



# Empoderamiento y Liderazgo

**Guía para las mujeres en la política y los medios de comunicación sobre el uso seguro y eficaz de los medios de comunicación.**

Combatiendo la violencia contra las mujeres en la política y los medios de comunicación.

Un programa del NDI y la IWMF.



# Contenido

---

## Prólogo 3

---

## Empoderamiento de las mujeres en la política. 4

---

- Cultivando su marca personal. 5
- Dominando las redes sociales. 9
- Creando contenidos impactantes para las redes sociales. 12

## El papel del periodismo en la promoción de la mujer en la política. 16

---

- Reportajes especializados sobre las mujeres en las elecciones. 18
- Destacando las mujeres en la política. 24
- Aprovechando las redes sociales para contar historias convincentes. 26

## Promoción de la salud mental y la resiliencia. 28

---

- Estrategias para las mujeres en la política y los medios de comunicación. 29

## Reconocimientos especiales.

---

Escrito por: Paula Fray

Diseñado por: Fiona Peake

Esta guía se elaboró en el marco del programa para “**Combatir la violencia contra las mujeres en la política y los medios de comunicación**”, impartido por la **Fundación Internacional para las Mujeres en los Medios de Comunicación (IWMF)** y el **Instituto Nacional Demócrata**.

El Instituto Nacional Demócrata para Asuntos Internacionales (NDI o el Instituto) es una organización no gubernamental, no partidista y sin ánimo de lucro que responde a las aspiraciones de personas de todo el mundo de vivir en sociedades democráticas que reconozcan y promuevan los derechos humanos básicos. Desde su fundación en 1983, el NDI y sus socios locales han trabajado para apoyar y reforzar las instituciones y prácticas democráticas, fortaleciendo los partidos políticos, las organizaciones cívicas y los parlamentos; salvaguardando las elecciones; y promoviendo la participación ciudadana, la apertura y la responsabilidad en el gobierno. El NDI es una importante organización que trabaja para hacer avanzar la participación política de las mujeres en todo el mundo. El Instituto empodera a las mujeres para participar, competir y liderar como socias activas y en igualdad de condiciones en el cambio democrático. Al movilizar sus redes globales y basándose en tres décadas de experiencia en 132 países, el NDI apoya las aspiraciones de las mujeres en materia de igualdad de género para lograr una gobernanza democrática incluyente, receptiva y resiliente. El enfoque multinacional del NDI refuerza el mensaje de que, aunque no existe un único modelo democrático, todas las democracias comparten ciertos principios básicos.

La Fundación Internacional para las Mujeres en los Medios de Comunicación (IWMF) es la única organización mundial creada para atender las necesidades integrales de las mujeres y las periodistas no binarias. Somos una organización audaz e incluyente que apoya a las periodistas allí donde se encuentran con premios, oportunidades para informar, becas, subvenciones, formación en seguridad y ayuda de emergencia. Como uno de los mayores defensores del periodismo producido por mujeres, nuestra labor transformadora refuerza la igualdad de oportunidades y la libertad de prensa en todo el mundo.



Este trabajo se realiza bajo la licencia de Creative Commons.

Licencia Internacional de Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0. AC

# Prólogo

---

Las mujeres se enfrentan a obstáculos únicos en el dinámico y a menudo difícil mundo de la política y los medios de comunicación. Esta guía se ha elaborado teniendo en cuenta que la intersección del género, la política, los medios de comunicación y la participación digital crea un panorama que requiere tanto resiliencia como visión estratégica.

En el ámbito de la política, donde el poder de la voz determina el futuro, la comunicación eficaz no es sólo una habilidad, sino una necesidad, especialmente para las mujeres, ya sean activistas o funcionarias electas. Para las mujeres en la política, la comunicación es más que un simple intercambio de información: es una poderosa herramienta de defensa, liderazgo y cambio.

Cuando las mujeres acceden a cargos políticos, a menudo se enfrentan a un panorama marcado por prejuicios históricos de género e infrarrepresentación. En un entorno así, dominar el arte de la comunicación se torna en algo crucial. Permite a las mujeres articular su visión, influir en la política, movilizar apoyos y cuestionar las narrativas existentes.

Para las mujeres activistas, la comunicación es la base de la concienciación y la incidencia. Así es como amplifican las voces marginadas, ponen de relieve cuestiones críticas e impulsan el apoyo público. Una comunicación eficaz puede transformar un movimiento local en una conversación global, conectando las distancias entre comunidades diversas y fomentando la solidaridad.

En cambio, las funcionarias electas utilizan la comunicación para dirigir y gobernar. Mediante un diálogo claro, persuasivo e impactante pueden representar eficazmente a sus electores, negociar en los foros legislativos e impulsar cambios políticos significativos. Además, en un mundo cada vez más dominado por los medios digitales, dominar la comunicación les ayuda a navegar tanto por las

plataformas tradicionales como por las nuevas para llegar a un público más amplio y comprometerse con él.

Las mujeres en los medios de comunicación se enfrentan a retos únicos a la hora de informar sobre política -incluidas las elecciones- con sensibilidad de género. Deben sortear prejuicios y estereotipos, garantizando una cobertura equilibrada de hombres y mujeres que se presentan a las elecciones. Además, a menudo se enfrentan al acoso por razón de género, tanto en línea como fuera de ella, lo que puede afectar a su capacidad para informar con libertad y equidad.

Sin embargo, la importancia de la comunicación para las mujeres en política va más allá de la necesidad práctica. También es simbólico. Cada vez que una mujer se comunica eficazmente en la esfera política, desafía los estereotipos, cambia las percepciones y allana el camino hacia una mayor igualdad de género en la representación y el liderazgo políticos.

En esencia, para las mujeres en la política, la comunicación es una herramienta de empoderamiento y un camino hacia el liderazgo. A través de sus voces se presentan nuevas perspectivas, se configuran las políticas y se transforman las sociedades. Por ello, perfeccionar las habilidades comunicativas no sólo es beneficioso, sino fundamental para cualquier mujer que pretenda influir en el ámbito político.

Para las mujeres de los medios de comunicación, informar sobre política significa algo más que reflejar la totalidad de la historia política. Significa cuestionar las percepciones sobre quién cubre la política, cómo se informan estas historias y qué impacto tienen.

Con ello se garantiza una gran visibilidad de las mujeres en la política y en los medios de comunicación y a la vez promete cambiar el panorama político.



***Si la historia de África la escribieran los africanos y las mujeres, creo que encontraríamos muchas heroínas anónimas.***

Presidenta Sahle-Work Zewde, Etiopía



**Empoderamiento**

**de las mujeres en la política.**

# Cultivando su marca personal.

En los ámbitos de la política y los medios de comunicación, no se puede exagerar la importancia de la marca personal para las mujeres. Para las mujeres en la política, una marca personal es algo más que una seña de identidad; es una poderosa herramienta que puede romper las barreras de un campo tradicionalmente dominado por los hombres. Les ayuda a destacar y a mostrar sus perspectivas, políticas y valores únicos. Esta individualidad es crucial en la política, donde la capacidad de distinguirse puede ser la clave para ganar apoyos y generar impacto.

Para las mujeres que construyen una marca en los medios de comunicación, la importancia de una marca personal es igualmente profunda. En un panorama en el que las voces femeninas suelen estar infrarrepresentadas, una marca personal sólida permite a las mujeres establecerse como voces autorizadas y creíbles en sus campos. No se trata sólo de que se les vea, sino de que se les escuche y respete por sus ideas y aportes.

En estos ámbitos tan visibles e influyentes, la marca personal es una herramienta estratégica para establecer contactos. Abre las puertas a nuevas oportunidades, colaboraciones y alianzas. Pone en contacto a mujeres con personas y organizaciones afines, para fomentar relaciones afines a sus objetivos y valores. Ofrece control sobre su narrativa, permitiéndoles moldear proactivamente su imagen pública.

Una marca personal es una plataforma de influencia y liderazgo de pensamiento. Las mujeres de la política y los medios de comunicación pueden utilizar sus marcas personales para expresar sus opiniones, influir en el discurso público y liderar conversaciones. Esta capacidad de influir no es sólo cuestión de poder, sino de hacer aportes significativos a la sociedad e impulsar el cambio.

En términos de visibilidad, una marca personal fuerte aporta reconocimiento y respeto. Puede dar lugar a charlas, entrevistas y otras plataformas en

las que las mujeres pueden mostrar su experiencia y sus conocimientos. Esta visibilidad es crucial para labrarse una reputación como líder y experta en su campo.

Para las empresarias y trabajadoras independientes de los medios de comunicación, una marca personal es esencial para la comercialización. Atrae a audiencias, clientes y colaboradores que conectan con el mensaje y los valores de su marca.

Por último, la marca personal de las mujeres en la política y los medios de comunicación tiene que ver con el legado, ya que refleja su impacto, no sólo en sus funciones inmediatas, sino en el contexto social más amplio. Se trata de dejar una huella que muestre sus aportes, sus valores y su visión de futuro.

