



Nuestra voz en lo digital y en la comunidad

Cuadernillo de trabajo para fortalecer la autoconfianza tecnológica, el liderazgo y el pensamiento crítico de adolescentes nahuas

“Este proyecto fue apoyado con recursos del Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de Mujeres a través de Organizaciones de la Sociedad Civil 2025 y no podrá ser utilizado con fines de lucro o con fines de proselitismo partidista”.

San Andrés Azumiatla, Puebla
Enero–Febrero 2026

“Este proyecto fue apoyado con recursos del Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de Mujeres a través de Organizaciones de la Sociedad Civil 2025 y no podrá ser utilizado con fines de lucro o con fines de proselitismo partidista”.

Índice de contenido

Nota de emisión	2
Introducción	3
Objetivo del cuadernillo	4
Objetivos específicos	4
Sección 1 – Identidad, Género y Participación	5
Identidad personal y comunitaria	6
Género y la Identidad	6
Participación desde la experiencia cotidiana	7
Sección 2 – Participación política y brecha digital de género.	8
Participación política en la vida comunitaria	9
Brecha digital de género	9
Participación política y espacios digitales	9
Sección 3 – Derechos de las y los adolescentes, derechos de los pueblos originarios y derechos digitales	11
Derechos de las y los adolescentes	12
Derechos de los pueblos originarios	12
Derechos en los espacios digitales	12
Sección 4 – Liderazgos para la transformación social	14
El liderazgo en la vida comunitaria	15
Liderazgo de las adolescentes nahuas	15
Liderazgo y participación en espacios digitales	15
Sección 5 – Violencia de género y autocuidado	17
¿Qué es la violencia de género?	18
Violencia en la vida cotidiana y en la comunidad	18
Violencia de género en los espacios digitales	18
Autocuidado y apoyo comunitario	19
Sección 6 – Perspectiva de género y acción comunitaria	20
¿Qué es la perspectiva de género?	21
Perspectiva de género en la vida comunitaria	21
De la reflexión a la acción comunitaria	21

Ejercicio de cierre



Una acción para mi comunidad

1. ¿Qué situación de desigualdad o injusticia he observado en mi comunidad?
2. ¿Qué acción pequeña pero concreta podría realizar para promover el respeto y la igualdad?
3. ¿Con quiénes podría compartir o realizar esta acción?

Si así lo deseas, comparte tu idea con el grupo.

Bibliografía – Sección 6

Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Glosario para la igualdad de género. INMUJERES.

Organización de las Naciones Unidas. (2007). Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.



¿Qué es la perspectiva de género?

La perspectiva de género permite reconocer que mujeres y hombres no siempre viven las mismas condiciones ni tienen las mismas oportunidades. Estas diferencias pueden generar desigualdad y limitar la participación de las mujeres y adolescentes.

Aplicar la perspectiva de género no significa enfrentar a las personas, sino promover relaciones más justas, donde todas y todos puedan opinar, decidir y participar en igualdad de condiciones.

Perspectiva de género en la vida comunitaria

Incorporar la perspectiva de género en la comunidad implica:

- ✓ Escuchar las voces de mujeres y hombres por igual
- ✓ Reconocer el trabajo y la participación de las mujeres
- ✓ Cuestionar prácticas que generan desigualdad
- ✓ Promover la corresponsabilidad en las tareas y decisiones.

Estas acciones fortalecen la convivencia y la organización comunitaria.

De la reflexión a la acción comunitaria

Reflexionar sobre identidad, participación, derechos, liderazgo y violencia permite pensar en acciones concretas para mejorar la vida comunitaria.

Estas acciones pueden ser pequeñas, pero significativas, como:

- ✓ Expresar una opinión con respeto
- ✓ Apoyar la participación de otras personas
- ✓ Compartir información importante
- ✓ Promover el trato igualitario en la comunidad.

La participación comienza con acciones cotidianas y se fortalece cuando se realizan de manera colectiva.

