

MUJERES Y AUTODETERMINACIÓN SOCIAL EN IZTAPALAPA

Ana Alicia Torres Torres¹

RESUMEN

En el presente documento se expone la experiencia de la Práctica Comunitaria con *Círculos de Mujeres para la Ciudad*, en dos casos de la delegación Iztapalapa. En un período escolar que comprendió de febrero del año 2010 a diciembre del mismo año. Dicha experiencia, nos significó a los participantes un proceso de enseñanza-aprendizaje en lo individual y lo colectivo que significó para nosotros gratas experiencias. En lo individual, cada integrante mostro voluntad, compromiso y gusto por llevar a cabo las acciones de la práctica y en del grupo de prácticas estudiantes y docente pudimos experimentar un clima de trabajo con empatía y solidaridad grupal, lo que se reflejó en también en el exterior, tanto en la interacción con las mujeres de las comunidades donde realizamos la práctica en Trabajo Social, como con las personas de las instituciones con quienes nos vinculamos.

El antecedente que dio la pauta para acercarnos a Los Círculo de Mujeres, fue una invitación que hicieron a quien suscribe, miembros de un colectivo independiente llamado *Colectivo de Reflexión en la Acción*, para participar en lo que llamaron *Asamblea-Convivio* de grupos de mujeres de la Delegación Iztapalapa el sábado 19 de diciembre de 2009, ahí se propuso diseñar un proyecto de vinculación con la Escuela Nacional de Trabajo Social para impulsar una práctica comunitaria con grupos de estudiantes de la licenciatura en Trabajo Social. A la convocatoria para diseñar la propuesta respondieron dos líderes de los círculos de mujeres, el círculo "Amistad", de la colonia Mixcoatl y el Círculo, "Honestidad" de la colonia Lomas de Zaragoza. Así que en presencia de las señoras Margarita Escobar y la Adriana Rangel en diciembre de 2009 se diseñó la propuesta y se solicitó a la Escuela Nacional de Trabajo Social un grupo de prácticas que interviniera en el trabajo con los Círculos de Mujeres, antes mencionados. La propuesta de la Práctica Comunitaria I y II fue denominada: "Mujeres y autodeterminación social en Iztapalapa".

Palabras clave: mujeres, género, autodeterminación social, práctica escolar, comunidad, derechos humanos y participación social.

¹ Maestra en Antropología Social, por El Colegio de Michoacán A.C. y Licenciada en Trabajo Social por la Escuela Nacional de Trabajo Social-UNAM. Docente de Práctica Comunitaria ENTS-UNAM. Teléfono: 58455316 y 0445532265636. Correo electrónico: ana_alici@yahoo.com.mx

Nuestra perspectiva

“Edgar Morin, se plantea la necesidad de un pensamiento cuestionante, multidimensional, inevitablemente fragmentario, que jamás abandone las cuestiones fundamentales y globales. Lo dice en esa forma tan peculiar que parece una verdadera declaración de principios: “cada vez que estudio un fenómeno social, siento su complejidad y trato de traducirla. Trato de expresar las mil dimensiones del fenómeno, de unir el análisis que lo descompone a la estructuración que lo sintetiza, de indicar los vínculos e interacciones con los demás fenómenos, de plantear sus ambivalencias, sus múltiples sentidos; quiero darle transparencia, detectando al mismo tiempo la zona de sombra, el núcleo oscuro” (Morin, 1984:18 en Martínez Verdugo, 2006).”

La propuesta para la Práctica Comunitaria se diseñó con una perspectiva de género para ser abordada desde el paradigma de la complejidad. Realizamos nuestra investigación-acción-participativa (Taylor S. y Bogdan R. 1986), con un sustento teórico con base al paradigma de la complejidad, el cual propone los siguientes principios:

“Principio auto-eco organización (autonomía/dependencia): este principio es válido para todo ser vivo que, que para guardar su forma, debe auto-producirse y auto-organizarse; gastando y sacando energía, información y organización del ecosistema en donde existe. Dicho ser vivo debe concebirse como un ser auto-organizador” (Morin. E. 1986).

De acuerdo con el principio de eco organización la Práctica Comunitaria I a través de la investigación-acción –participativa conjugamos con la categoría de autodeterminación social de las mujeres. La cual concebimos como la forma de tomar decisiones a voluntad propia y en beneficio del bien vivir de cada persona.

“Otro principio es el Hologramático: el cual, no sólo las partes están en el todo, sino que el todo, está en el interior de las partes y las relaciones que se establecen entre el todo y las partes son complejas. El ejemplo sociológico muestra que la sociedad como todo se halla en cada individuo, en calidad de todo, a través de su lenguaje de su cultura y sus normas” (Morin, Edgar, 1986).