## Una marca personal fuerte apoya:

1. La diferenciación en un espacio público abarrotado.

2. Una credibilidad que genera confianza y respeto.

3. Las oportunidades profesionales.

4. Las redes estratégicas.

5. La apropiación de su historia pública.

6. Una mayor influencia.

7. La visibilidad en su trabajo.



***Debemos escuchar voces que se han silenciado durante demasiado tiempo.***

Rigoberta Menchú, activista indígena y Premio Nobel de la Paz, Guatemala.

# Construyendo su marca.

Como mujer en la política, es usted una pionera que traza el rumbo en un campo difícil pero gratificante. Esta guía es más que un conjunto de instrucciones; es una hoja de ruta para ayudarle a navegar por las complejidades de la creación de marcas políticas con recursos limitados. Su marca personal es un reflejo de quién es usted, qué defiende y cómo desea que se le perciba en el ámbito político.

Esta guía le explicará los pasos necesarios para elaborar una narrativa convincente, siendo auténtica en su comunicación y manteniendo una imagen de marca coherente.

## 1. Aclarando su historia.

Su historia personal es la base de su marca política. Ayuda a los electores a entender quién es usted y qué defiende.

### Reflexión sobre los valores fundamentales.

- **¿Qué le motiva?** Piense en los valores en los que no está dispuesta a transigir.
- **Conexión personal:** ¿Cómo se relacionan estos valores con sus experiencias personales?

### Experiencias personales y objetivos políticos:

- **Lecciones de vida:** Explique cómo algunos acontecimientos de su vida han influido en sus opiniones políticas.
- **Visión del futuro:** ¿Cómo influyen estas experiencias en sus objetivos como mujer en la política?

### Creando su mensaje:

- **La sencillez es la clave:** Elabore un mensaje sucinto que encierre sus valores y objetivos. Es algo que debe ser fácil de recordar y respaldar.

## 2. Autenticidad en su mensaje.

La autenticidad genera confianza y credibilidad. Se trata de demostrar a sus electores que es auténtica y está comprometida.

### Sea fiel a sí misma:

- **Unique Voice:** Reflexione sobre cómo su estilo natural de comunicación marca la diferencia.
- **Consistency:** Asegúrese de que su imagen pública coincide con su verdadero yo.

### Relacionamiento con la comunidad:

- **Visibility:** Identifique oportunidades para comprometerse con su comunidad. Puede tratarse de actos locales, foros o debates en las redes sociales.
- **Active Participation:** Planifique su participación en estos actos, centrándose en escuchar y atender las preocupaciones de la comunidad.

### Ejemplos de la vida real:

- **Capacidad de relato:** Utilice anécdotas de su vida o de su comunidad para relatar mejor las cuestiones políticas complejas.

### 3. Coherencia en su marca.

Una marca coherente ayuda a que la gente le reconozca y le recuerde. Se trata de crear una imagen coherente en todas las plataformas.

#### Identidad visual:

- **Estética de la marca:** Elija símbolos, colores y tipos de letra que reflejen su personalidad y su mensaje.
- **Accesibilidad:** Asegúrese de que sus materiales sean visualmente atractivos y fáciles de entender.

#### Plan de comunicaciones:

- **Actualizaciones regulares:** Mantenga a su comunidad informada de sus actividades y posturas sobre los temas.
- **Diverse Platforms:** Utilice una combinación de plataformas tradicionales y digitales para llegar a un público más amplio.

#### Reforzando su mensaje:

- **Alineación del mensaje:** Asegúrese de que cada comunicación refuerce su mensaje y sus valores fundamentales.



### ESTUDIO DE CASO: La resistencia allana el camino a las mujeres políticas liberianas.

La historia de Regina Walker es una historia de resistencia y perseverancia, testimonio de su inquebrantable compromiso de servir a su comunidad. Walker nació en el condado de Grand Kru, en Liberia, y se enfrentó a considerables retos en su trayectoria política.

El condado de Grand Kru se creó en 1984, y apenas se había desarrollado antes de que comenzara la guerra civil liberiana en 1989. Este conflicto obstaculizó aún más el progreso del condado, especialmente debido a las deficientes infraestructuras y a la inaccesibilidad de las carreteras.

A pesar de estas adversidades, a Walker le movía la pasión por servir a su pueblo. Su carrera profesional abarcó inicialmente diversas funciones en organizaciones internacionales, pero siempre tuvo el deseo de influir directamente en su comunidad. Esta aspiración la llevó a la política, inspirándose en su experiencia de trabajo con un Miembro del Parlamento entre 2011 y 2017.

La incursión inicial de Walker en la política estuvo plagada de desafíos. Su intento de presentarse a las elecciones de 2017 en el condado de Montserrado se frustró durante el proceso de nominación. Se enfrentó a limitaciones financieras

y a la dura realidad de la competencia política contra candidatos establecidos. Sin embargo, su determinación se mantuvo inquebrantable.

Sin inmutarse, Walker prosiguió sus esfuerzos, haciendo campaña en terrenos difíciles y utilizando métodos innovadores como las emisiones de radio y las redes sociales para llegar a sus electores. A pesar de no haber tenido éxito en su candidatura electoral para 2023, ha seguido activa en su comunidad. Tiene previsto crear una ONG local dedicada a la formación agrícola y profesional.

El consejo de Walker a las jóvenes que aspiran a entrar en política es profundo. Ella resalta la importancia de participar activamente en la comunidad, de crear una presencia visible y de impacto, y de comenzar pronto su recorrido político. La educación, las habilidades de liderazgo y la independencia financiera son fundamentales, como también lo es la capacidad de desenvolverse en la compleja dinámica de la política.

Por encima de todo, el viaje de Walker pone de relieve la importancia de la resiliencia. Cree que los contratiempos no deben desviarlo a uno de su camino, sino servirle de trampolín para futuros empeños.

# Desarrollo de marca y mensajes.



**Paso 1:** Escriba sus valores fundamentales y sus objetivos políticos:

<b>Valores fundamentales.</b>	<b>Objetivos políticos.</b>
-------------------------------	-----------------------------

**Paso 2:** Desarrolle y redacte su declaración de objetivos:

<b>Declaración de misión.</b>
-------------------------------

**Paso 3:** Anote historias personales que guarden relación con su misión:

<b>Historia 1</b>	<b>Historia 2</b>
-------------------	-------------------

**Paso 4:** Diseñe su identidad visual:

<b>Boceto de logotipo.</b>	<b>Esquema de colores.</b>
----------------------------	----------------------------

**Step 5:** Create a community engagement and update schedule:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

**Paso 6:** Planifique un mensaje coherente en todas las plataformas:

<b>Mensaje clave.</b>
-----------------------

# Dominando las redes sociales.

En la actual era digital, una estrategia bien elaborada en las redes sociales es esencial para las mujeres en la política, sobre todo en regiones como África y América Latina, donde los recursos pueden ser limitados. Esta guía pretende ofrecer información detallada sobre cómo seleccionar las plataformas más eficaces, elaborar mensajes impactantes, dirigirse a públicos específicos y desarrollar una sólida política de redes sociales, que incluya la gestión de los abusos en línea.

## Eligiendo una plataforma.

Seleccionar la plataforma de medios sociales adecuada depende de su público, ya que le permite interactuar con ellos en las plataformas que prefieren. Con ello se garantiza una comunicación eficaz y adaptada a sus necesidades.

## Público objetivo.

Identificar y elegir a su público es crucial en cualquier campaña de divulgación porque repercute directamente en la eficacia y eficiencia de la campaña. Entender a su público le permite adaptar su mensaje, tono y enfoque a sus necesidades, intereses y preferencias específicas.

Empiece por identificar los datos demográficos clave de su audiencia y, a continuación, conozca y entienda su edad, ubicación, intereses y hábitos en línea.

Esta personalización mejora el compromiso, aumenta la probabilidad de una respuesta positiva y genera confianza. También ayuda en la asignación de recursos, garantizando que el tiempo y los recursos se dirijan hacia donde es más probable que den resultados. Además, una audiencia bien definida le permite medir con precisión el éxito de la campaña, perfeccionar las estrategias en función de los comentarios y establecer conexiones duraderas con un público fiel y relevante.

## Eligiendo sus plataformas.

A la hora de elegir su plataforma, tenga en cuenta su público y cuáles pueden ser sus necesidades. A continuación, piense qué contenidos -y, por tanto, el tiempo, el esfuerzo y los recursos adicionales- necesitará para su plataforma preferida. Por ejemplo, TikTok es mucho más visual que X (Twitter) y requerirá cierto esfuerzo en cuanto a la creación de sus vídeos.

## Mensajes de preparación.

Es importante tener un mensaje fuerte que sea conciso y claro para que le entienda un público amplio.

