

# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Marco conceptual y metodológico





# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Marco conceptual y metodológico



362.83

I59 f Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: marco conceptual metodológico / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 1; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 1)

184 p., 21.5 X 28 cm

ISBN 978 9968-25-139-6

1. CALIDAD DE VIDA. 2. POBREZA. 3. DESARROLLO HUMANO. 4. CAPACITACION. 5. EMPODERAMIENTO. 6. DERECHOS DE LAS MUJERES. I. Título

Consultoras:

Ana María Trejos  
Ann Robert

Coordinación General:

Nielsen Pérez Pérez  
Lorena Flores Salazar

Supervisión Técnica:

Nielsen Pérez Pérez  
Olga Quesada Sancho

Revisado por:

Olga Quesada Sancho  
Carol Valerio Vega  
Evelyn Piedra Rodríguez  
Antonieta Fernández  
M. Esther Vargas Vega  
Olga Villalobos Brilla

Diseño e impresión:

Diseño Editorial / [www.kikeytetey.com](http://www.kikeytetey.com)

Ilustración de portada:

Luis Enrique Gutiérrez



# Tabla de contenidos

Presentación.....	5
<b>MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>7</b>
<b>Género, pobreza y exclusión social .....</b>	<b>7</b>
1. Introducción .....	7
2. Pobreza y exclusión social .....	9
3. Relación entre género, pobreza y exclusión social.....	13
4. Diversidad de las mujeres .....	14
5. Ciudadanía y derechos humanos .....	15
<b>Diseño general de la estrategia.....</b>	<b>19</b>
1. Fundamento teórico.....	19
2. Descripción de la estrategia .....	20
3. Fase presencial .....	21
4. Fase no presencial.....	22
5. Características de la guía de autoaprendizaje .....	22
6. Contenidos y actividades de aprendizaje del programa.....	24
<b>Características del diseño metodológico del período 1 (tres meses).....</b>	<b>27</b>
1. Intencionalidad del período 1 .....	27
2. Desarrollo de conocimiento: toma de conciencia y redes conceptuales.....	28
3. Desarrollo de capacidades: cómo me doy cuenta y actúo sobre la realidad.....	30
4. Macroobjetivos de aprendizaje del período 1 .....	30
5. Productos de la capacitación del período 1 .....	31
<b>Características del diseño metodológico del segundo período. ....</b>	<b>33</b>
1. Intencionalidad del período 2 .....	33
2. Desarrollo de capacidades (conocimientos, actitudes y habilidades) .....	33
3. Macroobjetivos de aprendizaje del período 2 .....	34
4. Resultados y productos de la capacitación del período 2 .....	34
<b>Sugerencias prácticas para las facilitadoras. ....</b>	<b>35</b>

<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>41</b>
<b>Unidad 1</b>	
Somos mujeres y hacemos nuestro camino en la vida.....	41
<b>Unidad 2</b>	
¿En qué sociedad vivimos? .....	69
<b>Unidad 3</b>	
Construyamos relaciones en armonía e igualdad, superemos la violencia .....	95
<b>Unidad 4</b>	
¿Qué oportunidades tenemos las mujeres? .....	121
<b>Unidad 5</b>	
Organicémonos para la acción .....	139
<b>Unidad 6</b>	
Nuestro Proyecto .....	169
<b>SECCIÓN ÚNICA.....</b>	<b>171</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>177</b>

# Presentación

En el marco de la Ley 7769 “Atención a Mujeres en Condiciones de Pobreza”, el Instituto Nacional de las Mujeres -INAMU-, (encargado de elaborar los contenidos de la formación humana) en conjunto con las instituciones responsables de ejecutar dicha ley presentan el siguiente material teórico-metodológico, el cual es producto de la reflexión-acción de la ejecución de dos de los programas a través de los cuales se materializó a lo largo de más de 12 años, el trabajo con las mujeres, en todo lo ancho y largo de nuestro país.

El objetivo central de la Ley 7769 es “garantizar el mejoramiento en las condiciones de vida de las mujeres, mediante un proceso de formación integral que comprenda, al menos, lo siguiente: capacitación en formación humana, capacitación técnico- laboral, inserción laboral productiva, acceso a vivienda digna y un incentivo económico ligado a los procesos de capacitación”.

Dicho objetivo parte de la necesaria y urgente necesidad de que las mujeres cuenten con espacios de fortalecimiento individual y colectivo que les permita adquirir herramientas básicas para su crecimiento personal. En este marco, el proceso de formación, reviste de gran importancia para que las mujeres reflexionen sobre

sí mismas, su papel en la sociedad y sus posibilidades de mejorar su condición y situación.

A lo largo de los años en este esfuerzo institucional de brindar a las mujeres una respuesta a sus necesidades e intereses, se ha elaborado y re-elaborado el material que el día de hoy se presenta, con base en la experiencia y evaluación de los procesos anteriores, con el objetivo de ampliar y mejorar lo actuado, reforzando conceptos y metodologías que favorezcan el autoaprendizaje de las mujeres.

