

**Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género 2021**  
**Modalidad I**

Proyecto:

“Acciones compensatorias que fortalecen y promueven la Igualdad de oportunidades que permiten el acceso a una mejor calidad de vida, bienestar y desarrollo pleno de las mujeres, sus hijas e hijos, en el Estado de Quintana Roo”.

Meta 2678.MT MT-21-1 Promover que los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres impulsen la formación, profesionalización y certificación de personas cuidadoras, preferentemente mujeres.

**DOCUMENTO META**  
**INFORME DE RESULTADOS**

Agosto-noviembre 2021

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>3</b>
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>Marco teórico o conceptual.....</b>	<b>7</b>
<b>Metodología para el desarrollo y la implementación del tema o la acción.....</b>	<b>12</b>
<b>Descripción de la población objetivo .....</b>	<b>15</b>
<b>DESARROLLO.....</b>	<b>18</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>36</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>38</b>

## INTRODUCCION

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”. Estas primeras y famosas palabras de la Declaración Universal de Derechos Humanos de hace 60 años establecieron la premisa básica del derecho internacional de los derechos humanos. Sin embargo, hoy en día, la lucha contra la discriminación sigue siendo una lucha diaria para millones de personas en todo el mundo. Las Naciones Unidas se han fijado desde sus inicios como uno de sus objetivos “reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana” sin distinción de raza, sexo, idioma o religión. <sup>1</sup> ya que este fenómeno es más sutil, más corrosivo y más resistente de lo que nadie había pensado. (Organización de las Naciones Unidas)

Las mujeres enfrentan obstáculos importantes para lograr su plena independencia económica, los cuales son resultado de factores estructurales entre los que destaca la división sexual del trabajo que ha colocado a las mujeres como responsables casi exclusivas de las tareas asociadas al ámbito de la reproducción, los trabajos domésticos y de cuidados. Derivado de la asignación social de estas funciones, las mujeres han sido históricamente relegadas de las actividades que se desarrollan en la esfera de la producción. La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (2018) muestra que la participación económica de las mujeres es de 43.7%<sup>1</sup> mientras que la de los hombres es de 77.5%, lo cual revela que si bien hay una creciente participación económica de las mujeres es aún distante de la preeminencia masculina en este ámbito. (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020). Claro está, que el porcentaje corresponde a estadísticas de mujeres con ocupación y empleo reconocido y remunerado, pero permanece oculto el porcentaje de mujeres con una ocupación ni reconocida, mucho menos remunerada.

Debido a las desigualdades sexo-género de la división social del trabajo y a segmentaciones en el mercado de trabajo, son mayoritariamente las mujeres quienes proveen cuidados, sea de forma no remunerada en los hogares o remunerada en el ámbito laboral. El “mandato cultural” de que las mujeres se ocupen de estas labores generalmente de forma no remunerada, y la polaridad respecto de la responsabilidad de la sociedad en esta materia, crean una constelación muy negativa, que erige severas barreras para que las mujeres puedan participar en igualdad de condiciones en el mercado laboral, refuerza las desigualdades y segmentaciones del sistema sexo-género a escala social, y potencia las desigualdades de las prestaciones de cuidado en razón de las contrastantes condiciones socioeconómicas. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe., s.f.)

La situación de las mujeres cuidadoras que además tienen un empleo remunerado se agrava por la carencia de acceso a servicios de guarderías infantiles. Los datos de la ENOE 2018 muestran que 79.9% de las mujeres ocupadas no cuenta con acceso a esos servicios para sus hijos e hijas, siendo más grave esta situación para las trabajadoras de actividades agrícolas (96.4%), de servicios personales (93.9%) o comerciantes (87.9%). Asimismo, las mujeres tienen menor acceso a la cultura, esparcimiento y el deporte, en razón de su escasa disponibilidad de tiempo, recursos económicos, y las limitaciones que enfrentan para la toma de decisiones. (Diario Oficial de la Federación, 2020)

La crisis generada por la pandemia del COVID-19 impactó negativamente en la ocupación y en las condiciones laborales de las mujeres en América Latina y el Caribe, generando un retroceso de más de una década en los avances logrados en materia de participación laboral. La tasa de participación laboral de las mujeres se situó en 46% en 2020, mientras que la de los hombres en 69%. Se calcula, además, que la tasa de desocupación de las

mujeres llegó al 12% en 2020, porcentaje que se eleva al 22,2% si se asume la misma tasa de participación laboral de las mujeres de 2019. En 2020, se registró una contundente salida de mujeres de la fuerza laboral, quienes, por tener que atender las demandas de cuidados en sus hogares, no retomaron la búsqueda de empleo. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2021)

En virtud de lo anterior y de otros indicadores que reflejan las brechas de desigualdad entre Mujeres y Hombres, el Instituto Nacional de las Mujeres a través de Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género en este ejercicio fiscal 2021, impulsa el diseño y la ejecución de acciones que contribuyan a disminuir la de desigualdad de género en el ámbito local, asimismo, se debe contar con las condiciones mínimas para implementar la política nacional de igualdad entre mujeres y hombres en las entidades federativas y los municipios, es decir que los instrumentos normativos, de planeación y programáticos en el ámbito local incorporen la perspectiva de género. El fortalecimiento institucional de los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres (MAM) es uno de los elementos estratégicos que contribuyen a generar las condiciones para implementar la política de igualdad, por ello dicho programa opera con el propósito de impulsar y facilitar el acceso de los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres a subsidios y herramientas que fortalezcan sus capacidades organizacionales, técnicas y operativas, para que diseñen y ejecuten acciones de atención y medidas especiales de carácter temporal que contribuyan a acortar las brechas de desigualdad entre mujeres y hombres.

El Instituto Quintanarroense de la Mujer adopta las medidas para contribuir e impactar a la política de igualdad favoreciendo primordialmente a las mujeres de acuerdo a las necesidades manifiestas en sus localidades. El presente documento que refiere un Informe

de Resultados, que permite sistematizar los alcances que se lograron con las actividades establecidas en la meta 2678.MT “Promover que los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres impulsen la formación, profesionalización y certificación de personas cuidadoras, preferentemente mujeres”, dicho documento se realiza de acuerdo a los criterios para la ejecución de metas tipo, modalidad I y de acuerdo a los requisitos establecidos en los criterios para el diseño y elaboración de documentos meta y medios de verificación de la misma modalidad del Instituto Nacional de las Mujeres.

En el informe de resultados se manifiestan en el apartado de Justificación las necesidades que presenta la Entidad en materia no solo de reconocimiento y remuneración de las mujeres, sino primordialmente la necesidad de fortalecer las capacidades de las mujeres para ser reconocidas y a su vez impulsarlas en el tema de empoderamiento económico, tener la oportunidad de capacitación, formación y/o profesionalización es garantizarles herramientas para desarrollarse de manera integral. De igual manera se expondrán la normatividad que hacen posible las acciones afirmativas en materia de igualdad entre mujeres y hombres, la población que será beneficiada preferentemente.

