cuenta como referente en el poder de posibilidades en la búsqueda de igualdad para todas las mujeres del planeta.

Marcuse (1983) dice que el movimiento feminista actúa a dos niveles: uno, el de la lucha por conseguir la igualdad completa en lo económico, en lo social y en lo cultural; otro, "más allá de la igualdad" tiene como contenido la construcción de una sociedad en la que quede superada la dicotomía hombre-mujer, una sociedad con un principio de la realidad nuevo y distinto.

Considerando el análisis de la problemática que se presenta en el espacio de la cocina, misma que se sitúa desde un enfoque social como el espacio de sumisión

de las mujeres y a través de distintas categorías como el empoderamiento, la autoestima y la resignificación, se busca que este espacio pueda ser transformado como lugar para nuevos roles de género de las mujeres en primer momento y los miembros de la familia que convergen como efecto colateral de la acción, logrando con ello que las mujeres resignifiquen su rol dentro de la familia, la comunidad y puedan aumentar la autoestima de manera colectiva y personal. Pero los alcances no los podemos reducir solo a las mujeres, es decir las parejas, hijos, hijas de las mujeres en gran medida tuvieron un impacto positivo en la nueva forma de considerar este espacio y del papel de las mujeres en la vida diaria de cada uno de ellos desde su valor como mujeres.

Pero acaso los hombres les agrada esta búsqueda de igualdad, tal vez podríamos afirmar que al igual que las mujeres los hombres no discernen el concepto de feminismo, su hábitus y sus pocos niveles de instrucción educativa son tales que no permiten generar mecanismos de diferenciación entre fonemas de alcance global. Los hombres han sido educados para ser los fuertes de la familia, para sostener a la familia, pero considero que al igual que las mujeres; los hombres están situados en una condición igual que las mujeres, pues la búsqueda de nuevos significados para las mujeres a los hombres también habría que buscarles la creación de nuevas impresiones del rol que juegan en el papel de sus esposas, hijas y madres.

Para las mujeres generar un cambio desde el ámbito privado es tarea ardua y complicada, es importante recalcar que las mujeres que participaron en esta acción social, han tomado distintos talleres formativos que las han ido posicionado como referentes en la comunidad, tal vez desde los chismes como ellas lo mencionan, reconocen que para aprender y lograr algún cambio en su vida, es necesaria la participación, aunque mencionan que los conflictos han sido el pan de cada día por buscar nuevas formas de aprender y participar. Para estas mujeres existe un interés en aprender, pues a la par de ellas cientos de mujeres están posicionadas en una situación similar, pero no radican interés personal y es por ello que ahora no colocan su voluntad participar en algún proyecto social con GRUPEDSAC o con otra ONG.

Partiendo de la situación de las mujeres, sabemos que la jornada laboral que efectúan para el capital no se traduce necesariamente en un cheque, que no empieza y termina en las puertas de la fábrica, y así redescubrimos la naturaleza y la extensión del trabajo doméstico en sí mismo. Porque tan pronto como se levantan la mirada de los calcetines que remiendan y de las comidas que preparan, observan que, aunque no se traduce en un salario para ellas, producen ni más ni menos que el producto más precioso que puede aparecer en el mercado capitalista: la fuerza de trabajo. El trabajo doméstico es mucho más que la limpieza de la casa. Es servir a los que ganan el salario, física, emocional y sexualmente, tenerlos listos para el trabajo día tras día. Es la crianza y cuidado de nuestros hijos los futuros trabajadores cuidándoles desde el día de su nacimiento y durante sus años escolares, asegurándonos de que ellos también actúen de la manera que se espera bajo el capitalismo (Silvia Federici, 2013)

Relacionado a las mujeres que participan en la acción la fuerza de trabajo que ellas añaden al sistema es realmente sustancial, pensado desde todas las actividades que diariamente desarrollan para poder preparar un sinfín de elementos que hagan posible el trabajo de la pareja, la vida de los hijos y el cuidado de los integrantes que están a su cargo. Son entonces las mujeres de Coatecas Altas las que suman valor al capital que sin saberlo y al no ser reconocido por ellas y por toda la sociedad hacen que el capitalismo voraz se alimente a costa de la vida de las mujeres.

SISTEMA PATRIARCAL, DOMINACIÓN PARA LAS MUJERES

Desde lo público se percibe como un desafío de trascender la dominación patriarcal Adrienne Rich dice que el sistema patriarcal es un sistema de dominación masculina sobre las mujeres que ha ido adoptando distintas formas a lo largo de la historia. Es una estructura de opresión sobre las mujeres y es, además, un elemento de producción y reproducción de la especie humana. Pasa por el sometimiento de las mujeres, la represión de la sexualidad femenina y la apropiación de la fuerza del trabajo del grupo dominado, en la cual la mujer no responde a los cánones de la

cultura dominante y que sus deseos, impulsos e intereses, se ven más allá de lo que tradicionalmente le han enseñado, reconfigurando sus roles de género que en algunos casos, que nos lleva a mirar que la mujer es la actora principal para la transformación en los roles de género que se presentan en el medio rural, en el cual el tránsito de la frontera entre lo público y lo privado ha sido el factor determinante para la toma de sus decisiones (Reyes de la Cruz & Pacheco, 2014)

Un sistema patriarcal se caracteriza por: La dominación económica (la mujer no puede ser propietaria y queda excluida de la herencia), dominación física (el poder determinado por la fuerza física) y dominación espiritual (sistema legales, morales, y religiosos que apuntalan la marginación y opresión de la mujer por el hombre) quedarán garantizadas con la implantación de otro de los pilares del patriarcado: una heterosexualidad obligatoria que asegura la reproducción de la especie y la herencia patrilineal.

Retomando estos conceptos las cocinas esta constituye un elemento de dominación para las mujeres desde sinergia sobre diversos aspectos de la vida en las comunidades: la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes que son responsabilidad de las mujeres, son entonces una forma histórica de dominación patriarcal. Tan es así que una mujer viviendo tiene la misma responsabilidad de alimentar, cuidar y hacerse cargo de toda la limpieza de la casa.

Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades en el ir y venir de sus pobladores. Sin duda, dinámicas como la globalización y sus efectos de homogenización están presentes en las dinámicas culinarias, sin embargo, lejos de creer que hay que instalarnos en el plano de lo global, afirmamos que las cocinas rurales y sus procesos continuos de enriquecimiento se gestan y se reproducen en el espacio de lo local, es decir en nuestro espacio, aquel que habitamos, conocemos y se va transformando con el impulso de múltiples fuerzas sociales. (Padilla, 2006).

La cocina funge como el patrimonio intangible u oral se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración. Por ello en torno a las cocinas, históricamente se han organizado las sociedades dando forma a una gama inmensa de estilos de vida relacionadas con la producción en el campo, los sistemas de abasto y comercialización de alimentos, las técnicas y procedimientos de prepararlos, los artefactos y objetos de uso y los modos de compartir la mesa. Es decir que los alimentos forman parte fundamental de las economías regionales y locales y su conservación, preservación y aprecio posibilitan estimular su potencial e impacto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar (Padilla, 2006)

Es entonces que la cocina en la comunidad de Coatecas Altas cumple un papel muy importante en las relaciones sociales de la comunidad, es el lugar que pertenece a las mujeres, son ellas quienes a través de sus conocimientos heredados de generación en generación hacen posible que condimentos e ingredientes se transformen en alimentos para los miembros de la comunidad y la familia. Es un lugar que sigue siendo conquistado desde lo innato por las mujeres, referido como el ente de servicio a los otros, son los hombres que a través de ese poder heredado para el sometimiento de las mujeres sigue siendo la cocina el cautiverio, pues a pesar de que quisiesen arriesgarse a hacer nuevas cosas, el poder del hombre sigue teniendo tal relevancia que limita el tomar acciones concretas en la mayoría de las mujeres.

Pero partiendo de algunas observaciones de este grupo de actoras sociales aliadas podemos derivar algunos cambios que a lo largo de la historia van partiendo en la vertiginosa sociedad actual, las mujeres de mayor edad, demuestran que ser mujer es llevar un mandil y el vestido como elemento de ser mujer, las más jóvenes se atreven a vestirse con pantalones, una forma que habla de un poder más desarrollado, derivado de los procesos que les ha tocado vivir y como estas formas en este momento de la historia ya no son masacrados socialmente.

Entonces el patriarcado poco a poco se va desmantelando desde que las mujeres son capaces de tener nuevas formas de apreciar su vestimenta, de poder participar en acciones que les permitan mejorar sus aprendizajes, mejorar su hogar y por ende su vida personal y familiar.

Partiendo del hecho de que se entiende el feminismo como un movimiento social, político y cultural que tiene como objetivo un cambio en las relaciones sociales eliminando las jerarquías y las desigualdades entre los sexos (Gamba, 2005, en Parra y Almanza 2016, que busca brindarle una mejor calidad de vida a las mujeres y romper con los estereotipos de género, donde estas tengan los mismos derechos y las mismas posibilidades sociales, laborales, económicas y políticas que los hombres pero ahora desde la cocina (RAE, 2016). Que surge debido a que a lo largo de los años las mujeres se han visto sometidas a diversos espacios de opresión que se enmarcan en roles naturalizados y limitan fuertemente las posibilidades de desarrollo de las mismas, especialmente se evidencian las limitaciones y las naturalizaciones en su rol cuidadoras primarias, donde ellas entienden que su estatus de madre esposas las obliga a permanecer en este espacio familiar aun en contra de su voluntad, donde deben “servir a los que ganan el salario, física, emocional y sexualmente, tenerlos listos para el trabajo día tras día” (Federicci, 2013).

Desde el discurso, entender estas situaciones en una comunidad donde la marginación, la cultura y las relaciones sociales son diferentes a las de las grandes urbes, abre la puerta a buscar como estos marcos de referencia e indagar como las relaciones de genero se interactúan entre hombres y mujeres. Es verdad que las mujeres son quienes dan el servicio a los otros, pero también son quienes organizan muchas de las relaciones sociales de la comunidad. Desde la representación de la familia, la adquisición del poder conforme los años van pasando, pues a las mujeres mayores se les da el poder sin reserva, pues desde la experiencia son quienes deciden dentro de las familias mayormente extensas.

Conociendo la situación a través de los datos de diagnóstico de la comunidad de Coatecas Altas, las mujeres cumplen el rol impuesto de cuidadoras, madres,

esposas y responsables de las actividades de la cocina, ellas no solo aportan el servicio físico y emocional a los que forman la familia, sino que son las cuestiones tangibles de la cocina tal como lo menciona Fernández en Almanza y Parra,(2016) en algunas culturas, las mujeres son las últimas en recibir el alimento que ellas sirven, en pro de ofrecer mayor cantidad y calidad a sus protegidos, e incluso, en algunos casos, llegando a, como se dice popularmente “quitarse el pan de la boca”, pan que probablemente ellas mismas cocinaron, amasaron y cultivaron desde las semillas.

Eliminar las jerarquías impuestas por el patriarcado son tarea de todos, pues dismantelar este mecanismo de control de las mujeres no les atañe a ellas, es necesario que los hombres sean coparticipes de esta posibilidad. Tal vez tendrán que pasar siglos para lograrlo, pero contaminar de forma positiva a agentes de cambio permitirá encontrar otra forma de relaciones sociales horizontales entre hombres iguales. El patriarcado podría ser similar al capitalismo que consume al planeta tierra, tal vez es el mismo patriarcado que consume a las mujeres en su vida diaria, en su ser como mujeres, así como el capitalismo se monta en trabajo como medio de existencia, el patriarcado de monta en las mujeres como elementos finitos de extracción de fuerza, vida y poder.

IGUALDAD DE GÉNERO Y SU RELACIÓN DESDE LA ACCIÓN SOCIAL.

Lo primero que tenemos que recordar es que la **igualdad de género** es un derecho humano que tienen los seres humanos en el mundo, como lo establece la declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) en sus artículos 1 y 2.

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o de cualquier otra condición.

Para el caso de México todos los mexicanos y mexicanas este derecho está contenido en el artículo 4º de nuestra constitución política mexicana y dice así:

“ARTICULO 4. El varón y la mujer son iguales ante la ley. Esta protegerá la organización y el desarrollo de la familia.

El género lo definimos como el conjunto de ideas, creencias, y atribuciones sociales, que se construye en cada cultura y momento histórico con base en la diferencia sexual. Es lo que se considera femenino y masculino. Pero es necesario considerar que la igualdad de género tiene matices que es necesario analizar.

La igualdad de género es un principio constitucional que estipula que hombres y mujeres son iguales ante la ley, lo que significa que todas las personas, sin distinción alguna tenemos los mismos derechos y deberes frente al estado y la sociedad en su conjunto.

Aunque la igualdad de género se reconoce como un derecho humano a través de las declaraciones legistas en México la realidad que esto no se lleva a cabo, por ello es importante poner de manifiesto que no es lo mismo igualdad de género que **equidad de género**, pues la equidad aun no es un derecho humano, es un planteamiento que tal vez en algún momento se cristalice como un derecho, es una forma de ver el mundo, una esperanza para las mujeres, una utopía.

En el caso de México para lograr la equidad de género tendría que estar desarrollando cambios estructurales en todos los ámbitos de la sociedad para que este derecho sea una realidad tangible para todas las mujeres y hombres mexicanos, muestra de ello son el alto porcentaje de mujeres violentadas 6 de cada 10, tener el primer lugar en el mundo en abuso sexual infantil, la impresionante desaparición de mujeres de todas las edades, las redes de trata que proliferan en

el país, los feminicidios que aumentan cotidianamente entre otros, son fenómenos sociales que no disminuyen, sino al contrario se acrecientan.

Pues entonces afirmo que “la equidad de género parte de un reconocimiento de que todas las personas somos iguales en dignidad y derechos y, por lo tanto, que todas deberían tener garantizadas las mismas oportunidades para orientar su vida en forma que ellas mismas decidan y estar a salvo de privaciones graves. La equidad de género consiste en garantizar condiciones de igualdad en derechos y oportunidades, para que hombres y mujeres se desarrollen plenamente”

Un apartado importante dentro del análisis de género es como este se construye socialmente, notando tres momentos importantes, que refuerzan los estereotipos de género.

La asignación de género es el proceso de rotulación que hacen médicos, parteras, y familiares del recién nacido con relación a su anatomía, es decir, cuando la mamá, el papá, y sus familiares se enteran que es niño o niña empiezan a hacer expectativas respecto a este nuevo ser, según el sexo, compran ropa azul o rosa, dicen cosas como, ya nació el heredero, el que va a sembrar los elotes, la molendera, la cocinera entre otras creencias asociadas al ser hombre o mujer.

A una edad aproximada de tres años por la formación que reciben, los niños y las niñas ya se identifican que son hombres o mujeres, y por lo tanto ya saben comportarse como tal. Este proceso inicia, desde el nacimiento, justo después de que se hace la asignación de género. Cuando el niño o niña nace, las personas que le rodeamos iniciamos la socialización diferencial y asimétrica, mediante la que se logra que los individuos adapten su comportamiento y su identidad a los modelos y a las expectativas creadas por la sociedad para los sujetos masculinos y femeninos.

El rol de género es el conjunto de papeles, expectativas diferentes para mujeres y hombres, que marcan la diferencia respecto a cómo ser, como sentir y cómo actuar.

Estos tres momentos en la vida de una mujer y un hombre permite la construcción de estereotipos de género que son concepciones preconcebidas acerca de cómo son y cómo deben comportarse las mujeres y los hombres. Estas creencias, mitos,

símbolos e imágenes de lo femenino y masculino, no son elecciones consientes que se puedan aceptar o rechazar de manera individual, sino que surgen del espacio colectivo, de la herencia familiar, de la comunidad y de los ámbitos en que cada persona participe, (aquí radica la dificultad para su transformación), porque al ser consciente de que la forma en como aprendimos a ser hombres y mujeres viola derechos de las personas, y tengo la necesidad de cambiar, se enfrenta a la familia, al pueblo, a todas y todos aquellos que creen que la desigualdad y violencia de genero contras las mujeres es algo natural. La televisión, la iglesia, internet, la publicidad gráfica promueven permanentemente estereotipos de género que subyugan a las mujeres, y las coloca al servicio de la figura masculina, y posiciona una imagen de un hombre sobrevalorado y de la mujer sumisa y violentada.