Nota de emisión

El presente cuadernillo forma parte del proyecto aprobado en el marco del Programa Nacional de Impulso a la Participación Política de las Mujeres a través de Organizaciones de la Sociedad Civil (PNIPPM) 2025, del Instituto Nacional Electoral (INE).

Su contenido corresponde a una actualización, revisión y adecuación pedagógica del material de trabajo utilizado en procesos formativos previos, adaptado para su implementación durante los meses de enero y febrero de 2026 en la comunidad de San Andrés Azumiatla, Puebla.

El material tiene fines educativos, formativos y no partidistas, y está dirigido a adolescentes nahuas, con un enfoque de derechos humanos, igualdad sustantiva, interculturalidad e interseccionalidad, conforme a las Reglas de Operación del PNIPPM 2025.

Introducción

Este cuadernillo forma parte de un proceso formativo dirigido a adolescentes nahuas de la comunidad de San Andrés Azumiatla, y acompaña un taller presencial integrado por seis sesiones.

Su propósito es fortalecer la autoconfianza, el pensamiento crítico y la participación comunitaria, reconociendo que las y los adolescentes son personas con voz, con derechos y con capacidad para participar en los asuntos que afectan a su comunidad.

El cuadernillo se construye desde un enfoque intercultural, interseccional y de género, considerando que la edad, el género, la pertenencia a un pueblo originario, el territorio y el acceso a la tecnología influyen en las experiencias y oportunidades de participación.

Los contenidos y actividades están pensados para promover el diálogo, la reflexión colectiva y el reconocimiento de los saberes comunitarios, así como para fortalecer el uso responsable de los espacios digitales como parte de la vida cotidiana y comunitaria.



Sección 6 – Perspectiva de género y acción comunitaria



Esta sección final invita a reflexionar sobre la perspectiva de género y su importancia para construir relaciones más justas y respetuosas en la comunidad.

A partir de lo trabajado en las secciones anteriores, se busca que las y los adolescentes reconozcan que la participación, el liderazgo y el ejercicio de derechos pueden transformarse cuando se cuestionan las desigualdades y se promueven acciones comunitarias basadas en el respeto y la igualdad.

Conceptos clave

Perspectiva de género: Forma de analizar la realidad que permite identificar desigualdades entre mujeres y hombres, y proponer acciones para promover relaciones más justas.

Igualdad sustantiva: Condición en la que mujeres y hombres tienen las mismas oportunidades reales para ejercer sus derechos y participar en la vida comunitaria.

Acción comunitaria: Iniciativas individuales o colectivas que buscan mejorar la vida en la comunidad y promover el bienestar común.

Corresponsabilidad: Participación compartida de mujeres y hombres en las tareas, decisiones y responsabilidades de la vida comunitaria.

Autocuidado y apoyo comunitario

El autocuidado implica reconocer situaciones que generan daño y buscar formas de protegerse, tanto de manera personal como colectiva. El autocuidado también incluye:



- ✓ Pedir apoyo a personas de confianza
- ✓ Hablar sobre lo que se vive
- ✓ Informarse sobre a dónde acudir en caso de violencia
- ✓ Fortalecer redes de apoyo en la comunidad.

El autocuidado no es responsabilidad individual solamente, sino una práctica que se fortalece con el apoyo comunitario.

Ejercicio de cierre

Cuidado entre todas y todos



Reflexiona y responde:

1. ¿Qué situaciones consideras que pueden ser violencia de género?
2. ¿Qué puedo hacer para cuidarme o apoyar a otra persona?
3. ¿A quiénes puedo acudir si necesito ayuda?

Comparte una idea si así lo deseas.

Bibliografía – Sección 5

Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Glosario para la igualdad de género. INMUJERES.

Secretaría de Gobernación. (2022). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Gobierno de México.



Objetivo del cuadernillo

Fortalecer la autoconfianza, el pensamiento crítico y la participación comunitaria de adolescentes nahuas de San Andrés Azumiatla, mediante un proceso formativo presencial que promueve el uso reflexivo de las herramientas digitales, desde un enfoque intercultural, interseccional y de género.

