

SINOPSIS POR EPISODIO DEL PODCAST VOCES DE MUJERES

# Episodio	Título del episodio	Resumen	Invitada
1.	Nombrar la violencia para cambiar la política.	Conversamos con Daniela Chacón-Mendoza, politóloga, investigadora de la UCR y Presidenta de la Asociación Centro Ciudadano de Estudios para una Sociedad Abierta (ACCESA), para comprender por qué reconocer públicamente la violencia política contra las mujeres es un paso indispensable para transformar la democracia. A partir de sus investigaciones más recientes, el “Panorama de la Violencia contra las Mujeres en la Política en Costa Rica” (2024) y el “Informe de Evaluación del Enfoque de Género en Políticas Públicas e Instrumentos de Toma de Decisión Automatizados” (2024), exploramos cómo el lenguaje, los discursos, las instituciones, los medios y hasta los algoritmos pueden reproducir desigualdades de género. Hablamos sobre la violencia simbólica, digital y estructural; los dobles estándares que enfrentan las mujeres en política; y los vacíos en la implementación de la Ley N.º 10.235. Ley para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres en la Vida Política. Este episodio invita a repensar quién puede ejercer el poder y cómo construir una democracia que no silencie, expulse ni intimide a las mujeres. Porque cada palabra importa, y nombrar la violencia es también el primer paso para cambiarla.	Daniela Chacón Mendoza , Presidenta de la Asociación Centro Ciudadano de Estudios para una Sociedad Abierta (ACCESA).
2.	Paridad y participación efectiva: ¿cuánto hemos avanzado?	Paridad no siempre significa igualdad real. En este episodio analizamos cuánto ha avanzado Costa Rica en participación política femenina y cuáles son los límites que aún frenan una democracia verdaderamente paritaria. Nuestra invitada es Macarena Barahona, filósofa, escritora y una de las voces pioneras del pensamiento feminista costarricense. Con su mirada crítica y profunda, exploramos cómo las estructuras de poder, las prácticas institucionales y las violencias (muchas veces	Macarena Barahona Riera , filósofa, escritora y pionera del pensamiento feminista en Costa Rica.

		normalizadas) siguen condicionando el acceso y la permanencia de las mujeres en los espacios de decisión. Hablamos sobre resistencias históricas al liderazgo femenino, los retos de los partidos políticos para impulsar transformaciones reales y las brechas que persisten entre la paridad formal y la participación efectiva. Un episodio para repensar qué significa, en la práctica, construir una democracia que no solo incluya a las mujeres, sino que las reconozca como protagonistas.	
3.	Periodismo, discurso de odio y responsabilidad mediática.	Exploramos el papel del periodismo y los medios de comunicación en la reproducción o desarticulación de la violencia política contra las mujeres. Nuestra invitada es Vilma Ibarra, periodista con más de 30 años de trayectoria y una de las voces más influyentes del debate público costarricense. Desde su experiencia en “Hablando Claro”, analizamos cómo los medios pueden perpetuar estereotipos, amplificar discursos de odio o, por el contrario, convertirse en agentes de transformación ética y democrática. Conversamos sobre los ataques digitales y simbólicos contra mujeres comunicadoras, los límites entre la crítica legítima y la violencia basada en género, el miedo como costo del ejercicio periodístico y los cambios urgentes que requieren los medios públicos y privados para garantizar un entorno más equitativo, seguro y plural. Un episodio para repensar la responsabilidad mediática y el poder de la comunicación en la defensa de los derechos humanos.	Vilma Ibarra , periodista y directora de Hablando Claro.
4.	Fuera de juego: la política también se juega en la cancha.	Cuando una mujer entra a espacios históricamente masculinos como el fútbol profesional o la dirigencia partidaria, no sólo disputa liderazgo: enfrenta reglas no escritas, resistencias y narrativas que buscan sacarla del juego. En esta conversación, Vicky Ross —primera mujer en presidir Unión de Clubes de Fútbol de la Primera División (UNAFUT), y actual lideresa del Movimiento de Mujeres del Partido Liberación Nacional, comparte cómo ha desafiado esas estructuras en el deporte y la política, abriendo camino para nuevas generaciones.	Victoria Gamboa Ross , política costarricense y líder deportiva con amplia trayectoria en la gestión pública y el ámbito futbolístico nacional.