Desde las relaciones comunitarias en Coatecas Altas y retomando a la legisladora Marcela Lagarde apunta, en su obra Cautiverios de las mujeres: madres esposas, monjas, putas, presas y locas (UNAM, 1990), que:

"las indígenas están sometidas a una triple opresión que se genera en tres formas de adscripción sociales y culturales, cada una de las cuales es opresiva; se trata de la opresión genérica, la opresión clasista y la opresión étnica". En otras palabras, las mujeres indígenas viven una triple opresión, 1) por ser mujeres 2) por pertenecer a un grupo étnico o pueblo indígena y 3) por ser pobres.

Una condición que se acepta en las mujeres de Coatecas Altas, que viven y pertenecen al grupo indígena zapoteca las cuales reúnen estas tres premisas que las mantiene en rezago y discriminación día a día, entonces la equidad de género se ve encriptada solo en el discurso que las dependencias y algunas organizaciones de la sociedad civil que interactúan y fortalecen esta discriminación como lo mencione anteriormente.

La diferenciación de estereotipos de género concebidos socialmente han sido el sistema de marginación y exclusión de las mujeres de Coatecas; que las mantienen en los espacios privados, la cocina, como el primer espacio de opresión para las ellas se forja desde el nacimiento, pues este rol se les confiere simultáneamente a su nacimiento, no es ajeno que al momento de nacer se diga “ ya llego la

molendera”, además de que durante toda su infancia se le forma para aceptar consciente o inconscientemente lo que le corresponde desde este espacio.

La forma de poder introducir los roles de género en las mujeres, es que desde su infancia rara vez se regala algún elemento que sea de otra área de posibilidad para las mujeres, es decir un equipo de juego de doctora, un casco; sino que son los juegos de vajilla, planchas, burros de planchar y otras cosas creadas desde el ámbito social que funcionan como regalos instruidos para las mujeres que se dotan desde niñas y que las hace aceptar los estereotipos de género que de manera social y en ciertos momentos violentas se han construido generacionalmente.

Desde el espacio de lo privado las mujeres son quienes derivan de un estatus que no reconoce su presencia y la importancia que esta significa desde el hogar, además de la no remuneración económica en el cuidado de los otros, su doble carga de trabajo ciñe una discriminación tangible en la comunidad en donde se desarrolla la acción social. Desde el espacio; el cual se define como un área físicamente delimitable bien por las actividades que se llevan a cabo, la gente que lo ocupa, los elementos que lo contienen o los contenidos simbólicos que se le atribuyen (Valle, 1991). La cocina es entonces un espacio cargado de una visión y simbolismo que se adhieren a la relación cocina-mujer.

Entonces el espacio de la cocina es ese espacio delimitado no solo desde el ámbito social, sino desde los roles de género que se imponen de manera inconsciente como el lugar que las mujeres deben ocupar. Además, como lo mencionamos es la cocina el elemento central de la vivienda donde las mujeres llevan a cabo las labores de cuidado y alimentación a los que sirven, desde lo simbólico la cocina funge como la característica de la femineidad del servicio a los otros, el cuidado de los hijos y el lugar de calor para los que habitan la vivienda. Pero en realidad este espacio representa una de las cárceles más sustanciales de las mujeres, son las niñas quienes desde pequeñas empiezan a formar esta identidad de género, por ello es que desde la cocina se buscó descubrir que roles de género son en verdad aceptados y desarrollados para cada una de las mujeres y los significados que representa cada espacio dentro de su hogar.

Las mujeres a la par que tienen la responsabilidad de ser cocineras para el servicio de los otros, tienen que buscar los mecanismos para generar ingresos para el sustento de los hijos y el esposo, entonces es a través de la cría de especies menores como gallinas y cabras como medio para concretar la búsqueda de ingresos aparte de los generados por el esposo e hijos más grandes, pero muchas veces estos recursos económicos son entregados al esposo para su administración o para un vicio como el alcohol. Pero es más que cierto que los roles de género son determinados desde lo social, entonces las mujeres tienden a iniciar a través de la generación de ingresos nuevos roles que por la evolución de patrones sociales son necesarios adoptar.

Es entonces que se crea una fórmula enajenante que asocia a las mujeres cuidadoras otra clave política: el descuido de su persona para lograr el cuidado de los demás. Es decir, el uso del tiempo principal de las mujeres, de sus mejores energías vitales, sean afectivas, eróticas, intelectuales o espirituales, y la inversión de sus bienes y recursos, cuyos principales destinatarios son los otros. Por eso, las mujeres desarrollan una subjetividad alerta a las necesidades de los otros, de ahí la famosa solidaridad femenina y la abnegación relativa de las mujeres. Para completar el cuadro enajenante, la organización genérica hace que las mujeres estén políticamente subsumidas y subordinadas a los otros, y jerárquicamente en posición de inferioridad en relación a la supremacía de los otros sobre ellas (Lagarde, 2003).

Por ello y teniendo en cuenta que las relaciones de género son cambiantes cambiante y evoluciona, a pesar de los patrones culturales predominantes. Las relaciones de género y el modo en que se concibe cómo deben ser los hombres y las mujeres y sus relaciones entre ellos cambia en función de múltiples factores: cambia por la propia evolución de la sociedad y de la política; cambia como resultado de un proceso migratorio; puede cambiar porque cambia la cultura, porque cambian las personas. En todas las sociedades y todas las culturas hay diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres en las actividades y roles que llevan a

cabo, así como en su distribución del tiempo; en el acceso y control de los recursos disponibles y en las oportunidades para tomar todo tipo de decisiones.

Las mujeres que participaron en la acción tienen conocimiento básico de género, conocen el significado de este, como se relaciona en la vida diaria, ellas opinan que tienen desventajas cuantiosas frente a los hombres, que existe una disparidad en los derechos acreditados para ellas, en los roles que deben desempeñar y la carga de trabajo que ellas tienen que desarrollar. Sumado a muchos factores de riesgo que actualmente corren ellas en su salud y su integridad personal, derivado de las endeblez políticas sociales y del estado que las dejan a la deriva.

Es por esto que nos planteamos la cocina como un posible espacio, que, de cierto modo, cultive o fortalezca los lazos de participación entre las mujeres, que por diversas razones componen casi completamente la fuerza laboral de este gremio en la comunidad de Coatecas Altas.

Marcela Lagarde nos muestra que, a lo largo de la historia, las mujeres siempre han sido excluidas y rechazadas, tanto por los hombres, como por el Estado, e incluso, por las mismas mujeres. Parece ser que a pesar de todos los avances que han habido respecto a los derechos femeninos, aún es común encontrarnos con prácticas misóginas que buscar ser erradicadas por medio del feminismo y de la sororidad, ya que lo que ésta última busca, es tejer una alianza profunda y compleja entre las mujeres, donde no haya una jerarquía y todo está basado en el principio de la equivalencia humana para, así, direccionar hacia el empoderamiento de las mismas y la construcción de la igualdad (Lagarde, 2009).

Por ellos afirmamos que no hay evolución de la cultura sin igualdad de género, no hay buen vivir sin igualdad de género, no hay economía social solidaria sin igualdad de género, no hay desarrollo sustentable sin igualdad de género. Las mujeres y hombres no podemos seguir viviendo en desigualdad, en sumisión, en discriminación, en violencia, el único camino viable para lograr una forma de vida buena es empezar a cambiar nuestras creencias para generar los cambios que necesitamos, porque nuestros hijos e hijas, no son el futuro, nosotras, mujeres y hombres adultos somos el futuro, porque nos corresponde, tenemos la obligación

de entregarles a nuestros hijos e hijas un mundo donde quepamos todos y todas, donde hombres y mujeres valgamos igual, donde nadie se tenga que someter a nadie, donde impere el amor, la fe y la esperanza, nuestra tarea es recuperar la esperanza de que todos y todas merecemos vivir plenamente (Patrón, 2016)

ANALIZANDO EL PODER PARA LLEGAR AL EMPODERAMIENTO.

Hablar de poder es un asunto que resulta ser complicado para muchos y divergente para otros, es cierto que todos los días las personas que habitan una comunidad, un hogar, una pareja o una familia están atravesadas por el poder, aunque parezca increíble, mujeres y hombres estamos incrustados en formas de comportamiento, modos de actuar y medios para acceder socialmente al poder. Tal vez mucho de nosotros nos gustaría saber a qué sabe el poder, a que huele el poder, pero preciso que para cada uno el poder tiene un significado diferente.

En la literatura podemos encontrar cientos de definiciones del poder un caso de esto es Weber que retoma el poder principalmente desde la cúpula de la política y las relaciones de poder, por lo tanto:

El poder se da entre los individuos, en una relación de dos o más de ellos, pero siempre como individuos singulares (aunque puedan estar agrupados); la esfera privilegiada de ese poder es la política, y la asociación política por excelencia es el Estado; este está dominado, cada vez más ineluctablemente, por una burocracia, que genera su propio saber y, por ello, acrecienta su poder (Minello; 1986: 62).

Desde Michael Foucault en su perspectiva; el poder está en todas partes en el espacio y en el tiempo, en toda relación humana, en la medida en que existen contextos históricos específicos que se definen a través de los discursos,

instituciones, normas, valores, etc. Se construyen verdades que deben ser incorporadas en la sociedad. Para lograr dicha introyección se cuentan con varios instrumentos. Así, el sujeto es subjetivizado a través del discurso. Se trata del discurso dominante, el discurso de poder y saber. Todos estamos a su vez traspasados por las relaciones de poder. Ejercemos poder sobre otros y se ejerce poder sobre nosotros.

En el caso del poder desde una mirada de cuerpos, para Foucault los sujetos se convierten en cuerpos dóciles, que son moldeados, sometidos y utilizados, transformados y perfeccionados. El objetivo es manipular el cuerpo, que tiene gran capacidad de adaptación para ser construido, de acuerdo con los requerimientos del momento social, del trabajo que se realice y lo que se desea obtener de él. Es una forma de poder generar disciplina que permea como un medio de domesticidad en la sociedad contemporánea.

MacKinnon nos enuncia lo que estamos enfrentando hombres y mujeres que deseamos una sociedad igualitaria, es desconstruir una sociedad que tienen millones de años de creada y que ha evolucionado desde hace mucho dentro de un sistema patriarcal capitalista. Lo que intentamos hacer significa transformar nuestro mundo, nuestras instituciones, desde nuestro ser, desde lo más profundo de nuestra alma.

Desde una perspectiva del poder, hacemos hincapié en cuatro tipos de poder que desde el trabajo comunitario podemos discernir. Estos poderes fueron medios en el desarrollo de la acción social, que a la par de que distinguieron a cada una de las mujeres, han ido formando características de cada una de las mujeres que participan en la acción.

El poder sobre un poder dominante que se ejerce en sistemas patriarcales capitalistas como el vigente en la actualidad. Su territorio en la sociedad. Se caracteriza por: Autoritarismo, violencia, imposición, homogeneidad, explotación, discriminación, desigualdad, victimismo, abuso, violación de derechos y pobreza.

Poder desde dentro, es un poder interno, emanado del ser, manifestado como amor a una misma, es la fuerza que necesitamos para tomar decisiones personales. Su territorio es su propio cuerpo

Se caracteriza por: Las decisiones que tomo sobre mi cuerpo. Las decisiones que tomo para crear un proyecto de vida propio. Las decisiones que tomo para dirigir mi vida.

El poder con es aquella capacidad que me hace juntarme con otras personas o grupos, platicar, convivir, hacer alianzas (rompe con el aislamiento)

Se caracteriza porque: Asumo que, como mujer, soy un ser humano que elige la convivencia. Asumo que tengo derecho a salir, que mi territorio es mi cuerpo, no mi casa. Asumo que tengo derecho a reunirme y organizarme. Asumo que tengo derecho a ser escuchada y escuchar, a hablar con otras personas de lo que yo quiera.

El poder para es aquella capacidad que desarrollo para actuar, para emprender acciones, ya sea sola o acompañada.

Se caracteriza porque como mujer: Realizo los cambios que he decidido hacer en mi vida. Persigo mis sueños personales y colectivos, existe una liberación de la pasividad, la inmovilidad, y de la creencia de que necesito que otros y otras resuelvan mis necesidades.

Entonces tomando en cuenta al poder, lo que se buscó con esta acción social es transitar de un poder sobre a un poder para que permita a las mujeres ser libres en sus sueños personales en este caso desde un espacio de hábitat como la cocina.

EMPODERAMIENTO, CLAVE PERSONAL Y COLECTIVA DE LAS MUJERES.

Pero es entonces que la búsqueda de un conocimiento de sí mismas y derivado de la importancia que es el género para dar voz a las mujeres y en ellas generan procesos de empoderamiento personal definido como:

El término empoderamiento lleva implícito todo un proceso, un proceso de capacitación hacia la emancipación. En un primer momento este término fue acuñado en la IV Conferencia Mundial en Beijing para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Pero actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres como personas.

Por tanto, este concepto hace referencia a la capacitación para la emancipación que adquieren las mujeres ante su propia vida, junto al poder colectivo que les dota de estrategias para producir cambios socioculturales, y éste es el empoderamiento que me interesa y al que quiero dar visibilidad.

Margaret Schuler socióloga estadounidense dice que el empoderamiento es el “proceso por medio del cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus propias vidas y su entorno, una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales”

Al respecto Elvira Sánchez Muliterno especialista en empoderamiento femenino dice que “Una mujer empoderada es aquella que ha realizado el proceso de conocerse, de romper sus barreras internas y de reconexión con su verdadera esencia. Dando lugar este proceso a una mujer que se conoce, que vive desde su autenticidad, sin copiar los modelos de poder establecidos y que vive su femineidad sin estereotiparla. En definitiva, una mujer empoderada es aquella que accede a su poder basándose en su verdadera esencia” (Patrón; 2017)

El empoderamiento es un camino efectivo y sólido de las mujeres que conduce a la salida y la eliminación de sus cautiverios que las enajenan personalmente y como género. En ese camino encuentran un sin fin de obstáculos, impedimentos y hostilidad. Las dificultades vitales de las mujeres y la fragilidad política son atribuibles a los embates externos, a las dificultades emergentes, a la virulencia con que son tratadas quienes desafían al orden y avanzan personalmente o a través de sus movimientos y luchas. Los ataques, descalificación, calumnia, traición, falta de escucha o disminución, dañan o debilitan a quien las recibe (Lagarde; 2014)

Las mujeres antes de salir de su casa a actividades de participación civil y política, deben dejar la comida preparada, la casa arreglada y realizadas sus tareas domésticas. A pesar de hacerlo son recriminadas por su pareja, sus familiares, el vecindario y las amistades, por su ausencia y por hacer algo subversivo. Les recriminan si se tardan más de lo previsto, si llegan tarde, si salen por la noche o en fines de semana, lo que es frecuente porque las actividades políticas son extra domésticas y extra laborales o educativas. Los otros próximos reaccionan con coraje y les cobran a las mujeres su atrevimiento con pleitos, recriminaciones e incluso con violencia. Hay sitios en que la salida material del cautiverio es castigada con la muerte.

Empoderarse es, en este sentido, el paso de cada mujer de ser objeto de la vida, la política, la cultura, y de los otros, a ser sujeta de la propia vida. Empoderarse es para las mujeres, como categoría social, ser sujetas sociales, económicas, jurídicas, judiciales, o políticas. Ser sujetas de la cultura significa pensar y sentir legitimidad para, nombrar, decir, comunicar, actuar, experimentar. Darse la autoridad y confiar en la capacidad de lograrlo. La autoridad se produce cuando se genera autoconfianza y seguridad subjetiva y hay una aceptación de ser legítima.

Desde la cocina como eje de empoderamiento a través del equipamiento con distintas ecotecnologías y también por un proceso de formación en el que estas mujeres han participado; ha hecho ir descubriendo distintos espacios en los cuales ellas pueden ir generando empoderamiento desde su esencia personal. El pretexto se basarnos en la cocina como espacio de empoderamiento radica en que es donde

se genera un espacio de reflexión desde las charlas con otras mujeres derivado de los talleres de formación que se han desarrollado con ellas.