Objetivos específicos

- Reconocer la identidad personal y comunitaria de las y los adolescentes.
- Reflexionar sobre el género y su influencia en la vida cotidiana y la participación política de las mujeres adolescente.
- Conocer los derechos de las y los adolescentes y de los pueblos originarios.
- Fortalecer liderazgos de las adolescentes en la comunidad.
- Promover el autocuidado y la acción comunitaria.

Sección 1 – Identidad, Género y Participación



En esta sección se reflexiona sobre la identidad, el género y la participación, a partir de la experiencia cotidiana de las y los adolescentes nahuas de San Andrés Azumiatla.

Reconocer quiénes somos, de dónde venimos y cómo participamos en la comunidad permite fortalecer la confianza personal y colectiva, así como comprender que la participación comienza desde la vida diaria.

Conceptos clave

Identidad: Conjunto de características, experiencias y valores que permiten a una persona reconocerse como quien es, en relación con su familia, su comunidad y su cultura.

Identidad comunitaria: Sentido de pertenencia a una comunidad, construido a partir del territorio, la cultura, las tradiciones y las formas de organización colectiva.

Género: Ideas, normas y expectativas sociales sobre lo que se espera de mujeres y hombres, que influyen en su vida cotidiana y en su participación.

¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es cualquier acción u omisión que cause daño físico, psicológico, emocional, sexual o económico a una persona, por el hecho de ser mujer o por las ideas de género que existen en la sociedad.

Esta violencia puede manifestarse de distintas formas, por ejemplo:

- ✓ Insultos, burlas o humillaciones
- ✓ Control o prohibiciones
- ✓ Golpes u otras agresiones físicas
- ✓ Amenazas o presiones
- ✓ Exclusión o discriminación.

Reconocer estas formas de violencia es el primer paso para prevenirlas y para buscar apoyo cuando sea necesario.

Violencia en la vida cotidiana y en la comunidad

La violencia de género no siempre es visible. En muchas ocasiones se presenta de manera cotidiana y se normaliza, por ejemplo, cuando:

- ✓ Se minimiza la opinión de las mujeres
- ✓ Se justifica el control o los celos
- ✓ Se limita la participación de las adolescentes
- ✓ Se toleran comentarios ofensivos.

Reflexionar sobre estas situaciones permite cuestionar prácticas que afectan la dignidad y los derechos de las personas.

Violencia de género en los espacios digitales

La violencia de género también puede ocurrir en los espacios digitales, a través de:

- ✓ Mensajes ofensivos o amenazas- Difusión de imágenes o información sin consentimiento
- ✓ Burlas o comentarios agresivos
- ✓ Control del uso del celular o redes sociales.

Identificar estas formas de violencia ayuda a promover un uso más seguro y respetuoso de la tecnología.

Sección 5 – Violencia de género y autocuidado



En esta sección se aborda el tema de la violencia de género, reconociendo que puede presentarse en distintos espacios de la vida cotidiana, como la familia, la escuela, la comunidad y también en los espacios digitales.

Hablar de violencia de género permite identificar situaciones que afectan principalmente a las mujeres y adolescentes, así como reflexionar sobre la importancia del autocuidado, el respeto y el apoyo comunitario para prevenirla.

Conceptos clave

Violencia de género: Cualquier acción u omisión que cause daño físico, psicológico, emocional, sexual o económico a una persona, basada en el género.

Violencia psicológica: Forma de violencia que afecta las emociones y la autoestima, como insultos, amenazas, burlas o humillaciones.

Violencia digital: Agresiones que ocurren a través del uso del celular, redes sociales o internet, como acoso, amenazas o difusión de información sin consentimiento.

Autocuidado: Acciones personales y colectivas para proteger la salud, el bienestar y la seguridad, y para buscar apoyo cuando se vive una situación de violencia.

Roles de género: Actividades y responsabilidades que la sociedad asigna a mujeres y hombres. No son naturales, se aprenden y pueden cambiar.

Participación: Formas en que las personas se involucran en la vida comunitaria, opinan, colaboran y toman parte en decisiones colectivas.