El marco conceptual permite un acercamiento a temas centrales como género, pobreza, exclusión social, diversidad, ciudadanía y derechos humanos y nos plantea un abordaje metodológico fundamentado en la biopedagogía, según el cual ...“como seres vivos que somos aprendemos naturalmente y durante toda nuestra vida, como parte de nuestras estrategias de sobrevivencia y de desarrollo en equilibrio e intercambio dinámico con nuestro medioambiente...” (Assman 2001, Gutiérrez 2002, Maturana, 2000).

Partir de este enfoque pedagógico es plantearnos y plantearles a las mujeres la posibilidad de que somos seres vivos e integrales y, tenemos derechos y capacidades para llegar a tener una vida feliz. Lo básico

es conocer nuestros derechos y ejercerlos, de forma que gocemos de una ciudadanía plena.

El presente material está dirigido a las facilitadoras encargadas de reflexionar con las mujeres las diferentes temáticas y es

producto de la reflexión de aquellas que por años llevaron a cabo este proceso formativo. Esperamos que el mismo sea de utilidad para todas aquellas mujeres facilitadoras comprometidas con el crecimiento de otras mujeres.



Jeannette Carrillo Madrigal  
Presidenta Ejecutiva INAMU

# MARCO CONCEPTUAL

## GÉNERO, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL

*“Perspectiva de género” significa reconocer que las mujeres se hallan en una encrucijada entre producción y reproducción, entre la actividad económica y el cuidado de los seres humanos; y que, por lo tanto, se encuentran también entre el crecimiento económico y el desarrollo humano. Las mujeres son trabajadoras en ambas esferas; las que más responsabilidades tienen y, por lo tanto, las que más arriesgan, las que más sufren cuando las dos esferas chocan, y las más sensibles a la necesidad de encontrar una mejor integración entre las dos.*

Gita Sen (citada por Kabeer, 2006)

### I. INTRODUCCIÓN

Enfrentar la pobreza desde una perspectiva de género, significa entender que esta afecta de manera diferenciada y particular a mujeres y hombres y que por lo tanto, la forma de abordarla debe ser distinta para unas y otros. Significa reconocer la desigualdad de poder que históricamente han vivido las mujeres y la discriminación existente, así como, el hecho de que esta se suma a las otras desigualdades como la de clase, etnia, etaria, cultural, etc. Implica reconocer sus necesidades particulares y sus intereses, sus aportes al desarrollo de la sociedad y los mecanismos que deben impulsarse para superar esas desigualdades.

Superar la desigualdad histórica entre hombres y mujeres en el ejercicio de los derechos humanos es uno de los propósitos fundamentales del trabajo que se realiza con las mujeres desde esta estrategia. Es por eso que esta propuesta de trabajo con mujeres en condiciones de pobreza tiene como uno de los enfoques generales el de

los derechos humanos. Se parte de que estos le pertenecen a todas las personas y todas tienen el derecho de disfrutarlos por su condición de seres humanos. La dignidad, la libertad y la igualdad de hombres y mujeres, son requisitos básicos para el desarrollo integral y la convivencia armoniosa de los seres humanos (Vargas, 2006). Si parte de la población no tiene resueltas sus necesidades básicas, la sociedad les está negando los derechos económicos y sociales y para superar esta violación, debe dárseles herramientas para su exigibilidad, ya que no puede hablarse de una verdadera democracia si se excluye a parte de la población y no hay posibilidades de participación de todas las personas, tomando en cuenta su diversidad.

Para comprender claramente cómo han sido construidas las identidades de género, y cómo dentro de esta construcción se sobrevalora lo masculino y se invisibiliza el trabajo femenino, es necesario entender

la lógica del patriarcado. Este es un sistema de dominación masculina, que reproduce, a través de sus instituciones, la desigualdad de poder entre hombres y mujeres y legitima la opresión hacia estas últimas. Los valores del patriarcado, en particular la verticalidad, el individualismo y la competitividad se transmiten de generación en generación, a través de las costumbres y tradiciones y de las instituciones como la escuela, las iglesias, la familia, los medios de comunicación, las leyes y la ciencia, que se encargan de hacerlos llegar a las personas por distintos medios.

Así pues, el patriarcado es un hecho histórico, que se inicia en un determinado momento del desarrollo de las civilizaciones; incluso algunas investigadoras feministas hablan de un período anterior al patriarcado, donde las relaciones eran más armoniosas y solidarias. El patriarcado “es una estructura reproducida en todo el orden social y mantenida por el conjunto de instituciones de la sociedad política y civil, orientadas hacia la promoción del consenso en torno a un orden social, económico, cultural, religioso y político que determina que el grupo, clase o casta compuesto por mujeres, siempre esté subordinado al grupo compuesto por hombres” (Facio, citada por Vargas, 2006).