		Hablamos sobre el machismo institucional, la exposición mediática, las campañas de descrédito, las dinámicas de poder que se repiten en ambos mundos y las estrategias que le han permitido sostener su liderazgo en escenarios intensos, competitivos y altamente visibles. Una historia sobre valentía, resistencia y la urgencia de que las mujeres ocupen, transformen y lideren todos los espacios donde se disputa el poder.	
5.	Hacia una agenda de mujeres que garantice participación plena	Cuando las mujeres se organizan, la democracia cambia. Este episodio explora cómo la acción colectiva, la sororidad y la articulación entre lideresas de todo el país se convierten en herramientas poderosas para enfrentar la violencia política y sostener liderazgos femeninos en contextos hostiles. Conversamos con Marlene Mora Camacho, presidenta del Foro de Mujeres Políticas de Costa Rica, una plataforma nacional que reúne a mujeres de diversos partidos, territorios y trayectorias para construir estrategias conjuntas de defensa, incidencia y acompañamiento. Desde esta red, impulsan mecanismos de protección, espacios de apoyo mutuo y acciones que buscan garantizar una participación política plena, sin miedo y sin exclusiones. Analizamos los temores más comunes para quienes inician en política, las formas de violencia más frecuentes (tanto institucionales como digitales), los vacíos en la aplicación de la Ley N.º 10.235, y el papel de la sororidad en contextos marcados por diferencias partidarias e ideológicas. También abordamos los desafíos de las mujeres jóvenes y rurales, y las claves para construir una agenda feminista transversal que incida en todos los niveles del sistema político. Una conversación que muestra la fuerza colectiva de las mujeres que resisten, acompañan y transforman la democracia desde dentro.	Marlene Mora Camacho, Presidenta del Foro de Mujeres Políticas

6.	Aulas de poder: la violencia que no siempre se ve.	En este episodio exploramos las violencias simbólicas, institucionales y digitales que enfrentan mujeres jóvenes en universidades y espacios estudiantiles, formas de agresión que muchas veces pasan desapercibidas pero que marcan profundamente su liderazgo y participación. Conversamos con Allison Cordero Espinoza, presidenta de la Asociación de Estudiantes de Ciencias Políticas de la UCR (durante el periodo 2024-2025), representante de una nueva generación que impulsa aulas más equitativas, seguras y libres de discriminación. Desde su experiencia, analizamos cómo operan los estereotipos de género en el liderazgo estudiantil, qué tipos de acoso digital enfrentan las mujeres y qué prácticas de sororidad y acompañamiento han resultado más efectivas para sostener los liderazgos jóvenes. También reflexionamos sobre el papel de las instituciones universitarias en la prevención de la violencia, la formación ética y la promoción de liderazgos equitativos; así como los cambios culturales necesarios para que ninguna estudiante tenga que participar con miedo ni demostrar “el doble” para ser escuchada. Una conversación que reconoce a las aulas como semilleros de ciudadanía, pero también como espacios donde se disputa y se transforma el derecho de las mujeres jóvenes a liderar sin miedo.	Allison Cordero Espinoza, Presidenta de la Asociación de Estudiantes de Ciencias Políticas de la Universidad de Costa Rica (2024-2025).
7.	Cuando la democracia tiene rostro de mujer.	Este episodio profundiza en el papel de las mujeres dentro de la institucionalidad electoral costarricense y en cómo su liderazgo fortalece la igualdad, la participación y la defensa de los derechos políticos en contextos cada vez más complejos. Nuestra invitada es María de los Ángeles Quesada Chaves, letrada del Tribunal Supremo de Elecciones, abogada y especialista en derecho electoral. Su trabajo ha sido clave para impulsar la democracia paritaria, promover políticas de prevención de la violencia política y consolidar el reconocimiento del liderazgo femenino como un pilar de la institucionalidad democrática del país. A partir de su experiencia, reflexionamos sobre los avances y desafíos en la implementación de la Ley N.º 10.235, las brechas para medir la violencia política con rigor, el impacto de las redes	María de los Ángeles Quesada Chaves, letrada del Tribunal Supremo de Elecciones de Costa Rica, abogada y especialista en derecho electoral.