Estos mensajes deben ser auténticos y reflejar sus verdaderas creencias, valores y personalidad.

A continuación, identifique cómo hacer que estos mensajes sean más atractivos y compartibles con imágenes, vídeos e infografías.

## Conocimiento de las plataformas clave.

- **Facebook:** Excelente para publicaciones detalladas, participación de la comunidad y eventos en directo. Ideal para llegar a un grupo de edad diverso.
- **X (antes Twitter):** Adecuado para actualizaciones rápidas, participación en tiempo real y creación de redes con personas influyentes. Lo mejor para mensajes cortos e impactantes.
- **Instagram:** Eficaz para la narración visual, sobre todo con un público más joven. Utilice imágenes y vídeos cortos para transmitir mensajes.
- **WhatsApp:** Comunicación directa con los simpatizantes; buena para organizar campañas de base y compartir actualizaciones con grupos muy cercanos.
- **YouTube:** Ideal para contenidos largos, como discursos, entrevistas y exposiciones detalladas de políticas. Ayuda a establecer una conexión más personal con el público.
- **LinkedIn:** Una plataforma de contactos profesionales; excelente para conectar con otros líderes, profesionales y personas influyentes en la política.
- **TikTok:** De moda entre los jóvenes. Utilice vídeos breves y atractivos para transmitir mensajes de forma creativa y cercana.



# Ejercicio



Identifique aquí los mensajes de su campaña. *Hágase la pregunta: ¿Son mis mensajes concisos y claros?*

## Planificación de contenidos.

La coherencia es clave en las redes sociales y es importante tener un calendario regular de publicaciones. Un poco de planificación le ayudará a conseguirlo.

1

Empiece por identificar todo el contenido que ya tiene, como vídeos, carteles, guías, citas, fotografías y cualquier otro elemento.

2

Piense ahora en cómo podría reutilizar estos artículos en distintos formatos.

3

Asegúrese de que las actualizaciones sean equilibradas en cuanto al tipo de contenido: eventos, anuncios, consejos, historias personales, informes políticos, etc.

4

Asegúrese de que el contenido se dirige a su público y es adecuado para la plataforma.

5

Fomente la participación del público mediante encuestas, preguntas y debates. Planifique campañas periódicas que ofrezcan contenidos generados por los usuarios para aumentar la participación.

6

Obtenga comentarios mediante la participación activa de su público para crear una comunidad y fomentar la confianza y la lealtad.



# Plantilla.

## Guía de política de redes sociales.



### INTRODUCCIÓN

- Bienvenida al marco de la política de medios sociales de [nombre de su organización]. Esta guía sirve de base para crear una presencia responsable y eficaz en los medios sociales, al tiempo que se ajusta a las necesidades y valores específicos de nuestra organización.

#### **Directrices de conducta.**

- Defina claramente el comportamiento que se espera de todos los miembros del equipo cuando representen a la organización en las redes sociales.
- Especifique las directrices para compartir contenidos relacionados con la misión, visión y valores de la organización.

#### **Normas de contenido.**

- Establezca qué constituye contenido apropiado e inapropiado, teniendo en cuenta las normas legales y éticas.

#### **Reglas de compromiso.**

- Describa cómo los miembros del equipo deben interactuar con el público, por ejemplo, respondiendo a comentarios y preguntas y gestionando los comentarios negativos.

#### **MANEJO DEL ACOSO - Medidas preventivas.**

- Explique el uso de herramientas disponibles como el bloqueo, el silenciamiento y los filtros de comentarios para gestionar la exposición al abuso o la violencia en línea.

#### **Estrategia de respuesta.**

- Cree un protocolo para responder a los abusos en línea, especificando cuándo participar, ignorar o denunciar las instancias.

#### **Asistencia e informes.**

- Implante un sistema de apoyo dentro de la organización para ayudar a los miembros del equipo afectados por abusos en línea.
- Establezca un proceso claro y confidencial para denunciar casos graves de abusos en línea.

El marco de la política de medios sociales de [nombre de su organización] es una plantilla flexible que puede adaptarse a las necesidades específicas de nuestra organización. Instamos a todos los miembros del equipo a cumplir esta política para mantener una presencia en línea positiva e impactante.

# Creando contenidos impactantes para las redes sociales.

El uso eficaz de las redes sociales es fundamental para las mujeres en política. Elegir y crear el contenido adecuado puede ser la diferencia entre crear un compromiso real y simplemente añadir ruido a Internet.

Esta guía se centra en la identificación de contenidos y la creación de un calendario de contenidos, especialmente durante las campañas políticas (incluidas las electorales).

## Contenido a tener en cuenta:

- **Informes políticos:** Explique en detalle sus políticas y cómo benefician a la comunidad.
- **Historias personales:** Comparta las experiencias que moldearon sus opiniones y motivaciones políticas.
- **Noticias comunitarias:** Presente historias o logros de su distrito electoral.
- **Eventos:** Promocione los próximos eventos y comparta lo más destacado de los anteriores.
- **Relacionamiento:** Realice encuestas, sesiones de preguntas y respuestas, y sesiones en vivo para interactuar con su público.
- **Respaldos:** Comparta el respaldo de líderes locales o testimonios de miembros de la comunidad para respaldar sus campañas.
- **Apoyo de voluntarios:** Destaque el trabajo y el impacto de los voluntarios de su campaña.
- **Tras bambalinas:** Ofrezca pinceladas de su vida cotidiana y del funcionamiento de su campaña.
- **Noticias y actualidad:** Ofrezca su punto de vista sobre la actualidad y su relación con la campaña.

- **Infografías y visualizaciones de datos:** Utilice elementos visuales para transmitir datos o políticas complejos de forma sencilla y eficaz.

## Creación de un calendario de contenidos

Es importante asegurarse de tener un flujo constante de contenidos. Contemple:

- **Fechas claves:** Marque en su calendario las fechas importantes del proceso electoral.
- **Identifique temas:** Asigne temas a semanas o meses en función del calendario electoral (por ejemplo, registro, enfoque político, participación de la comunidad).
- **Frecuencia y sincronización:** Determine con qué frecuencia va a publicar y cuáles son las mejores horas para llegar a su público.
- **Estrategias específicas de la plataforma:** Adapte los tipos de contenidos a las distintas plataformas (por ejemplo, contenidos más visuales para Instagram; comunicación directa para WhatsApp).

Una estrategia bien planificada en las redes sociales, centrada en una amplia gama de contenidos, es crucial para construir una marca personal sólida y atraer eficazmente a su electorado. Si sigue un calendario de contenidos acorde con el proceso electoral, podrá garantizar una comunicación coherente e impactante con su público.

***A las niñas y mujeres de todo el mundo les hago una sencilla invitación. Mis hermanas, mis hijas, mis amigas; busquen su voz.***

Ex Presidenta Ellen Johnson Sirleaf, Liberia.

## Ejemplos de esquema de calendario de contenidos tras el proceso electoral.

Mes	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Lanzamiento de la campaña.</b>	Publicación de introducción a la política.	Lo más destacado de la Comunidad.	Sesión de preguntas y respuestas en vivo sobre la política.	Voluntarios destacados.
<b>Registro de votantes.</b>	Información sobre cómo inscribirse.	Historia personal sobre la importancia del voto.	Anuncio del evento: Campaña de registro.	Tras bambalinas: Preparación para la campaña.
<b>Antes del debate.</b>	Resumen del tema de debate.	Infografía sobre políticas clave.	Tras bambalinas: Preparación para el debate.	Debate posterior en directo.
<b>Pre-elección.</b>	Cuenta regresiva diaria con políticas clave.	Anuncios de apoyo.	Información de última hora para el votante.	Nota de agradecimiento a los colaboradores.



## **ESTUDIO DE CASO: Un recorrido por las elecciones en la política de Guatemala**

Laura Fabiola Marroquín Cordón, diputada electa por el Distrito Central con la Bancada Semilla en Guatemala, comenzó su recorrido político en el Ministerio de Salud (MSPAS) de Guatemala. Fue allí donde adquirió conocimientos sobre la administración pública, las deficiencias del Estado para mejorar la vida de las personas y el papel fundamental del Congreso para impulsar cambios significativos. Esto impulsó su decisión de participar activamente en política.

Marroquín Cordón se enfrentó a retos considerables en un panorama político dominado por los hombres. Tuvo que luchar contra un acceso limitado a los recursos financieros y materiales, controlados predominantemente por los hombres. Estas limitaciones afectaron a su presencia en los círculos de toma de decisiones.

Además, sufrió violencia política y prejuicios sociales sobre su juventud, género, estado civil y apariencia. La cobertura mediática se inclinaba a menudo hacia los hombres en el poder. Pero no se amilanó.

Para conectar con los votantes, especialmente con las mujeres, Marroquín Cordón se centró en los esfuerzos de base, relacionándose con mujeres de diferentes contextos sociales y económicos. También utilizó las redes sociales para entablar relaciones y participar en conversaciones públicas teniendo en cuenta el mensaje y el tono.