El patriarcado establece relaciones de género subordinado, donde es subvalorado lo que tiene que ver con la reproducción en el espacio doméstico y sobrevalorado lo relacionado con la producción y el espacio público. El concepto de poder dentro del patriarcado está ligado al control, lo que hace más difícil la acción de las mujeres para el logro de la equidad. Es un sistema que relaciona sus valores con la institucionalidad existente de una manera coherente, impidiendo salir de esa lógica. Precisamente por esa relación, se aumenta la resistencia a superar la discriminación. Los hombres y las mujeres en la sociedad

reproducen esa forma de poder, ligada al control y al orden lineal. En este contexto, los planteamientos de género son amenazantes para el sistema porque se contradicen con ese concepto de poder, orden y control fundamentado en la hegemonía de la “objetividad científica” y directamente ligado al autoritarismo y a la jerarquía de poder.

La perspectiva de género plantea el reconocimiento de la intersubjetividad y del pensamiento complejo no lineal, muy afín con la actual “Teoría del Caos”<sup>1</sup>, en el que algunas mujeres están proponiendo otra forma de concebir el orden y el poder a partir de la complejidad como alternativa humana y humanizante a estos rígidos conceptos patriarcales.

Por lo tanto, no es de extrañar que el concepto de género haya despertado mucha resistencia, porque se está hablando de entender los fenómenos tomando en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres y la discriminación que estas últimas han vivido a través de la historia. Esta propuesta va más allá de lo social y de lo psicológico, al plantear una ruptura con el principio de objetividad, afirmando que la persona que observa los fenómenos no es neutra, sino que mira la realidad desde su subjetividad y que por consiguiente, no solo la organización social con su sistema institucional, político y jurídico, sino también la misma investigación científica presentan sesgos subjetivos.

En un primer momento se identificó el concepto solo con mujeres y utilizar la perspectiva de género tenía que ver con la

---

1 La *Teoría del Caos* es una teoría matemática no lineal que tiene implicaciones en todos los campos de la ciencia, ya sean las ciencias naturales o las ciencias humanas, desarrollada en la segunda mitad del siglo XX por matemáticos como Mandelbrot, y Lorenz.

incorporación de las mujeres en el desarrollo, con la evolución del análisis se hace énfasis en el concepto de género en el desarrollo, partiendo de las diferencias y particularidades tanto de mujeres como de hombres. Sin embargo, dentro de la concepción aquí planteada, se propone que el utilizar esta perspectiva siempre tiene que ver con la necesidad de evidenciar las desigualdades y la discriminación existente contra las mujeres, para superarla; y que este propósito está muy lejos de conseguirse, a pesar de los avances. Que se trata de un problema de desigualdad de poder, y por eso tanta resistencia para superarlo. En última instancia se pretende lograr una sociedad más justa e igualitaria en la que tanto mujeres como hombres puedan vivir en relaciones de igualdad, tomando en cuenta sus diferencias. Para que esto se logre, debe valorizarse como trabajo el desarrollado en el espacio doméstico que sigue desvalorizado y siendo responsabilidad exclusiva de las mujeres.

Dentro de la diversidad de mujeres, lo que se comparte es la discriminación de género. A pesar de diferencias de clase, etnia, religión, la mujer está en una situación de subordinación. Desde que empezó

a resquebrarse el sistema patriarcal, los avances en la búsqueda de la igualdad y la equidad de las mujeres no han sido lineales, hay avances y retrocesos, precisamente porque existe resistencia a los cambios y a compartir el poder.

En la desigualdad social, hay una particularidad de género, ya que son las mujeres las que tienen menos acceso a los recursos productivos. Solo el 1% de la propiedad en el mundo está en manos de las mujeres, lo que muestra claramente la discriminación y la desigualdad en cuanto a la distribución de la riqueza.

Además hay una desigualdad territorial, con una gran brecha entre lo rural y lo urbano y una relación cultural y cosmológica más o menos fuerte hacia el territorio. Por ejemplo, las poblaciones indígenas tienen una relación cultural con su territorio ligada con su cosmología, que hace que parezcan menos vulnerables que poblaciones migrantes, que no la tienen. Sin embargo, se mantienen ahí las desigualdades de género, que colocan a la mujer indígena frente a dos barreras: tiene que salir de la discriminación dentro de su propio pueblo y de la discriminación fuera de este.

## 2. POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL

### Pobreza y género

Existen distintas formas de definir la pobreza, formas de medirla y modos de representarla y esto no es neutral, ya que la posición que se adopte, al dar respuesta a estas tres cuestiones, influirá en la escogencia de las políticas que se impulsarán para combatirla. Como se indicó anteriormente, los

planteamientos de género que relativizan los resultados científicos han empezado a cuestionar el dogma patriarcal de la objetividad, según el cual la persona observadora no tiene ninguna influencia y no es influenciada por el objeto observado, es decir que plantea la dicotomía sujeto-

objeto. La diferencia entre los métodos de medición de la pobreza que plantean algunas investigadoras feministas, son un ejemplo muy claro de esta relativización.