En lo que consideramos que las mujeres amas de casa, son la parte de un todo relacionadas con el todo de la sociedad. Que va desde su propio ser mujer y lo que las constituye en contexto, tanto en el ámbito de lo privado como en lo público.

Desde nuestra perspectiva partimos de que ellas son el punto central de sus familias son parte del todo en las actividades cotidianas sin ellas se perdería el equilibrio social por

ejemplo los hijos no irán a la escuela y no comería la familia, es por ello y de gran importancia el trabajo con la búsqueda de su Autodeterminación.

La perspectiva de género

Sabemos que el género se refiere a los valores, atributos, roles y representaciones que la sociedad asigna a hombres y mujeres. La equidad se refiere al principio conforme al cual hombre y mujeres acceden con justicia e igualdad al uso, control y beneficios de los bienes y servicios de la sociedad, incluyendo aquellos socialmente valorados, oportunidades y recompensas, con la finalidad de lograr la participación equitativa de las mujeres en la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.

Asimismo, la perspectiva de género (Torres, A. 2009), es la metodología y los mecanismo que permiten identificar y valorar la discriminación y exclusión de las mujeres que se pretende justificar con base a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, así como las acciones que deben emprenderse para actuar sobre los factores de género y crear las condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la equidad de género.

El sector no gubernamental, las organizaciones públicas y privadas, de la sociedad civil, incluyendo a las universidades encabezadas por mujeres han sido un catalizador del cambio a favor de las mujeres, con un trabajo conjunto. Con el Acuerdo Nacional para la Igualdad entre mujeres y hombres se estableció que uno de los principios que orientarán a las estrategias y acciones del Estado Mexicano el sexenio que inicio en el 2006, es el promover y fomentar las condiciones que posibiliten la no discriminación, la igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros, el ejercicio pleno de todos sus derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país. Desde la práctica escolar en trabajo social se busca formar profesionistas con este enfoque que puedan proponer con herramientas teórico metodológicas desde el trabajo social a favorecer las condiciones de vida de las mujeres.

Concepto de comunidad.

La comunidad la concebimos como un parte de la realidad social la cual agrupa intereses colectivos, de género, políticos, económicos, sociales y culturales nuestra concepción se suscribe parafraseando a Robert Nisbet "La idea de comunidad que se tiene desde el siglo XIX la misma importancia que tuvo la idea del contrato en la Edad de la Razón: fue el eje alrededor de lo que giraba todo lo demás. La palabra, tal como la encontramos en gran parte de los pensadores de las dos últimas centurias, abarca todas las formas de relación

caracterizadas por un alto grado de intimidad personal, profundidad emocional, compromiso moral, cohesión social y continuidad en el tiempo. La comunidad se basa sobre el hombre concebido en su totalidad, más que sobre uno u otro de los roles que puede tener en un orden social, tomados separadamente. Su fuerza psicológica procede de niveles de motivación más profundos que los de manera volición o interés, y logra su realización por un sometimiento de la voluntad individual que es imposible en asociaciones guiadas por la simple conveniencia o el consentimiento racional. La comunidad es una fusión de sentimiento y pensamiento, de tradición y compromiso, de pertenencia y volición. Puede encontrársela en la localidad, la religión, la nación, la raza, la ocupación, o en cualquier fervorosa causa colectiva, o bien tener expresión simbólica en ellas. Su arquetipo, tanto desde el punto de vista histórico como simbólico, es la familia; y en casi todos los tipos de comunidad genuina la nomenclatura de la familia ocupa un lugar prominente". Nisbet, Robert (2003).

La entrada a la Comunidad

Nuestro primer acercamiento a la realidad, en espacio-tiempo, realizamos una actividad a la que se le denominamos: "Lectura del Paisaje". Como objetivo realizamos observación desde la cima del Cerro de la Estrella, lugar con vestigios arqueológicos y desde donde pudimos observar la ciudad y la lógica de los asentamientos humanos donde estaríamos trabajando. La intención fue generar empatía en el grupo, como técnica de acercamiento grupal. Y el análisis dimensional de la perspectiva de la ciudad en relación al espacio comunitario.

Nuestro espacio geográfico de trabajo fue la delegación Iztapalapa, la más poblada del Distrito Federal. En la que existen mayores demandas de servicios y problemas sociales presenta. Ésta Delegación es identificada como un espacio donde se detectan altos índices de inseguridad, pero en contraste es también llamada la *Cuna de la Mexicanidad*, por las expresiones culturales que de ella emanan. Las comunidades donde realizamos nuestro trabajo para la materia de Práctica Comunitaria:

- a) Colonia Lomas de Zaragoza se encuentra en el oriente de la ciudad colinda muy cercana a la carretera México-Puebla y al metro Santa Martha Acatitla.
- b) Colonia Mixcoátl cerca del metro Constitución Cerro de Tezonco.