Las redes sociales desempeñaron un papel crucial en la campaña de Laura, sobre todo para llegar a los grupos demográficos más jóvenes y adultos. Esto permitió a su equipo presentarse como personas cercanas que se enfrentan a problemas sociales, lo que los distingue como una propuesta única.

Marroquín Cordón cree que hay que priorizar y defender constantemente causas específicas para construir una identidad política. Insiste en la necesidad de adaptar los mensajes y los tonos al público al que van dirigidos.

Las relaciones con los medios de comunicación también fueron un reto. Aconseja a otras mujeres que elaboren estrategias para ser reconocidas como fuentes creíbles para la cobertura mediática.

Marroquín Cordón destaca la importancia de la valentía y la asertividad en campaña. Cree en la lucha continua por el espacio y el reconocimiento, hablando desde la perspectiva de la mujer para fortalecer la democracia.

Marroquín Cordón insta a las aspirantes a políticas a que su indignación motive su acción para ocupar su sitio en la mesa, enfatizando en la importancia de que las mujeres disputen activamente estos espacios para dar forma a sus intenciones y objetivos.



### ***Intervenciones para acabar con la violencia en línea contra las mujeres en la política.***

<https://www.ndi.org/publications/ndi-releases-interventions-end-online-violence-against-women-politics-report>

### ***Centro de respuesta a la violencia en línea.***

<https://onlineviolenceresponsehub.org/>

### ***Guía para proteger a las redacciones y a las/los periodistas frente a la violencia en línea.***

<https://www.iwfmf.org/newsroom-policy-guide/>

# Plantilla.

## Ejemplo de calendario de contenidos para la estrategia en redes sociales.



### Resumen mensual: [Mes de ejemplo]

- Semana 1 - Enfoque: Introducción y relacionamiento.
- Semana 2 - Enfoque: Política e incidencia.
- Semana 3 - Enfoque: Interacción comunitaria y sesión de preguntas y respuestas.
- Semana 4 - Enfoque: Historias personales y momentos destacados del equipo.

<b>Semana 1: Introducción y relacionamiento.</b>		
Lunes	Miércoles	Viernes
Plataforma: Facebook Contenido: Publicación de introducción - antecedentes personales y visión política.	Plataforma: Instagram Contenido: Imagen de un acto comunitario reciente.	Plataforma: X (antes Twitter) Contenido: Participar en un tema de tendencia relevante.
<b>Semana 2: Política e incidencia.</b>		
Lunes	Miércoles	Viernes
Plataforma: LinkedIn Contenido: Artículo sobre una cuestión política clave.	Plataforma: YouTube Contenido: Vídeo sobre una propuesta política concreta.	Plataforma: TikTok Contenido: Vídeo breve y creativo que destaca una repercusión política.
<b>Semana 3: Interacción comunitaria y sesión de preguntas y respuestas.</b>		
Martes	Jueves	Sábado
Plataforma: WhatsApp Contenido: Mensaje de grupo solicitando preguntas para una sesión de preguntas y respuestas.	Plataforma: Jueves: Plataforma: Contenido de Facebook Live: Sesión de preguntas y respuestas en directo a las preguntas de la comunidad.	Plataforma: Contenido de historias de Instagram: Comparta lo más destacado de la sesión de preguntas y respuestas.
<b>Semana 4: Historias personales y momentos destacados del equipo.</b>		
Lunes	Miércoles	Viernes
Plataforma: X (antes Twitter) Contenido: Compartir una historia personal relacionada con el trabajo político.	Plataforma: Facebook Contenido: Destacar a un miembro del equipo y sus aportes.	Plataforma: LinkedIn Contenido: Publicación sobre la importancia del trabajo en equipo en política.

### Tareas diarias

Todos los días:

- Revise los comentarios y mensajes de todas las plataformas.
- Comprométase con la audiencia respondiendo a los comentarios y mensajes.
- Supervise los temas de actualidad para detectar posibles interacciones.

### Notas

- **Flexibilidad:** Prepárese para ajustar el calendario en función de la actualidad o de asuntos políticos apremiantes.
- **Relacionamiento con la audiencia:** Fomente la interacción mediante encuestas, preguntas y llamadas a la acción.
- **Revisión de análisis:** Al final de cada semana, revise los análisis para comprender la participación de la audiencia y ajustar la estrategia según sea necesario.



## Plantilla.

Ejemplo de calendario de contenidos para la estrategia en redes sociales.

### Calendario mensual de contenidos en redes sociales.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Facebook: Publicación de introducción - antecedentes personales y visión política.		Instagram: Imagen de un acto comunitario reciente.		X (antes Twitter): Participar en un tema de tendencia relevante.		
2	LinkedIn: Artículo sobre una cuestión política clave.		YouTube: Vídeo sobre una propuesta política concreta.		TikTok: Vídeo breve que destaca una repercusión política.		
3		WhatsApp: Mensaje de grupo solicitando preguntas para una sesión de preguntas y respuestas.		Facebook Live: Sesión de preguntas y respuestas en directo a las preguntas de la comunidad.		Historias de Instagram: Comparta lo más destacado de la sesión de preguntas y respuestas.	
4	X (antes Twitter): Compartir una historia personal relacionada con el trabajo político.		Facebook: Destacar a un miembro del equipo y sus aportes.		LinkedIn: Publicación sobre la importancia del trabajo en equipo en política.		

***“El miedo, la duda, la incertidumbre y la indignación deben movernos siempre a participar y disputar espacios, teniendo la claridad de que en política no hay silla vacía y que si no somos nosotras las que estamos dispuestas a disputar el espacio, alguien más lo hará.”***

Diputada electa por el Distrito Central con la Bancada Semilla, Laura Fabiola Marroquín Córdón, Guatemala.





**El papel del periodismo**

**en la promoción de la  
mujer en la política.**

# El papel del periodismo en la promoción de la mujer en la política.

El periodismo político hace hincapié en la representación y cobertura de las mujeres y las cuestiones de género.

La forma en que se retrata a las mujeres en la política influye en la percepción pública y puede cuestionar o reforzar los estereotipos de género. Una cobertura equilibrada y justa puede inspirar a más mujeres a participar en política, fomentando un panorama político más incluyente.

Las mujeres aportan perspectivas únicas a los debates políticos, abordando cuestiones que de otro modo podrían pasarse por alto. El periodismo que pone de relieve estas perspectivas contribuye a una comprensión más completa de los panoramas políticos y de las repercusiones en otras mujeres y personas con diversidad de género.

Esto también beneficia a los votantes: Una cobertura eficaz de la mujer y de las cuestiones de género ayuda a educar a los votantes sobre la diversidad de candidatos y temas, permitiendo un electorado más informado.

El periodismo tiene el poder de cuestionar los prejuicios sistémicos y crear una plataforma más equitativa para todos los candidatos, independientemente de su sexo. A medida que la sociedad avanza hacia una mayor igualdad de género, el periodismo debe evolucionar en consecuencia y reflejar con precisión estos cambios en su cobertura de la política.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, las siguientes guías están diseñadas para ayudar a las mujeres periodistas a cubrir el tema de las mujeres en la política, mejorar la calidad del periodismo y fomentar una mejor cobertura de las mujeres y las cuestiones de género durante los ciclos electorales.



## ESTUDIO DE CASO: Cobertura de las mujeres en las elecciones guatemaltecas.

Diana Marcella Fuentes Pérez, experimentada periodista guatemalteca, ha estado a la vanguardia de la información con perspectiva de género, especialmente durante las elecciones nacionales. Su cobertura ha sido fundamental para resaltar los singulares retos a los que se enfrentan las candidatas y votantes en el panorama político guatemalteco.

Fuentes Pérez identificó los principales retos a la hora de informar sobre las mujeres en política, incluidos los prejuicios sociales y de los medios de comunicación. Las candidatas a menudo se enfrentaban a críticas basadas en su aspecto físico y su vida personal, incluido su estado civil. Además, las mujeres indígenas que se dedican a la política sufren un racismo exacerbado y amenazas del narcotráfico. Las mujeres votantes también se enfrentaron a dificultades, y a veces dejaron que sus parejas masculinas hablaran en su nombre, aunque muchas expresaron sus opiniones con convicción.

Fuentes Pérez adoptó varias técnicas eficaces de narración:

- Creó un podcast dedicado a la visibilidad de las mujeres políticas, ofreciendo un formato más digerible para la audiencia guatemalteca.
- Utilizó videos y fotos para ilustrar los retos a los que se enfrentan las mujeres que se presentan a cargos públicos y realizan entrevistas en directo.

Para mantener una perspectiva neutral desde el punto de vista del género, Fuentes Pérez centró sus reportajes en el periodismo de investigación en profundidad con un enfoque de género, perfeccionado a lo largo de 15 años de experiencia.