En las últimas décadas se ha pasado de un análisis rígido basado en el ingreso y el consumo, a otro más integral, en el que se reconoce la pobreza como un fenómeno de múltiples dimensiones; sin embargo, la visión cuantitativa todavía tiende a prevalecer y la forma de medirla, en la mayoría de los casos, se sigue rigiendo por el ingreso, aunque también existen métodos cualitativos que incorporan dimensiones culturales y psicológicas, como el socio-drama, las historias de vida y las entrevistas a profundidad.

La pobreza es un fenómeno complejo, multifacético y heterogéneo diverso en sus causas y en sus consecuencias. Tiene que ver con “privaciones materiales” y con incapacidades sociales y organizativas para superar esas privaciones, por lo tanto tiene que ver con privación de capacidades (Chant, 2003, Trejos, 1998, Martínez, 2001). También se define como falta de capacidades para integrarse a una estructura productiva. El enfoque de Amartya Sen sobre las capacidades se basa en una visión de la vida en tanto combinación de varios quehaceres y seres, en los que la calidad de vida debe evaluarse en términos de la capacidad de lograr funcionamientos valiosos (Sen, 1998).

Así pues, los aportes teóricos más recientes permiten superar la idea de que la pobreza consiste solamente en carencias materiales y se ha reconocido que está también constituida por experiencias subjetivas y por los procesos que originan tales experiencias como lo son los de exclusión. Como se ha mencionado, en este análisis han tenido especial influencia las teóricas feministas.

Sin embargo, en Costa Rica no han logrado instalarse estas nuevas formas de medición,

porque son más complejas y porque, en un nivel más profundo, como lo mencionamos anteriormente crean resistencia y provocan un rechazo por atentar a los dogmas más fundamentales del patriarcado. Por eso se continúa utilizando el método de la línea de pobreza o método de ingreso para su medición. Esta línea se obtiene con una estimación de la canasta básica de alimentos y del costo de las necesidades básicas no alimentarias. Así pues, la medición de la pobreza en el país ha privilegiado el método indirecto o de la línea de pobreza. En este método, los ingresos del hogar por miembro, como indicador de los recursos del hogar o capacidad potencial de satisfacer las necesidades básicas, se confrontan con una línea de pobreza que refleja el costo por miembro para el hogar, de adquirir los bienes y servicios necesarios para satisfacer las necesidades básicas. Si el ingreso familiar per cápita es menor a la línea de pobreza, el hogar y sus miembros, se consideran en situación de pobreza. (Trejos, 2004).

La realidad construida por la línea de pobreza es particularmente insuficiente y superficial, porque hay una parte de la población que está fuera de la realidad, se pierde de vista la multidimensionalidad de la pobreza. Además, establece una frontera rígida entre pobre y no pobre, lo que desdibuja toda la complejidad de la zona gris en la que las personas en riesgo entran y salen constantemente de la línea. Eso oculta la realidad y excluye de las políticas a personas que deberían estar dentro y no permite sentar las políticas de prevención en la observación de la realidad.

Esta forma de medición sigue siendo importante en las evaluaciones del nivel macro, por su “sencillez y comparabilidad” a pesar de que no toma en cuenta la diversidad y la complejidad del fenómeno de la pobreza. Además, el concepto mismo de ingreso no es lineal, ya que como lo señala Kabeer “las personas satisfacen sus

necesidades mediante una variedad de recursos además del ingreso y acceden a ellos usando distintas relaciones institucionales, además del mercado” (Kabeer, citada por INAMU 2001).

Algunos autores y autoras, utilizan el concepto de exclusión social, haciendo referencia a los obstáculos que encuentran determinadas personas para participar

plenamente en la vida social, viéndose privadas de los elementos señalados como fundamentales para su desarrollo humano. Se considera un proceso que puede afectar de forma temporal o duradera y en diferentes grados y niveles a sectores de población, por lo tanto es heterogéneo y hace referencia a una sociedad que “deja fuera” a parte de su población.

## Exclusión social y género

La exclusión está inmersa en los valores de la cultura patriarcal, en particular el individualismo, las actitudes competitivas, la linealidad y la verticalidad. Es una forma de violencia estructural que reviste diferentes manifestaciones en la convivencia y en la institucionalidad. La primera línea de exclusión es la de género que atraviesa de manera transversal todas las demás, tales como la división en clases sociales, grupos étnicos, etarios, con discapacidad y la otredad (migrantes, extranjeros). Desde el enfoque de la complejidad, todas estas líneas se cruzan y se retroalimentan entre ellas, provocando todo un mosaico de manifestaciones de exclusión.

La exclusión social ha sido entendida como un concepto multidimensional de la pobreza, que incorpora tanto elementos de participación social como de ejercicio de derechos y no solo hace referencia a la satisfacción de necesidades básicas, sino también a la exclusión de la seguridad, la justicia y la ciudadanía. Esta última es la apropiación y ejercicio pleno de los derechos, denegados a gran parte de la población por diversos factores incluido el de género, por eso trabajar para la restitución de la ciudadanía plena de las mujeres se vuelve una tarea urgente.