El objetivo de nuestro ejercicio de la Práctica Comunitaria en Trabajo Social fue fomentar la autodeterminación social de mujeres, interactuando con grupos denominados "Círculos de Mujeres para la Ciudad". En ambas colonias se realizaron actividades para el conocimiento de la comunidad, como recorridos de zona. Asimismo comprender las formas de vida de las

participantes de los círculos de mujeres de las colonias Mixcoátl y Lomas de la delegación Iztapalapa en el Distrito Federal para lograr su autodeterminación social.

- Conocer la dinámica poblacional a nivel macro y micro.
- Identificar los problemas y necesidades así como los intereses de las mujeres de los círculos de estudio.

Vínculos

Asimismo, los vínculos interinstitucionales que se generaron durante el proceso fueron con la Dirección Ejecutiva de Asistencia Alimentaria, desde donde se coordinaba y atendía la organización de Círculo de Mujeres para la Ciudad. Otro nivel del proceso fue la relación de los alumnos con la profesora, la relación de los alumnos con las mujeres de los círculos, la relación de la profesora con las mujeres.

En tercer nivel se muestra la praxis tanto de los estudiantes como los proyectos específicos generados desde el grupo de prácticas para las mujeres de los círculos.

La intención de la investigación-acción-participativa desde el Trabajo Social fue contribuir activamente a los cambios sociales prácticos a favor de los grupos sociales más desfavorecidos, tal es el caso de lo que se pretende llegar a lograr con el trabajo realizado con los Círculos de Mujeres, pues nuestra intervención se basó en el aprendizaje mutuo de las mujeres hacia nosotros y de nosotros hacia ellas, todo esto por medio de la observación participante, en donde nos vimos inmersos dentro de las comunidades, logrando un acercamiento con la población objeto de estudio que nos permitió identificar sus saberes, problemas, necesidades e intereses así como desarrollar nuestras capacidades académico-profesionales. Por tanto, de acuerdo a esta perspectiva observamos lo siguiente:

La colonia Lomas de Zaragoza fue fundada, hace aproximadamente 28 años, comunidades aledañas Pueblo de Santiago Acahualtepec y San Miguel Teotongo. Cuenta con luz, drenaje, pavimentación, alumbrado público y agua potable. El número de habitantes es de un total 17395. Para el 2005.

La colonia Mixcoátl, fundada hace aproximadamente 40 años, Desarrollo Urbano Quetzalcóatl y Consejo Agrarista Mexicano. Cuenta con servicios de alumbrado público y energía eléctrica en cada domicilio, drenaje y pavimento. Las vías de acceso son la calzada Benito Juárez y avenida Tlaltenco, avenida Del árbol. Con un total de 6,871 habitantes (INEGI, 2005).

Proceso metodológico para la práctica comunitaria

Para lograr nuestras observaciones y recorridos, tuvimos como estrategias de inserción a la comunidad las acciones que a continuación enumeramos:

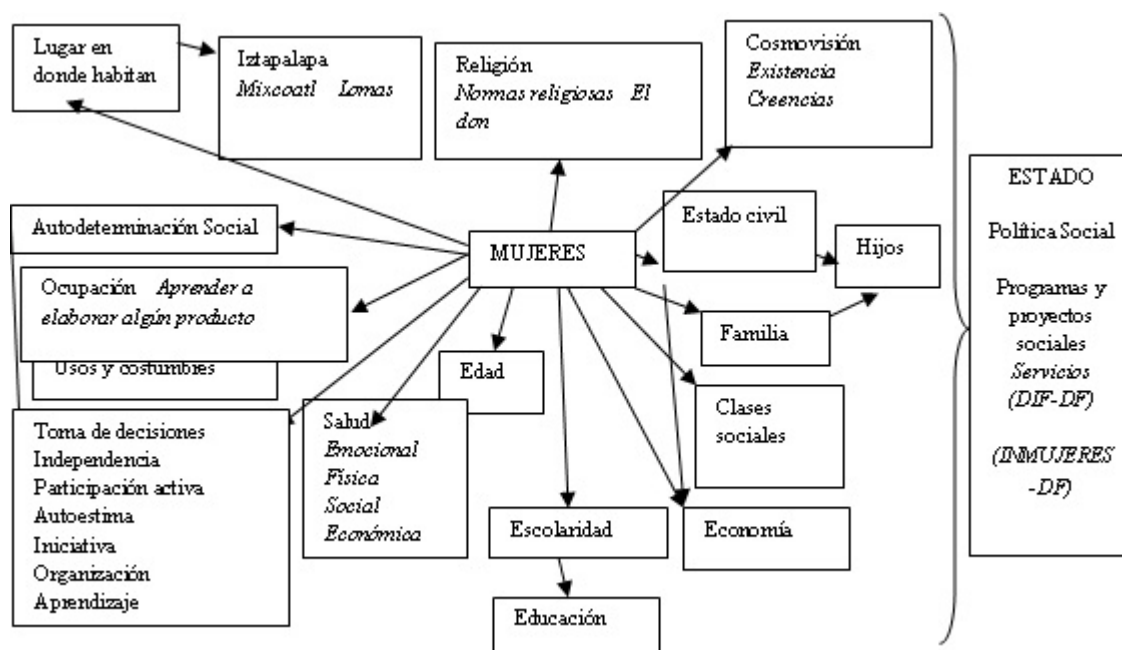
1. Entrevista con el profesor Héctor Barrera. Miembro del Colectivo Reflexión en la Acción, quien nos dio una introducción al grupo de prácticas sobre el contexto social de la delegación Iztapalapa.
2. Lectura del Paisaje Vista panorámica de la Ciudad de México desde el Cerro de la Estrella donde se identificó la zona de estudio y los asentamientos demográficos.
3. Visita al *Centro Comunitario Villa Estrella* como parte del recorrido al Cerro de la Estrella; se dio el primer encuentro entre el grupo de prácticas y el Instituto de las Mujeres donde se pactó tomar un taller de Promotores de los Derechos Humanos.
4. Asistencia a la reunión del Círculo de Mujeres “Honestidad” de Lomas de Zaragoza donde se hizo la presentación del grupo de prácticas y escuchar sus propuestas para la acción las cuales nos permitieron sondear y conocer sus intereses como grupo de mujeres.
5. Asistencia a la reunión del Círculo e Mujeres “Amistad” de la colonia Mixcóatl con el propósito de presentarnos ante las mujeres y conocer sus intereses.
6. Se concertó un encuentro con algunas mujeres del círculo de Mixcóatl para hacer un recorrido por su comunidad, con la guía de las propias mujeres. Los resultados fueron el reconocimiento de la zona, la visita al *Módulo de Atención Ciudadana*, primer visita al Centro Comunitario Mixcóatl donde también nos presentamos y posteriormente se solicitó ante la instancia correspondiente de la delegación Iztapalapa el espacio para realizar las actividades de la práctica Comunitaria con las mujeres.
7. Una entrevista colectiva con el director de la Escuela Primaria México- Japón de la colonia Mixcóatl con el objetivo de presentar al grupo de prácticas y lograr un vínculo entre institución- mujeres y grupo.
8. Recorrido al mercado de la colonia Mixcóatl para obtener información de la comunidad.
9. Presentación del grupo con el Dr. Armando Martínez Verdugo miembro del Colectivo Reflexión en la Acción. Debate sobre su texto “Los métodos: nuevas lecturas de viejos conceptos”. 2006.
10. Primer cita formal con el director de la Escuela Primaria México- Japón de la colonia Mixcóatl, así como también la junta de padres de familia y las mujeres del Círculo de mujeres “Amistad” llevada a cabo en las instalaciones de la primaria donde se

estableció un trabajo en conjunto a futuro y se obtuvieron datos históricos de la comunidad.

11. Asistencia al círculo de Mujeres “Honestidad” de la colonia Lomas de Zaragoza utilizando como estrategia de inserción en el círculo una “lotería de quelites” lo que significó la primera forma de interacción entre el grupo de prácticas y las mujeres. Por otro lado, se obtuvo información acerca de los saberes culinarios de las mujeres y sus propuestas de acción para el grupo de prácticas al proponer la elaboración de un recetario en el cual ellas colaborarían.

12. Se dio un primer recorrido por la colonia Lomas de Zaragoza donde se dio un contacto con un modulo de participación ciudadana del Gobierno del Distrito Federal, se obtuvieron datos generales de la colonia como número de habitantes, manzanas, viviendas, marginalidad ,numero de escuelas, lecherías, mercados, clínicas, secciones electorales y unidades comunitarias así como un mapa. Visita a una Institución de Asistencia Privada de origen italiano llamada Santa Isabel en la cual se da atención a niños con capacidades diferentes.

De acuerdo a las observaciones realizadas durante las primeras actividades, se llevo a cabo una **problematización**², en un taller pedagógico:



² Crónica #7. Elaborada por la estudiante Itzel Mena Cervantes, 08 de Abril de 2010. Se diseñó la problematización coordinada por la Maestra Ana Alicia Torres Torres, con lluvia de ideas del grupo.