Después del empoderamiento las mujeres pueden lograr un avance hacia la autonomía que es la capacidad de dotarse de normas propias en atención a una visión propia del mundo. Para el feminismo, pasa por la construcción de una eticidad propia, de actuar, vivir y relacionarnos acordes con otro sistema valorativo creado para dismantelar la moral patriarcal rectora de la propia vida, de la vida social y de la política y como eje fundamental de la re-ubicación de cada mujer en su vida propia, de cada organización y movimiento, en su pequeño e inmediato entorno y más allá (Lagarde, 2012).

Es entonces que la cocina, le primer espacio de dominación patriarcal y a través de la formación las mujeres pueden generar otro sistema de valoración primero con ellas y después con los demás, al mejorarlo, las condiciones de carga de trabajo de quienes sirven, serán mirados desde otra perspectiva y al tener un espacio con mejores condiciones estructurales las actividades de preparación, mantenimiento y uso de las cosas, podrán ser distribuidos entre los integrantes que interactúan en el espacio de la cocina.

Un espacio que se logró concertar y reconstruir desde su infraestructura gracias a la decisión de las mujeres de participar y volverse actores de cambios desde sus espacios habitables. Al lograr poder transitar de una condición precaria de espacio las mujeres se inician la carrera hacia un empoderamiento femenino indígena que haga posible mirar otras alternativas para sus hijas.

Fueron las lágrimas y las palabras las que hicieron construir de forma colectiva el significado del empoderamiento, como eso que todas tienen dentro, cuando las fuerzas se acaban las ganas que querer ver el espacio mejorado, cuando la mujer pone el ejemplo el esposo la sigue. Es decir, su nivel de empoderamiento interior se refleja en gritar que ella puede, en demostrar con ejemplo que también tiene la fuerza para que desde sus manos pueda construir sus sueños.

AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE LUCHA DE LAS MUJERES.

Actualmente se tienen dos tendencias relacionadas a la autoestima; una de ellas es la más difundida por la mercadotecnia y las tecnologías educativas conservadora idealista, conservadora y fuertemente patriarcal. Su modo de operación es la pretensión de crear métodos terapéuticos o de autoconsumo para mejorar la autoestima sin mejorar el mundo. Su objetivo es solo cambiar hábitos, imágenes, formas de hacer algunas cosas, actitudes y comportamientos para adaptar a las mujeres al sentido conservador de la modernidad: ocuparse de sí mismas, para tener éxito de acuerdo con los valores hegemónicos y para sentirse dichosas con ese sentido de realización personal.

Desde esta visión superficial es posible incluso afirmar la autoestima en la servidumbre familiar, laboral, conyugal. Se concibe la autoestima como una experiencia intrínseca e ideológica basada en la voluntad. Se considera a la autoestima como universal y por ello se trata de manera indistinta a mujeres y a hombres. No se reconoce la importancia de la diferencia sexual y tampoco de las configuraciones de género no sólo en la conformación de la autoestima sino de la vida misma. Está ausente en esta concepción la perspectiva sociopolítica que relaciona la autoestima con el género y la clase, la etnicidad, la condición cultural.

Se trata, en cambio, de una visión esencialista y ahistórica, y conduce a visiones reduccionistas en cuanto a la atención de la problemática vital. Contribuye, asimismo, a despolitizar la existencia y así fomenta el conformismo y una experiencia omnipotente. Es el mercadeo que a través de los medios masivos de comunicación hacen posible la oferta de una autoestima conservadora y hegemónica donde la diferenciación de los géneros sigue estando presente, a través de seminarios, congresos y revistas la oferta se hace presente. Este tipo de terapia condiciona, de hecho, formas de adaptación funcional al mundo, e impide el desarrollo de una conciencia de sí, de una conciencia crítica de género.

La autoestima ubicada en la perspectiva feminista tiene otros contenidos. La reflexión sobre esta problemática proviene de la crítica deconstructiva de concepciones que colocan las transformaciones externas a la persona y las metas sociales y políticas colectivas por encima de las necesidades y la realización personal.

La tesis es muy simple: al mejorar las condiciones, mejora automáticamente cada quien y además lo hace en cumplimiento de la doctrina y de realizar una utopía. La omisión de la persona tiene su fundamento en la crítica al individualismo excluyente e inequitativo asociado a intereses de clase egoístas, y a la derecha.

Destacamos la importancia de una pedagogía entre mujeres en la que cada una puede ser maestra de otras y a la vez ser discípula de otras maestras. Esta visión en que se reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene por lo menos dos bases: una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una; la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos. Implica también la visibilización de los aportes de cada mujer a su propia vida y a su mundo. Como el esfuerzo es grupal y colectivo, al valorar y reconocer a cada mujer y sus aportes, contribuimos a crear la autoridad de las mujeres: dimensión simbólica legítima de identidad, cimiento de autoestima personal y colectiva.

Hoy los procesos pedagógicos de autoestima impulsados desde una perspectiva de género buscan la reeducación feminista de las mujeres en correspondencia con los modos de vida que anhelamos; busca también crear nuevas formas de liderazgo que expresen, aquí y ahora, una politicidad de género, una especificidad feminista. Cada liderazgo es ejemplar, y sintetiza y promueve nuevas maneras de vivir, de enfrentar los problemas del desarrollo y la democracia en la esfera privada y en lo público, de convivencia en la vida cotidiana y de convergencia al imaginar grandes alternativas sociales, nuevas actitudes y, sobre todo, nuevas formas de relación democrática de las mujeres con las demás mujeres y con los hombres. Pero, sobre

todo, se trata de que las acciones vitales redunden siempre en el desarrollo personal y el fortalecimiento de cada mujer.

Entonces los aprendizajes que fueron intercambiados por las mujeres en la acción social, nos hacen decir que la autoestima radica en que las mujeres de mayor edad educan a las más jóvenes en esos lapsos de problemas como es el caso de una de las mujeres participantes y la muerte de sus dos hijos mayores por cáncer, como a partir de las palabras ella les hace un resumen de ese interior que le permitió encontrar las fuerzas necesarias para poder sobreponerse y seguir con la vida a pesar de la pérdida enorme en ella.

Para terminar podríamos afirmar que en el caso de la acción social, nos situaremos en la búsqueda de una autoestima desde el valor de las mujeres, desde el feminismo el cual incluye elementos necesarios que primero reconocen a las mujeres como sujetos en la toma de decisiones de manera personas y como desde la creación de red de mujer pues intercambiar saberes con otras mujeres que tejan redes de apoyo para resolver situaciones similares en sus vidas.

RESIGNIFICACION COMO CLAVE PARA LA COCINA.

Desde el espacio de la cocina se busca resignificar a las mujeres, este lugar no solo como un espacio de socialización, sino que permea como lugar de unión e intercambio de sentires y saberes de las mujeres, la resignificación se define como:

“La resignificación es la acción de reinterpretar una situación social tradicional que se conoce en forma general por la totalidad de las personas y que sin embargo se vuelve a darle un valor interpretativo. Por lo que una idea o un concepto se resignifican cuando adquieren un nuevo sentido, por ejemplo, cuando se cambia el contexto.” (Gordillo, 2015)

La resignificación de la interpretación del pasado para dar posibles soluciones, es un disparador para responsabilizarse e involucrarse en los cambios, también es un

apuntador hacia nuevos escenarios, donde transmitir conocimientos, innovar experimentando y poniendo en práctica nuevas estrategias, promueve la participación y colaboración, y más importante aún optimiza una misión y visión resignificada. Es por esto que reinterpretar o transformar un estilo determinado de pensamiento, sentimiento o acción para adaptarlo, hacerlo comprensible y volverlo consciente, es una apropiación que antecede un desaprender, redescubrir y reinventarse (Molina; 2013)

Entonces la búsqueda de este proceso en el grupo de las mujeres que a través de procesos participativos buscan resignificar el espacio de la cocina, no solo como el espacio para preparar alimentos, sino como lugar de reeducación para toda la familia, son los hijos, hijas, esposo quienes a través del mejoramiento de cada rincón que la componen y la reflexión analizan los contextos que la mujer que cimienta el hogar tiene y reta para el ámbito social en su búsqueda de empoderamiento y autoestima. El apoyo de las mujeres en las labores a través de una reeducación permite que todos intervengan de manera igualitaria.

Es importante decir que el termino resignificacion aún tiene varias connotaciones entre los investigadores que hacen uso de la noción de resignificacion en relación con lo que ella supone. Se encuentran por lo menos, tres perspectivas diferentes. La primera es la perspectiva informacional. En ella se propone la socialización de información en escenarios públicos con capacidad de afectar a uno o más individuos, lo cual se define en relación con el espacio. Desde esta perspectiva dar información a las personas supone el cambio de significados y por consiguiente de la acción. La segunda perspectiva he convenido en llamarla discursiva, para la cual no basta la información sino su apropiación a través de las enunciaciones de las personas en el ámbito discursivo. Cumplida esta condición desde la perspectiva discursiva se supone la transformación del significado y por consiguiente de la acción. Finalmente se encuentra una perspectiva de evidencia en la acción. En esta perspectiva la acción es la evidencia de la resignificacion suponiendo la apropiación de un discurso; dicho de otra manera, la declarabilidad de un conjunto de premisas que orientan o sustentan la acción en relación con formas previas de relación.

En esta tercera propuesta, la resignificación se evidencia en la acción y no se supone como consecuencia de la información o la apropiación de un discurso. Dicho de otra manera, cada una de las tres perspectivas supone el logro de la resignificación gracias a condiciones diferentes como son la información, el discurso o la acción. Es posible señalar que la tercera perspectiva supone la integración de las dos anteriores sin que por ello suponga una visión más satisfactoria. La perspectiva informacional en sí misma no supone una transformación de los significados existentes al considerar la identificación de otros referentes para la acción, porque no asegura que sean considerados para acción, es decir define una situación ajena al sujeto o al colectivo a pesar que se tenga conocimiento de ella.

Entonces la cocina como elemento de resignificación, podemos decir que la parte informacional radica en que las mujeres que participaron en la acción primero vierten la información sobre los significados que componen a la cocina, sus elementos que la conforman, para después de un proceso de reflexión generar un nuevo discurso de significado de la cocina como elemento de ser, poder y posibilidad de cambio. Desde la puesta en marcha de acciones, la cocina puede hacer ente de cambio a través de la reconstrucción, equipamiento y creación de nuevas formas de hacer relaciones familiares que impliquen el tejido de nuevos roles.

ACCIÓN SOCIAL SIN DAÑO MEDIO DE APOYO PARA LA ACCIÓN

Desde el enfoque de Mary Anderson se plantea la metodología de acción social sin daño, donde sitúa a los actores sociales en una nueva forma de hacer llegar la ayuda, porque está más que claro que la ayuda humanitaria y social nunca es neutral, por ello siempre es necesario considerar el contexto del conflicto o problema y las interacciones que se generan, los actores que intervienen siendo estos conectores o divisores del problema, en esta situación se deben tener una actitud de alerta, ser consiente y responsable de las actitudes y palabras que emergen en el problema.

Para los actores que inciden a través de las organizaciones de la ayuda humanitaria u organizaciones sociales, su postura debe ser neutra, es decir no tomar partido de ninguno de los polos dentro del conflicto. Recordar que siempre una acción no está exenta de causar daño. Han sido muchos los casos de éxito que podemos encontrar respecto a las actuaciones en zonas de conflicto o problemas sociales de los más vulnerables, los márgenes de violencia están a flor de piel, pero aprender de estos estudios de caso, nos ayudaran a dilucidar posibles formas de actuar en este mundo tan complejo, plagado de situaciones adversas en cuanto a las relaciones de los seres humanos y los grados de violencia alcanzados en las últimas décadas.

La acción social sin daño, no concibe recetas que se puedan aplicar de manera similar en los distintos rincones del mundo, es necesaria la participación de los involucrados en el problema, la utilización de metodologías participativas en la búsqueda de soluciones reales a esos problemas que causan conflicto.

La percepción, intuición, sutileza son valores que aportan al manejo de los conflictos, la evaluación continua de las situaciones del conflicto y un rediseño apropiado para los actores involucrados. Siempre buscar dar soluciones desde una mirada en la búsqueda de paz, más que de conflicto.

La aplicación de la metodología de la acción social sin daño, puede darnos herramientas tan sólidas para nuestros procesos de acción e intervención en los distintos estadios de una acción.

El enfoque acción sin daño puede ser aplicado en la fase de planificación, de implementación (monitoreo) o en la fase final de un proyecto, y ser utilizado como una herramienta de evaluación. La premisa básica de acción sin daño es que, en una situación del problema cada acción tiene un impacto sobre él y por lo tanto forma parte del contexto del conflicto, sin importar si los efectos han sido previstos o no (Becker; S.F.)

Es importante hacer una identificación de los posibles y tipos de daños que como actores sociales podemos generar en nuestra intervención el primero de los daños que se presenta al momento de generar una acción. Anderson (2008) afirma:

El daño objetivo, este daño afecta bienes materiales susceptibles de ser medibles y cuantificables, el daño psicosomático está conformado por el daño biológico, el daño psíquico y el daño a la salud o al bienestar. Daño al proyecto de vida se considera que la frustración o menoscabo al proyecto de vida es el mayor daño ocasionado a una persona. Daños predecibles/evitables nos referimos a aquellos que se ocasionan por imprevisión, precipitación, inexperiencia, ignorancia o negligencia. Daños inevitables/justificados son aquellos daños ocasionados por motivos fuera del alcance del ejecutor, como pueden ser razones de seguridad debido a que la vida misma corre peligro y obliga al equipo humanitario o de intervención a retirarse e interrumpir el suministro de las ayudas o la continuidad de otros proyectos. Daños reparables, son reparables los daños que pueden identificarse con claridad como aquellos de orden material, sobre los cuales es posible hacer una evaluación objetiva y proponer medidas de reparación. Daños no reparables o difícilmente reparables la pérdida de la vida por supuesto que es el primero de los daños no reparables, aunque es posible una elaboración de este daño, a través de un proceso de duelo Rodríguez Puentes (2008)

Los principios o pautas de acción para prevenir y reducir los daños hacen referencia a los factores que se necesitan a fin de que las intervenciones sean lo más equilibradas posibles y que no causen daño. Es así como la dignidad en primera instancia es tomada en cuenta, pues las personas a pesar de la situación de carencia y conflicto representan una dignidad en su persona y son entes con autodeterminación. La participación y la transparencia como otro de los ejes en la cual se busca dinamizar a los actores, para que sean ellos los que busquen las soluciones más adecuadas y valiosas para sus problemas y conflictos. No se trata de que las imposiciones de los actores humanitarios sean los que giren en torno al conflicto, las metodologías no deben ser rígidas y se deben asumir por los actores del conflicto y promover que la participación de todos los involucrados sea auténtica y con criterios claros frente a las soluciones. La sensibilidad cultural hace hincapié en conocer las condiciones de precariedad y pobreza de la zona de conflicto, la ética respecto a los dilemas y las incertidumbres de las situaciones que se presentan. La flexibilidad e innovaciones se fomentan tanto en los actores institucionales como en

los agentes de acción de los conflictos, siempre tener apertura a nuevas alternativas antes situaciones que se presenten derivado de condiciones externas. La contextualización refiere a conocer de fondo el contexto donde se va a actuar y acercarse con respeto al alma del lugar pues esto permitirá actualizar constantemente el diagnóstico. Para finalizar es necesario crear a nivel personal e institucional para poder responder a lo urgente y lo importante, no se recomienda que las rutinas sean repetitivas pues estas pueden ser foco permanente de causar daño. Siempre es importante tener claras las estrategias de salida al momento de la finalización de los proyectos. Las alianzas con instituciones que buscan propósitos similares a fin de evitar trabajos dobles en el área de acción, los recursos tanto económicos, humanos y financieros deben ponderarse desde los actores de la acción y evitar al más posible que esta venga de fuera. Reconocer siempre los errores y aprender de ellos, no temer a identificar, reconocer y analizar las acciones que causen daño dentro del desarrollo del proyecto.