Fuentes Pérez aconseja a las/los aspirantes a periodistas que se formen en periodismo centrado en el género y la política. Destaca la importancia de la resiliencia y de crear redes de apoyo con colegas especializados en la cobertura de la mujer en la política.

Fuentes Pérez espera una mayor visibilidad de las mujeres políticas indígenas y la presencia de editoras con perspectiva de género en las redacciones para realizar análisis más profundos. Aboga por una información que permita a los lectores tomar decisiones con conocimiento de causa, destacando la paridad en los partidos políticos y los diversos papeles de las mujeres en la política.

El planteamiento de Fuentes Pérez resalta la necesidad de una formación exhaustiva, de resiliencia y de creación de redes de apoyo para cubrir eficazmente a las mujeres en política, allanando el camino para una cobertura mediática más incluyente e informada.

# Reportajes especializados sobre las mujeres en las elecciones.

En la búsqueda de una información política equilibrada y equitativa, los periodistas deben reforzar su capacidad para cubrir eficazmente el papel de la mujer en la política. Esto implica perfeccionar sus habilidades, conocimientos y sensibilidad para proporcionar una cobertura justa y perspicaz que garantice que las voces y experiencias de las mujeres en la política estén representadas con precisión.

*Las/los periodistas pueden hacerlo al:*

- 1** **Comprenda los prejuicios contra el género:** Reconocer y cuestionar los prejuicios de género, tanto manifiestos como sutiles, en la información política. Esto incluye ser consciente del lenguaje utilizado para describir a las mujeres políticas y del tipo de preguntas que se les plantean.
- 2** **Céntrese en la política, no en la personalidad:** Garantizar que la cobertura se centre en las políticas, logros y cualificaciones de las mujeres en política, en lugar de en su vida personal, apariencia o comportamiento, que a menudo se destacan de forma desproporcionada en los medios de comunicación.
- 3** **Resalte las voces diversas:** Buscar e incluir perspectivas diversas entre las mujeres de la política. Esto implica cubrir una gama de posiciones políticas, antecedentes y temas que resuenen en diferentes segmentos de la sociedad.
- 4** **Cuestione los estereotipos:** Trabajar activamente para dismantelar los estereotipos sobre las mujeres en la política mostrando los variados papeles que desempeñan y los diversos temas que defienden.
- 5** **Promueva la sensibilidad de género en los informes:** Tener en cuenta el impacto de la información en la percepción pública y la posibilidad de perpetuar las normas de género. Utilizar un lenguaje sensible al género y evitar trivializar o sensacionalizar las experiencias y contribuciones de las mujeres.
- 6** **Eduque y comprometa:** Utilizar el periodismo como herramienta para educar al público sobre las cuestiones de género en la política. Esto incluye explicar la importancia de la representación de las mujeres en la toma de decisiones políticas y el impacto de las políticas en los distintos géneros.
- 7** **Cree redes y sistemas de apoyo:** Colaborar con otras mujeres periodistas y organizaciones que se centren en el género en la política. Compartir recursos, ideas y apoyo puede reforzar la calidad y la repercusión general del periodismo en este campo.
- 8** **Aprendizaje y adaptación continuos:** Manténgase informado sobre el cambiante panorama del género y la política. Esto implica un aprendizaje continuo y la adaptación a las nuevas tendencias, investigaciones y discursos en los estudios de género y la ciencia política.

Siguiendo estas directrices, las periodistas pueden desempeñar un papel fundamental en la configuración de una imagen más equitativa y precisa de las mujeres en la política, contribuyendo en última instancia a un proceso democrático más informado e integrador.



## **Mujeres en las noticias:**

[https://www.ips.org/africa/library/publications/ips\\_the\\_women\\_in\\_the\\_news.pdf](https://www.ips.org/africa/library/publications/ips_the_women_in_the_news.pdf)



## ESTUDIO DE CASO: Cobertura de las mujeres en las elecciones de Liberia.

En las elecciones liberianas de 2023, la cobertura de las candidatas constituyó un reto importante debido a diversos factores, como las barreras tecnológicas y los estereotipos sociales. La Directora General de Women TV Liberia, encabezó un enfoque innovador para abordar estos problemas.

Diasay identificó los principales retos a la hora de informar sobre las candidatas. Muchas mujeres vivían en zonas remotas con una conectividad a Internet limitada, lo que dificultaba el acceso digital y la comunicación. Además, las mujeres se mostraban en general renuentes a colaborar con los medios de comunicación, en parte por miedo a una imagen negativa y a los estereotipos sociales.

Para contrarrestar estos obstáculos, Diasay y su equipo de Women TV Liberia pusieron en marcha varias estrategias:

- Diasay aprovechó su red de contactos y su proximidad a las candidatas, forjada a lo largo de años de trabajo en instituciones femeninas, para animar a las mujeres a participar en los medios de comunicación. Este enfoque personal ayudó a ganarse la confianza y a facilitar debates francos.
- Women TV Liberia colaboró con radios comunitarias y medios de comunicación locales para ampliar su alcance a las candidatas de zonas remotas, garantizando así una cobertura más amplia.
- Reconociendo la importancia de la presencia digital, Diasay también abogó por pasar de los métodos de comunicación tradicionales a los digitales para que las candidatas puedan llegar a un mayor número de personas.

Estas estrategias permitieron perfilar con éxito a más de 50 candidatas, arrojando luz sobre sus perspectivas y campañas electorales. Este enfoque no sólo aumentó la visibilidad de estos candidatos, sino que también cuestionó los estereotipos existentes.

Diasay recomienda lo siguiente para una mejor cobertura de las mujeres en la política:

- Comprender los matices de la reticencia de las mujeres a relacionarse con los medios de comunicación y trabajar pacientemente para generar confianza.
- Desarrollar técnicas de información sensibles al género para crear contenidos que resuenen entre las candidatas y aborden sus preocupaciones.
- Animar a las mujeres a adoptar plataformas digitales para lograr un mayor alcance y compromiso.
- Utilizar las redes existentes y formar nuevas alianzas para facilitar el acceso a las candidatas.
- Trabajar con los medios de comunicación comunitarios para llegar a las mujeres de las zonas menos accesibles.

El trabajo de Diasay con Women TV Liberia durante las elecciones liberianas sirve de ejemplo de cómo las estrategias específicas y la comprensión del contexto local pueden conducir a una cobertura mediática eficaz e integradora de las mujeres en la política.



***Muchas de esas mujeres estaban en lugares de difícil acceso. Estaban en lugares sin red, por lo que no podíamos llegar a ellas. La mayoría de ellas no estaban en Internet. Les instamos a pasar de lo analógico a lo digital para llegar a un público más amplio.***

Lisa Tannah Diasay, Directora General de Women TV, Liberia

# Herramientas y técnicas para informar sobre las mujeres en las elecciones.

En una época marcada por el creciente énfasis en la igualdad de género y la representación, es esencial dotar a las periodistas de herramientas y estrategias especializadas que les permitan desenvolverse con eficacia en los entresijos de la cobertura electoral.

## 1. Directrices para entrevistar a políticos.

Entrevistar a políticos es un aspecto fundamental del periodismo político, sobre todo cuando se trata de destacar las cuestiones de género en las elecciones. Para garantizar que estas entrevistas sean perspicaces y contribuyan de manera significativa a la comprensión pública, es esencial abordarlas con una estrategia bien elaborada que se centre en la sensibilidad de género, la investigación exhaustiva y la comprensión de los matices del diálogo político.

Algunos pasos clave son:

- Familiarícese con los antecedentes del político, sus políticas y sus declaraciones anteriores sobre cuestiones de género. Esta base de conocimientos permite formular preguntas más perspicaces y específicas.
- Formule preguntas que fomenten respuestas detalladas en lugar de simples “sí” o “no”. Este abordaje proporciona una visión más profunda de las opiniones y políticas del político.
- Utilice un lenguaje neutro en cuanto al género para evitar prejuicios y garantizar que las preguntas se formulen de forma objetiva.
- Al debatir cuestiones de género, proporcione contexto para destacar su importancia y relevancia en el clima político actual.
- Los políticos pueden dar respuestas amplias o poco concretas. Prepárese con preguntas de seguimiento para profundizar en sus posturas sobre temas relacionados con el género.

## 2. Estrategias para suscitar políticas específicas de género.

Comprender la postura de un político sobre políticas específicas de género es crucial para una cobertura electoral completa. La clave está en desplegar estrategias específicas que pongan efectivamente de relieve sus puntos de vista y compromisos sobre cuestiones que afectan directamente a los distintos géneros. Esto implica formular preguntas y puntos de debate que vayan más allá de la retórica superficial para revelar la profundidad y el carácter práctico de sus políticas en materia de género.