El diagnóstico social

El crecimiento demográfico tanto a nivel nacional como desde lo local particularmente de la Delegación Iztapalapa representa una muy alta proporción del incremento total de población del Distrito Federal. En los últimos años ha alojado el 83.7% del crecimiento del Distrito Federal, agotando prácticamente su reserva de suelo urbanizable. La población inmigrante se ha asentado en su mayoría al sur oriente de la Delegación, es decir, en las faldas de la Sierra de Santa Catarina, ocupando terrenos sin vocación para usos urbanos. De acuerdo con los resultados del II Censo Nacional de Población y Vivienda generado por el INEGI, la Delegación Iztapalapa contaba al año 2005 con 1,820,888 habitantes en su territorio de los cuales, el 48.6% (885,049 habitantes) estaba constituido por hombres y el restante 51.4% (935,839 habitantes) por mujeres. De acuerdo con estos datos, la población de Iztapalapa supondrá durante la próxima década una dinámica demográfica estacionaria, en la que presentará aproximadamente igual número de personas en todos sus grupos de edad con una reducción paulatina en sus edades mayores, pero en la que se tendrá que pensar también en la ampliación de los servicios públicos y las condiciones de vida y desarrollo social para por lo menos esa cifra esperada. Ahora bien, la población joven de la delegación está conformada por un 36.4% del total de sus integrantes; casi el 60% de los habitantes está en la etapa de población adulta; y, alrededor del 7.6% es constituido por gente de la tercera edad de acuerdo con los datos de 2005. (INEGI, 2005).

En términos generales las condiciones de alfabetización de la gente que habita la delegación denotan las siguientes características: casi el 96% de la población de 6 años y más, se encuentra en condiciones de alfabetización (49% hombres y 51% mujeres), es decir, sabe leer y escribir, mientras que cerca del 4% restante se encuentra en condiciones de analfabetismo (el 63% de este pequeño rubro es población femenina).

En cuanto a las condiciones de asistencia escolar de la población de Iztapalapa, y en términos generales, se describen las siguientes características: cerca del 31% del rango de población contemplado (5 años y más) asiste a algún centro educativo (51% de ellos es población masculina; el restante 49% es población femenina), mientras que alrededor del 69% se encuentra en condiciones de inasistencia escolar (47% de ellos son hombres y el 53% mujeres)

Para el año 2005 el II Censo Nacional de Población y Vivienda evidenció que la Delegación cuenta con un total de 451 mil 353 hogares; 74% con jefatura masculina y 26% con jefatura femenina. Ellos representan casi el 20% del total de los hogares en el Distrito Federal.

Dentro de los hogares de Iztapalapa, la composición por integrantes denota las siguientes características según su orden de importancia

El 26% de ellos consta de 4 integrantes (de éstos: 82% tiene jefatura masculina; y 18% es dirigido por una jefatura femenina).

El 21% se componen de 3 integrantes (de ellos: 71% con jefatura masculina; y 29% con jefatura femenina).

El 17% lo conforman los hogares con 5 integrantes (de ellos: el 83% tiene jefatura masculina; y el 17% femenina).

El 14% es compuesto por 2 integrantes (de éste: el 59% tiene jefatura masculina; y el 41% femenina).

8% son hogares con 6 integrantes (79% de ellos con jefatura masculina; y 21% con jefatura femenina).

7% de los hogares está formado por 1 sólo integrante (53% masculino; 47% femenino).

Quedando finalmente en nuestro diagnóstico que:

- ★ Los hogares con 7 integrantes representan el 3% del total (78% con jefatura masculina; y 22% con jefatura femenina).
- ★ Los hogares con 9 y más integrantes se incorporan en un 2% del total (72% de ellos con jefatura masculina; y el otro 28% con jefatura femenina).
- ★ El porcentaje más reducido lo conforman los hogares con 8 integrantes (de los cuales el 77% es dirigido por un jefe masculino; y el otro 23% por un jefe femenino).
- ★ Los Círculos de Mujeres llamados Honestidad en Lomas de Zaragoza y Amistad en Mixcoátl, ubicados en la delegación Iztapalapa, están conformados por mujeres de 18 años en adelante; en cada círculo hay aproximadamente entre 50 y 60 personas.