En el apartado de desarrollo se encuentran los resultados que se obtuvieron de la implementación de la Certificación en el Estándar de Competencia 0435 “Prestación de servicios para la atención, cuidado y desarrollo integral de las niñas y los niños en Centros de Atención Infantil”; de la Certificación en el Estándar de Competencia E0669 “Cuidado básico de la persona adulta mayor en domicilio”, así como del Diplomado denominado “Bienestar y Cuidados”. Por último, se comparten las recomendaciones con respecto al desarrollo y los resultados obtenidos, estos con la finalidad de fortalecer la meta 2678.MT “Promover que los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres impulsen la formación, profesionalización y certificación de personas cuidadoras, preferentemente mujeres”.

## JUSTIFICACIÓN

### Marco teórico o conceptual

Las intervenciones de autocuidado son un enfoque complementario de la atención de salud que constituye una parte importante del sistema de salud. El autocuidado es también un medio para que las personas que se ven afectadas negativamente por las dinámicas de género, políticas, culturales y de poder, incluidas las personas desplazadas por la fuerza, tengan acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, ya que muchas personas no pueden tomar decisiones sobre sexualidad y reproducción. Promover un entorno propicio seguro y de apoyo en el que puedan acceder y utilizar las intervenciones de salud cuando y donde lo deseen, mejora la autonomía y ayuda a mejorar la salud y el bienestar de estas personas vulnerables y marginadas. La importancia de las intervenciones de autocuidado para la política, el financiamiento y los sistemas de salud hasta ahora se ha subestimado y su potencial no se ha reconocido plenamente, a pesar del hecho de que las personas han practicado el autocuidado durante milenios. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

La ley de Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Quintana Roo en su Capítulo VI de la Igualdad Social y Cultural entre Mujeres y Hombres; Artículo 17 establece que serán objetivos de la Política Estatal de Igualdad en materia de derechos sociales, culturales y educativos: IV. Impulsar acciones que aseguren la igualdad de acceso de mujeres y hombres a la alimentación, la educación, la cultura, la seguridad social y la salud; VIII. Fomentar acciones para la participación de los hombres de forma igualitaria en las labores que implican brindar atención y cuidado a menores de edad o personas dependientes, en el ámbito familiar, entre otras acciones que contribuyen al impacto de las que fomenten la igualdad. (Congreso del Estado de Quintana Roo, 2020)

El PROIGUALDAD 2020- 2024 manifiesta en uno de su Objetivo prioritario 2. Generar las condiciones para reconocer, reducir y redistribuir los trabajos domésticos y de cuidados de las personas entre las familias, el Estado, la comunidad y el sector privado. Resulta indispensable reconocer que los trabajos del hogar y de cuidados permiten a las personas mantenerse en vida, alimentarse, estar sanas, educarse y vivir en un hábitat propicio para su desarrollo y bienestar, por lo que aportan un valor social y económico sustantivo. Desde este reconocimiento, las estrategias para la atención a los trabajos domésticos y de cuidados se estructuran desde un enfoque de derechos, lo que implica generar las condiciones dignas, necesarias para garantizar el derecho de todas las personas a cuidar, cuidarse y ser cuidadas. Esto implica poner en marcha las políticas públicas necesarias, progresivas, suficientes y de calidad para acercar bienes y servicios básicos, así como proporcionar los dispositivos necesarios para reducir el tiempo que las mujeres dedican a ellos y procurar la redistribución de las labores domésticas y de cuidados entre las y los integrantes de las familias, la comunidad, el Estado y el sector privado. Implica también generar las condiciones necesarias para que el ámbito productivo asuma su responsabilidad ante las necesidades domésticas y de cuidados de las personas y se rompa el supuesto del agente económico masculino plenamente disponible para el mercado y exento de necesidades personales y familiares. (Diario Oficial de la Federación, 2020)

El Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020-2024 (PROIGUALDAD) establece dentro de sus estrategias y líneas de acción disposiciones enfocadas en el autocuidado, tales como:

Generar estrategias y programas culturales para sensibilizar y fortalecer las capacidades de los hombres y los niños para cuidar y fomentar su autocuidado y el de su entorno.



- ✓ Impulsar acciones de sensibilización para fortalecer las prácticas de autocuidado con énfasis en las mujeres cuidadoras.
- ✓ Impulsar cambios culturales favorables a la autonomía, autocuidado y bienestar de las mujeres, adolescentes y niñas.
- ✓ Adecuar contenidos para fortalecer las capacidades de autocuidado y autonomía de las niñas en las escuelas desde la educación básica.
- ✓ Apoyar la articulación de redes de mujeres para fortalecer el bienestar, la calidad de vida y autocuidado especialmente en comunidades rurales e indígenas.
- ✓ Promover acciones para contar con un carnet único para el cuidado de la salud de las personas que facilite la prevención y el autocuidado. (Diario Oficial de la Federación, 2020)

El Consejo Nacional de Población define que, “una persona cuidadora es quien asume la responsabilidad total del paciente ayudándole a realizar todas las actividades que no puede llevar a cabo. Generalmente es un miembro del círculo social inmediato (familiar, amigo/a o incluso vecino/a), que no recibe ayuda económica ni capacitación previa para la atención del paciente”. De acuerdo con los datos que presenta la pirámide de poblacional del país estimado por el Consejo Nacional de Población para el 2050, donde el 22% total estará representado por las personas adultas mayores (frente a un 11% que ahora representan), la necesidad de un incremento de personas cuidadoras será necesaria, así como el apoyo a través de legislación, programas y preparaciones adecuadas. Una situación que ha expuesto también este tema es que las mujeres son quienes llevan y cargan la responsabilidad mayormente como cuidadoras pero con una marcada desigualdad con los hombres, así lo exponen cifras del INEGI donde datos de la Encuesta Nacional de

Ocupación y Empleo (ENOE) 2021 muestran que en ocupaciones con mayoría femenina, como empleadas domésticas y cuidadoras de personas. (Gobierno del Estado de México, 2018)

De acuerdo con el Observatorio de Género en México , “la pandemia ha detonado una serie de acciones para contener su expansión, pero también ha exhibido las limitaciones de la organización actual del cuidado. Según el Instituto Nacional de las Mujeres, la suspensión de clases en el nivel básico hizo que casi 25 millones y medio de alumnas y alumnos se quedaran en sus hogares; adicionalmente, más de 9 millones de hogares tienen, al menos, una persona menor de seis años. La suspensión de clases en el nivel básico tiene efectos importantes en la carga de trabajo de cuidados no remunerado para las mujeres, que se suman a las horas que ya dedican al trabajo remunerado, pues ahora deben dar acompañamiento escolar”. En este contexto, las mujeres son, sobre todo, quienes enfrentan dobles y triples cargas mentales, emocionales y físicas: aquellas que viven en condiciones de marginación o trabajan en la informalidad no perciben ingresos; quienes trabajan de manera remunerada cuidando niños y niñas, no podrán realizar su labor, y es probable que las niñas y niños queden al cuidado de abuelas, población especialmente en riesgo por COVID-19. En pocas palabras, el distanciamiento social afecta a madres, cuidadoras remuneradas y abuelas. (Gobierno del Estado de México, 2018)

Con base en la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) del año 2014 se calcula que: Las horas semanales dedicadas al cuidado de distintos miembros del hogar tienen diferencias importantes entre sexos, donde las mujeres son quienes usan más de su tiempo para realizar este trabajo.

El tiempo que se dedica a los cuidados especiales a integrantes que tienen una enfermedad crónica, temporal o discapacidad, es decir, que no pueden valerse por si mismos fue de 26.6 entre las mujeres y de 14.8 horas para los hombres. Esto implica que las mujeres tienden a usar casi del doble de tiempo para estos integrantes en comparación con los hombres.