Ello incluye:

- Formular preguntas explícitas sobre políticas específicas de género, como medidas para abordar las diferencias salariales entre hombres y mujeres, la atención sanitaria a las mujeres y la violencia de género.
- Comparar las políticas del político con las iniciativas existentes centradas en el género para comprender su postura y las posibles mejoras o cambios.
- Presentar escenarios hipotéticos relacionados con cuestiones de género y pregúnteles cómo los abordarían.
- Infórmese sobre el impacto previsto de sus políticas generales en los distintos géneros.

## 3. Herramientas de comprobación de datos sobre género.

En una época en la que la desinformación y la tergiversación de género pueden propagarse con facilidad, la comprobación de los hechos es una herramienta indispensable para cualquier periodista. Cuando se cubren cuestiones de género en política, resulta aún más crucial emplear herramientas de comprobación de los hechos en materia de género. Estas herramientas ayudan a verificar la exactitud de las afirmaciones de los políticos sobre políticas y estadísticas de género. La comprobación de los hechos garantiza que la información difundida al público es fiable y objetiva.

Algunas herramientas de comprobación de hechos son:

- Utilizar investigaciones acreditadas sobre estudios de género, estadísticas gubernamentales sobre cuestiones de género e informes de ONG reconocidas para comprobar los hechos.
- Recurrir a expertos en género o académicos para el análisis y la verificación de las afirmaciones relacionadas con el género.
- Comprobar la coherencia de las declaraciones del político sobre cuestiones de género en diferentes plataformas y discursos.

# Plantilla.

## Bancos de preguntas para entrevistas centradas en el género.



### Para políticas específicas de género:

- ¿Cómo aborda su plan político los retos específicos a los que se enfrentan las mujeres en [sector específico]?
- ¿Qué medidas propone su campaña para hacer frente a la violencia de género?
- ¿Puede esbozar sus estrategias para promover la igualdad de género en la plantilla?

### Para la representación de las mujeres:

- ¿Qué opina de la actual representación de la mujer en la política y cómo piensa mejorarla?
- ¿Cómo garantizará su administración que las voces de las mujeres estén adecuadamente representadas en la formulación de políticas?
- ¿De qué manera piensa apoyar a las mujeres candidatas y políticas de su partido?

### Para los retos de las mujeres políticas:

- “What barriers do you believe women politicians face and how do you propose to overcome these?”
- Can you share your experiences or observations regarding gender bias in the political arena?
- How will your policy approach or address the systemic challenges that hinder women’s progress in politics?

### Desinformación de género

La desinformación de género es una forma selectiva de desinformación basada en el género, que a menudo perpetúa los estereotipos y el sexismo. Su principal objetivo es socavar a las mujeres, especialmente a las que ocupan cargos de liderazgo, mediante la difusión de falsas narrativas y representaciones degradantes. Este tipo de campañas, caracterizadas por la coordinación y la mala intención, se dirigen de forma desproporcionada a las mujeres políticas con contenidos falsos, amenazadores y sexualizados. Esto no sólo distorsiona su imagen pública, sino que disuade a las mujeres de participar en política.

<https://www.ohchr.org/en/calls-for-input/2023/report-freedom-expression-and-gender-dimensions-disinformation>

# Desarrollo de contenidos: Lenguaje de política

En una época marcada por el creciente énfasis en la igualdad de género y la representación, es esencial dotar a las periodistas de herramientas y estrategias especializadas que les permitan desenvolverse con eficacia en los entresijos de la cobertura electoral.

## 1. Lenguaje incluyente de género.

El lenguaje incluyente de género en materia de género en el periodismo político es clave para garantizar que la cobertura sea respetuosa, precisa y refleje la diversidad de la sociedad. Este tipo de lenguaje evita las suposiciones sobre el género y pretende incluir a todas las personas, rompiendo con los prejuicios tradicionales y fomentando la igualdad. ¿Cómo podemos garantizarlo?

- Siempre que sea posible, opte por términos neutros desde el punto de vista del género. Por ejemplo, utilice “chairperson” en lugar de “chairman” o “chairwoman”, y “humankind” en lugar de “mankind”. (Nota de la traductora: estos son términos específicos en inglés)
- Abstenerse de hacer suposiciones sobre la identidad de género de una persona. Si no está seguro, utilice su nombre o los pronombres que prefiera.
- Ser coherente con los títulos. Si utiliza títulos para un género, utilícelos para todos.

## 2. Descripción que no estereotipa.

Es importante describir a los individuos de forma que no se perpetúen los estereotipos. Esto implica centrarse en sus cualidades, logros y acciones, más que en los atributos o roles tradicionalmente asociados a su género.

- Destacar las calificaciones profesionales, los logros y las posiciones políticas de una persona, en lugar de su aspecto, su vida personal o los rasgos asociados estereotipadamente a su sexo.
- Asegúrese de que la representación de los individuos sea equilibrada y polifacética, mostrando una gama de rasgos y cualidades que desafíen los roles estereotipados de género.
- Evitar describir a las mujeres (y a los hombres) en relación con otras personas de su vida (esposa, madre, hija, etc.) a menos que sea absolutamente pertinente para la historia.

## 3. Escriba sobre temas delicados.

Tratar temas delicados, especialmente los relacionados con el género, requiere un enfoque reflexivo e informado. Es importante tratar estos temas con cuidado para informar a los lectores, sin causarles daños o molestias innecesarios.

- Abordar los temas delicados con empatía y respeto. Tenga cuidado con el lenguaje utilizado para describir situaciones traumáticas o difíciles.
- Respetar la intimidad y el consentimiento de las personas implicadas en historias delicadas, especialmente al tratar temas como la violencia de género o la discriminación.
- Evitar el sensacionalismo o la trivialización de temas serios. Céntrese en los hechos y en el impacto más amplio del tema.



***“El principal reto es generar confianza con las mujeres. Aumenta el miedo en las mujeres, prefieren no contar su historia por temor a ser explotadas y juzgadas. Tenga en cuenta su contexto porque esto es importante a la hora de informar. Haga visible su lenguaje y su identidad cultural porque esto también es importante para entender las acciones de la persona”.***

Teresa Son, Periodista de Guatemala.

# Plantilla.

## Uso del lenguaje con términos sugeridos.



### **Pronombres.**

- Utilizar los pronombres correctos, como “él”, “ella” o “ellos”, es esencial para respetar la identidad de género de las personas. En caso de duda, es crucial preguntar a la gente por sus pronombres preferidos para evitar errores de género y demostrar inclusividad. Utilizar pronombres autoidentificados es una señal de respeto a su identidad de género.

### **Términos de género a género neutro**

- Sustituya “chairman” por “chairperson”, “fireman” por “firefighter,” “policeman” por “police officer,” “stewardess” por “flight attendant.” (Nota de la traductora: estos son términos específicos en inglés)

### **Descripción de logros profesionales.**

- En lugar de “la primera mujer en...”, utilice “con logros en [campo/posición] con aportes significativos en...”.

### **Temas sensibles.**

- Cambie el concepto de “víctima de violencia doméstica” por “superviviente de violencia doméstica” y “presunta violación” por “agresión sexual denunciada”.

### **Cargos políticos**

- Utilice “spokesperson” en lugar de “spokesman” o “spokeswoman”, y “elected official” en lugar de “elected man/woman”. (Nota de la traductora: estos son términos específicos en inglés)

### **Títulos y cargos honoríficos**

- Para los profesionales, utilice títulos basados en su función, como “Doctor(a)”, “Profesor(a)” o “Funcionario(a)”, independientemente del sexo.

### **Descripción de los roles familiares**

- Utilice “progenitor(a)” en lugar de decir específicamente “madre” o “padre” cuando el género sea irrelevante. Sustituya términos específicos de género como “housewife” por “homemaker” o “stay-at-home parent”. (Nota de la traductora: estos son términos específicos en inglés)

### **Descripción de las cuestiones de género.**

- En lugar de “cuestiones de la mujer”, hable de “cuestiones de género” o “cuestiones que afectan a las mujeres” para ampliar el alcance.
- Utilice “igualdad de género” en lugar de “derechos de la mujer” en contextos en los que esté debatiendo el objetivo general de la igualdad de derechos para todos los géneros.

### **Términos culturales y sociales.**

- Utilice “pareja” en lugar de “novio/novia” o “marido/mujer” cuando el estado civil o el sexo sean irrelevantes.



**Puede encontrar más ejemplos aquí:**

<https://www.un.org/en/gender-inclusive-language/guidelines.shtml>

# Destacando las mujeres en la política.

---

La cobertura efectiva de las mujeres en política es importante si queremos garantizar la representación femenina en todos los aspectos de la sociedad. Sin embargo, las/los periodistas señalan a menudo que encontrar apoyo en las redacciones puede ser difícil. En esta sección se examinan tácticas prácticas para aumentar la cobertura.

## 1. Llevar a las mujeres en la política a la agenda.

Situar a las mujeres en política en el primer plano de su agenda informativa es crucial. Implica planificación estratégica, identificación de acontecimientos clave y comprensión del panorama político en África y América Latina, donde la participación política de las mujeres puede enfrentarse a retos y oportunidades únicos.