Los principios éticos se representan en la búsqueda de la felicidad y la vida buena, y los mínimos éticos corresponden al conjunto de deberes y derechos ciudadanos, alrededor de los cuales se realizan los acuerdos de convivencia humana en condiciones de pluralidad y multiculturalidad.

Dignidad humana significa que todo ser humano es un fin en sí mismo; no puede ser reducido a un instrumento para fines ajenos. Los seres humanos son fines en sí mismos, no tienen precio ni valor relativo, sino valor interno.

La autonomía deriva cuando las personas son capaces de definir el tipo y el proyecto de vida que quieren vivir y tienen también la capacidad de darse sus propias soluciones, sólo requieren un impulso, un apoyo. El servicio no debe planearse a espaldas de los actores sociales, quienes siempre tienen algo que decir sobre lo que desean y necesitan. Muchas veces los agentes institucionales siguen solamente el concepto de los técnicos y los profesionales, sin intentar siquiera un intercambio de saberes. La libertad se funda cuando las personas deben tener la posibilidad de tomar decisiones para la realización de sus propios proyectos de vida.

Desde el contexto social de mi acción social a estas siete mujeres, describen que a ellas les toco trabajar fuera, se iban al norte al corte de hortalizas a los estados del norte, es entonces que trabajar y saber algunas cosas de cocina, se hacían necesarias. La cocina es concebida socialmente como el lugar que debe estar apartado de la vivienda, no solo porque el humo y el calor del fuego pueda ser un peligro para los hijos y el esposo, más no así para la mujer. La cocina funciona como un lugar de secretos, secretos concebidos desde una mirada subjetiva, porque en este espacio son las mujeres las que más se acercan para pedir consejos, donde las mujeres convergen sobre sus preocupaciones y tristezas originadas en las relaciones de la familia. Además, es donde se educa a los hijos, las llamadas de atención se presentan al menos en alguno de los momentos de tomar alimentos para la familia. Es donde se da el desarrollo y crecimiento de los hijos, el olor y sazón de los alimentos llama a los integrantes de la familia.

En la cocina es donde se puede entender un poco más al marido, donde se discuten los problemas de la familia y al final del día, es en la habitación de dormir donde se da cierran los problemas. La cocina funciona como el centro de las relaciones de la familia, en este espacio se dan relaciones de amor, confianza, responsabilidad, desahogo, autonomía, salud, calor, armonía, unión, comunicación y convivencia. Es entonces que estos lazos que entretejen este espacio hacen posible que la cocina sea el centro de reunión de todos ellos. El desahogo de las mujeres ante las situaciones críticas de la vida, donde la confianza en ellas mismas se pierde, donde los ánimos decaen y se vuelven a reencontrar. Son muchos los mecanismos que centran a este espacio como un lugar de roles indistintos que a decir de las palabras de estas mujeres de sitúan a lo largo de la vida.

Es entonces que a partir de los mínimos éticos de la acción social sin daño (dignidad humana, autonomía y libertad) y partiendo del contexto que en este caso la cocina como espacio vital y de relaciones personales, familiares y colectivas de las mujeres y siguiendo las posturas de la acción social sin daño permea a través de esta ética. Es claro que el problema no solo deriva de cuestiones tangibles en infraestructura,

sino que las posibilidades de acción se internan desde lo emocional y de colectivo que convergen en los pensares y sentires de estas mujeres.

La dignidad humana que merita el valor interno de las personas, esta gira en torno a encontrar esos hilos que puedan entretejer el apoyo entre mujeres a fin de buscar situaciones similares que generen sororidad a través de pequeñas acciones y permitan tener paz a través de su espacio de mayor interacción en la realidad. Estas mujeres, tienen un fin en su existencia de vida, donde desde sus palabras no consideran que sean solo proveedoras de alimentos, centros para la procreación, sino que ellas mismas deben circular y buscar esa luz que encuentren la paz para ellas y siembren nuevos enfoques a las realidades que les atañen.

Desde la autonomía, estas siete mujeres se pueden sumar nuevas visiones a su vida, la felicidad y el amor como ellas lo mencionaron son palabras muy amplias, pero para ellas su reducción más cercana es que dar amor, es alimentar y ver crecer a sus hijos. La autonomía radica en buscarla, cocinarla, masticarla y después saborearla.

Desde la libertad, cada una de estas mujeres, tienen la opción de participar o no en la acción, tal vez y por la concepción de la realidad y las subjetividades que representa poder generar un espacio desde sus manos e imaginación las hace ser coparticipes. La libertad concebida desde las mujeres radica en que no hay un deseo de estar en la ciudad, sino como desde estos nichos del hogar ellas arman rompecabezas que permiten sostener a su familia.

Aun no puedo determinar si esta acción podrá generar daños al proyecto de vida, daños irreparables, daños psicosomáticos, pero está más claro que este proceso debe madurar poco a poco y encontrar desde la acción social sin daño las pautas para lograr una acción lo más autónoma posible y que sume a las voluntades de los actores que intervienen.

Desde la acción social sin daño, miro una posibilidad de actuar con los actores, codiseñar un espacio desde su proyecto de vida, sus necesidades y sus aportes desde cada uno de los integrantes de su familia.

METODOLOGÍA.

Como parte de los procesos que permitan tener un pequeño diagrama de acciones concretas que hagan caminar la acción social se plantean los siguientes componentes basados en estrategias participativas y de acercamiento con los actores a fin de ser esta acción lo más horizontal posible.

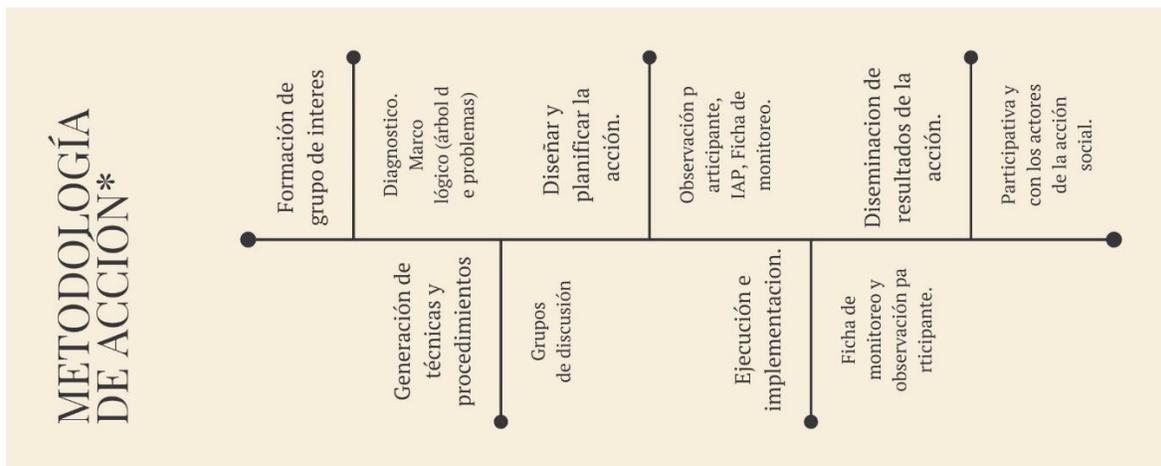


Ilustración IV Diagrama esquemático del proceso metodológico de la acción social

Los pasos para poner en marcha la acción social, anclada con el enfoque teórico de los conceptos analizados a fin de fortalecer el empoderamiento y la autoestima de las mujeres de la comunidad de Coatecas Altas ubicada en Valles centrales, a partir de propiciar la resignificación del espacio de la cocina como un espacio de construcción de nuevos roles de género igualitarios, que nos sea solo responsabilidad de las mujeres sino de todos los integrantes de la familia, estas mujeres participan con la organización social "Grupo para promover la educación y el desarrollo sustentable".

Se parte de la idea de que la cocina a pesar de haber sido concebido como un espacio doméstico de extensión de la carga de opresión de la mujer y que limita desde lo privado así como lo afirma: (Lagarde; 2012) la desigualdad entre mujeres y hombres, y la opresión de género se han apoyado en mitos e ideologías

dogmáticas que afirman que la diversidad entre mujeres y hombres encierra en sí misma la desigualdad, y que ésta última, es natural, ahistórica y, en consecuencia, irremediable, al ser un espacio socializador de conocimientos y emociones, puede servir para desarrollar elementos que permitan el empoderamiento (Salazar y Parra (2016).

Si entendemos a la Acción Social como el proceso de inclusión que busque paliar los problemas de los más desprotegidos, de los que están en desventajas sociales y económicas, de los pobres Kniffki y Reutlinger (2014), esto permitirá que en el trabajo que se desarrolla con las mujeres, lo importante sea escuchar, conocer, interpretar y dar voz a esos actores que harán posible la co-construcción de la acción social desde el diseño, ejecución y evaluación de los resultados, desde su propia vivencia.

Como herramienta central metodológica de la acción con las mujeres el enfoque de la acción social sin daño (Rodríguez Fuentes; 2008) y siguiendo los principios o pautas de acción para prevenir/reducir los daños haciendo referencia a los factores que se necesitan a fin de que la acción sea lo más equilibrada posible y que no causen daño. Partiremos de la dignidad de las mujeres en primera instancia y la tomo en cuenta, pues las mujeres a pesar de la situación de carencia y conflicto representan una dignidad en cada una de ellas y son entes con autodeterminación.

La participación y la transparencia como otro de los ejes en la cual se busca dinamizar a las mujeres, para que sean ellas las que busquen las soluciones más adecuadas y valiosas para sus problemas relacionados a su cocina. No se trata que como actor social sea quien gire en torno a resolver el problema, tener en cuenta que las metodologías no deben ser rígidas y se deben asumir por las mujeres de la comunidad y promover que la participación de todos los involucrados sea auténtica y con criterios claros frente a las soluciones.

La sensibilidad cultural hace hincapié en conocer las condiciones de precariedad y pobreza de la comunidad, la ética respecto a los dilemas y las incertidumbres de las situaciones que se presentan. La flexibilidad e innovaciones se fomentan tanto en los actores de la organización que participen como en los agentes de acción,

siempre tener apertura a nuevas alternativas antes situaciones que se presenten derivado de condiciones externas.

La contextualización refiere a conocer de fondo el contexto donde se va a actuar y acercarse con respeto al alma del lugar pues esto permitirá actualizar constantemente el diagnóstico. Para finalizar es necesario crear a nivel personal e institucional para poder responder a lo urgente y lo importante, no generar rutinas repetitivas pues estas pueden ser foco permanente de causar daño.

Siempre es importante tener claras las estrategias de salida al momento de la finalización de los proyectos o acciones. Las alianzas con instituciones que buscan propósitos similares a fin de evitar trabajos dobles en el área de acción, los recursos tanto económicos, humanos y financieros deben ponderarse desde las mujeres de la acción y evitar al más posible que esta venga de fuera. Reconocer siempre los errores y aprender de ellos, no temer a identificar, reconocer y analizar las acciones que causen daño dentro del desarrollo del proyecto.

Esta mirada metodológica apoya a construir la acción sumado a otras metodologías participativas que harán posible un cambio en las mujeres, además de permitirme como actor social, buscar las mejores herramientas desde un enfoque cualitativo para el proceso a desarrollar, que participaron en el año 2017 en el proyecto de mejora de la vivienda y en el cual el espacio de la cocina como entorno socializador ocupó un lugar central.

Para iniciar la acción lo primero que hizo fue formar un grupo a partir del interés y la aportación de las experiencias. De acuerdo con (Ander-Egg; 2000) es necesaria la construcción de este equipo por parte de los facilitadores, pues los integrantes de este grupo son actores potenciales de la acción, además de que también los afectados ya sean simpatizantes potenciales, oponentes y los indiferentes ante la acción puedan añadir su trabajo, opiniones y esfuerzos a fin de encontrar soluciones viables a la problemática que se vive.

Otro elemento importante que se contempló para llevar a cabo esta acción social fue el conocimiento del lugar, las relaciones, actores, posibilidades del lugar son los

elementos que buscaremos con la fase de indagación y planteamientos iniciales, pues como apuntaría Mori:

Un diagnóstico no se hace sólo para saber qué pasa. Se elabora con dos propósitos bien definidos, orientados ambos para servir directamente para la acción: ofrece una información básica que sirva para programar acciones concretas: proyectos, programas, prestación del servicio u otros, y proporciona un cuadro de situación que sirva para formular las estrategias de actuación (Mori; 2008).

Conociendo cuales son las finalidades de un diagnóstico y los datos que nos aportará podemos decir que en esta primera fase es importante conocer y verificar la existencia y naturaleza del problema que afecta al colectivo, en este caso a las mujeres, la descripción del problema, es decir, en que consiste, determinar la magnitud y la urgencia de solución, delimitar los nexos del problema y sus diferentes incidencias en la vida de las mujeres y finalmente formular el problema como cierre de este proceso.

Para poder sintetizar el problema junto al equipo de mujeres el apoyo del árbol de problemas el cual a través de una “lluvia de ideas” establecer cuál es, a juicio del grupo de actores, el problema central que afecta al grupo de mujeres Ortegaón (2005,16) parte esencial de la herramienta del marco lógico nos permitió situar y revalorar los puntos clave del problema que nos ocuparan en toda esta acción social.

Este marco lógico nos da un panorama general de la problemática desde la parte tangible de los espacios de las mujeres, pero nuestro análisis con ellas girara más desde la parte profunda, desde las emociones y las formas que como mujeres podrían organizarse y lograr una autonomía colectiva.

Conocer al grupo desde sus características y evaluar sus necesidades harán posible que las voces de las mujeres, sean pieza clave, no podremos hacer acción sin situar las realidades y visiones de cada uno, como herramienta directa serán las reuniones de grupo (Ander-Egg, 2000) que permitirán profundizar en distintas cuestiones relacionadas al problema que atañe al grupo.

La segunda fase está fundamentada en generar las técnicas y procedimientos para recoger la información del grupo (Ander-Egg, 2000) en esta parte del proceso también se consideró la importancia de la preparación de las mujeres que participarán en la acción, con ello se generó un entorno más propicio para el desarrollo de la acción, la herramienta que apoyo en buscar datos y sustento desde las voces de las mujeres como Huertas y Vigier (2010) afirma “El grupo de discusión como la reunión de un grupo de personas que poseen ciertas características comunes, guiada por un moderador y diseñada con el objetivo de obtener información sobre un tema en específico en un espacio y tiempo determinados (p.183)”. Es entonces que a través de esta herramienta podremos ir analizando las distintas opiniones, creencias, percepciones, intereses y actitudes dentro del grupo de mujeres. Entonces apoyados de esta herramienta su logro encontrar los significados que corresponden al espacio de la cocina y su relación en la vida cotidiana desde las voces de las mujeres.

La tercera fase de este trabajo consistió en diseñar y planificar la acción, para así destinar tiempos, recursos monetarios y humanos que permitan encontrar las herramientas de solución la observación participante será pieza clave en este proceso Jociles (2017) afirma:

La observación participante como una técnica de producción de datos consistente en que el etnógrafo observe las prácticas o “el hacer” que los agentes sociales despliegan en los “escenarios naturales” en que acontecen, en las situaciones ordinarias en que no son objeto de atención o de reflexión por parte de estos mismos agentes (p.126).

Apoyado desde la óptica de la IAP, las mujeres son agentes principales de la transformación y de su activa colaboración dependerá de la transformación efectiva de la situación que vive. Por tanto, el objeto de estudio o problema a investigar parte del interés de la propia población, colectivo o grupo de personas y no del mero interés personal del actor social.

En la IAP, el objeto de estudio tradicional de la investigación social, la población, pasa a ser sujeto que investiga. Esta práctica autorreflexiva se instrumentaliza u

operativiza en el “principio de dialogicidad” según el cual el actor social y la población establecen una relación de comunicación entre iguales, un diálogo horizontal entre educando y educado, investigador y población basado en la reciprocidad.

Para el seguimiento de las actividades se diseñó una ficha de monitoreo (Mori, 2008), la cual permite tener un sistema ordenado de cada una de las metas, actividades y responsables. Con esta herramienta se podrá revisar cada los avances, alcances, obstáculos y aciertos del proyecto de acción social.