El cuidado a integrantes entre cero y cinco años, para darle de comer, beber, bañar o acostar fue de 13 horas entre las mujeres y de 5.2 horas para los hombres.

Cuando se analiza al grupo entre cero y 14 años se tiene que las mujeres usan 24.9 horas y los hombres 11.5 horas para cuidar a este grupo que está en edades escolares y requieren apoyo para sus alimentos, llevar y recoger de la escuela, actividades extras y ayuda con tareas.

En el caso del cuidado de aquellos integrantes con 60 y más años también se presenta que las mujeres invierten más tiempo, esto es: 17.7 horas mientras que los hombres solo 14.9 horas a la semana.

Cuando se analizan las horas de trabajo de cuidados entre la población hablante de lengua indígena se tiene que las mujeres usan más tiempo que sus pares no hablantes y que los hombres usan menos de su tiempo para el cuidado de las y los integrantes que lo necesitan comparados con hombres no hablantes (excepto cuando se trata de personas con enfermedades crónicas o discapacidades).

El tiempo de cuidado a los integrantes que requieren cuidados especiales ante una enfermedad o discapacidad es para las mujeres de un promedio de 26.1 horas mientras que los hombres hablantes usan 16.4 horas (1.6 horas más que los no hablantes).

El tiempo de cuidado hacia las personas infantiles del hogar de cero a 5 años, es en promedio para las mujeres hablantes de lengua indígena de 15.2 horas (2.2 horas más que los no hablantes) y los hombres usan 4.2 horas (una hora menos que los no hablantes).

Entre los menores de 14 años las horas de cuidado que usan las mujeres hablantes es de 22.7 horas y de 10 horas para hombres.

El tiempo de cuidado a personas mayores de 60 años que dedican las mujeres hablantes es de 18.3 horas (0.6 horas más que los no hablantes) y de 13.1 horas entre los hombres hablantes, es decir, -1.8 horas que los no hablantes. (INEGI , 2014)

Con el fin de materializar las estrategias previstas en las normas legales, tratados, y dar cumplimiento a la política de igualdad el Instituto Quintanarroense de la Mujer adopta las medidas establecidas en por el Gobierno Federal para impactar de manera favorable a las mujeres en el Estado de Quintana Roo.

## **Metodología para el desarrollo y la implementación del tema o la acción**

Derivado de la meta 2678.MT Promover que los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres impulsen la formación, profesionalización y certificación de personas cuidadoras, preferentemente mujeres, se realizaron tres actividades sustantivas:

1. Diplomado denominado “Bienestar y Cuidados”
2. Certificado en Estándar de Competencia 0435 “Prestación de servicios para la atención, cuidado y desarrollo integral de las niñas y los niños en Centros de Atención Infantil”

### 3. Certificado en Estándar de Competencia 0669 “Cuidado básico de la persona adulta mayor en domicilio”.

Las competencias de las personas son los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes individuales, es decir aquello que las hace competentes, para desarrollar una actividad en su vida laboral. Con este propósito el CONOCER desarrolla una estrategia para que más empresas, sindicatos, instituciones educativas y entidades gubernamentales se sumen al Sistema Nacional de Competencia. (Gobierno de México, 2021)

A través de esta estrategia se cubre la necesidad de reconocer el trabajo de las personas cuidadoras preferentemente mujeres, que muchas de ellas, trabajan de manera informal con la niñez y con las personas adultas mayores, sumando el cuidado de su familiar nuclear.

Con ambas certificaciones se implementó, previo al proceso de evaluación para el logro de la certificación, un curso de alineación, es un curso diseñado tomando como base un Estándar de Competencia. Así, de esta forma se capacitan a las personas candidatas a la certificación con el fin de retroalimentar los conocimientos, habilidades, destrezas, y actitudes que se encuentran plasmados en un Estándar de Competencia del CONOCER.

El curso de alineación desarrolla un modelo educativo denominado taller, en donde con apoyo teórico se implementan actividades para lograr el aprendizaje significativo, sobre todo garantizando poner en práctica lo requerido por el Estándar correspondiente. Posterior al curso se inicia el proceso de evaluación en donde se pretende observar el desempeño adquirido de la persona candidata con el fin de acreditar la competencia para emitir un

certificado con vigencia, según el estándar, y con validez oficial de la Secretaría de Educación Pública a nivel nacional.

En lo que respecta al Diplomado denominado “Bienestar y cuidados”; un diplomado es programa de especialización son respecto a un tema específico, con valor curricular por la duración del mismo, generalmente mínimo de 100 horas, máximo 140 horas, a partir de este lineamiento es que adopta validez curricular pues las técnicas de aprendizaje con teórico – práctico, fomentando el trabajo colaborativo, así como basado en proyectos o estrategias para la generación del conocimiento.

El diplomado “Bienestar y Cuidados” fue impartido por la Universidad San Ángel de la Ciudad de Puebla, con clave de incorporación 21PSU01240E cuya misión es: Formar profesionales universitarios con un alto sentido de responsabilidad personal, capaces de contribuir en la construcción de una sociedad equitativa dentro de los lineamientos del desarrollo humano, que cuenten con las aptitudes y actitudes suficientes para contribuir a los cambios estructurales, técnicos y sociales.

Los cursos de alineación fueron impartidos con la modalidad remota, mediante la plataforma Zoom limitada para las personas que previamente se registraron en un formulario Google, mismo que fue compartido en redes sociales y por oficios invitación a dependencias competentes y asociaciones civiles.

El proceso de evaluación de ambas certificaciones fue llevado a cabo de manera presencial por la naturaleza de cada Estándar, en ambos casos se llevó a cabo bajo todas las normas sanitarias, evidentemente extremando los cuidados por la población con la que se trabajó: niñez y personas adultas mayores. Esto en virtud de evitar en todo momento la propagación y exposición del virus COVID – 19.

EL diplomado fue impartido en línea en la plataforma NEO, mismo que es un sistema de gestión del aprendizaje (LMS por sus siglas inglés) con el que fácilmente se pueden crear y gestionar todas las actividades de aprendizaje sin importar si se está construyendo clases en línea, evaluando a las y los estudiantes, fomentando el trabajo colaborativo o dando seguimiento al desempeño y logro del alumnado. A través de la plataforma las personas participantes accedieron al diálogo con las y los facilitadores de cada módulo.

Cada módulo estuvo compuesto de una video conferencia, que fue impartida por el personal docente a cargo de cada módulo, mismas que fueron grabadas y subidas a la plataforma para quienes no les fue posible estar de manera remota.

## Descripción de la población objetivo

En Quintana Roo, 936,779 personas son hombres, lo que significa el 50.4% de la población, mientras 921,206 son mujeres, que representan en el 49.6 por ciento.

Al igual que en el resto del país, las niñas, niños y adolescentes de Quintana Roo tienen mayor probabilidad de ver comprometido el ejercicio de sus derechos sociales básicos y con ello su sano desarrollo y construcción de capacidades que permitan su integración al mercado laboral en el futuro. A nivel nacional, la deserción y el bajo aprovechamiento escolar, junto con el trabajo infantil, son retos a enfrentar para terminar con la transmisión intergeneracional de la pobreza. Vivir en situación de pobreza durante la infancia y la adolescencia limita la posibilidad de las personas de desarrollar su potencial en el futuro.