Identidad personal y comunitaria



Cada persona tiene una identidad que se construye a lo largo de su vida. Esta identidad se forma a partir de la familia, la comunidad, la cultura, el territorio y las experiencias personales.

En San Andrés Azumiatla, la identidad está ligada a la cultura nahua, a las tradiciones, al territorio y a las formas de organización comunitaria. Ser adolescente nahua significa formar parte de una historia colectiva y de una comunidad que transmite saberes y valores.

Reconocer la identidad personal y comunitaria ayuda a fortalecer la confianza, valorar la cultura propia y reconocer que todas las personas tienen una voz importante.

Género y la Identidad

El género forma parte de la identidad y se refiere a las ideas y expectativas sociales sobre lo que se espera de mujeres y hombres. Estas ideas influyen en cómo se comportan las personas, en las actividades que realizan y en los espacios en los que participan.

Desde edades tempranas se aprenden **roles de género** que pueden generar diferencias en la vida cotidiana, como quiénes opinan más, quiénes toman decisiones o quiénes tienen mayor acceso a la tecnología.

Reflexionar sobre el género permite reconocer que estas diferencias no son naturales y que todas las personas tienen derecho a participar y ser escuchadas.

Participación desde la experiencia cotidiana

La participación no se limita a tener un cargo o hablar en público. Las y los adolescentes participan cuando opinan, se organizan, colaboran en actividades comunitarias y expresan ideas.

Reconocer estas formas de participación ayuda a valorar el papel de la adolescencia en la vida comunitaria y a fortalecer la confianza para involucrarse en los asuntos colectivos.



Ejercicio de cierre

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué cosas me hacen sentir parte de mi comunidad?
2. ¿En qué espacios participo actualmente?
3. ¿Qué me gustaría cambiar o mejorar en mi comunidad?

Comparte tus ideas si lo deseas

Bibliografía – Sección 1

Instituto Nacional Electoral. (2016). Manual para la formación y el fortalecimiento de la participación política de las mujeres indígenas. INE.

Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Glosario para la igualdad de género. INMUJERES.

Organización de las Naciones Unidas. (2007). Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.



Ejercicio de cierre



Reconociendo los liderazgos

Reflexiona y responde:

1. ¿Quiénes consideras que son líderes en tu comunidad y por qué?
2. ¿En qué situaciones has apoyado, organizado o propuesto algo con otras personas?
3. ¿Cómo podrías usar tu voz para contribuir a tu comunidad?

Comparte una idea si así lo deseas.

Bibliografía – Sección 4

Instituto Nacional Electoral. (2016). Manual para la formación y el fortalecimiento de la participación política de las mujeres indígenas. INE.

Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Glosario para la igualdad de género. INMUJERES.



El liderazgo en la vida comunitaria

En las comunidades, el liderazgo se expresa de muchas maneras. Lideran quienes:

- ✓ Organizan actividades colectivas
- ✓ Participan en la toma de decisiones
- ✓ Apoyan a otras personas
- ✓ Proponen soluciones a problemas comunes.

Muchas veces, las mujeres y las personas jóvenes ejercen liderazgo, aunque no siempre se les reconozca. Identificar estas formas de liderazgo permite valorar su aportación a la comunidad.

Liderazgo de las adolescentes nahuas

Las adolescentes nahuas participan en la escuela, en actividades comunitarias y en espacios culturales. A través de estas experiencias, desarrollan habilidades como la comunicación, la organización, el trabajo en equipo y la responsabilidad colectiva.

Sin embargo, los estereotipos y roles de género pueden limitar el reconocimiento de su liderazgo. Reflexionar sobre estas situaciones permite fortalecer la confianza y reconocer que las adolescentes también pueden ser actoras de cambio en la comunidad.

Liderazgo y participación en espacios digitales

Actualmente, el liderazgo también puede expresarse en los espacios digitales, cuando se utilizan para:

- ✓ Compartir información
- ✓ Comunicar ideas
- ✓ Convocar a otras personas
- ✓ Visibilizar temas importantes para la comunidad.