Un elemento a considerar es que, en la acción llevada a cabo con las mujeres, además de esta ficha de seguimiento, las mujeres fueron aportando algunas actividades que ellas consideraban importante, lo que permitía retroalimentar el proceso.

Respecto al siguiente paso que fue la ejecución e implementación de la acción, el taller definido por Quezada (2001) como el proceso que posibilita la construcción de aprendizajes sobre la base de la capacidad y oportunidad que tienen las personas de reflexionar en grupo sobre sus propias experiencias. El proceso de aprendizaje se completa con el regreso a la práctica para transformarla, poniendo en juego los elementos adquiridos en el proceso (p.15), fueron el eje clave, pues consideramos que este es el proceso que mayor tiempo, recursos y motivación con las mujeres.

En él se tomó en cuenta cada uno de los obstáculos que se podrían presentar, como las condiciones del clima, la recolección de algunos materiales; por ello a medida que las herramientas metodológicas sean cíclicas y puedan retroalimentarse dentro de este proceso será necesaria la participación de los actores de la acción en cada una de las actividades. Aquí en donde la ficha de monitoreo se aplicó, también la observación participante en el desarrollo de los procesos podrá dar cuenta de las situaciones que se presenten y cuáles fueron los caminos que se tomaron para resolverlos.

La diseminación de los resultados hará posible evaluar de manera participativa los resultados de la acción (Mori 2008) afirma que este proceso se refiere a la difusión

efectiva de programas ejecutados (con resultados conocidos) a la comunidad donde se implementó el programa y a otros entornos organizacionales o sociales. Con esto se busca que procesos y resultados sean evaluados desde las acciones de los actores.

De nuevo las reuniones de grupo, ayudaran a cerrar el proceso de la acción, y recopilar las opiniones de cada uno de los actores, sus enseñanzas y aportes respecto a las mejoras que se podrían hacer al proceso.

En el armado de la metodología para llevar a cabo la acción social se retomaron distintos autores revisados durante la maestría, sin embargo, en su aplicación fue necesario hacer ajustes en campo debido a que ya en el espacio social no siempre era posible aplicarlas tal cual, por el contrario, era necesario adecuarse a las necesidades del entorno y de los actores sociales, en este caso las mujeres de Coatecas Altas Oaxaca.

APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA PROPUESTA

Siguiendo el proceso de metodología planteada para la acción social, la formación del equipo de facilitadores y el grupo de interés en participar en la acción social, se va generando de acuerdo al tiempo disponible de las participantes que colaborarán, así como del staff de facilitadores de GRUPEDSAC, quienes serán los guías en la construcción y talleres de bioconstrucción con las mujeres que participan, este equipo de técnicos también tiene la tarea de tomar capacitación en algunas de las ecotecnologías que se implementaran con la acción.

La búsqueda de las posibles candidatas a participar en la acción se desarrolla desde la identificación, giro de convocatoria y selección de las mujeres; tratando de ser eficientes en el proceso, se invita a mujeres que por cercanía tengan mayor posibilidad de apoyarse en traslados a las instalaciones del centro de capacitación de GRUPEDSAC quien funge como el aliado estratégico en esta acción, así como

para talleres y reuniones de toma de acuerdos e informativos relacionados a las actividades propias del proyecto, también de los procesos de remodelación de sus espacios de cocina, cuyo apoyo entre ellas en la recepción de materiales y procesos de construcción permita tejer lazos de ayuda mutua. Estas mujeres son las más participativas de los grupos que han asistido a los talleres formativos desarrollados a lo largo de dos años. Reunidos en las instalaciones del centro de capacitación de GRUPEDSAC con diez mujeres posibles de ser candidatas se realiza una reunión de carácter informativo; aquí se expone las características, posibilidades, alcances y retos de la acción. Algunas de las mujeres mostraron interés y desde una observación participante se seleccionan a las ocho posibles aliadas en esta acción. Ellas fueron las que mostraron una mayor posibilidad de aporte en recursos locales para la construcción, más interés en colaborar y retomar lo aprendido en los talleres que a lo largo de dos años han estado cursando. Cada una de ellas se muestra emocionada respecto a la posibilidad de realizar un cambio en el espacio utilizado para cocinar.

Estas mujeres tienen la ventaja de conocer temas de género, derechos, política y economía social, en sus hogares cuentan con ecotecnologías que dotan de agua, alimentos, un mejor manejo de los residuos y la energía para cocinar. Al conocer el proceso metodológico que acompañara a la acción se plantean tiempos y acciones que se aplicaran para el desarrollo de la acción.

El grupo está formado por las siguientes mujeres:



Fotografía 2 . Rostros de mujeres participantes en la acción social.

Margarita, ella se dedica al cultivo de maguey, tiene algunas cabezas de ganado caprino que saca a pastorear por las tardes. Siembra maiz y frijol ejotero que vende en el mercado de ejutal. Su esposo tiene una pequeña fabrica de mezcal en la cual transforma esta bebida para la venta a granel o al publico. Esta mujer lleva colaborando con GRUPEDSAC alrededor de 3 años, ha tomado todos los talleres que se han desarrollado en el centro de capacitacion de GRUPEDSAC, se formo como causante politica y es apoyo incondicional de sus compañeras de la comunidad que tambien asisten a los talleres que se desarrollan.

Clara, ella se caso muy joven, tiene 4 hijos, dos varones y dos mujeres, su ingreso lo obtiene del cultivo de jitomate, mismo que produce en un invernadero ubicado a un costado de su casa. Es una de las mujeres mas alegres del grupo y la que ingreso al final del proceso de la accion, su esposo trabaja en una refaccionaria y solo la visita los fines de semana.

Lorena, ella es cuñada de la mujer dos, han sabido hacer equipo juntas, por que ademas de cultivar verduras en su vivienda, ellas tienen invernaderos conjuntos, estos invernaderos son un negocio familiar que ha ido creciendo poco a poco. Esta mujer tiene cuatro hijos, tres varones y una mujer, dos de ellos ya casados y los mas pequeños en la escuela. A pesar de que su esposo trabaja en la produccion de jitomate, ella asiste viernes, sabado y domingo, como ayudante de una de sus hermanas que venden antojitos mexicanos en el mercado organico el pochote en Oaxaca.

Joaquina, tiene una experiencia muy marcada en el tema de la migracion, tiene tres hijos varones de los cuales dos que aun siendo muy jovenes ya estan casados. El mas pequeño de sus hijos aun asiste a la primaria, por su parte su esposo trabaja como ayudante de albañil. Ella cuenta con el apoyo incondicional de su esposo y cada decisión que se toma en el hogar es consensuada por ambos.

Dalila, una esposa joven y que cuida a su primer hijo, su esposo se dedica a la albañilería por su cuenta, aun viven en la casa de los padres de su esposo, aunque en vida los padres de él, ya le heredaron un espacio de terreno donde ellos piensan en construir su vivienda. Su esposo aunque la apoya, da prioridad a las actividades de su trabajo y deja al último las que conciernen a ella.

Paloma es una mujer que tiene dos hijos, un varón y una mujer, su esposo joven igual que ella se encuentra en los Estados Unidos, hacen ya seis meses que está allá, por ahora está pagando lo que se gastó para pasar al otro lado, entonces ella se tiene que hacer cargo de todos los gastos que se generan en la casa y de la escuela de su hija.

Laura es una mujer que ha tenido que lidiar con el problema de alcohol de su esposo, tiene tres hijos los cuales asisten a la escuela primaria de la comunidad, también ayuda y se forma en cuestiones religiosas como catequista en la iglesia del municipio. Por ahora está construyendo un espacio en donde vivirá con sus hijos. Aunque reservada en sus comentarios, siempre trata de dar ánimo y apoyo a las compañeras, además cuando necesita de consejo y ayuda, no duda en pedirla.

Ines es una de las mujeres de mayor edad que participan, es un ejemplo para todas las demás, ha soportado la pérdida de uno de sus hijos y aunque lo hace poco visible y alarde sobre su trabajo, gracias a él, ha podido hacerse de tierras que cultiva y en las cuales mantiene a sus animales. Su esposo la quiere mucho y la ayuda en todo lo que puede. Uno de sus hijos que se encuentra en Estados Unidos, la apoya económicamente para que pueda adquirir lo que ella necesite.

Como un medio de apoyo para estar informados y conectados a la vez, con el grupo de mujeres se acuerda la creación de un grupo de WhatsApp para estar todos conectados en una sola red y subir fotos de los procesos que fueran desarrollando en cada uno de sus hogares. Es un medio actual que permite a todos los que participamos solicitar, recibir y enviar la información que sea necesaria para lograr mejores resultados de comunicación. Este medio permite que las dudas sobre mezclas, dimensiones y llegada de materiales estuviera actualizado cada día.

Siguiendo con el proceso metodológico reunido el grupo de interés en participar en la acción social, se desarrolla un diagnóstico con el grupo de mujeres que participaran en la acción social. El eje del diagnóstico fue conocer la existencia del problema respecto a la cocina y su relación con el rol que desempeñan las mujeres en el hogar, comunidad y el mundo, las relaciones que se desarrollaban en su interior y las concepciones por parte de las mujeres. Acompañado ello se desarrolló un recorrido en campo y con diálogos directos con las mujeres que forman el grupo de interés se pudo constatar que, en efecto, el problema es real, entonces retomo algunas de las opiniones de las mujeres respecto al espacio.



Ilustración VI. Ejemplo de estado de cocinas de las mujeres.

“Mi marido tuvo un accidente en su camioneta hace dos meses y se lastimo muy feo, tuve que pedir un préstamo de 25 mil pesos, pero ahora que estuvimos trabajando con las compañeras, reflexione y me di cuenta que él siempre pide mi apoyo cuando son cosas para él, cuando regrese de la reunión en bonanza, observe mi cocina y en efecto nunca le hemos invertido nada de dinero. Creo que es hora de yo poner a trabajar a todos para que al menos donde estoy todo el día y les cocina, este mejorcito” (Margarita, El Zaus, 10 enero 2019).

Mi marido se fue a los Estados Unidos, pero mejor compro su moto y no piensa en que arreglemos la casa, entre la escuela de mi hija y otras preocupaciones arreglar la casa no para por mi cabeza (Paloma, comunidad de la Lobera, 10 de enero 2019).

Con el diagnóstico de la situación de la cocina acompañada de la situación actual de cada mujer, se observan no solo los problemas de infraestructura de los espacios de la cocina, sino los derivados en la salud de las propias mujeres, es por ello que

después de haber conocido cada uno de los hogares de las ocho mujeres que participan en la acción, procedimos a realizar una reunión de participantes para conocer cuáles eran las opiniones respecto a la problemática ubicada en las cocinas de ellas.

Situados en la reunión de participantes, nuestro objetivo fue construir un árbol de problemas en el cual colocamos los principales causas y efectos relacionados a la cocina. Con ello tanto facilitador y participantes encontraremos cuales son las causas que podemos hacer frente y que alcance podemos aportar a fin de resolver el problema con la acción social que se plantea.



Fotografía 3. Talleres con mujeres y sus familias.

Desde los conceptos que se colocan en la parte teórica, el árbol de problemas debe situar cuales son los sentires y pensares respecto a este espacio por parte de las mujeres, es la cocina el pretexto idóneo a fin de alcanzar otros resultados más profundos en las propias mujeres y retomar los conceptos teóricos como empoderamiento, autoestima y resignificación.



Ilustración V. Árbol de problemas.

Como podemos observar en el árbol de problemas, las mujeres colocan a la cocina desde un enfoque material, la costumbre de los gobiernos a proveer de materiales para la mejora de la vivienda guía las respuestas en la mayoría de las personas de la comunidad rural a pensar que cuando un facilitador llega con ellas, es para regalar algo similar.

El árbol de problemas en la cocina por ser espacio añadido a las mujeres, presenta poca inversión a nivel estructural, sus materiales son locales y de bajos costo provocando con ello mayores exposiciones a condiciones adversas al clima. Por una alta concentración de humo en su interior, la salud a lo largo de la vida de las mujeres se deteriora por el contacto directo.

Como las mujeres son quienes tienen la responsabilidad del cuidado nadie más interviene en estas labores y mantenimiento del espacio. Al tener que ayudar en las labores del campo, este espacio también tiene menos posibilidad de estar limpio y ordenado. Al tener doble jornada las mujeres tienden a estar cansadas y enfermarse más seguido.

Una vez conocido el problema central de la cocina, se realiza un grupo de discusión, el objetivo era que desde lo privado se pudieran verter desde una confidencialidad total el

pensar de las mujeres respecto a sus sentimientos y emociones respecto a lo que representan en la sociedad y como este espacio las ha colocados seres débiles y al servicio de los otros en comparación a los hombres.

Desde preguntas poderosas se fue generando un proceso de reflexión en conjunto con las mujeres, como facilitador es preciso mencionar que fue necesario hacer contención lágrimas de muchas de ellas, pues al preguntar ¿Cuál era la semejanza entre la cocina y ellas? La mayoría empezó a comentar que estaban feas, que nadie hace caso en arreglarlas, que siempre hay poco tiempo, respuestas como estas son las que ellas vertían.

Desde lo profundo Paloma menciona que pensaba que su esposo le construirá una cocina bonita donde ella pudiera sentirse a gusto y a veinte años de estar con él, este sueño se perdió, se rompió. No sabe cómo ha podido seguir con él, pues fue una promesa de casados y jamás paso. A puerta cerrada comentarios como estos pusieron de manifiesto que las cocinas son una semejanza radical de la situación actual de estas mujeres participantes.

Una vez situados en la problemática analizadas las distintas aristas del procedemos a organizarnos para llevar a cabo la acción. Movilizar recursos humanos, económicos y materiales requiere que los participantes generen acuerdos de colaboración para que la acción llegue a buen término y con los mejores resultados posibles, por ello iniciamos con el codiseño de una posible mejora de los espacios de la cocina de las ocho mujeres que participan en la acción social.

¿Pero cómo haríamos para poder generar los recursos económicos que permitieran la consigna de construir el espacio de la cocina? haciendo uso de las redes de apoyo que GRUPEDSAC tiene se concreta una alianza con un grupo de mujeres que forman una institución de asistencia privada (IAP) denominada Junior League of City México la cual a través de una pequeña propuesta de proyecto forman parte de esta acción. Este grupo de mujeres aportan recursos económicos a fin de incidir en crear condiciones más favorables para las mujeres, principalmente de comunidades rurales de México.

A través de un recorrido guiado por dos hogares que habían sido coparticipes de un proyecto anterior y similar y que funciono como piloto en el mejoramiento de la cocina, pero solo a nivel infraestructura se pudo concretar la donación de recursos económicos que permitieron equipar a otras ocho cocinas más, pero ahora acompañados de un proceso mucho más a fondo con las mujeres que participarían.

Teniendo los recursos económicos y fomentar una cultura de equilibrio para todos, se determina junto con las participantes que habría un monto similar para todos y que nadie más tendría más recursos que otros. Lo que faltara la familia tiene la obligación de sumarlo pues la mejora en beneficio de todos los integrantes. Después de ello las mujeres junto con sus familias inician en rediseño del espacio de la cocina, pero desde una comprensión más profunda, es decir desde los que conviven y lo que ahora ellos ayudarían a ellas para generar ayuda mutua en el espacio de la cocina, así con ello posibilitar una evolución en los roles de género.

Teniendo resuelto el tema de los materiales, las mujeres junto con los integrantes de sus familias, inician con el diseño de lo que será su nuevo espacio de cocina, cada una de ellas diseña desde sus posibilidades, tiempos y recursos con los cuales cuenta y que les son posibles aportar. Dos de ellas se apoyan mucho de su esposo quien en todo momento las acompaña a las reuniones que se realizan, entre los dos miden los tiempos y recursos que serán necesarios, mano de obra de la familia, como harían para que la familia apoyara en este nuevo reto que implicada para todos. Además, precisamos mencionar que el desarrollo de la acción se sitúa en la temporada donde los recursos económicos son escasos, además de un momento complicado en cuanto al clima que no había dado lluvias necesarias en el año anterior. Durante el diseño de los espacios el miedo se hizo presente en cada una de ellas, su punto de miedo el no conocer nada de construcción, pero varias mencionaron que han ayudado a sus esposos en la mejora de la casa principal; entonces sabe cómo se elabora la mezcla y como se deben ir colocando los tabiques, claro está desde una arquitectura tradicional. Dos de ellas prefieren construir algo pequeño pero que sea funcional, otras por la cantidad de integrantes se atreven a construir algo más amplio que permite tener un mayor espacio.