- Marque en su agenda los acontecimientos políticos, las elecciones y las sesiones legislativas importantes. Esté al tanto de los acontecimientos relacionados con las políticas de género o los derechos de la mujer. Planifique con antelación la cobertura.
- Considere la posibilidad de proponer segmentos o reportajes periódicos sobre la mujer en la política, garantizando una cobertura y visibilidad continuas.
- Preste atención tanto a la política nacional como a la de base, donde la participación de las mujeres puede diferir significativamente.

## 2. Superando la resistencia a las historias de género.

La resistencia a las historias centradas en el género puede provenir de varios frentes, incluidos los prejuicios editoriales o la percepción de falta de interés por parte de la audiencia. Superarlo requiere persistencia, la presentación de relatos convincentes y la demostración de la relevancia de estas historias.

- Céntrese en el impacto. Muestre cómo las cuestiones de género en política afectan a tendencias y políticas sociales más amplias.
- Respalde sus argumentos con datos que demuestren la importancia de la representación de las mujeres en la política y el impacto de las políticas sensibles al género.
- Presente historias de éxito de mujeres en política, mostrando la diferencia tangible que marcan.

## 3. Búsqueda de los expertos.

Los expertos creíbles pueden dar peso y profundidad a sus historias. Encontrar a los expertos adecuados requiere una red de contactos y recursos. Se trata de una actividad continua para los periodistas que quieren que sus historias capten la atención del público.

- Busque constantemente nuevas fuentes, repartiendo y recopilando contactos y eventos diversos. Acuérdesse de enviar un correo electrónico de agradecimiento después de conocer a alguien nuevo.
- Conéctese con universidades y ONG dedicadas a los estudios de género o las ciencias políticas.
- Utilice plataformas como LinkedIn o X (antes Twitter) para conectar con expertos y unirte a grupos o foros relevantes.
- Recorra a periodistas y contactos locales que puedan tener conexiones directas con expertos en la materia.

## Plantilla.

### Destacando las mujeres en la política.



Crear una agenda de posibles historias centradas en la mujer y el género es un enfoque proactivo para mantener una agenda de noticias sólida e incluyente, especialmente durante los periodos en los que las agendas de noticias pueden parecer escasas. Al conservar y actualizar constantemente este diario, las/las periodistas pueden garantizar que las historias sobre mujeres y género sigan siendo parte integrante de sus reportajes, promoviendo un panorama mediático más equilibrado y representativo.

#### **Algunas ideas a tener en cuenta son:**

- Historias de campaña tras bambalinas que muestran el funcionamiento interno de las campañas políticas, revelando las estrategias, debates y tensiones dentro de una campaña.
- Humanizar a los políticos mostrándolos más allá de sus personajes públicos, explorando sus historias personales, motivaciones, retos e incluso su vida cotidiana.
- Los reportajes centrados en los votantes primerizos, sobre todo en grupos demográficos con derecho a voto reciente o históricamente infrarrepresentados, pueden aportar una nueva perspectiva a la cobertura de las elecciones.
- Repasar el impacto de las políticas en la vida cotidiana mostrando cómo las políticas de los diferentes partidos políticos podrían afectar a la vida diaria de la gente corriente. Estas historias ayudan a los votantes a comprender las implicaciones prácticas de los resultados electorales.
- Perfiles de mujeres pioneras que han roto techos de cristal en sus respectivos países. Puede tratarse de mujeres líderes por primera vez, de jóvenes políticas o de aquellas que superan importantes barreras socioculturales.
- Ampliar el enfoque sobre el papel de las mujeres en las próximas elecciones locales o nacionales, incluso como candidatas, estrategas o votantes. Analizar el impacto de su participación en los resultados electorales y los procesos políticos.
- Investigar cómo influyen las mujeres políticas en ámbitos políticos clave como la sanidad, la educación o el desarrollo económico. Destacar las políticas específicas de género que defienden.
- Examinar la eficacia y el impacto de las cuotas de género en política. Las historias pueden explorar si las cuotas están ayudando a aumentar la representación política de las mujeres y cómo se están aplicando.
- Abordar los retos singulares a los que se enfrentan las mujeres en política, como los prejuicios de género, el equilibrio entre las funciones familiares y políticas o la lucha contra la violencia política. Incluir historias sobre cómo se están abordando estos retos.
- Reportajes sobre movimientos de base liderados por mujeres que han influido en las agendas políticas o propiciado cambios normativos. Concéntrese en cómo estos movimientos están configurando el panorama político.
- Profundizar en la historia de la participación política de la mujer en países concretos, destacando figuras y momentos clave que han configurado el panorama actual.
- Centrarse en la participación de las mujeres jóvenes en la política, incluido su papel en los partidos políticos, el activismo y la promoción de políticas.

Enumere sus propias ideas a continuación:

#### **Plan para lo “inesperado previsto”.**

La planificación para lo “inesperado previsto” en una jornada electoral se refiere a la anticipación y preparación para acontecimientos imprevistos que suelen producirse durante los ciclos electorales. Este enfoque proactivo puede mejorar significativamente la calidad y pertinencia de sus informes. Le prepara para sortear con eficacia la naturaleza impredecible de los ciclos electorales, lo que en última instancia conduce a una información más impactante y fiable.

# Aprovechando las redes sociales para contar historias convincentes.

Aprovechar el poder de las redes sociales es clave para amplificar las voces y las historias de las mujeres en la política. Al adoptar las redes sociales, no sólo garantizamos una mayor visibilidad de estas historias, sino que también fomentamos un debate político más inclusivo e informado, contribuyendo a la igualdad de género y a la representación en el ámbito político.

## 1. Creación de un perfil en las redes sociales.

Para los periodistas, un perfil sólido en las redes sociales es una herramienta poderosa para establecer credibilidad, interactuar con el público y amplificar las historias. Es especialmente eficaz en regiones donde el uso de las redes sociales crece rápidamente.

- Utilice una foto de perfil profesional y un nombre coherente en todas las plataformas. Su biografía debe exponer claramente su experiencia y área de interés.
- Comparta una combinación de contenidos -artículos, opiniones, imágenes entre bastidores y noticias relevantes- para mantener el interés de su audiencia.
- Interactúe regularmente con su audiencia a través de comentarios, encuestas y sesiones de preguntas y respuestas. Esto crea una comunidad en torno a su perfil.

## 2. Creación de interés por la historia durante el proceso de narración.

Involucrar a la audiencia a lo largo de todo el proceso de narración la mantiene implicada y puede proporcionarle valiosos comentarios y puntos de vista.

- Comparta fragmentos o avances de su historia y genere expectativa por la pieza completa.
- Publique información sobre el proceso de elaboración del reportaje -visitar lugares, entrevistar a personas o investigar- para que el público tenga una idea de cómo se elabora la historia.
- Utilice encuestas, preguntas o sesiones en directo para recabar opiniones o responder a preguntas sobre su tema.
- Pida a su público que le dé su opinión, por ejemplo, sobre las preguntas que deben hacerse o las historias que quieren que se cuenten.

## 3. Planificación de la promoción de historias.

Un enfoque estratégico para promocionar sus historias puede aumentar significativamente su alcance e impacto.

- Aproveche diferentes plataformas de redes sociales como X (Twitter) para actualizaciones en tiempo real, Instagram para imágenes y Facebook para publicaciones más largas para llegar a públicos diversos.
- Cree alianza con personas influyentes en las redes sociales u otros periodistas para ampliar el alcance de tu historia.
- Utilice los análisis para determinar las mejores horas para publicar y programar el contenido para conseguir la máxima participación.

**1** Conozca el papel de la mujer en el país o área específicos sobre los que se informa.

**2** Comprenda y represente un abanico de opiniones e ideologías, evitando idealizar el papel de la mujer.

**3** Entable diálogos con hombres o líderes de opinión para abordar el sexismo y el machismo en la información.

**4** Realice cursos y manténgase informada para mejorar la cobertura de los temas relacionados con la mujer.

**5** Emplee la terminología correcta al abordar temas de género.

**6** Recurra a ejemplos y métodos de informes establecidos que tengan en cuenta las cuestiones de género.

**7** Sea consciente de los matices en las entrevistas para mantener la sensibilidad.

**8** Utilice la formación anterior para identificar y corregir los prejuicios contra el género.

**9** Colabore con los colegas para mantener una perspectiva imparcial.

# Plantilla.

## Proceso de promoción de historias.



### Antes de la publicación.

- Día -3: Publique un teaser sobre la próxima historia.
- Día -2: Comparta una foto entre bastidores o una anécdota relacionada con la historia.
- Día -1: Organice una sesión de preguntas y respuestas en directo o una encuesta relacionada con el tema de la noticia.