A partir de este esquema, organizamos el plan de acción de la práctica comunitaria:

Nuestras primeras intervenciones con los Círculo de Mujeres para la Ciudad

1) Taller de Derechos Humanos de las Mujeres

Los **derechos humanos** son valores, atribuciones, libertades, facultades, prerrogativas o reivindicaciones que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, sin importar su estatus, sexo, orientación sexual, etnia o nacionalidad, para la garantía de una vida digna.³Realizamos una carta descriptiva donde destinamos una actividad con una

³ Taller de Promotoría en los Derechos Humanos de las Mujeres. INMUJERES-DF-IZTAPALAPA. 2010.

duración de 60 minutos, una técnica que fue de utilidad para la reflexión fue la del “Árbol” donde pegamos en una pared un tronco color café y repartimos hojas verdes y bolígrafos y marcadores, para que las mujeres de los Círculos en sesión, escribieran los Derechos Humanos de los que tenían conocimiento. Como resultado participaron pegando sus opiniones en la pared para formar la figura de un árbol, luego de ello se hizo una ronda de participaciones para la reflexión. Los resultados se analizaron y desde ahí también se sistematizaron para construir propuestas futuras de intervención en los mismos *Círculos de Mujeres*, continuación veremos la secuencia en que se siguió interactuando con las mujeres:

- **Taller de Autoestima y salud.**

Se aplicó un test de salud emocional al inicio de cada taller. En este se señala la frecuencia con la que las mujeres experimentan malestares que indican cómo están de salud emocional. En la primera parte del taller se mencionó que el derecho a la salud física y mental de las mujeres fue reconocido en la 4ta Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Beijing en 1995; ya que la salud en las mujeres constituye un requisito indispensable para garantizar el disfrute de sus derechos humanos.

Posteriormente se dio una definición de autoestima:

“Es el valor que nos damos a nosotros(as) mismos(as) y que tiene que ver con la forma en que nos desenvolvemos en la vida diaria”.

La salud mental tiene que ver con nuestra forma de alimentarnos y cuidarnos, con nuestra vivienda, nuestro trabajo, con la manera en que experimentamos nuestras relaciones y afectos. Con lo que sentimos hacia nosotras (os) mismas (os), con nuestros proyectos y actividades, nuestro modo de disfrutar y percibir el mundo, de afrontar los problemas y conflictos que conlleva vivir.

El siguiente paso fue aplicar la técnica grupal llamada “como me ven los otros” consistente en formar un círculo entre todas las mujeres donde cada una debe decir a la que está al lado alguna cualidad que observa en ella y así hasta que todas participen y de regreso. El objetivo es que las mujeres reconozcan o reafirmen algunas de sus cualidades para fortalecer su autoestima.

Finalmente se mencionaron las acciones que se pueden poner en marcha para fomentar la salud emocional. Escuchar nuestro cuerpo para saber cómo nos sentimos y que necesitamos. Se dio la lectura de un pensamiento sobre la fealdad y la belleza.

En cuanto al tema de salud, los compañeros Rocío Pacheco y Adrián Martínez, realizaron una técnica llamada “Mi cuerpo” en el que las señoras en una hoja dibujaron su cuerpo y señalaron las enfermedades que padecen y los cuidados que tienen, algunas señoras compartieron su dibujo, al final los entregaron al grupo de práctica.

Para finalizar se explicaron los motivos de las enfermedades a lo cual las señoras asumieron ciertos, se les dieron algunas recomendaciones para cuidar su salud y finalmente que fueran felices.

Con base al trabajo de campo realizado para la práctica comunitaria en las comunidades de Lomas de Zaragoza y Mixcoátl en la delegación de Iztapalapa, se aplicaron una serie de las técnicas y cuestionarios que permitieron la recolección de información durante la implementación ciertos talleres temáticos antes mencionados, en donde la información se logró sistematizar de la siguiente manera:

La variable principal fue: **¿Qué significaban para las mujeres de los Círculos los derechos humanos?**

Y los resultados obtenidos fueron los derechos que conocen:

Derecho al respeto: familiar, social, de opinión (entre los mencionados), identificado por quince participantes.

Derecho a la libertad: el cual fue identificado por seis participantes, y especificaron la libertad de expresión otras nueve participantes.

Derecho a una vida libre de violencia: identificado por ocho participantes.

Derecho a que se respete su vida: principalmente de forma digna señalado por seis mujeres.

Derecho a la salud: en el que destacan acceso a los servicios médicos, indicado por seis participantes.

Derecho al trabajo: señalado por cinco participantes.

Derecho a la toma libre de decisiones: indicado por cinco participantes.

Derecho a la igualdad: identificado por cuatro participantes.

Derechos sexuales y reproductivos: del cual dos participantes mencionaron su derecho a elegir ser madres.

Derecho a la educación: señalado por dos participantes.

Derecho a la participación política: destacando el derecho al voto por dos participantes.

Derecho de identidad: señalados por dos participantes; una el tener un nombre y el otro a practicar cualquier dialecto o idioma.

Derecho a la libertad de profesar cualquier religión: una participante.

Derechos de las personas adultas mayores, una participante.

Derechos de los niños: una participante.