La medición de pobreza de 2018 muestra que el 49.6% de los niños y adolescentes en México viven en pobreza, es decir, casi la mitad de la población de este grupo. En Quintana

Roo, el porcentaje de menores de edad en pobreza fue 13.8 puntos porcentuales menor que el porcentaje nacional en el mismo año. En 2018, la entidad ocupó el lugar 23 respecto a las demás entidades federativas<sup>5</sup> por su porcentaje de menores de edad en pobreza, con aproximadamente 193,400 menores de edad en esta situación. (INEGI, 2020)

La población de adultos mayores en el país ha ido en aumento, a la vez que la población infantil se ha ido reduciendo, esto con base en los censos de población y vivienda de los años 1990, 2000 y 2010 del INEGI. Esto significa que en el futuro habrá más personas en edad de retiro, pero menos personas en edad laboral. Esto implica, tanto para la federación como para los estados, el reto de fomentar la formalidad en el mercado laboral y la seguridad social de los adultos mayores. En 2018, el 41.1% de los adultos mayores estaba en condición de pobreza a nivel nacional. En Quintana Roo, el porcentaje de adultos mayores en pobreza se situó 10.6 puntos por debajo del porcentaje nacional en el mismo año. En 2018, Quintana Roo ocupó el lugar 23 respecto a las demás entidades federativas<sup>6</sup> por su porcentaje de adultos mayores en situación de pobreza, con aproximadamente 23,000 adultos mayores.

El porcentaje de adultos mayores en pobreza en el estado se redujo 11.1 puntos porcentuales entre 2008 y 2018, mientras que la población con menos de 65 años en la misma situación disminuyó 6.0 puntos porcentuales, como lo muestra la gráfica 4. Al comparar las mediciones de 2018 se constata que el nivel de pobreza de los adultos mayores es 3.0 puntos porcentuales mayor que el de la población con menos de 65 años.



En función de lo antes manifestado, es prioridad velar por el cuidado adecuado, pero sobre todo digno de la niñez y las personas adultas mayores, a la vez de reconocer y remunerar de manera justa a las personas cuidadoras, muchas de ellas informales, con esta meta se pretende generar conciencia no solo es la sociedad sino también en quienes forman parte de la población en situación de vulnerabilidad: Las cuidadoras.

Para esta meta se convocó a la ciudadanía, enfatizando a las personas cuidadoras formales e informales en el Estado de Quintana Roo, se tomaron en cuenta invitaciones en los 11 municipios; se invitó a personal de hospitales, casas de residencia para personas adultas mayores, estancias infantiles, en el caso de las certificaciones y en el caso del diplomado se generó la invitación abierta con el objetivo de generar conciencia y herramientas prácticas para evidenciar la importancia de cuidado y autocuidado de las personas en Quintana Roo, preferentemente a las mujeres.

La importancia de invitar a las cuidadoras formales es proporcionar una herramienta más para fortalecer sus capacidades y así ofrecer un trato fundamentado de acuerdo a derechos humanos e interculturalidad, un trato de calidad y calidez que todas las personas, tanto menores de edad como personas adultas mayores merecen por el hecho de ser personas.

Para el caso del diplomado abrir la invitación a la ciudadanía permitió impactar con esta oportunidad a más municipios del Estado de Quintana Roo.

## DESARROLLO

Las actividades correspondientes a la meta 2678.MT Promover que los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres impulsen la formación, profesionalización y certificación de personas cuidadoras, preferentemente mujeres, se informan a continuación en orden de implementación.

### **Diplomado “Bienestar y cuidados”**

#### ***El objetivo general del diplomado.***

Fortalecer las capacidades, conocimientos y habilidades de las mujeres a través del autocuidado y el cuidado de otras personas, bajo un enfoque de género e intergeneracionalidad.

#### ***Objetivos específicos***

- ✓ Contar con una formación especializada en materia de cuidados con elementos teórico-conceptuales, mecanismos prácticos y herramientas metodológicas.
- ✓ Favorecer un proceso de formación con solidez en torno a requerimientos que incorporan la perspectiva de género en el marco normativo de derechos de las personas vulnerables y los cuidados correspondientes que fomenten la igualdad entre mujeres y hombres
- ✓ Adquirir los conocimientos sobre el concepto de educación para la paz desde el respeto a la personalidad humana, juicio propio y los derechos fundamentales para el mantenimiento de la paz.

- ✓ Proponer soluciones y alternativas a problemas de quienes se dediquen a la promoción y defensa de las políticas públicas dirigidas a grupos vulnerables que requieran atención adecuada y facilitar su cuidado.
- ✓ Analizar el fundamento, necesidad y correspondencia con la disponibilidad de servicios de cuidado infantil, de personas discapacitadas y personas adultas mayores.
- ✓ Promover el autocuidado de las personas cuidadoras, preferentemente mujeres
- ✓ Reflexionar respecto a las políticas de cuidado de la infancia en México a través del análisis de la Estrategia Nacional de Atención para la Primera Infancia.
- ✓ Identificar la heterogeneidad, fragmentación y sesgo familiariza del concepto de cuidado, mediante el reconocimiento de factores de desigualdad, vinculado fuertemente a las relaciones de poder y el género.
- ✓ Conocer las implicaciones de los derechos de las personas con discapacidad aprobada por la Asamblea General de Naciones Unidas relacionado al cuidado que permitan neutralizar las desventajas que la discapacidad les provoca.
- ✓ Promover, proteger y asegurar el cuidado, el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

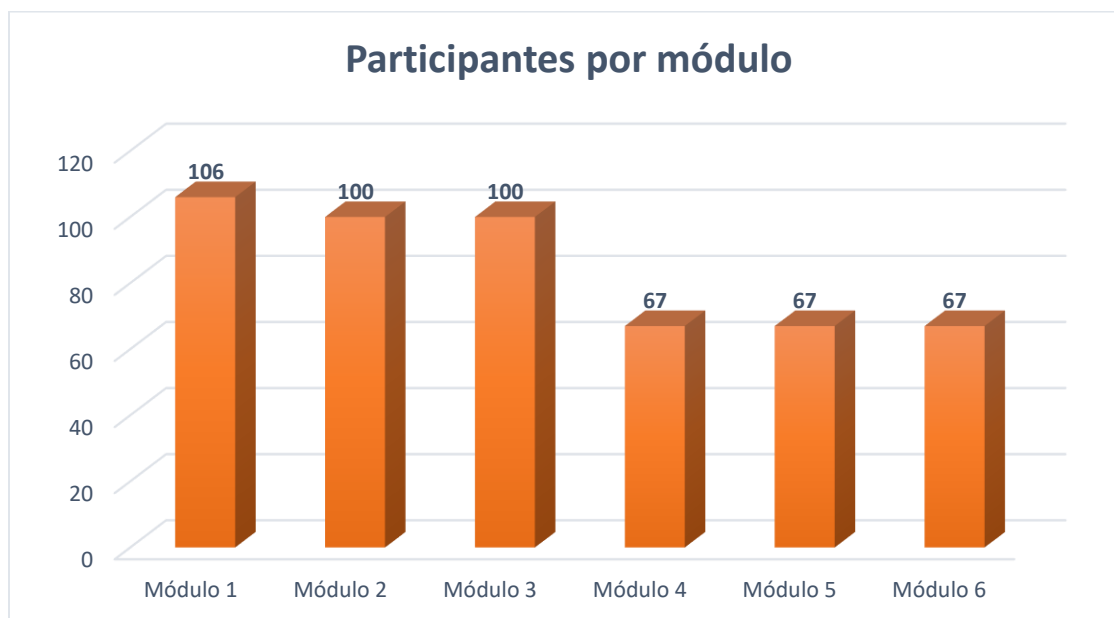
La convocatoria se llevó a cabo principalmente por redes sociales del Instituto Quintanarroense de la Mujer, sin embargo, también se hicieron invitaciones a dependencias interesadas; se proporcionó un registro mediante un formulario de Google, donde se sistematizaron los datos de las personas interesadas para luego enviarles la información