La sorpresa de cada una es que tienen una concepción de cocina, talvez vendida desde los medios masivos de comunicación y que poco a poco han dictado sistemas de vivienda que marcan los componentes necesarios para lograr tener una mejor organización del espacio para preparar y donde se desarrollan la mayoría de los procesos relacionales de las familias.

Cada una de las mujeres junto con sus esposos, hijos y los familiares más cercanos les apoyan, elaboran la lista de materiales que son necesarios para la remodelación del espacio de la cocina. Esta lista de materiales es enviada por medio de fotos en el grupo de wasap creado para el intercambio de información.

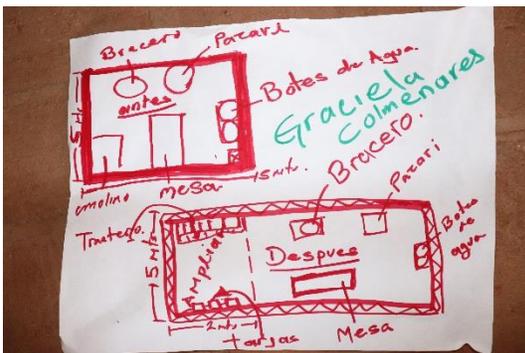
La lista de materiales estaba supeditada a un presupuesto total de \$12,500 pesos, que era el monto aproximado para la remodelación de un espacio aproximado de seis por cinco metros y que por experiencia del staff de GRUPEDSAC aprueba, este presupuesto solo contemplaba la construcción de los muros de las cocinas.

Teniendo las listas de materiales completas se convoca a una reunión con todas las mujeres, el objetivo es debatir la lista de materiales que habían entregado y que ahora ya tenía costos unitarios anexos y que arrojaba el costo total de la remodelación y/o construcción de toda la cocina.

Algunas de ellas, rebasaron el monto para la construcción de muros y otras más tenían recurso disponible aun para otros materiales que fueron necesarios comprar. El acuerdo de la reunión que se desarrolló se acordó que se comprarían los materiales más importantes y que lo rebasado lo entregarían directo a la casa de materiales para que pagaran el total de los materiales.

A través de las relaciones generadas por el facilitador de esta acción, se pudo solicitar el presupuesto a casas de materiales que por otros proyectos han fungido como proveedores esto permite que los materiales sean los de mejor calidad y de acuerdo con los requerimientos para la construcción de muros y techos de los espacios de la cocina.

Se les solicitan los costos unitarios de materiales para corroborar precios y elegir cuál de ellos proporcionada costos más accesibles de acuerdo al presupuesto que se tenía, teniendo los costos unitarios de los materiales se realizan las corridas económicas de las ocho mujeres. La lista que se toma, es la enviada por cada una de las mujeres, seis de ellas hacen cambio de todo el espacio de su cocina, las dos mujeres restantes mantienen el techo de su cocina y solo construyen los muros de los espacios de su cocina.



Fotografía 3. Diagramas de sueño de cocina de mujeres.

El proceso de entrega de los materiales inicio, cada una de ellas revisa que estos llegaran completos y que fueran de la calidad solicitada al proveedor de los materiales. Laminas, tierra, mortero, grava, arena y malla hexagonal; forman parte del listado que cada una de ellas elaboro.



Fotografía 4. Materiales de arranque de cocinas.

Entonces después de tener listos los materiales en cada uno de los hogares, se inicia con el trazo de los espacios de la cocina, las dimensiones fueron completamente distintas cada una tiene un sueño y anhelo de este espacio, así que los técnicos del staff de GRUPEDSAC inician con los cimientos de los espacios habitables que se construirían.



Fotografía 5. Colocado de techos y esqueletos de muros.

Desde una analogia los cimientos de la cocina asemejan el forjado de cada mujer, como cada una de ellas enfrenta los problemas de distinta manera y como ella se apoya de otras mujeres para poder salir de sus baches problematicos generados en el centro familiar, en la comunidad y en la relacion con su esposos.

Una de las condiciones previas que se realizaron y que forman parte del proceso de dos años en el cual las mujeres han participado continuamente son los talleres de bioconstrucción, en los cuales se pondera el uso de la tierra como elemento clave en la construcción de espacios habitables para las personas. Las mujeres a lo largo de este

tiempo han conocido y aplicado algunas de las técnicas de bioconstrucción como el bajareque, técnica que se utilizara en la remodelación de la cocina.



Fotografía 6. Talleres de bajareque.

El proceso de construcción de la cocina se compone desde la construcción la aplicación de técnicas de bioconstrucción natural como elemento clave que impacte de manera positiva al medio natural, es decir que a través de los medios locales y recursos renovables como la tierra, carrizo, bagazo de maguey, madera, cal y agua; estos se mezclen y generen un agregado que permita la creación de muros que sostendrán el techo de las cocinas.



Fotografía 7. Estructuras de muros con bajareque.

Otra de las técnicas utilizadas fue a tierra apisonada conocida por siglos en todos los continentes del mundo como técnica tradicional de construcción de muros. De hecho, en Asiria se encontraron cimientos de tierra apisonada que datan del año 5.000 a. C. La técnica consiste en rellenar un encofrado con capas de tierra de 10 a 15 cm compactando cada una de ellas con un pisón. El encofrado está compuesto por dos tablonces paralelos separados, unidos por un travesaño. En francés esta técnica se denomina Pise de terra o terre pise, en inglés rammed earth, en alemán: Stampflehmbau. La técnica tradicional de la tierra apisonada se utiliza hoy todavía en países en vías de desarrollo. Sistemas de encofrado más sofisticados y una compactación mediante la utilización de pistones eléctricos o neumáticos reducen los costos de mano de obra significativamente y hacen de

esta técnica una opción relevante en países industrializados. Esta tecnología mecanizada para ejecutar muros de barro apisonado con relación a la construcción convencional con ladrillos no es solo una alternativa viable desde el punto de vista ecológico sino económico, especialmente en aquellos países desarrollados donde por razones climáticas no hay grandes requerimientos de aislamiento térmico.



Fotografía 8. Proceso de construcción de muros.

Las personas que se ven involucradas en su mayoría son las que pertenecen a la familia de manera directa, son el esposo, hijos, hijas, mamás de las mujeres, hermanas de ellas, sus papas, nueras y amigos que los apoyan en el proceso de construcción. En algunos casos albañiles fueron quienes a través de pago ayudan a crear muros y algunos cimientos de la cocina, también ahijados de las mujeres las ayudan a construir el espacio de la cocina.

Las mujeres que participan se aventuran y arriesgan muchos de sus miedos creados a lo largo de su vida, pues dos de ellas construyen la mayor parte de sus espacios con sus manos y por afirmación de un cien por ciento comentan que las “mujeres si pueden”; derivado de que ellas mismas afirman que tienen la capacidad de hacerlo, son capaces de decidir hacerlo aunque en el proceso hubo momentos críticos como el cansancio que generaba hacer la mezcla, ellas estaban decididas a hacer lo que en conjunto se había acordado que no lo dudaron en ningún momento. Ellas afirman que gracias al proceso de capacitación tomado a lo largo de los dos años con GRUPEDSAC; fue más fácil decidir y empezar a hacer las cosas por sí solas.



Fotografía 9. Mujeres y sus familias construyendo.

Derivado del diseño inicial las mujeres se apoyan de este diseño, pues lo plasmado sirvió para ser la guía en medidas y distribución de los espacios que serán la composición de la cocina. Para completar las partes en cuanto a materiales que eran necesarios para terminar con la construcción las mujeres vendieron sus animales de la granja como gallinas y borregos, una de las mujeres que se dedica el mezcal, apoyo a su esposo para que hicieran una producción y así venderlo para comprar los materiales que faltaban. Otras solicitaron préstamos pequeños y trabajaron por algunas semanas.

A la par del proceso de construcción, el staff de técnicos de GRUPEDSAC se capacita en la construcción de una estufa ahorradora de leña de nombre “xantico” que permite mejorar los procesos de cocción de los alimentos por medio de un diseño adaptado especialmente para las ollas. Esta ecotecnología es resultado de una búsqueda de soluciones adecuadas al contexto y necesidad del usuario, en este caso el de las mujeres. Los comales tienen dimensiones similares a los de una estufa ahorradora de leña tipo patsari, solo que en este modelo, los comales pequeños ya no se colocan, es solo el comal grande el que permite la cocción de los alimentos, este a su vez cuenta con un orificio en el centro que permite aprovechar la combustión de la leña de manera mas directa.



Fotografía 10. Proceso de construcción de estufa xantico.

Otra de los elementos importantes que el proyecto de acción contempla es la compra e instalación de un sistema de purificación de agua para el consumo humano, lo que busca esta ecotecnología es que a través del osmosis inversa se pueda generar agua libre de patógenos para el consumo humano.

Como las mujeres ya cuentan con un sistema de captación de agua de lluvia, los sistemas de purificación en su mayoría se interconectaron a estos espacios de almacenamiento de agua, lo que permite el ahorro en sistemas de bombeo alternos para la vivienda.

Las ecotecnologías, aunque son pequeñas, tienen un alto impacto en las actividades de la familia, por ello en esta acción se retoman como elemento clave que permita a las mujeres una mejor forma de organizar su tiempo y que tengan mejores estándares en su salud.



Fotografía 11. Ecotecnia mesita azul.

Ahora ellas opinan que, gracias al proceso de reflexión y trabajo, la cocina se convirtió en un espacio importante para ellas y que la familia inicia con proceso de apoyo para seguir mejorándola. Al tener mejores condiciones de espacio y seguridad los hijos empiezan a preparar algunos alimentos para ellos mismos, son los hombres y mujeres pequeños los que cocinan memelitas, huevos al comal y calientan las tortillas.

Los sentimientos que les causa el tener ahora un espacio de mejor estructura material, es la felicidad, se sienten contentas y con ganas de seguir aprendiendo nuevas cosas, que lo harán después de este proceso esté a punto de cerrar. Lo que aprendieron con este proceso es que la familia puede apoyar, que se pueden construir casas desde la tierra, que se puede lograr lo que se quiere con dedicación y esfuerzo, que los materiales locales como el carrizo, la resina del pino y el bagazo de maguey se pueden utilizar para construir espacios más agradables. Que los materiales como las botellas de vidrio se pueden reciclar, que pueden utilizar la cuchara de albañil para tirar mezcla en los repellos, organizadas en equipo con más mujeres y su familia se pueden lograr más cosas.

Los esposos algunos de ellos aun con la carga social de macho y que están en Estados Unidos comentan sin creer que “si pudieron”; los que viven con sus mujeres

están contentos, agradecidos, les siguen dando apoyo e impresionados por lo que ellas han logrado.

Lo que aprendieron unas de otras es que son mujeres, tienen las mismas situaciones problemáticas, aunque en algunos casos estas son diferentes y que si cultivan el valor de apoyo entre ellas es más fácil comprender muchas de las cosas que les suceden en el día a día.

Los sentimientos que encontraron en el proceso de construcción de su espacio fueron los de emoción, nostalgia, cambio, reflexiones, reflejo del poco valor que se daban y le daban al espacio en el cual permanecen al menos nueve horas al día.

La cocina antes era percibida solo como el lugar en donde se podrían hacer cosas, no se le proporcionaba un valor más allá del espacio propio de las mujeres, un lugar de rutina, un espacio de postración y de depresión para ellas.

Ahora la cocina para ser un lugar importante para la vivienda, un lugar acogedor y bonito, donde siguen convergiendo alegrías y problemas, donde se sigue cocinando, pero desde una mejor disposición de las cosas, se volvió la mejor amiga y confidente, un lugar de amor, de convivencia y de reflexión.

Al proyecto de vida lo que esta acción abona a todo este grupo de mujeres es la confianza, el apoyo (material y emocional) para encontrar nuevos bríos en su vida, amor, alegría, cosas diferentes, ecotecnologías, valor como mujeres, talleres de formación y conocimientos alternos.

La diferencia entre el proceso que se desarrolla con otras organizaciones y dependencias de gobierno es que hay transparencia, no se solicitan porcentajes de recursos económicos por materiales y servicios, hay una mirada desde el cuidado del medio natural, el seguimiento de lo que se hace es puntual, existe una convivencia y talleres que surgen desde una preocupación de las mujeres todo ello desde un enfoque participativo.

Las visitas de seguimiento y la búsqueda de alternativas para encontrar algunos de los materiales faltantes, le correspondieron al staff de GRUPEDSAC, quienes son

los encargados de guiar y apoyar en la medida de lo posible; técnicamente, a nivel de confianza con las mujeres y desde lo emocional con ellas.





Fotografía 12. Las cocinas concluidas y siendo utilizadas.

REVISIÓN DEL DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA DEL PROYECTO.

En un inicio podría pensarse que el mejoramiento de la cocina desde una visión más occidental equivale a regalar una plancha el 10 de mayo, sin embargo, la intención del mejoramiento de cocinas es más profunda que eso, ya que cuando la mujer participa en el mejoramiento de su espacio “primario” y decide qué quiere, cómo y dónde, de qué color, qué acabado prefiere, si quiere luz o ventilación, así como la ubicación de los accesorios de la misma, se inicia un proceso fortalecedor de la mujer en lo individual y lo privado que junto con más capacitación y trabajo en temas de participación, identidad cultural, organización, autodeterminación-autonomía y economía social, deviene en fortalecimiento en lo colectivo y en el ámbito público.

La acción que se desarrolló es una apuesta a la posibilidad de encontrar entre el grupo de mujeres los problemas que se sumergen en torno a un espacio de uso diario como lo es el de la cocina; además enfocados en la participación, comunicación y organización con la misión de generar en colectivo las soluciones viables en cuanto a la mejora y equipamiento de un espacio de uso elemental para toda una familia y apoyados en la ecotecnología como dispositivos prácticos y analizando que desde lo privado es posible vislumbrar otras posibilidades de crecimiento personal aunado a esto; la cocina se utiliza como pretexto desde el ámbito social, económico y desde su salud permitiendo crear una mayor autonomía por medio del diseño, construcción y análisis de los factores que implican las causas de esclavitud apoderada de cada una de ellas, esclavitud que es resultado de una historia comunitaria en donde las mujeres son concebidas como las encargadas de las actividades de cuidado y servicio a los otros. También desde un enfoque grupal se intenta formar un canal que permita resignificar el espacio de la cocina, buscando un nuevo discurso que lleve a la acción desde una reorganización de la familia y de la creación de nuevos roles en todos los integrantes que rodean a cada una de las mujeres.

Para describir los principales obstáculos desde el ámbito técnico y material estos se presentaron desde entrega de los materiales la cual derivado de la propia organización de los proveedores de materiales estuvieron retrasados en varias ocasiones, por ello algunas de las mujeres iniciaron el proceso más tarde que otras en la construcción de los muros y cimientos de las cocinas.

La falta de agua debido a la temporada de sequía en la región en donde se desarrolló la acción, imposibilitó su disposición y uso por parte de las mujeres y sus familias. Los recursos locales y que permiten preparar las mezclas necesarias para la construcción de ecotecnologías, como muros de tierra y cimientos para los muros, faltando este vital líquido, es imposible poder avanzar.

El poco de apoyo de algunos de los esposos en algunas de las actividades que requerían mayor esfuerzo físico, se tiene que aceptar que algunos de los esposos generaron celos hacia quien dirigía la acción, es decir, no creían en la posibilidad de que sus esposas gracias a la participación a lo largo de estos dos años, cierren el tema de mejoramiento de la vivienda desde un espacio vital y de trabajo diario como lo es la cocina, algunos de ellos hacían bromas de que si ellos participaran en procesos formativos, tal vez podrían construir una casa nueva.