Derecho a la libertad de asociación: Una participante el cual comenta su libertad a la convivencia. Cabe señalar que eran mencionados más de un derecho por algunos participantes. En los talleres de Derechos Humanos en ambas colonias se realizó la técnica del árbol de los Derechos en el que las señoras nos escribieron sus derechos más importantes; se formaron siete equipos de ocho personas en los que cada uno de los integrantes del grupo de práctica se integraron a uno para discutir sobre que son los derechos humanos y lo como los vemos en la vida cotidiana.

En cuanto al tema de autoestima se aplicó la técnica de ¿Cómo me ven los otros? y en el de salud se aplicó la técnica de dibuja tu cuerpo donde señalaron las enfermedades que padecen y los cuidados que tienen con ellas, se aplicaron test sobre que síntomas tenían de autoestima baja, esto en las dos colonias de Iztapalapa.

Sobre lo que respecta a la colonia Mixcoátl, se realizaron los test, los cuales arrojaron los siguientes resultados: Muchas de las señoras respondieron que nunca tienen dolores de cabeza, y por consiguiente, no tienen problemas para dormir. Dentro de los problemas gastrointestinales, los problemas más señalados son los de gastritis y colitis. Una cosa favorable es que a varias, no les cuesta trabajo poner atención. Otra cosa que tampoco les sucede a muchas, es que se le olvidan fácilmente las cosas, probablemente por que tengan buena memoria. Algo más favorable que pudimos observar en los test, es que generalmente, no les cuesta trabajo tomar decisiones. Esto puede facilitarnos nuestro trabajo de práctica y lograr nuestro objetivo, que es su autodeterminación. En contraste con lo anterior, más de la mitad de las mujeres, nos mencionaron que se han sentido tristes. Otra cosa que les ocurre frecuentemente es que se sienten nerviosas o inseguras. Finalmente otro dato representativo es que muchas señoras comen más de lo necesario o no comen. Los datos que arrojaron los instrumentos del dibujo del cuerpo son los siguientes: entre las enfermedades más frecuentes de las mujeres de Mixcoátl se encuentran la gastritis con 8 personas que la padecen, dolores de cabeza 20 personas, 7 con dolor de pies, de 4-5 con colitis, nervios, cansancio y presión alta. En cuanto a los auto-cuidados que tienen, se encontró que son 18 personas con baño diario, 10 personas con higiene bucal, alimentación

y revisión médica. En base a estas cuestiones se pudo entonces realizar un diagnóstico, quedando que:

Gestiones

La compañera Paola Espinoza Ángeles realizó la gestión para el préstamo del Centro Comunitario Mixcoátl para que en este lugar el círculo de mujeres se reuniera y tuvieran las comodidades adecuadas para realizar sus actividades. Se gestionó por parte de Mónica Rodríguez Biñuelo e Itzel Mena Cervantes, la participación de las alumnas de cultura de belleza del CECATI 171 de Mixcoátl para el festejo del día de las madres donde ofrecieron los servicios de corte de cabello, colocación de uñas postizas, planchado de cejas y aplicación de tintes, entre muchas cosas que mejoran su aspecto físico.

Limitaciones

Entre las limitantes con las que nos encontramos se encuentra el horario de reunión de las mujeres, nos dimos cuenta que si las citábamos en la mañana no iban a los talleres pero si es a su hora de reunión, a las 4 de la tarde la audiencia estaba presente.

Otra limitante fue el espacio en Mixcoátl, ya que era incómodo el lugar donde hacía sus reuniones, el patio de la casa de la señora Blanca, el cual fue resuelto inmediatamente. Mientras que en Lomas de Zaragoza el espacio sigue siendo una limitante para la realización de actividades tanto por parte de la práctica como del círculo de estudios. La impuntualidad de las mujeres en Lomas de Zaragoza también limitó las actividades del grupo de práctica ya que llega tarde y tenemos que empezar mas tarde y nos apresuramos en las actividades por que después se quieren ir temprano.

Nuestros objetivos al inicio del proceso

Objetivo General:

- Comprender las formas de vida de las participantes de los círculos de mujeres de las colonias de Mixcoatl y Lomas de Zaragoza de la delegación Iztapalapa ubicada en el Distrito Federal para lograr su autodeterminación social.

Particulares

- Conocer la dinámica poblacional a nivel micro y macro.
- Identificar los problemas y necesidades así como intereses de las mujeres de los círculos de estudio.

Objetivos logrados al término de la práctica

- Conocer un panorama general a cerca de las colonias de Iztapalapa.