El uso responsable del celular y de las redes sociales puede fortalecer el liderazgo y la participación, siempre que se realice con respeto, cuidado y sentido colectivo.

Sección 2 – Participación política y brecha digital de género



En esta sección se reflexiona sobre la participación política y la brecha digital de género, reconociendo que las y los adolescentes también participan en los asuntos de la comunidad, aunque muchas veces su voz no sea escuchada.

Asimismo, se analiza cómo el acceso desigual a la tecnología puede limitar la participación de las adolescentes, especialmente de las mujeres, y generar nuevas formas de exclusión.

Conceptos clave

Participación política (en sentido amplio): Forma en que las personas opinan, se organizan y toman parte en los asuntos públicos y comunitarios, no solo a través de elecciones o cargos, sino también en la vida cotidiana de la comunidad.

Asuntos públicos: Temas y decisiones que afectan a la comunidad en general, como la organización, la educación, la participación y el bienestar colectivo.

Brecha digital de género: Desigualdad entre mujeres y hombres en el acceso, uso y aprovechamiento de las tecnologías digitales.

Incidencia comunitaria: Acciones individuales o colectivas que buscan generar cambios o mejoras en la comunidad.

Participación política en la vida comunitaria

La participación política no se limita a los procesos electorales ni a ocupar cargos públicos. También se ejerce cuando las personas:

- ✓ Opinan sobre temas que afectan a la comunidad,
- ✓ Participan en asambleas o reuniones,
- ✓ Se organizan para resolver problemas comunes,
- ✓ Proponen ideas para mejorar la vida comunitaria.

Las y los adolescentes forman parte de la comunidad y, por lo tanto, también participan políticamente, aunque en muchas ocasiones no se reconozca su opinión o se considere que “todavía no les corresponde participar”.

Reconocer estas formas de participación permite valorar la voz adolescente y fortalecer su involucramiento en la vida comunitaria.

Brecha digital de género

La brecha digital de género se refiere a las desigualdades entre mujeres y hombres en el acceso, uso y aprovechamiento de las tecnologías digitales, como el celular o el internet.

Estas desigualdades pueden manifestarse, por ejemplo, en:

- ✓ ¿Quiénes tienen más acceso a dispositivos digitales?
- ✓ ¿Quiénes tienen más tiempo para aprender a usarlos,?
- ✓ ¿Quiénes se sienten con mayor libertad para expresarse en espacios digitales?

En el caso de las adolescentes nahuas, la brecha digital de género puede relacionarse también con la edad, el contexto comunitario y las condiciones económicas, lo que puede limitar su participación y el ejercicio de sus derechos.

Participación política y espacios digitales

Los espacios digitales pueden ser una herramienta para participar, expresar ideas y compartir información sobre lo que ocurre en la comunidad.

Sección 4 – Liderazgos para la transformación social



En esta sección se reflexiona sobre el liderazgo desde la experiencia comunitaria de las adolescentes nahuas, reconociendo que existen distintas formas de liderar y participar en la vida colectiva.

El liderazgo no se limita a ocupar un cargo o tener autoridad formal. También se construye a partir de las acciones cotidianas, el compromiso con la comunidad y la capacidad de organizarse, proponer ideas y acompañar a otras personas.

Conceptos clave

Liderazgo: Capacidad de una persona para proponer, organizar, acompañar y motivar a otras personas con el fin de mejorar la vida colectiva.

Liderazgo comunitario: Forma de liderazgo que se ejerce desde la participación, el servicio y el compromiso con la comunidad.

Liderazgo adolescente: Participación activa de las y los adolescentes en la organización, la toma de decisiones y la propuesta de acciones colectivas.

Trabajo colectivo: Acciones realizadas de manera conjunta para alcanzar un objetivo común en beneficio de la comunidad.

Cuando estos derechos no se respetan, pueden generarse situaciones de exclusión o violencia. Por ello, es importante reflexionar sobre el uso responsable y seguro de la tecnología.