		sociales en las agresiones contra mujeres en cargos públicos y la importancia de la educación cívica para nombrar y prevenir la violencia desde edades tempranas. También abordamos la necesidad de alianzas interinstitucionales, la erosión de la confianza ciudadana y los cambios culturales urgentes para que las mujeres puedan liderar sin miedo. Una conversación que reconoce que la democracia también tiene rostro de mujer, y que su fortaleza depende de instituciones capaces de escuchar, proteger y garantizar la participación plena de todas las voces.	
8.	Poder y economía: liderazgo femenino en el sector productivo.	En este episodio exploramos el liderazgo femenino en el sector productivo costarricense y cómo las mujeres transforman la cultura empresarial, impulsan la competitividad y desafían estructuras históricas de poder en espacios dominados por hombres. Nuestra invitada es Maritza Hernández, Presidenta de la Unión Costarricense de Cámaras y Asociaciones del Sector Empresarial Privado (UCCAEP), una de las voces más influyentes del sector empresarial del país. Desde su experiencia en la dirigencia gremial, analizamos los retos que enfrentan las mujeres para acceder y sostener posiciones de liderazgo, las formas de violencia simbólica e institucional que persisten en los espacios económicos y el impacto del liderazgo femenino en la innovación y la toma de decisiones responsables. Conversamos también sobre el papel del sector privado en la erradicación de la violencia laboral y política basada en género, los compromisos que pueden asumir las empresas para garantizar ambientes más equitativos, y las estrategias personales y colectivas necesarias para sostener el liderazgo en entornos altamente demandantes. Una conversación que recuerda que la economía no es neutra: es un espacio político donde la igualdad, la ética y la participación de las mujeres son condiciones esenciales para un desarrollo verdaderamente sostenible y democrático.	Maritza Hernández Castañeda, Presidenta de la Unión Costarricense de Cámaras y Asociaciones del Sector Empresarial Privado (UCCAEP)

9.	La representación en disputa.	Este episodio explora cómo la violencia política se manifiesta dentro del Congreso costarricense y cuáles son los desafíos visibles e invisibles, que enfrentan las mujeres que ejercen liderazgo en el poder legislativo. Conversamos con Vanessa Castro Mora, diputada y abogada con una amplia trayectoria en derechos humanos, equidad y fortalecimiento institucional. Desde su experiencia parlamentaria, analizamos las dinámicas simbólicas y estructurales que limitan la participación de las diputadas: desde el tiempo de palabra y los estilos de debate, hasta la violencia digital, las campañas de desprestigio y los estereotipos que buscan deslegitimar su autoridad política. Profundizamos también en las barreras culturales que persisten en espacios de toma de decisiones, la importancia de las alianzas entre mujeres de distintas fracciones, las reformas necesarias para garantizar un entorno legislativo libre de violencia y las estrategias personales y colectivas para sostener el liderazgo en un espacio altamente expuesto y polarizado. Una conversación que recuerda que representar y resistir no deberían ser tareas simultáneas para las mujeres en política. Una democracia sin miedo es aquella donde ellas pueden debatir, disentir y decidir desde la legitimidad plena de su voz.	Vanessa Castro Mora, Diputada de la República.
----	-------------------------------	--	--