completa, como lo es el calendario y la carta descriptiva ejecutiva de modo que las persona puedan verificar los temas, las fechas, la plataforma a utilizar, así como la dinámica en general. Previo a dar inicio al diplomado se realizó una reunión inductiva para presentar a las personas participantes la plataforma y la dinámica de trabajo.

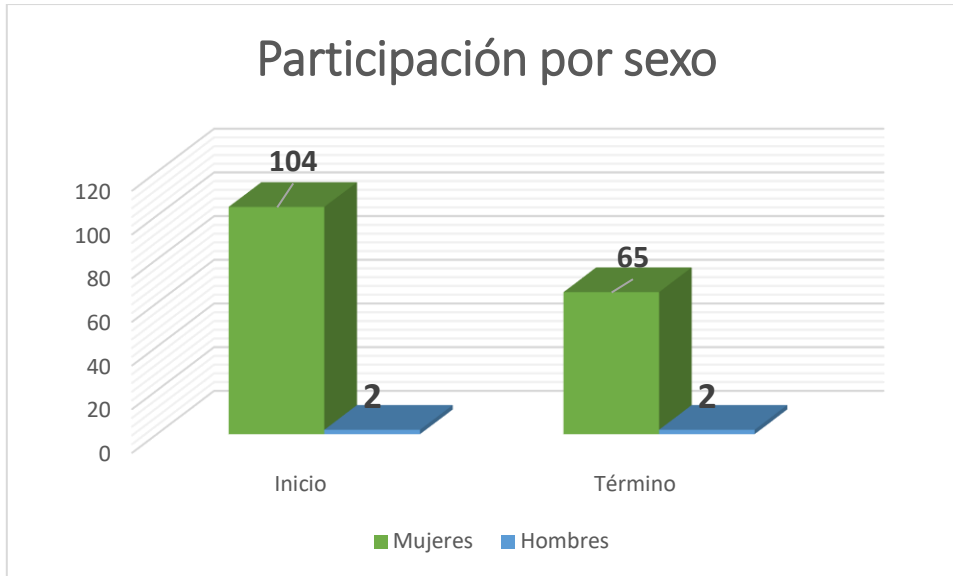
Los módulos del diplomado Bienestar y cuidados se calendarizaron por módulos de la siguiente manera:

Módulo	Fecha de Módulo activo.	Fecha de la videoconferencia del módulo.
Derechos Humanos y Principios Universales.	Del 30 de agosto al 04 de septiembre.	31 de agosto, 1 y 2 de septiembre.
Teorías del Cuidado	Del 06 de septiembre al 11 de septiembre.	9 y 11 de septiembre.
Cuidados a niñas y/o niños hasta 6 años.	Del 13 de septiembre al 18 de septiembre.	14 de septiembre
Cuidado de niñas, niños y adolescentes hasta 15 años	Del 20 de septiembre al 25 de septiembre.	21 y 25 de septiembre.
Cuidados especiales a personas con alguna discapacidad	Del 27 de septiembre al 01 de octubre.	28 y 30 de septiembre.
Cuidado a personas adultas mayores	04 de octubre al 09 de octubre.	4 de octubre

La dinámica de participación durante los 6 módulos fue la siguiente:

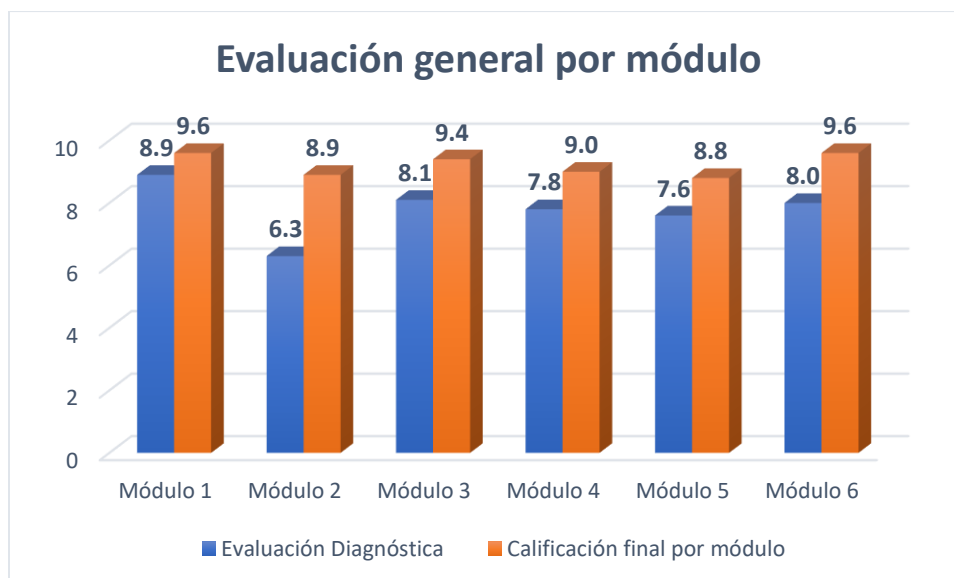


Se puede observar que al iniciar el diplomado se contó con el registro de 106 personas, de las cuales 104 fueron mujeres y 2 hombres. Para el módulo 2 y 3 se observa una deserción mínima, sin embargo, ya en los últimos 3 módulos se observa un 37% de deserción sin bien no es significativa en función del total de participantes, se realizó un sondeo, vía telefónica con el fin de motivar a las personas para continuar, o saber si existía algún motivo en el que la institución pueda considerar las inasistencias, a lo que las respuestas en un común denominador fue el acceso al internet, pues manifestaron no contar con una conexión que les facilite ingresar en los tiempos en los que podrían hacerlo.



Del total de personas que concluyeron el diplomado fueron 67 de las cuales 65 son mujeres y 2 hombres, quienes permanecieron del inicio a fin.

En cada módulo se realizó una evaluación diagnóstica, y para la conclusión de dicho módulo se solicitaron actividades de aprendizaje para consolidar el conocimiento adquirido, esto mediante actividades como, cuentos, ensayos, investigaciones, cuestionarios con análisis de casos, entre otros. El desempeño general de cada módulo de acuerdo a la evaluación diagnóstica y la actividad de aprendizaje final es la siguiente.



## **Certificación en el Estándar de Competencia 0435 “Prestación de servicios para la atención, cuidado y desarrollo integral de las niñas y los niños en Centros de Atención Infantil”.**

El proceso de la Certificación inició con el curso de alineación al estándar.