- Cita con el colectivo de reflexión en la acción como representante el profesor Héctor Barrera.
- Coordinar las sesiones con los círculos de estudio con el Doctor Armando Martínez Verdugo y el grupo de práctica para llegar a cabo las actividades en los días de reunión.
- Concluir el taller de promotores en derechos humanos con la finalidad de crear una red y que la información sea reproducida dentro de los círculos de estudio.
 - La información recibida durante el curso se ha reproducido satisfactoriamente dentro de los círculos y con el apoyo de los ponentes.
- Conocer la dinámica del día internación de la mujer que se llevo a cabo el día 6 de marzo en el monumento de los niños héroes en Chapultepec situado en el Distrito Federal.
 - Recabar información acerca de todos los temas de interés de la mujer como la violencia, los feminicidios, autoestima, prevención de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados así como el apoyo jurídico y psicológico que se brindo en dicho día.
- Buscar alternativas para que el círculo de mujeres tenga un lugar amplio y cómodo, para su reunión.
 - Visita a la escuela México-Japón y entrevista con el director de la misma.
 - Recorrido al modulo de participación ciudadana en Lomas de Zaragoza.
- Gestión del centro comunitario en la colonia Mixcoátl realizado por la compañera de practica Yessica Paola Espinoza Ángeles.
- Conocer el espacio geográfico así como también de forma social de las colonias Lomas de Zaragoza y Mixcoátl.
 - Se realizo un recorrido por la colonia Mixcoátl con el apoyo de algunas de las integrantes del círculo de estudio.
 - En Lomas de Zaragoza se presento dicho recorrido, pero únicamente con los integrantes del grupo de practica 2408, donde se conoció la instancia escolar La Divina Providencia donde atienden a niños y adolescentes que tienen enfermedades de parálisis cerebral, síndrome de Down y autismo donde se les brinda la rehabilitación y apoyo escolar.

- Conocer que información tienen las mujeres de los círculos de estudios con los temas de: derechos humanos, autoestima y salud y violencia.
 - En base a la codificación de los resultados arrojados mediante la exposición de derechos humanos se pudo dar la consecutividad de los temas para que la información que se les brinda fuese clara y precisa.
- Se realizó una visita al CECATI 171 para conocer las actividades que ahí se realizan.
- Se realizó la gestión por parte de las estudiantes Mónica Rodríguez Biñuelo e Itzel Mena Cervantes para que las practicantes del CECATI 171, realizaran actividades, por ejemplo: cortes de cabello, depilación, etc. El día 13 de mayo con motivo de *día de las madres*.

Conclusiones

La experiencia de la práctica comunitaria “Autodeterminación social de las mujeres en Iztapalapa”, fue una experiencia totalmente enriquecedora, con un aprendizaje significativo donde juntos estudiantes-docente-mujeres de los Círculos intercambiamos saberes. En resumen, creemos que nuestro proyecto académico rindió frutos y cumplió e incluso rebasó expectativas planteadas.

Nuestros principales aprendizajes se dieron desde el proceso de la investigación-acción-participativa, en las lecturas sobre métodos cualitativos las cuales se discutieron en clase y pusieron en práctica en las actividades programadas en el trabajo comunitario y en la gestión con instituciones. Pero principalmente, con el acercamiento como sujetos sociales en formación. En la construcción de redes de apoyo y solidaridad entre las mujeres. Además de aprender jugando con las técnicas participativas que ofrecen sensibilización e integración. En ese sentido tanto estudiantes como la docente consideramos que reivindicamos nuestra carrera de Trabajo Social y asimismo nos construimos como sujetos sociales en acción.

Agradecimientos a las y los estudiantes:

Adrián Martínez Cisneros

Anali Cruz Rojas

Aurora Saldaña Saveedra

Elizabeth Vargas Lorenzana

Erik Reza López

Itzel Mena Cervantes

Itzel Siomara Cazares Ibieta

Jacqueline Tapia Reyes

Jessica Paola Espinoza Ángeles

Laura Flores Maldonado

Mónica Rodríguez Biñuelo

Rocío Pacheco Chimal

Yesenia García Castañeda

REFERENCIAS

Barreto, Alfonso. (2007). Curso práctico de autoestima. Editorial CCS, Madrid. P.104.

Bustillos Graciela y Laura Vargas (1998). Técnicas participativas para la educación popular. Tomos I y II. IMDEC. Guadalajara, Jalisco.

Martínez Verdugo Armando. (2006). Los métodos: nuevas lecturas de viejos conceptos. UACH. Estado de México.

Morin, Edgar. (1986). El Método I: Naturaleza de la Naturaleza.

Taylor S. y Bogdan R. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados. PAIDOS. Buenos Aires, Barcelona, México.

Torres Torres, Ana A. (2009). Pendientes Legislativos a favor de los derechos humanos de las mujeres. Recuento de iniciativas pendientes de la LIX y LX Legislatura. CIMAC. Friederich Ebert Stiftung. México.