### Día de la publicación.

- Mañana: Publique la historia con un pie de foto atractivo; utilice hashtags relevantes.
- Tarde: Comparta una cita clave o un hecho interesante de la historia.
- Noche: Responda a los comentarios e interactúe con el público.

### Después de la publicación:

- Día +1: Comparta una publicación de seguimiento en la que se aborden las reacciones de la audiencia o sus ideas adicionales.
- Día +2: Vuelva a publicar la historia desde un ángulo diferente o con un elemento destacado para captar más atención.
- Día +3: Cree un breve vídeo o gráfico que resuma la historia para plataformas visuales.

### De manera continua.

- Cambie el concepto de “víctima de violencia doméstica” por “superviviente de violencia doméstica” y “presunta violación” por “agresión sexual denunciada”.

### Otras estrategias:

Enumere otras estrategias:



***No de un paso atrás. No tema a ocupar su espacio en el mundo. No suponga que es demasiado joven o que la gente está demasiado ocupada. Establezca contactos y redes. Creo que cuando se encuentran problemas, también hay que encontrar soluciones.***

Directora General de la Organización Mundial del Comercio (OMC)  
Dra. Ngozi Okonjo-Iweala, Nigeria



**Promoción de la salud mental y la resiliencia.**

**Estrategias para las mujeres  
en la política y los medios de  
comunicación.**

# Promoción de la salud mental y la resiliencia.

Navegar por el panorama digital puede ser tan estimulante como desafiante. Es crucial comprender y gestionar el impacto de las redes sociales en la salud mental, mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal en la era digital y diferenciar entre el yo público y el privado. Esta sección ofrece estrategias y técnicas prácticas para gestionar eficazmente estos aspectos.

## Entender el impacto de las redes sociales en la salud mental.

El proceso de cuidarse empieza por reconocer que la exposición constante a las redes sociales puede provocar estrés y ansiedad. Preste atención a cuánto tiempo pasa conectada y cómo afecta a su estado de ánimo y bienestar mental.

Conocer el impacto de los medios sociales es el primer paso. Es importante disponer de estrategias claras para hacer frente al estrés en línea. Esto puede incluir programar descansos como un paseo sin tecnología o hacer ejercicio, cualquier cosa que te permita desconectar de las plataformas digitales. Céntrese en las interacciones positivas y evite los hilos negativos o tóxicos. Si es necesario, pida a una segunda persona que revise el contenido en los momentos de mayor estrés y cree un sistema de apoyo con sus pares que comprendan los retos específicos de su función.

## Técnicas de apoyo a la salud mental:

- **Fijación de límites:** Defina límites claros entre el trabajo y la vida personal. Por ejemplo, establezca momentos en casa en los que se prohíban las redes sociales.
- **Gestión del tiempo:** Priorice las tareas y asigne momentos específicos para trabajar y relajarse.
- **Desintoxicación digital:** Participe regularmente en actividades que no impliquen el uso de dispositivos digitales.
- **Persona pública:** Entienda que su imagen pública en las redes sociales es una representación curada de sus creencias y valores.
- **Vida privada:** Mantenga en privado ciertos aspectos de su vida personal para mantener unos límites saludables.
- **Autenticidad:** Esfuércese por ser auténtica en sus expresiones públicas, protegiendo al mismo tiempo su vida privada.

Mantener la salud mental y el bienestar en el vertiginoso mundo de la política, a menudo sometido a fuertes presiones, exige un esfuerzo consciente. Al comprender el impacto de las redes sociales, empleando estrategias para gestionar el estrés en línea, equilibrar la vida laboral y personal, y mantener la distinción entre lo que usted representa a nivel público y privado, puede salvaguardar su salud mental. Recuerde que cuidar de su bienestar mental no sólo es beneficioso para usted, sino que también es crucial para su eficacia como líder.



### **Curso en línea sobre privacidad en línea para las/los periodistas desarrollado por la IWMMF.**

[https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMMF+IWMMF\\_KP\\_EN+001/aboutagainst-women-politics-report](https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMMF+IWMMF_KP_EN+001/aboutagainst-women-politics-report)



***Para mí, una democracia mejor es una democracia en la que las mujeres no sólo tienen derecho a votar y a elegir, sino a ser elegidas.***

Former President Michelle Bachelet, Chile

# Stress Management Techniques

Explorar diversas técnicas de manejo del estrés puede ser un viaje transformador: encuentre la estrategia que le funcione.



## Ejercicios de respiración.

Practique técnicas de respiración profunda cuando se sienta abrumada.



## Actividad física.

El ejercicio regular, incluso un paseo corto, puede reducir significativamente el estrés.



## Diario.

Escriba los pensamientos y sentimientos para procesar las emociones.

## Respiración diafragmática.

Este ejercicio está diseñado para ayudarle a relajarse durante situaciones estresantes, ayudándole a controlar la respiración. La respiración diafragmática consiste en respirar lenta y profundamente desde el estómago. Puede realizarse de pie, sentada, recostada o caminando. Este tipo de respiración es una forma eficaz de controlar el estrés, la ansiedad, el estrés agudo, los ataques de pánico y el insomnio.

### Prepare su cuerpo para el ejercicio:

1. Siéntese o recuéstese en una posición cómoda.
2. Cierre los ojos y coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago. Fíjese en cómo respira. ¿Su estómago se levanta al inhalar y se baja al espirar, o sólo el pecho?
3. Observe su cuerpo. ¿Está tenso? ¿Le duele alguna parte del cuerpo? ¿Tiene las manos y los pies fríos o calientes?

### Repita lentamente los siguientes ciclos respiratorios:

1. Respire por la nariz, primero el estómago, contando hasta cuatro segundos.
2. Aguante la respiración durante cuatro segundos
3. Exhale por la nariz, primero el estómago, contando hasta cuatro segundos.
4. Aguante la respiración durante cuatro segundos
5. Repita este ejercicio tres veces.

Después de realizar este ejercicio por primera vez, observe su cuerpo. ¿Nota algún cambio? ¿Se siente más relajada? ¿Siente menos dolor en el cuello y los hombros o ha desaparecido el dolor? ¿Tiene las manos y los pies más calientes?



**Respiración diafragmática Descargue una copia del ejercicio completo aquí:**

[https://drive.google.com/file/d/1BvHgCjyz72RezvQ\\_NYZpf9IHUSRqhc5T/view](https://drive.google.com/file/d/1BvHgCjyz72RezvQ_NYZpf9IHUSRqhc5T/view)

## Protección de las periodistas frente a los abusos en línea.

El auge de las redes sociales ha brindado a las periodistas la oportunidad de compartir su trabajo y conectar con nuevos públicos. Sin embargo, esta exposición también les ha convertido en blanco de abusos en línea, utilizando datos personales que compartían en línea.

Los datos personales de las periodistas compartidos en línea para la creación de marcas son explotados por abusadores en línea. Los medios de comunicación tienen un papel que desempeñar en la protección, pero las/los periodistas también deben asegurar su información en línea. Las medidas proactivas para asegurar la información en línea son cruciales para la protección contra los ataques en línea.

He aquí los cinco mejores consejos de protección presentados por Ela Stapley, Asesora de Seguridad Digital de la IWWMF.

- 1. Sepa qué datos es mejor mantener fuera de línea:** Mantenga fuera de línea los datos confidenciales, como la información de verificación de identidad (por ejemplo, la fecha de nacimiento), los datos de contacto y la información de ubicación.
- 2. Auditoría en línea:** Busque regularmente su nombre y datos personales en varios motores de búsqueda, incluidos los resultados de teléfonos y videos, para conocer su huella digital.
- 3. Defensa frente a intermediadores de datos:** Utilice servicios como Delete Me para eliminar sus datos personales de sitios de intermediación de datos que puedan proporcionar información a abusadores.
- 4. Seguridad de la cuenta:** Mejore la protección de las cuentas con autenticación de dos factores, contraseñas complejas para cada cuenta y el uso de gestores de contraseñas, como 1password.
- 5. Conocimiento de la red:** Informe a su familia y amigos sobre qué datos personales prefiere mantener en privado y cuáles pueden compartirse en línea.



RECURSOS: Puede encontrar más ejemplos de manejo del estrés aquí:

***Guía de salud mental para las/los periodistas que se enfrentan a la violencia en línea.***

[https://www.iwmmf.org/wp-content/uploads/2022/12/Final\\_IWMMF-Mental-health-guide.pdf](https://www.iwmmf.org/wp-content/uploads/2022/12/Final_IWMMF-Mental-health-guide.pdf)

***Auto-cuidado***

<https://www.wgn.org.uk/get-informed/self-care>

***Manejo del estrés.***

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

***“Cuidar de mí mismo no es autoindulgencia, es autopreservación, y eso es un acto de guerra política.”***

Escritora Audre Lorde, América.



---

NATIONAL  
DEMOCRATIC  
INSTITUTE

---



INTERNATIONAL  
WOMEN'S MEDIA  
FOUNDATION