En el caso de las mujeres, este análisis de la exclusión cobra una gran relevancia,

porque ellas han estado excluidas de muchos ámbitos de la sociedad, no solo por sus condiciones económicas sino además por su condición de género. Se parte de un enfoque sistémico, en el que todos los componentes son interdependientes unos de otros. No se puede hablar de exclusión social, sin relacionarlo con la exclusión de género, ya que una cruza a la otra. La exclusión social forma parte y es interdependiente de la exclusión de género.

La desigualdad de género tiene mayor poder de penetración que otras formas de desigualdad. Esta desigualdad es un rasgo característico de las relaciones sociales en la mayoría de las sociedades, aunque puede adoptar diferentes formas. (Kabeer, 2006). Por lo tanto, la comprensión de las causas y consecuencias de la desigualdad de género debe ser motivo de preocupación en todas las sociedades del mundo y debe relacionarse con las causas de la exclusión social.

Tanto la noción de pobreza como la de exclusión tienen un carácter relativo, en función de las normas específicas de bienestar y participación en la vida colectiva de una sociedad, en un momento histórico dado; no son categorías autoexcluyentes sino constructos que permiten modos diversos de análisis y aplicación.

### LA INSERCIÓN LABORAL:

La estructura de la jornada laboral, no toma en cuenta la relación entre el ámbito productivo y el reproductivo. La visión mecanicista del “capital humano” excluye de los parámetros de administración la parte biológica del ser humano, del cual se espera que funcione como máquina. La persistencia del desempleo de larga duración, los cambios en la industria que provocan consecuencias en el mercado laboral, los cambios hacia una mayor precariedad del empleo, provocados por la globalización y la concentración de capital sobre todo para las y los trabajadores menos calificados, que históricamente han sido sobre todo las mujeres y el resquebrajamiento de las formas tradicionales de solidaridad, son mecanismos de exclusión del trabajo remunerado.

Por todos los aspectos excluyentes del mercado laboral y su creciente precariedad, muchas mujeres se dirigen al sector informal, el cual puede resultar más atractivo porque, a pesar de que sea tradicionalmente considerado como más inestable y de poco rendimiento económico, permite horarios compatibles con el trabajo reproductivo, una mayor libertad de acción, y aspectos gratificantes ligados a la autoimagen. El autoempleo o la microempresa ofrece oportunidades interesantes a las mujeres si estas están dispuestas a capacitarse, a dedicarle a su negocio un tiempo y esfuerzo constante y si tienen acceso a una infraestructura de apoyo. Las barreras de acceso han ido disminuyendo en las últimas décadas y se ofrecen actualmente varios programas de capacitación y acceso al crédito adaptados a sus necesidades.

Sin embargo, el mayor obstáculo parece ser el mismo modelo empresarial que se les ofrece seguir para construir sus empresas, ya que este no corresponde a lo que muchas mujeres

sienten, piensan y quieren. Este modelo no ha sido cuestionado y sigue siendo el único que ofrece la teoría administrativa.

Otro obstáculo poco atendido, es la necesidad de agruparse para obtener información relevante y condiciones más favorables tanto en los mercados como en materia de infraestructura y, condiciones legales como patentes y permisos diversos para poder funcionar.

### EL SISTEMA EDUCATIVO:

El sistema es excluyente desde su acceso, supone un perfil de alumnado que corresponde a un grupo sociocultural determinado y no a toda la población; excluye por clase, por etnia, por género, por ubicación geográfica, etc. Una demostración de esto es la gran cantidad de programas adicionales existentes en los Ministerios de Educación Pública para atender a poblaciones diferentes, por ejemplo poblaciones urbanas marginales, migrantes, discapacitadas, alumnado de “sobreedad”. Esto ocurre porque el currículum asume un perfil que corresponde a una clase sociocultural específica que no es representativa de la diversidad de la población. En Costa Rica, las mujeres han mejorado mucho su nivel educativo y en general están por encima de los hombres; sin embargo, si se revisan las poblaciones específicas, como las mujeres en condiciones de pobreza, estas siguen estando en situación de desventaja.

Se han analizado mucho los aspectos de exclusión internos al sistema educativo, tales como el trato por parte del personal docente, la organización de los espacios recreativos, la manera de abordar los temas de estudio, en particular. Existe además una lógica estratégica excluyente, ya que el sistema educativo tiene como función fundamental, hacer

pasar a las personas de la cultura incluyente colaboradora, amorosa e intuitiva de la relación madre e hijo o hija, hacia una cultura excluyente, individualista, competitiva y racionalista. Esta función explica los índices crecientes de deserción, que indican que el sistema se vuelve cada vez más expulsor, desde el maternal hasta la secundaria, a

medida que se va acercando más al modelo del sistema patriarcal.

Por otra parte, existe una presión cada vez más fuerte a supeditar el sistema educativo al mercado y a transformar la educación en un producto en vez de un servicio público, lo cual pone en evidente desventaja a las familias de menores recursos.