**Nombre del Curso:** Alineación al Estándar de Competencia EC0435 Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral de las Niñas y Niños en Centros de Atención Infantil.

**Objetivo general del curso:** Al finalizar el curso el participante, alineará sus conocimientos y habilidades tomando como referente el Estándar de Competencia EC0435 “Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral de las Niñas y los Niños en Centros de Atención Infantil”, ejecutando las acciones previas de atención a niñas y niños lactantes, maternas y preescolares en Centros de Atención Infantil y desarrollar integralmente a las niñas y los niños lactantes y maternas en Centros de Atención Infantil para su evaluación.

### **Objetivos específicos:**

- ✓ Al finalizar el tema el participante, alineará sus conocimientos y habilidades para atender niñas y niños lactantes, Maternas y Preescolares en Centros de Atención Infantil de acuerdo al Estándar de Competencia EC0435 “Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral de las Niñas y los Niños en Centros de Atención Infantil”.
- ✓ Al finalizar el tema el participante, alineará sus conocimientos y habilidades para desarrollar integralmente a las niñas y los niños lactantes y maternas en Centros de Atención Infantil de acuerdo al Estándar de Competencia EC0435 “Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral de las Niñas y los Niños en Centros de Atención Infantil”.

El curso de alineación tiene una duración de 20 horas.

Se llevó a cabo mediante una plataforma diseñada por la Instancia certificadora, el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo, donde las candidatas trabajaron las actividades organizando sus propios tiempos. De igual manera la Instancia certificadora proporcionó asesorías remotas a las candidatas, a través de la plataforma Google Meet.

La convocatoria se llevó a cabo principalmente por redes sociales del Instituto Quintanarroense de la Mujer, sin embargo, también se hicieron invitaciones a dependencias interesadas; se proporcionó un registro mediante un formulario de Google, donde se sistematizaron los datos de las personas interesadas para luego enviarles la información completa, como lo es el calendario y la carta descriptiva ejecutiva de modo que las persona puedan verificar los temas, las fechas, la plataforma a utilizar, así como la dinámica en general. Previo a dar inicio se llevó a cabo una reunión inductiva para presentar a las personas participantes la plataforma y la dinámica de trabajo.



**CERTIFICACIÓN**  
Estándar de Competencia 0435

**Prestación de Servicios para la atención, cuidado y desarrollo integral de las niñas y los niños en Centros de Atención Infantil.**

**Meta: 2678.MT**

Promover que los Mecanismos para el Adelanto de las Mujeres impulsen la formación, profesionalización y certificación de personas cuidadoras, preferentemente mujeres.

**Link de registro:**  
<https://bit.ly/3xK8Wxr>

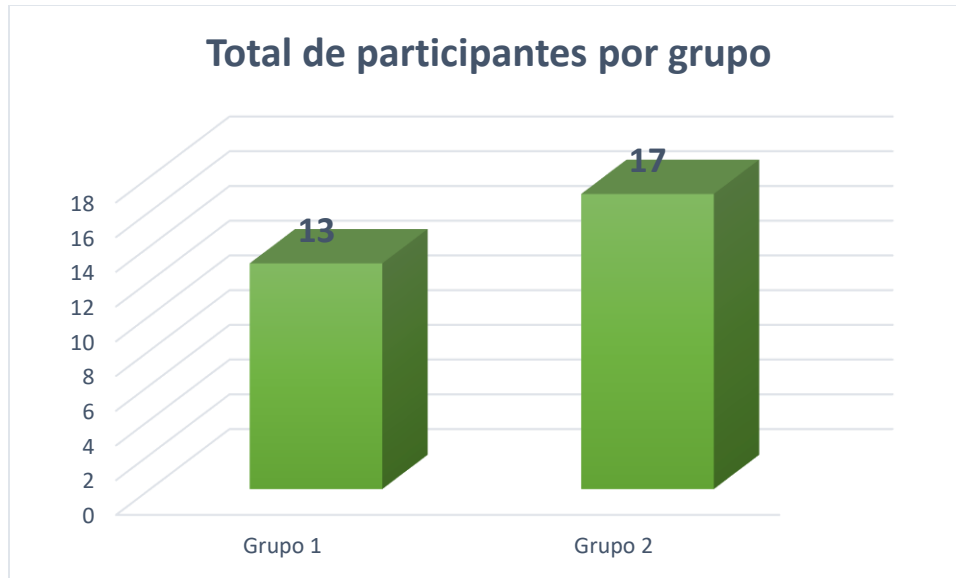
**Para mayores informes:**  
Tel: 983 835 8717  
Correo: egomeziaqm@gmail.com

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2021).  
"Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (las) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración).

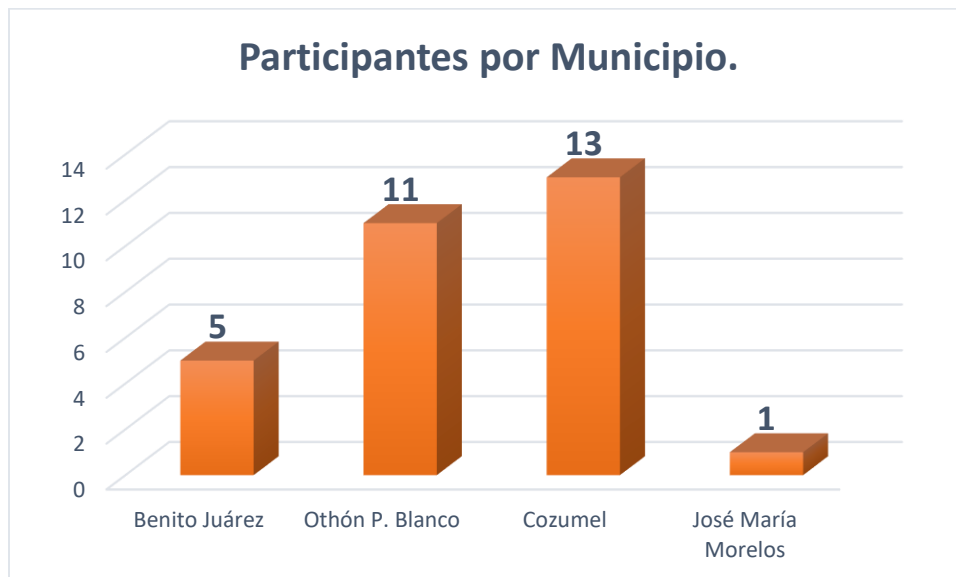
QR00.gob.mx/iqm @IQMujer @IQMujer



Se conformaron 2 grupos de candidatas participantes, el primer grupo conformado por 13 mujeres y el segundo por 17 Mujeres.



La convocatoria se realizó a nivel estatal por lo que fueron mujeres de varios municipios quienes se interesaron en iniciar el proceso.



En este proceso, se garantiza que los temas de formación y alineación al estándar otorgue todas las destrezas y habilidades requeridas:

- ✓ Atención de niñas y/o niños menores de 6 años en higiene y arreglo personal
- ✓ Cambio de pañal
- ✓ Alimentación sana,
- ✓ Tiempos de descanso y sueño.
- ✓ Planeación diaria de actividades para el desarrollo de infantes
- ✓ Integridad física y emocional de niñas y/o niños.
- ✓ Comportamientos adecuados en el trato, según su espacio y/o lugar de trabajo.