La poca disponibilidad de recursos monetarios para el tema de movilidad a cada una de las casas de las mujeres, dificulta el seguimiento puntual de los procesos a cada uno de los hogares de las mujeres que participan en la acción. Al no contar con estos recursos necesarios para visitar a cada mujer, produjo que las visitas solo se desarrollaran al menos una vez por semana.

La poca disposición de recursos económicos por parte de las mujeres, hizo que algunos recursos locales como carrizos y maderas no pudieran adquirirse en tiempo, lo que provocó con ello un avance menor al planeado. Aunque muchos de los materiales estaban disponibles en la comunidad, los carrizos son necesarios cortarlos y pelarlos para ser funcionales, además que estos al encontrarse en lugares poco transitados es necesario acarrearlos y transportarlos a la vivienda.

Aceptar que la tierra es un material noble que permite construir espacios de vivienda armónicos y habitables, es una de las principales problemáticas, las mujeres creían que las técnicas que se usarían serían complicadas y de mucho esfuerzo pues el secado sería lento y que si los repellos exteriores se podrían adherir a los muros; a pesar de que ellas ya habían tomado procesos de aprendizaje a través de la práctica en el centro de capacitación de GRUPEDSAC y en algunas de las ecotecnias que ya tenían construidas en sus viviendas, como lo es el caso de sanitarios secos, para ello los talleres constructivos las prácticas en sus muros desarrollados por los técnicos que dieron seguimiento y acompañamiento a la acción sumado a ello las explicaciones por parte de los técnicos, ayuda a que los procesos constructivos se vayan dando de manera más homogénea.

Algunos de los esposos de las mujeres, debido a una concepción machista sobre las mujeres, optan por generar negatividad en los procesos de construcción del espacio de la cocina. Con este suceso las mujeres desde su fortaleza, generan fuerza para aventurarse y empezar por sí solas, son sus manos las que permiten que semana a semana se fueran dando los avances en los procesos de construcción de su cocina. Una de ellas al tener al esposo fuera de México, decide formar y construir por sí sola su cocina.

A nivel taller emocional uno de los problemas de alta complicación, fue como afrontar los sentimientos encontrados por parte de las mujeres referentes a tristeza e impotencia al ver que sus sueños de su cocina equipada, no se cumplieron a lo largo de muchos años. Esto surge en los talleres de diagnóstico e identificación de las causas de la situación de sus espacios utilizados hasta ese momento como cocina. Son las descripciones desde lo pequeño que ellas se sentían, de cómo su valor se ha ido perdiendo conforme los años pasan, con el cuidado de los otros, las mujeres se olvidan que deben amarse y cuidarse desde su propia persona.

La forma de resolver estas situaciones es que a través de la facilitación, sentida y pensada desde una posición más dialógica, de iguales; donde la semejanza con personas de características similares como amigas, hermanas, abuelas y hermanas pueda ayudar a que la identificación no solo de facilitador sino de ser humano que

comprende, se relaciona y asume su papel de apoyo en la posibilidad de cambiar tal situación.

Tal vez los cambios que genero la acción, son pequeños, pero de gran avance considerando que la mayoría de los proyectos que relacionan ecotecnologías para el espacio de la cocina, yacen en el equipamiento y construcción de estufas ahorradoras de leña. El nulo acompañamiento desde la parte de diagnóstico y desde lo emocional por parte de los técnicos o facilitadores que emprenden este tipo de acciones, genera resultados medibles solo desde los ámbitos de ahorro y de uso siendo poco abordado el tema de catalización de ideas sobre nuevas perspectivas en su solución referentes al equipamiento de la cocina.

Esta acción busco desde el momento del planteamiento una disrupción en la concepción del espacio de la cocina, es decir potencializar el espacio como lugar de autonomía un símbolo de femineidad de las mujeres, las mujeres construyen este espacio, aceptando que han sido educadas desde lo concebido socialmente, heredado por sus madres, abuelas y hermanas, pero también como un lugar donde se gestan muchas de las relaciones que permean a nivel comunitario. Un lugar donde se educa a los hijos, donde los consejos fluyen diariamente, donde la relación directa con el esposo se fortalece o se destruye diariamente, donde hijos y nueras que conviven diariamente forman lazos de unión y sueños para generar su propio núcleo de familia.

Uno de los primeros cambios que surgen en el grupo de mujeres es reconocer la importancia que tiene el espacio de la cocina en el hogar, desde la vida cotidiana. Fueron los procesos de acompañamiento y desde un análisis profundo en un enfoque participativo y descriptivo que ayudo a insertarnos desde las interacciones que surgen en este espacio tan importante en el hogar de cada una de las mujeres.

Sentirse el centro principal del espacio y que su trabajo no es remunerado como debería a comparación del hombre, derivado de los cánones sociales impuestos, hace que las mujeres se claustren en este espacio privado. Es más que claro que por un sistema patriarcal las mujeres son educadas, capacitadas y privadas de su poder de decisión de manera consciente o inconsciente sobre los deberes de

cuidado, un sistema que le es conveniente al capitalismo depredador, no solo de los recursos naturales, sino de la misma vida de las mujeres. Un sistema que sustenta poder y hegemonía desde el servicio de las mujeres para con los otros, quienes preparan a los hombres para generar servicios al capital.

Recordar los sueños anhelados desde este espacio y que el tiempo fue erosionando, es decir, la promesa de un esposo que daría comodidad y espacios amplios, limpios y de mejor calidad en algunos casos a veinte años no se logró. También darse cuenta que ellas no han hecho nada para cambiar esa situación, sería tal vez porque este lugar no había sido analizado desde otras aristas, sino que seguía siendo considerado como el lugar más precario por pertenecer a una mujer. Identificarse con otras mujeres no es tarea fácil, los anhelos y retos perdidos en el tiempo, por el cuidado a los hijos, a los mayores, se olvidaron. Son esas promesas y estancamientos que año con año fueron luces que se apagaron por la falta de dinero, ganas y por comodidad tanto de las mujeres como de sus esposos.

Buscar que sus hijas conozcan otras alternativas para crear y construir viviendas sostenibles desde los recursos con los cuales cuenta la comunidad. Las mujeres afirman que ellas siempre observaron que las cocinas de sus madres, tenían características similares a las suyas y que eso les parece normal, dadas las condiciones de precariedad en la comunidad y el poco poder de decisión que tienen respecto a los recursos monetarios de la familia. Con esta nueva propuesta de espacio funcional como cocina, estas ocho mujeres heredan la posibilidad de abrir otras formas de pensamiento para sus hijas, formar nuevas formas de crear, construir y habitar desde los recursos locales hace posible la generación de nuevos bríos que se hilvanasen antes esta crisis civilizatoria hegemónica.

Enseñar a sus hijos varones a que el trabajo dentro del espacio de la cocina no solo corresponde al género femenino, sino que todos tienen la responsabilidad de apoyar en el mantenimiento y cuidado del espacio común, denota otra posibilidad de apoyo para las mujeres, no solo desde la educación, sino desde una independencia de los hijos, como seres autónomos y tomadores de decisiones

Un aprendizaje se genera desde el momento que analizamos y actuamos en pro de resolver alguna situación problemática que nos preocupa. Dentro del proceso de la acción con el grupo de mujeres con las cuales se generó la alianza con el objetivo de buscar soluciones viables para el mejoramiento del espacio importante para la vivienda. La primera de ellas fue reconocer que ellas también pueden construir, diseñar y formar equipos organizados que permitan la mejora de espacios de vivienda.

Descubrir que muchas de las relaciones familiares se gestan dentro de la cocina y que además es el primer lugar en donde las mujeres e hijos llegan y solicitan consejos y apoyo a la familia. Donde se educa y se aconseja a los hijos, donde se puede gestar un calvario o la mejor escuela para las hijas y esposas de los hijos de las mujeres.

Saber que al ser insertas en temas de cuidado, las mujeres tienen que hacer un esfuerzo doble para pasar del espacio privado al público. La complicación radica en que muchas de ellas han absorbido muchas de las responsabilidades de los esposos derivados de muchos de los programas de gobierno que han ido tejiendo estos mecanismos de representación.

Nacer, crecer e identificarse entre mujeres con problemáticas similares en cuanto al espacio de la cocina genera mecanismos de apoyo colectivo, no solo desde la parte emocional sino desde el apoyo en el trabajo y en las nuevas relaciones de confianza que se crean.

Entender que la cocina vale igual que ellas, es decir si un espacio de cocina está construido de forma fuerte estructuralmente y armónica en cuanto a la distribución de los espacios, esto quiere decir que la mujer que trabaja en ella, tiene el mismo valor, no solo por ser una actividad impuesta socialmente, sino que hay un valor más profundo de lo que en realidad significa su trabajo en este espacio privado.

Al estar siempre dentro de la cocina, las mujeres reconocen que este se gesta como un espacio privado y que es complicado romper los cánones sociales respecto a ser una mujer más libre. Los calificativos respecto al desempeño social de una mujer

que sale fuera de su espacio de cuidado la califica no apta para desempeñar el papel de mujer en la familia. Desde lo personal el facilitador principal de la acción, afirma que la ecotecnología por una parte funge como el medio para lograr mejoras sustanciales a nivel infraestructura en el hogar de las mujeres, pero es necesario que los procesos de este tipo sean acompañados de otros procesos más profundos que impliquen la identificación, sensibilización y acción sobre el problema, pero desde la mirada de los actores que están inmersos en el problema.

EVALUACIÓN DEL ALCANCE DEL PROYECTO.

El proyecto de acción que se desarrolló y que se describe alcanza los objetivos planteados, es decir formar equipo con el grupo de mujeres que diagnostican, elaboran y ejecutan un plan de acción desde un enfoque profundo del espacio de la cocina. Esta acción surge de un proceso de mayor tiempo, en el cual las mujeres han ido formándose en distintas temáticas que hicieron posible conocer, generar y accionar desde un espacio poco observado e incorporado a una dinámica de autoestima y resignificación. La ecotecnología cumple la función de ser un acompañante en el proceso de mejora del espacio, a la par de que complementos de una cocina se sumergen en la búsqueda de soluciones viables y complementarias que ayudan a que las mujeres tengan mejores implementos que les permitan disminuir problemas en su salud.

El facilitador del proceso reconoce, genera y se relaciona con algunas de las problemáticas que aquejan a las mujeres desde el espacio en donde diariamente pasan alrededor de doce horas diarias. No es una imposición surgida al vapor, esta problemática se analiza a lo largo de los años de trabajo con grupos de mujeres en distintas partes de México, en el cual ha caminado como acompañante de distintos procesos y proyectos comunitarios.

La salud de las mujeres mejora a través de la construcción y equipamiento de nueva infraestructura para la cocción de alimentos. No solo es la estufa ahorradora de leña tipo patsari con la que ya contaban, sino que se añade otro modelo más de estufa

que está destinada especialmente para la cocción de nixtamal, agua hervida y comidas, pero derivado de su diseño ergonómico, tiene mayor capacidad y concentración del calor de manera directa, respetando también los usos y las costumbres de relación con el elemento fuego por parte de las mujeres.

Los procesos profundos que acompañan a la acción desde un trabajo colectivo con las mujeres, genera cambios en la concepción de un espacio privado y de cierta manera de opresión para ellas. Describiendo el proceso se observa que es imposible desarrollar una acción solo desde una mirada asistencial, es importante involucrar a los actores de la acción. En este caso las mujeres fungen como partidarias de la acción, por su apertura, disposición y acompañamiento en el proceso.

Desde la autoestima las mujeres reconocen que son valiosas no solo por preparar comida para los otros, sino que como a través de la comida y los trabajos no remunerados en la cocina, ellas aportan trabajo no asalariado que impacta en el capital social y económico de las comunidades y el mundo. Desde lo aprendido en la infancia y lo que ahora practican, hay una herencia de discriminación y trabajo que no se reconoce desde las dinámicas económicas del modelo del capital, entonces las mujeres vuelcan otras formas de reconocer la importancia que radica en ellas, no desde la implicación de ser mujer, sino desde el valor que significa ser mujer.

La réplica de la acción en una segunda fase con otras mujeres es un alcance sustancial, pues derivado de los resultados del proceso de acción con estas mujeres permitirá que más mujeres tomen también el proceso de formación y aprendizaje, es decir este proyecto de acción es la ventana de posibles replicas a ejecutarse en tiempos futuros. El planteamiento es seguir el proceso desarrollado con las mujeres que ahora cuentan con un lugar de mayor dignidad y de mayor comodidad para realizar tantas actividades relacionadas al cuidado y que no son remuneradas.

Los vínculos de confianza entre el accionador de este proyecto, ha generado nuevos canales de comunicación que han permitido ir creando nuevos procesos de búsqueda de mejores la calidad de vida de las mujeres y sus familias.

Un proceso de aprendizaje a través de esta acción nos invita a retomar algunas nuevas formas del quehacer diario de GRUPEDSAC, quien de esta acción podrá marcar nuevos procesos metodológicos de sus proyectos.

En el desarrollo de esta acción, la red de actores se potencializó y se refuerza a través de distintos eventos que a la par del desarrollo de la acción se fueron suscitando. Son las comidas grupales, los cumpleaños y desayunos en las mañanas los que ahora no solo tejen redes de apoyo comunitario, sino que redes de intercambio de ayuda por medio del trueque de mano de obra que se genera al momento de desarrollar un proyecto personal en alguno de los actores que estuvieron vinculados a la acción.

A nivel comunidad el proyecto impacta desde la opinión y la solicitud de información por parte de otras mujeres que han estado cuestionando la procedencia del espacio de la cocina, con el cual ahora estas ocho mujeres ya cuentan. Es de interés que puede permear en seguir colaborando con más mujeres que sean partícipes de acciones de decisión autónoma.

Ahora se cuenta con ocho espacios equipados con sistemas constructivos en los cuales se puede crear nuevos procesos familiares que permitan valorar el trabajo de las mujeres, no solo por el servicio de los otros, sino por la valoración desde la importancia como centro de miles de actividades que se desarrollan en el hogar, no solo como un elemento de servicio, sino como elemento de disfrute, de frustración, de enojo de amor y de apoyo.

CONCLUSIONES Y MEJORA PASP-D

Una casa que acaricia cada vez que entramos y la vivimos es una verdadera bendición. Y, el bienestar que nos brinda ese hogar cálido, acogedor, cómodo, se traduce en auténtica gloria y energía que podemos compartir de muchas maneras con nuestra familia y comunidad. Con pocos recursos naturales, trabajo y voluntad podemos crear viviendas encantadoras que además estén concebidas a base de un diseño funcional y práctico que incorpore las necesidades de cada integrante del hogar. Las bellezas, las ventajas térmicas, el confort y los beneficios ambientales que brinda la construcción natural está desafortunadamente poco reconocida. La construcción natural ha existido desde que nuestros antepasados construyeron los primeros resguardos contra los elementos naturales: huacales, chozas o cualquier otro tipo de viviendas improvisadas y durante milenios el genio humano fue perfeccionando las técnicas.

En muchas partes del mundo todavía podemos admirar casas construidas con materiales naturales que han durado siglos y siglos. Las mujeres han siempre tenido un papel fundamental en la concepción, diseño y construcción de la vivienda. Día a día se están perfeccionando las ecotecnologías y tanto mujeres como hombres pueden construir una casa para su familia; hecho que tiene el potencial de causar un cambio significativo en sus vidas. Muchas mujeres ya han creado con la habilidad y el arte de sus manos, con una visión integral, con amor proveedor, compromiso y mucha entrega una vivienda colmada de belleza y utilidad para ellas mismas y sus familias.

El proyecto permitió reencontrar e identificar esas metas trazadas hace dos años por las mujeres que participaron en la acción, un proceso de acompañamiento que involucra a varios actores que ahora hacen posible la concreción de esta acción, en el desarrollo de cada proceso, los hallazgos y errores generados, nos han dado aprendizajes que funcionan como elementos importantes que hacen recordar la importancia de ser mujer y como desde la sororidad se pueden tejer redes de apoyo que hagan posible mejorar condiciones de vivienda y de buen vivir.