### 3. RELACIÓN ENTRE GÉNERO, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL

A partir de los años setenta, las investigadoras feministas impulsaron el análisis de la pobreza tomando en cuenta sus dimensiones de género. Con esto se dio un cambio radical que significó comprender que las necesidades e intereses de las mujeres pueden ser distintas a las de los hombres y que tales necesidades no deben estar subordinadas a las de ellos.

Naila Kabeer afirma que la desigualdad de género se suma a las carencias económicas y produce formas de pobreza más acentuadas entre las mujeres que entre los hombres. La desigualdad de género es parte fundamental de los procesos que producen y aumentan la pobreza en una sociedad y, por consiguiente, debe también ser parte fundamental de las medidas que se tomen para erradicarla (Kabeer, 2006).

El concepto de feminización de la pobreza, concebida como una sobrerrepresentación de las mujeres entre los pobres, ha sido sustituido por el de “empobrecimiento de las mujeres”, destacando que sus condiciones de vida han empeorado por la situación de desigualdad en que estas viven en la sociedad, interrelacionando la estructura familiar, la organización del mercado de

trabajo y las actuaciones del estado, pero no indicando que haya más mujeres que hombres en condiciones de pobreza.

La desigualdad de género “estructura las relaciones de la producción y de reproducción en las diferentes sociedades” (Kabeer, 2006). En algunas regiones, los hombres juegan un papel muy importante en la generación de recursos para la manutención de los hogares, pero al mismo tiempo su papel en el trabajo no remunerado de la reproducción es insignificante. Las mujeres, por el contrario, tienen un papel fundamental en el trabajo no remunerado de atender a la familia y aunque su papel en la esfera productiva es variable, generalmente es más importante entre los hogares pobres. Sin embargo, hay una gran desigualdad en los recursos que hombres y mujeres pueden manejar para cumplir con sus responsabilidades, en el valor y el reconocimiento que se da a sus diferentes contribuciones y en su capacidad para asumir las acciones necesarias para su propio beneficio.

Esto significa que hombres y mujeres experimentan la pobreza de diferentes formas y con desigualdades, y que se hacen pobres

a través de procesos diferentes, aunque relacionados. La pobreza y la desigualdad de género deben ser abordadas a nivel de

sociedad y a través de intervenciones explícitas adecuadas para atacar formas específicas de desventajas (Kabeer, 2006).

---

## 4. DIVERSIDAD DE LAS MUJERES

Las mujeres comparten la misma desigualdad y discriminación de género, sin embargo, las mujeres también son diversas y enfrentan la desigualdad de maneras distintas. Es fundamental reconocer esta diversidad y respetarla para definir cualquier política o acción que se realice con grupos de mujeres.

Las diferencias entre las mujeres, sean estas étnicas y culturales, etarias, educativas, de lugar, de residencia, de región, de origen, de creencias religiosas, de orientación sexual, de posición social e ingreso, entre otras, requieren acciones diferenciadas y particulares a pesar de que en todos los casos se quiera superar la desigualdad que se comparte. Ocultar estas diversidades bajo el falso “velo de la igualdad” (Lagarde, 2003), es detener los procesos de transformación y empoderamiento que puedan lograr estas mujeres diversas; no reconocer estas diferencias impide enfrentar que muchas veces estas pueden ser utilizadas para discriminarse entre las mismas mujeres, siguiendo los valores y patrones de conducta del patriarcado.

Este fomenta la competencia negativa y promueve la división entre las mujeres, porque se trata de un asunto de poder; el deseo de relaciones solidarias entre las mujeres, de cooperación no jerárquicas y de desarrollo de las capacidades humanas de una forma democrática, es el planteamiento de una nueva propuesta ética y

política, en que se reconocen las diversidades pero no para la subordinación sino para el trabajo conjunto y coordinado. Integrar el género y la diversidad es más que agregar nociones nuevas al aparato conceptual patriarcal, es cuestionar sus fundamentos. La perspectiva de diversidad como la de género, pone en cuestión la verticalidad, la linealidad y el individualismo y hace imposible la planificación lineal centralizada y vertical. La integración de estos conceptos supone una nueva manera de ser en el mundo y un cambio en la forma de concebir y ejercer el poder patriarcal, porque cuestiona directamente las nociones colaterales a este poder, que son el orden y el control.

Dentro del marco del material objeto de esta estrategia, la diversidad será visibilizada, con el propósito de que las mujeres se reconozcan a través de ella, aprecien la riqueza de las diferencias y mantengan actitudes solidarias.

Sin embargo, conviene tener claro que, aunque se visibilice la diversidad, este material está diseñado más específicamente para el grupo étnico y sociocultural compuesto por las mujeres ladinas jóvenes y adultas en un rango de edad aproximado de 20 a 70 años, de idioma materno español, sin embargo, no se descuidarán los otros grupos, pues apreciar el conjunto se postula como requisito metodológico esencial.

Así mismo, este material supone que las mujeres que lo aprovechen más sean alfabetizadas, en el sentido de que puedan entender un texto sencillo escrito de manera fluida.