Al acreditar el curso de alineación se procedió a agendar una cita personalizada con cada una de las personas participantes, indicando fecha, hora y lugar para llevar a cabo su proceso de evaluación, esta parte podrá realizarse de manera virtual o presencial según se acuerde con las personas que participan.

Se le hicieron llegar los puntos importantes del Proceso:

- ✓ Los procesos de evaluación deben realizarse con niñas y/o niños lactantes, maternas y preescolares dentro de un Centro de Atención Infantil, a fin de cuidar su integridad física y emocional.
- ✓ El proceso de evaluación deberá ser planeado con base en la rutina/jornada establecida por el Centro de Atención Infantil, recopilando los desempeños en los momentos establecidos para cada uno (higiene, arreglo personal, alimentación, sueño/descanso y actividades de desarrollo).

- ✓ Previo a la evaluación, se tendrá que identificar si en el Centro de Atención Infantil en el que se llevará a cabo el proceso de evaluación, tiene niñas o niños con discapacidad o alguna enfermedad y conocer las especificaciones médicas para su atención, cuidado y desarrollo
- ✓ Hay que asegurar que existan requerimientos para que se pueda llevar a cabo el proceso de evaluación.
- ✓ Contar con procedimientos para el ingreso de candidatos y evaluadores a Centros de Atención Infantil con los que tenga convenio para realizar los procesos de evaluación, a fin de garantizar la seguridad de las niñas, niños, instalaciones y personal que labora.
- ✓ Se deberán anexar como evidencia las rutinas establecidas por el Centro de Atención Infantil, así como los lineamientos específicos para la atención y el cuidado de las niñas y los niños lactantes, maternas y preescolares, así como de las actividades de desarrollo integral para lactantes y maternas que maneje el Centro y que tengan relación con: políticas para el cambio de ropa de las niñas y los niños; técnica de higiene bucal; posición para dormir de los niños maternas y formatos o tipos de registros.
- ✓ Cuando dentro del Estándar de Competencia se hace referencia a niña/niño, se trabajará con uno, cuando se menciona niñas/niños, los desempeños se demostrarán con el grupo.
- ✓ Para los productos, se utilizarán los formatos establecidos por el Centro de Atención Infantil, siempre y cuando cumplan con requerimientos establecidos en el Estándar de Competencia.

- ✓ La persona evaluadora podrá evaluar máximo durante la misma jornada a dos personas
- ✓ La persona evaluadora, se presentará bajo las mismas condiciones de higiene y seguridad que se le requieren a las personas que cuidan a las niñas y/o niños (zapato sin tacón, sin joyería, uñas recortadas y las que especifique el Centro de atención infantil).

Duración estimada de la evaluación según lo establecido en el estándar: 1 hora en gabinete y 6 horas en campo, totalizando 7 horas que corresponden a una jornada de trabajo en la estancia infantil.

De acuerdo a los resultados obtenido del proceso es importante manifestar que del total de persona que acreditaron el curso de inducción, tan solo 12 personas iniciaron el proceso de evaluación de las cuales 10 resultaron competentes.



Cabe hacer mención que el 10% de las personas restantes no pudieron iniciar el proceso por que no contaban con la segunda dosis de la vacuna contra el COVID-19, misma que era un requisito indispensable para ingresar a las estancias infantiles.

A continuación, se comparten algunas de las evidencias fotográficas de la reunión para la revisión de carpetas de evidencias ya que en las evaluaciones únicamente ingresaron a la estancia la persona evaluada y la evaluadora.



## Certificación en el Estándar de competencia 0669 “Cuidado básico de la persona adulta mayor en domicilio.

El proceso de la Certificación inició con el curso de alineación al estándar.

**Nombre del Curso:** Alineación al Estándar de Competencia EC0669 para el cuidado básico de la persona adulta mayor en domicilio.

Esta certificación requiere que la persona demuestre ciertas habilidades para ser considerada competente en el cuidado básico de la persona adulta mayor en domicilio, tales como:

- ✓ La asistencia y cuidado básico de la persona adulta mayor,
- ✓ Apoyo en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria
- ✓ Apoyo en el cuidado de la salud de la persona adulta mayor en domicilio.

Se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social, esto se puntualiza por la población con la que se trabaja.

En el proceso se desempeñan actividades que generalmente son rutinarias y predecibles en el cuidado básico de la persona adulta mayor, sin embargo, el valor agregado de esta propuesta plantea integralidad de dos enfoques: el de género e intergeneracionalidad.

Para poder ingresar al proceso no se requiere un título profesional, para desempeñar las funciones, ni para certificarse, es una herramienta para mejora de los cuidados a las personas adultas mayores, por tal motivo, pueden participar mujeres de la comunidad sin ningún grado de estudios, que tengan cuidados a su cargo y que estén interesadas en

fortalecer sus conocimientos y profesionalizar sus servicios, y que los conocimientos incidan, en mejores oportunidades de empleo e ingresos económicos.

Se trabajaron 20 horas de capacitación divididas en 5 sesiones.

Se llevó a cabo mediante una plataforma digital Zoom, el proceso de capacitación y evaluación fue a cargo del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de San Luis Potosí, las personas capacitadoras proporcionaron asesorías remotas a las candidatas, a través de la plataforma de whatsapp.

La convocatoria se llevó a cabo principalmente por redes sociales del Instituto Quintanarroense de la Mujer, sin embargo, también se hicieron invitaciones a dependencias interesadas; se proporcionó un registro mediante un formulario de Google, donde se sistematizaron los datos de las personas interesadas para luego enviarles la información completa, como lo es el calendario y la carta descriptiva ejecutiva de modo que las persona puedan verificar los temas, las fechas, la plataforma a utilizar, así como la dinámica en general. Previo a dar inicio se llevó a cabo una reunión inductiva para presentar a las personas participantes la plataforma y la dinámica de trabajo



**INMUJERES**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

**ECO669 - CUIDADO DE PERSONAS ADULTAS MAYORES**  
**SESIÓN DE INDUCCIÓN VIRTUAL**

**Objetivo**  
Fortalecer las capacidades, conocimientos y habilidades de las personas cuidadoras.

**07 de septiembre** Hora: 17:00 hrs.  
Informes: 983 835 8717

**Link de acceso:**  
<https://us02web.zoom.us/j/88224800344>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2021).  
"Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración).  
#INMUJERES2021 del Estado Quintana Roo de Quintana Roo"

QROO.gob.mx/iqm @IQMujer @IQMujer

Para este la realización de este estándar fue compleja la dinámica de inicio, pues al generar la convocatoria muchas personas estuvieron interesadas, de modo que se tuvo un registro de alrededor de 81 personas, sin embargo, al hacerles llegar la información y los requisitos del estándar, muchas de ellas manifestaron que pensaban que era menos complejo el proceso por lo que decidieron no iniciar. Otras personas al ingresar a la inducción y explicarles las fases para llegar al certificado ya no quisieron y manifestaron tener temor al proceso de evaluación, además de no querer exponer a su persona adulta mayor que en la mayoría era un familiar.