Ejercicio de Cierre

Conozco mis derechos

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué derecho consideras más importante en tu vida cotidiana?
2. ¿Alguna vez sentiste que un derecho no fue respetado?
3. ¿Cómo puedes cuidar tus derechos cuando usas el celular o el internet?

Comparte una idea si así lo deseas.

Bibliografía – Sección 3

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). Convención sobre los Derechos del Niño. UNICEF.



Organización de las Naciones Unidas. (2007). Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.



Organización de las Naciones Unidas. (1979). Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW).



Cuando las adolescentes fortalecen su confianza para usar la tecnología, estos espacios pueden convertirse en un medio para:

- ✓ Expresar opiniones,
- ✓ Visibilizar problemáticas,
- ✓ Comunicarse con otras personas,
- ✓ Participar en iniciativas comunitarias.

Reflexionar sobre la participación política y la brecha digital permite identificar obstáculos, pero también oportunidades para fortalecer la voz adolescente.

Ejercicio de Cierre

Participar en mi comunidad

Reflexiona y responde:

1. ¿En qué momentos siento que participo en mi comunidad o en mi escuela?
2. ¿He notado diferencias en quiénes usan más el celular o el internet?
3. ¿Cómo podría usar la tecnología para expresar una idea o mejorar algo en mi comunidad?

Comparte una respuesta si así lo deseas

Bibliografía - Sección 2

Instituto Nacional Electoral. (2016). Manual para la formación y el fortalecimiento de la participación política de las mujeres indígenas. INE.



Instituto Nacional de las Mujeres. (2020). Glosario para la igualdad de género. INMUJERES.



Sección 3 – Derechos de las y los adolescentes, derechos de los pueblos originarios y derechos digitales



En esta sección se reflexiona sobre los derechos de las y los adolescentes, los derechos de los pueblos originarios y los derechos en los espacios digitales, reconociendo que conocerlos es un paso fundamental para poder ejercerlos y defenderlos en la vida cotidiana y comunitaria.

Para las y los adolescentes nahuas, los derechos se viven tanto en la comunidad como en la escuela y en el uso del celular y el internet.

Conceptos clave

Derechos humanos: Derechos que tienen todas las personas por el solo hecho de ser personas, y que garantizan una vida digna, libre de violencia y discriminación.

Derechos de las y los adolescentes: Derechos específicos que protegen el desarrollo, el bienestar, la participación y la opinión de niñas, niños y adolescentes.

Derechos de los pueblos indígenas: Derechos colectivos relacionados con la cultura, la lengua, el territorio y las formas propias de organización y toma de decisiones.

Derechos digitales: Derechos que protegen a las personas en el uso del internet y la tecnología, como la libertad de expresión, la privacidad y el acceso a la información.

Derechos de las y los adolescentes

Las y los adolescentes tienen derechos que buscan proteger su desarrollo, su bienestar y su participación en la sociedad. Entre estos derechos se encuentran:

- ✓ El derecho a la educación
- ✓ El derecho a expresar su opinión y ser escuchadas y escuchados
- ✓ El derecho a participar en la vida comunitaria
- ✓ El derecho a vivir sin violencia ni discriminación

Reconocer estos derechos permite identificar situaciones en las que no se respetan y buscar apoyo cuando es necesario.

Derechos de los pueblos originarios

Los pueblos originarios tienen derechos colectivos, es decir, derechos que se ejercen como comunidad. Estos derechos están relacionados con:

- ✓ La cultura y la identidad
- ✓ La lengua
- ✓ El territorio
- ✓ Las formas propias de organización y toma de decisiones.

Para las y los adolescentes nahuas, estos derechos forman parte de su identidad y de la vida comunitaria. Conocerlos permite valorar la cultura propia y fortalecer la participación colectiva.

Derechos en los espacios digitales

El uso del celular y del internet también está relacionado con derechos. Algunos derechos digitales son:

- ✓ El derecho a buscar y recibir información
- ✓ El derecho a expresar ideas y opiniones
- ✓ El derecho a la privacidad
- ✓ El derecho a no ser discriminadas o discriminados en los espacios digitales.