La atención conceptual y metodológica particular de las culturas y los idiomas de las diferentes etnias indígenas y afrocaribeñas, la inmigración, la adolescencia y la discapacidad, así como, la falta de un dominio básico del idioma escrito, requieren de estrategias pedagógicas especializadas para ser efectivas. La pedagogía para personas adultas ha reconocido desde hace varias décadas que su efectividad depende directamente de su anclaje en la experiencia y el compartir, lo cual requiere que existan medios de expresión

y formas de vivir la realidad, comunes a las personas que comparten el mismo espacio de aprendizaje.

Si bien es cierto que las facilitadoras pueden adaptar los contenidos para una mayor diversidad, esta situación no puede exagerarse pues se convertiría en un factor de dispersión, debilitando la efectividad pedagógica en las sesiones presenciales y no puede funcionar para las sesiones no presenciales, a no ser que se desarrollen materiales especiales. En síntesis, el trabajo comprende que la realidad es diversa y que esa característica está presente también en las mujeres, por ello debe reflejarse sin perder de vista la necesidad de respetar los objetivos y las destinatarias para quienes el material está destinado y para quienes se espera resulte óptimo.

## 5. CIUDADANÍA Y DERECHOS HUMANOS

Los Derechos Humanos se basan en los principios de igualdad y de equidad. El de igualdad parte de que todas las personas tienen el mismo valor, reconoce como iguales a quienes pertenecen a distintos sexos, razas, etnias, clases sociales, etc. Por su parte el principio de equidad, reconoce las condiciones desiguales así como, la diversidad y la inequidad, debido a características particulares y contextos socioeconómicos y políticos específicos en que se encuentran las personas y plantea el reto de dar respuestas diferenciadas en función de lograr la igualdad y la justicia (Pacheco, citada por Vargas 2006).

Las mujeres se encuentran con obstáculos tanto estructurales como subjetivos para el ejercicio de sus derechos y se ha

interiorizado la desvalorización propia como parte de la identidad, por eso se requiere trabajar también el tema de su autoimagen y la construcción de la subjetividad.

La ciudadanía se refiere al conjunto de derechos y libertades civiles, sociales, culturales, económicas y políticas que les pertenecen a las/los miembros de una comunidad nacional. Derechos como: los derechos civiles: a la libertad e igualdad; los derechos sociales: a la salud, la educación, la vivienda, el deporte y la recreación; los derechos económicos: al trabajo, a la propiedad y a los recursos productivos; los derechos políticos: a la libertad de pensamiento, de expresión y de organización, de elegir y ser electa, así como

la participación en la toma de decisiones sobre el desarrollo nacional; los derechos a la solidaridad: al respeto por el desarrollo de los pueblos y los derechos humanos a la integridad física, sexual y emocional (Lara, 1995 citada por Vargas 2006).

La ciudadanía, según Quirós (1997) significa “ser sujetas capaces de protagonizar nuestras propias vidas, donde haciendo uso de nuestra libertad podemos proponer, reivindicar, reclamar, actuar, pensar, decidir, negociar y hacer pactos. Es el derecho a tener derechos y ejercerlos” (Vargas 2006).

Es por esto que no se puede hablar de ciudadanía plena cuando se está en condiciones de pobreza, ya que se les está negando el disfrute de los derechos económicos. Es aquí donde juega un papel fundamental el Estado, que tiene la función de garantizarles a todas las personas el goce de sus derechos humanos.

El Estado debe respetar, garantizar y proteger los derechos humanos. Se requiere de un Estado con instituciones, políticas, espacios y mecanismos claros que promuevan y protejan los derechos humanos en general y los de las mujeres en particular.

La ciudadanía es un concepto inacabado que se ha ido construyendo a través del tiempo, según los procesos históricos, la concepción de lo que es ser ciudadano y las luchas por los derechos que han dado poblaciones excluidas como mujeres, trabajadores, indígenas, negros, entre otras. Proceso que ha implicado el ejercicio de derechos, la ampliación de los derechos existentes y el surgimiento de nuevos derechos (Vargas, 2006).

Ser ciudadanas significa ser sujetas de derechos, ejercerlos y exigir su cumplimiento, tanto de estos derechos reconocidos universal y jurídicamente, como de aquellos no reconocidos socialmente. Los cuáles son específicos de las mujeres y

surgen de sus necesidades particulares por su condición de género femenino, tales como los derechos sexuales y reproductivos, el derecho al tiempo libre, el derecho a una justa distribución del trabajo doméstico, entre otros (Vargas, 2006).

Ha sido la lucha de muchas mujeres, la que ha puesto en tela de discusión la universalidad del concepto de ciudadanía, ha evidenciado las desigualdades del ejercicio de la ciudadanía y ha emprendido la lucha histórica por la conquista de los derechos civiles, políticos, sociales y por los derechos específicos de las mujeres en general y de los derechos según la diversidad de las mujeres (Yuval Davis, 1997 citado por Vargas 2006).