Se tomó en cuenta invitar a:

- ✓ Personas interesadas preferentemente mujeres.
- ✓ Personas cuidadoras de personas adultas mayores del sector privado
- ✓ Personas colaboradoras en servicios de salud y servicio social para adultos mayores.
- ✓ Asistentes de asilos y otras residencias para el cuidado de personas adulta mayores
- ✓ DIF Municipales
- ✓ Instancias Municipales de las mujeres
- ✓ Promotoras de asilos, residencias públicas o privadas de personas adultas mayores.

El cupo máximo será de 30 personas y un mínimo de 25 personas, preferentemente mujeres, para tal efecto:



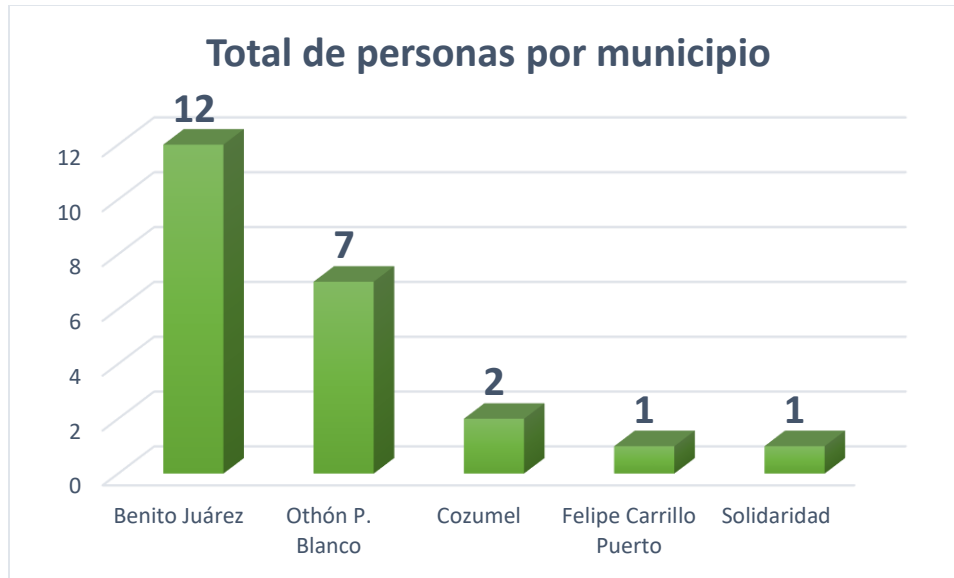
Se cumplió con la logística requerida, para la implementación de todo el proceso de capacitación y de certificación de acuerdo con la modalidad mixta (de acuerdo con las restricciones y el semáforo estatal relacionado con el COVID 19, atendiendo las restricciones que afecten a municipios).

Se contará con todo el material necesario para el curso de alineación y el proceso de evaluación, de acuerdo con el estándar de competencia.



Las personas que iniciaron y concluyeron el proceso fueron un total de 23, de las cuales 21 fueron mujeres y 2 hombres; el caso de los hombres se consideró su participación, debido a que mostraron insistente interés y tomando en cuenta que muchas personas decidieron desertar, se puso en consideración y se aceptó la inscripción de los mismos, aunado a que los dos hombres cuentan con una sensibilización previa de igualdad de género.

Debido a que la convocatoria fue a nivel estatal se contó con la participación de los siguientes municipios.



A pesar de las deserciones y la dificultad del proceso de Certificación en el Estándar 0669 “Cuidado Básico de la persona adulta mayor en domicilio”, se lleva a cabo con apego al estándar proporcionando las facilidades a las personas candidatas de ajustar los turnos de evaluación para concluir dicho proceso.



A continuación, se comparten algunas de las evidencias fotográficas:



## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones manifiestas son de manera general considerando las fortalezas y debilidades observadas durante el proceso.

Es de vital importancia normalizar el trabajo de las personas cuidadoras sean, estas formales o informales.

Sensibilizar a la ciudadanía a través de campañas en redes sociales sobre el cuidado a las personas adultas mayores, quienes es sabido que son una población en situación de vulnerabilidad y discriminación.

Promover e impulsar que los hombres también se sumen a estas actividades para poder fortalecer la corresponsabilidad familiar.

Dar a conocer a las instancias gubernamentales que se debe de reconocer, reducir y redistribuir la responsabilidad de cuidado que históricamente ha recaído sobre las mujeres.

Realizar una campaña en la cual se difunda el autocuidado en las mujeres y su bienestar emocional, reconociendo lo que sienten, reflexionar sobre sus emociones y darse un lugar a través de una rutina, trabajar con su red de apoyos

Formalizar las redes de personas cuidadoras.

Llevar a cabo convenios de colaboración con instituciones asistencialistas para que permitan a su personal profesionalizarse.

Construir y regionalizar un decálogo del autocuidado para niñas, jóvenes y mujeres que permita visibilizar sus necesidades en el autocuidado desde el enfoque de la interculturalidad.

Conmemorar con actividades diversas como conferencias, campañas, capacitación el día internacional del autocuidado el 24 de julio de cada año.

Impulsar un sistema estatal de cuidados en la legislación del Estado y en su aplicación por parte de las autoridades de la administración pública estatal y municipal.

Difundir estos trabajos y la importancia de ellos en el Sistema Estatal para la Igualdad entre Mujeres y Hombres y demás comités que sumen a esta acción afirmativa.

## BIBLIOGRAFÍA

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (Febrero de 2021). *La autonomía económica de las mujeres en la recuperación sostenible y con igualdad*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46633-la-autonomia-economica-mujeres-la-recuperacion-sostenible-igualdad>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (s.f.). *Sobre el cuidado y las políticas del cuidado*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.cepal.org/es/sobre-el-cuidado-y-las-politicas-de-cuidado>
- Congreso del Estado de Quintana Roo. (2020). *Ley para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Quintana Roo*. Chetumal. Obtenido de <http://documentos.congresoqroo.gob.mx/leyes/L110-XVI-20201218-L1620201218060-IGUALDAD.pdf>
- Diario Oficial de la Federación. (22 de 12 de 2020). *Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020-2024*. Obtenido de [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5608467&fecha=22/12/2020](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5608467&fecha=22/12/2020)
- Gobierno de México. (2021). *Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales*. Obtenido de Gobierno de México: <https://conocer.gob.mx/>
- Gobierno del Estado de México. (2018). *Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades*. Obtenido de [https://salud.edomex.gob.mx/cevece/di\\_personas\\_cuidadoras](https://salud.edomex.gob.mx/cevece/di_personas_cuidadoras)
- INEGI . (2014). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT)*. . México.
- INEGI. (2020). *Informe de Pobreza y Evaluación*. México. Obtenido de [https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Documents/Informes\\_de\\_pobreza\\_y\\_evaluacion\\_2020\\_Documentos/Informe\\_Quintana\\_Roo\\_2020.pdf](https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Documents/Informes_de_pobreza_y_evaluacion_2020_Documentos/Informe_Quintana_Roo_2020.pdf)
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). *Proigualdad*. Obtenido de Instituto Nacional de las Mujeres: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Proigualdad%202020-2024%20Web.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Proigualdad%202020-2024%20Web.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). *Un enfoque especial en la discriminación*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas.: <https://ohchr.org/EN/Issues/Discrimination/Pages/discrimination.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Intervenciones de auto asistencia para la salud*. Obtenido de <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-difunde-nuevas-directrices-sobre-autocuidados-como-complemento-de-la-atencion-de>