Un aspecto de vital importancia respecto a esta acción tiene cabida en el ámbito social, puesto que, como se ha explicado anteriormente, la mujer continuamente ha tenido un papel de inferioridad respecto al del hombre y es por esto que la desigualdad entre géneros es tan visible en nuestra sociedad, tanto en términos de beneficios o de discriminación, como en la parte laboral y salarial, y de allí puede desprenderse la jerarquía implícita que existe en la mayoría de los hogares oaxaqueños, donde masivamente la violencia hacia la mujer parece estar normalizada, y debido a su papel de sumisión muchas veces se repiten estos patrones intergeneracionalmente. Y es por esto que el objetivo de esta acción es romper paradigmas respecto al rol femenino en la sociedad y en las relaciones de pareja brindándoles la posibilidad de ampliar sus horizontes y encontrar autonomía en aquello que consideraban mandatorio, resignificando el sentido de la cocina y los elementos de la cocina que la componen.

Los hombres siendo una parte importante en la acción, fungen como elementos clave en el desarrollo de muchas de las actividades, son quienes aportan mucho trabajo físico y acompañan a sus esposas en el proceso de construcción de la cocina. Desde lo emocional los hombres en su mayoría reconocen la poca atención prestada a un espacio tan importante para sus esposas, como las mujeres los hombres reconocen la importancia que tiene la cocina.

Desde la educación intergeneracional los hombres no contemplan la comodidad de las mujeres en un espacio tan vital y en donde gestan toda una vida de acompañamiento y complicidad con ellos. Son los patrones sociales los que educan a los hombres a tener esa hombría fruto de aprendizajes de sus padres y que desde la imitación creen que es lo correcto. También los hombres afirman que, aunque a veces quieren no tienen la capacidad de entablar conversaciones más profundas sobre este espacio tan importante para sus esposas.

Desde la acción se pudo constatar que no es necesaria una inversión de miles de pesos para generar un cambio, la búsqueda de recursos económicos es una tarea complicada día a día, pero si se tiene acceso a redes de apoyo desde organizaciones de la sociedad civil como es el caso de GRUPEDSAC, es mucho

más fácil generar alternativas viables desde la identificación, selección y acción a fin de resolver la problemática considerada como importante.

Desde las organizaciones de la sociedad civil, se rompe el paradigma de solo ser medios para la dotación de recursos económicos, se fortalece el principio de participación y escucha de los actores que integran las acciones, desde el diseño participativo, la revisión, el debate y la selección de las mejores opciones que den una solución eficaz y eficiente a un problema; otros de los factores desde las organizaciones de la sociedad civil se toma como elemento importante la integración de opiniones de los actores que se quedan con la acción y quienes al final asimilan lo aprendido durante la línea de tiempo que sitúa el proceso.

La pregunta que se plantea desde esta acción y que ha sido fundamento de este documento radica en responder si ¿Es posible generar empoderamiento, autoestima a través de la resignificación del espacio de la cocina? Desde la observación participante antes, durante y después de la acción social que se planteó, podemos afirmar que, *si es posible lograrlo*, solo que no desde una visión y lectura occidental fundamentando el significado de las palabras que la refieren en la mayoría de los grandes textos teóricos de las grandes pensadoras del mundo blanco.

Retomados desde la mirada y forma de definirla desde las palabras de las mujeres que viven en un contexto diferente al que muchas de las grandes pensadoras del feminismo plantean, se puede entender de forma más coloquial, podemos afirmar que para ellas el empoderamiento no tiene la misma connotación que dictan los significados de estas palabras. Para ellas las palabras son encontradas desde sencillas definiciones que desde su lenguaje definen. El empoderamiento es ser una mujer fuerte, el poder resolver situaciones que significan problemas para los suyos y como desde el día a día, pueden encontrar la manera de alimentar a sus hijos a pesar de que no tienen un salario que les permita hacerlo. El infierno que se vivía ahora se convierte en una nueva forma de ver la vida, un poco más tranquila.

La autoestima es reconocer que tienen un poder interno que las hace ser importantes no solo para los otros, sino desde ellas mismas, como desde el sentir,

pensar y amar, son capaces de transitar en este mundo. Como elementos de vida, las mujeres afirman que ellas son las que tienen la posibilidad de lograr cambios en las siguientes generaciones, si gestan y educan en la igualdad, el equilibrio entre hombres y mujeres puede haber nuevas formas para la vida de sus hijas. Porque si lo quieres lo puedes hacer.

Desde el análisis de los significados de la cocina, las mujeres abrazan a este espacio como un lugar de poder, un poder que no había sido concebido como algo tangible, se podría decir que seguirá siendo un lugar de opresión de las mujeres, pero imaginemos, ahora que leemos este documento a nuestro alrededor muchos elementos materiales acompañan nuestra lectura, si nos trasladamos a la cocina de estas mujeres, encontraríamos una cocina inicialmente en condiciones precarias, donde la lluvia se cuele por las láminas de color negro, que han soportado muchos años estas condiciones, son esas laminas que han salido de otros espacios de la vivienda y que podríamos decir que son desecho, unos muros endeble que entre rendijas sostiene la cocina, una puerta que apenas se entrecierra, entonces consideremos que resignificar una cocina desde una mirada de una mujer de una comunidad rural va más allá de lo que nosotros desde nuestros marcos de pensamiento podríamos tejer.

Para resignificar una cocina, es necesario reconstruirla, desde una reconstrucción de la mujer que la mantiene y habita, como desde las nuevas palabras que añade a su vocabulario le va dando un nuevo significado. Un significado resultado de un discurso que armó en el trayecto y que hizo posible arriesgar y mejorarla desde sus propias manos.

Desde la tierra y la ecotecnologías se puso constatar que es vital considerar los recursos disponibles en la zona y lugar que se implementaran este tipo de dispositivos. Con esta acción las ecotecnologías en el área de energía y agua, fungen como elementos que mejoran la calidad de espacio y salud de las mujeres y quienes cohabitan en la cocina.

Con la bioconstrucción se pudo mejorar cimientos, muros y sistemas para guardado de trastos que las mujeres utilizan. Es el bajareque y la tierra compactada elementos

constructivos que hacen aprovechar la tierra y el agua a través de la mezcla de las fibras y que desde las manos de las mujeres y sus familias firmaron cada uno de los componentes de la cocina.

Con la instalación de la mesita azul, el agua tendrá mejor calidad lo que impactará de manera positiva en la salud de las mujeres, además disminuye el trabajo en la actividad de hervir el agua. El sistema está diseñado para que el agua se apta para el consumo humano. Este elemento dota de agua limpia y segura para los hijos, hijas, esposos y las visitas que llegan a la cocina.

Con la estufa xantico las mujeres ahora ya no tienen que colocar un fogón de tres piedras fuera de la cocina, esto se hacía debido a que al tener los muros bonitos y uniformes las mujeres afirmaban que ya no querían manchar de humo el techo y los muros de su cocina. Ahora esta estufa está siendo usada no solo para la cocción de los alimentos, sino que también para hacer tortillas, las mujeres comentan que su rapidez es mucho mayor porque el fuego está más directo en cuanto a la exposición con el comal y las ollas.

A nivel emocional las mujeres que han logrado concretar y quedarse con la acción, son nuevos entes que transmiten lo aprendido a otras mujeres que las acompañan en otros procesos. A nivel comunitario esta acción posiciona a cada una de estas mujeres, como elementos de referencia respecto a las posibilidades que se tienen para cambiar espacios de la vivienda desde las relaciones y alianzas que han realizado a lo largo de estos dos años.

El proceso representa aprendizaje, porque ahora ya tiene nuevos elementos que permiten a las nuevas mujeres realizar las mismas cosas de una forma diferente. Ahora ponen tortillas no como una obligación sino como un gusto, las hijas al tener condiciones poco saludables en el proceso de preparación de alimentos rehuían a la cocina, no querían estar dentro de ella, pero ahora desde la termicidad las labores se vuelven un gusto.

La cocina es un pretexto que permite analizar muchas de las situaciones que las mujeres de comunidades rurales enfrentan diariamente, en las agendas nacionales

e internacionales se añaden cientos de metas y objetivos que permitan a las mujeres generar nuevos procesos de autonomía y decisión sobre problemas que las aquejan.

Podría decir que la acción social desarrollada siendo transitada de manera correcta, es decir, que se considera la realidad de cada mujer, no así con algunos de los programas gubernamentales y organizacionales se gestan desde lugares remotos del mundo. Entonces es importante que más accionadores se sumen a proceso de trabajo colectivo en este caso con mujeres, pero también con otros grupos etarios, como niñas, mujeres jóvenes y madres en condiciones vulnerables que permita dar una posibilidad de un buen vivir y de disfrute de la vida.

Ha sido difícil ir construyendo pensamientos y sobre todo una práctica de vida cotidiana y de vida organizativa alrededor del pensamiento feminista desde una organización indígena del pueblo zapoteca. Todo el patriarcado y machismo que cruza la sociedad a nivel familiar y organizativo ha penetrado tanto en cada una que se cree que es normal. Y desconstruir esto es realmente un desafío. Creo que cuando este pensamiento de emancipación total de las mujeres choca contra toda la dominación, no solo capitalista y patriarcal, sino que también racista, produce algo así como un tsunami o como un terremoto. Liberarnos como mujeres es más complejo cuando lo queremos hacer en organizaciones mixtas, pero también allí está la urgencia del desafío, en trabajar en una organización mixta y lidiar con todo lo que se creen los hombres todos los días. Creo que cuando entendemos que no sólo nos enfrentamos al capitalismo, al racismo, sino que también hay que desmontar el patriarcado, es cuando realmente vemos que estamos en el camino hacia la dignidad humana.

Desde esta acción puede fundamentar una nueva forma de hacer acción social, desde un espacio tan poco explorado por organizaciones de la sociedad civil y medios del gobierno que año con año buscan alcanzar estándares de calidad en la vida de las comunidades. Reconstruir a la mujer desde la tierra a través de la cocina permite un crecimiento en la autoestima que conlleva a un empoderamiento personal y colectivo generando una apuesta disruptiva y socio ambiental replicable

en todas las partes del mundo donde exista una mujer, una niña y ente de vida y cuerpo en el aquí y ahora.



Fotografía 13. Cierre de proyecto de acción social.

Referencias bibliográficas.

Adriane Rich 1980 Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana DUODA Revista de Estudios Feministas núm. 10- 1996

Aguilar Karla 2017 Para cuidar, ¡hay que organizarse! La reproducción y sostenibilidad de la vida es tarea de todas y todos pp.12
file:///C:/Users/fundasion/Downloads/campana-trabajo-domestico-y-de-cuidados.pdf pp.12

Becker David (S.F.) Análisis Psicosocial de conflictos Agencia suiza para el desarrollo y la cooperación COSUDE Recuperado de <https://opsiconsult.com/wp-content/uploads/tool-conflictanalysis-esp.pdf> pp. 7

Drullard Waquel (2019) Patriarcado y pobreza: las mujeres, las más pobres; Animal Político Recuperado de <https://www.animalpolitico.com/blog-invitado/patriarcado-y-pobreza-las-mujeres-las-mas-pobres/>

E. Ander-Egg (2000). Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. Buenos Aires, Republica de Argentina, Grupo Editorial Lumen.

E. Huertas Barros y F. J. Vigier Moreno (2010) El grupo de discusión como técnica de investigación en la formación de traductores: Dos casos de su aplicabilidad. Entreculturas. 195-183.

Fuentes R. María de Lourdes (2017) Relatoría de taller de mujeres sobre la cocina, Paraje Bonanza.

Gordillo Karen (2015) Recuperado de <https://karengordillo.wordpress.com/2015/10/01/dia-12-que-es-resignificar/>

Granados SF y Barney (2013) pp 95 La ecotecnología en México, Unidad de Ecotecnologías del Centro de Investigaciones en Ecosistemas de la Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Morelia, Imagia Comunicación.

H. Marcuse Marxismo y feminismo. Teoría y Praxis. La nueva izquierda. (1983) PP 10 Icaria Editorial S.A.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/> objetivos del desarrollo sostenible Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2015) Plan de desarrollo de Municipal 2017-2019, Oaxaca, México.

J. Kniffki y Reutlinger (2014), Proceso participativos en el ámbito social, Editorial Popular.

M. del P. Mori Sánchez (2008) Una propuesta metodológica para la intervención comunitaria. Liberabit. Volumen (14).

M. Lagarde (2012) El feminismo en mi vida; hitos, claves y topias. Gobierno del Distrito Federal, Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

M. Lagarde 2003 Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción SARE 2003 “Cuidar Cuesta: costes y beneficios del cuidado” Emakunde

M. Lagarde 2005 pp 108 Los cautiverios de las mujeres: madres, esposas, monjas, putas, presas y locas Centro de investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, Universidad Autónoma de México

Ma. I. Jociles Rubio (2017) La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. Revista colombiana de antropología 54(1) 150-126.

Molina Valencia Nelson 2013; Discusiones acerca de la Resignificación y Conceptos Asociados Revista MEC-EDUPAZ, Universidad Nacional Autónoma de México

Organización de las Naciones Unidas (1995) PP 7 Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, Nueva York.

Organización de las Naciones Unidas 2019; Objetivos del desarrollo sostenible. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>

Ortiz Moreno Jorge Adrián, Masera Cerutti Omar Raúl, Fuentes Gutiérrez Alfredo Fernando (2014) pp 16 La ecotecnología en México; Unidad de Ecotecnologías del Centro de Investigaciones en Ecosistemas de la Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Morelia, Imagia Comunicación.

P. Bourdieu 1997 pp. 33 Capital Cultural, escuela y espacio social; Siglo Veintiuno editores s.a. de C.V.; cerro del agua 248, delegación Coyoacán.

Padilla, C. (2006) “Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico”, ponencia presentada en el VII Congreso Internacional de Sociología Rural. Quito, Ecuador, 20 -24 de noviembre en La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local El caso de San Pedro el Saucito, Sonora, México.

Patrón María Luisa (2017) Promotoras Rurales, Permacultura e igualdad de género Revistas de trabajo para mujeres. Volumen Único.

Relatoría de taller igualdad de género, derechos de las mujeres y violencia de género, 9-10 de marzo 2018, Comunidad de la Coatecas Altas).

REYES DE LA CRUZ, V & PACHECO, C. (2014). El proyecto productivo: la frontera entre lo público y lo privado. En Revista Espacios Transnacionales [En línea] No. 3. Julio-Diciembre 2014, Reletran. Disponible en: <http://www.espaciostransnacionales.org/tercer-numero/perspectivas/proyectoproductivo/>

Rodríguez Puentes A. L. (2008) Especialización acción sin daño y construcción de paz. El enfoque ético de la acción sin daño. Universidad Nacional de Colombia. Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo pp 17-27

S. Almanza Daniela y Parra Peña María Ángela (2016), pp3; la cocina como espacio de empoderamiento, resignificación y sororidad en las mujeres. -¿conversaciones en torno al fogón? -, Bogotá, Colombia Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Psicología Bogotá D.C.

S. Almanza Daniela y Parra Peña María Ángela (2016), pp3; la cocina como espacio de empoderamiento, resignificación y sororidad en las mujeres. -¿conversaciones en torno al fogón? -, Bogotá, Colombia Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Psicología Bogotá D.C.

S. Federici El patriarcado del salario (2018) PP 30 Traficantes de sueños. Creative commons

T. del Valle 1995 El espacio y tiempo en las relaciones de género Revista Ventana Numero 3 Mx 1995

Testimonio de mujer de la comunidad de Coatecas Altas Taller de sueños y anhelos en torno a la cocina 21 diciembre 2018, Paraje Bonanza

Testimonio de mujer de la comunidad de Coatecas Altas Taller de sueños y anhelos en torno a la cocina 21 diciembre 2018, Paraje Bonanza

Testimonio de mujer de la comunidad de Coatecas Altas Taller de sueños y anhelos en torno a la cocina 21 diciembre 2018, Paraje Bonanza

Testimonio de mujer de la comunidad de Coatecas Altas, (2019), Taller de diagnóstico 23 de enero de 2019, Paraje Bonanza, Ejutla de Crespo, Oaxaca.

V. Berrueta 2008 pp.32 La ecotecnología en México; Centro de Investigaciones en Ecosistemas de la Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Morelia, Imagia Comunicación