El ejercicio de una ciudadanía plena hace referencia a la oportunidad y posibilidades reales de que las mujeres puedan ejercer sus derechos políticos, civiles, sociales, económicos y culturales y disfrutando del bienestar y seguridad que supone su cumplimiento.

Una ciudadanía activa, tiene que ver con la capacidad de juicio independiente, de participación frente a los asuntos públicos, de compromiso activo con la deliberación de los temas que afectan a la comunidad política. Una ciudadanía activa que se exprese a nivel individual como participación; a nivel social como responsabilidad, solidaridad, cooperación en la esfera político-social; y a nivel político como exigencias de fiscalización y rendición de cuentas de lo público-político.

Los derechos económicos y sociales les son negados a las mujeres por ejemplo en el hecho de que estas reciben menores salarios que los hombres por igual trabajo; tienen dificultades para la inserción laboral en razón de su género; dificultades para acceder a los créditos porque no han sido propietarias; se les delega el trabajo de cuidado de niños/as, enfermos y adultos mayores, sin ninguna

remuneración. Todo esto dificulta su participación en otros espacios; la pobreza las afecta más directamente, son las principales víctimas de violencia doméstica y abuso sexual; tienen una menor participación y representación en los puestos de elección popular y de toma de decisiones, entre otros (Vargas, 2006).

Una ciudadanía integral posibilita por lo tanto un proceso de empoderamiento en las mujeres y el espacio para el ejercicio del liderazgo.

El liderazgo es la capacidad de influir de manera personal o colectiva en la vida pública y privada. El ejercicio de un nuevo liderazgo o de un liderazgo género sensitivo implica redefinir el concepto de poder, incorporando las habilidades y los saberes de las mujeres, usando el poder para crecer, junto y con las otras personas. No un poder para destruir, dominar o explotar a otras personas (Lara, 1995, citado por Vargas).

Por lo tanto es fundamental la promoción de un liderazgo transformador, donde el trabajo en equipo sea uno de los principios fundamentales y se supere la visión autoritaria y vertical de los liderazgos tradicionales, que promuevan formas de organización nuevas y distintas.

La organización y las alianzas son importantes tanto para hacer valer los derechos sociales y políticos, como para los derechos económicos. Las microempresas tienden a considerarse de manera individual y, generalmente, no perciben la importancia de la organización y de las alianzas para poder obtener mejores condiciones para sus empresas y sus negocios. Deben tomar conciencia de que el estado tanto local

como nacional está encargado de brindarles la infraestructura que necesitan para poder hacer buenos negocios, como por ejemplo, caminos en buen estado, trámites amigables y de costo accesible, espacios para ferias, acceso a programas institucionales para acceder a mercados y mejorar su información.

## ENFOQUE TERRITORIAL

La visión territorial, central en el desarrollo local sostenible en la actualidad, plantea que las personas viven en una relación de constante co - creación con un territorio, del cual no se pueden desligar.

El concepto de territorio, nacido en Europa a finales de los años 80, “trasciende” lo espacial. Es considerado como un “producto social e histórico -lo que le confiere un tejido social único – dotado de una determinada base de recursos naturales, ciertas formas de producción, consumo e intercambio, y una red de instituciones y forma de organización que se encargan de darle cohesión al resto de los elementos” (IICA, 2003).

Cualquier programa o política con enfoque territorial se inscribe en y desde los territorios, lo que va mucho más allá de una “contextualización” o un ajuste de programas y políticas, sino que supone el establecimiento de una estrategia de abajo hacia arriba a partir de la diversidad, el desarrollo de alianzas horizontales y de redes. Permite “integrar los aspectos de organización económica, de relación con el medio natural, de organización social y política, la articulación de los elementos culturales y los saberes locales” (IICA 2003).



## I. FUNDAMENTO TEÓRICO

El enfoque pedagógico para el diseño metodológico está fundamentado en la **Biopedagogía**, según la cual somos seres vivos y aprendemos naturalmente y durante toda nuestra vida, como parte de nuestras estrategias de sobrevivencia y de desarrollo en equilibrio e intercambio dinámico con nuestro medioambiente (Assman 2001, Guttierrez 2002, Maturana, 2000).

Desde esta perspectiva, el aprendizaje no es solamente una característica del ser humano, sino de todo sistema vivo, es una función vital que permite la adaptación continua del ser con su entorno o “nicho vital”, el cual se concibe como un ecosistema en continuo cambio evolutivo. En el caso de los seres humanos, es el motor que permite que se mantenga vivo el sistema biológico y social del cual forman parte todas las personas, cualquiera que sea su edad y condición.

Desde este punto de vista, el aprendizaje se organiza alrededor de experiencias multidimensionales y multisensoriales, que apelan a las emociones, el cuerpo, y la mente. En el caso específico de las mujeres hay que tomar en cuenta todas las particularidades de su proceso de socialización, y la relación con el poder patriarcal y la desigualdad.

La capacitación se organiza a partir de una ruta conceptual y vivencial que se desarrolla en el tiempo, como una aventura, un trozo de vida, que se puede describir con una estructura narrativa.

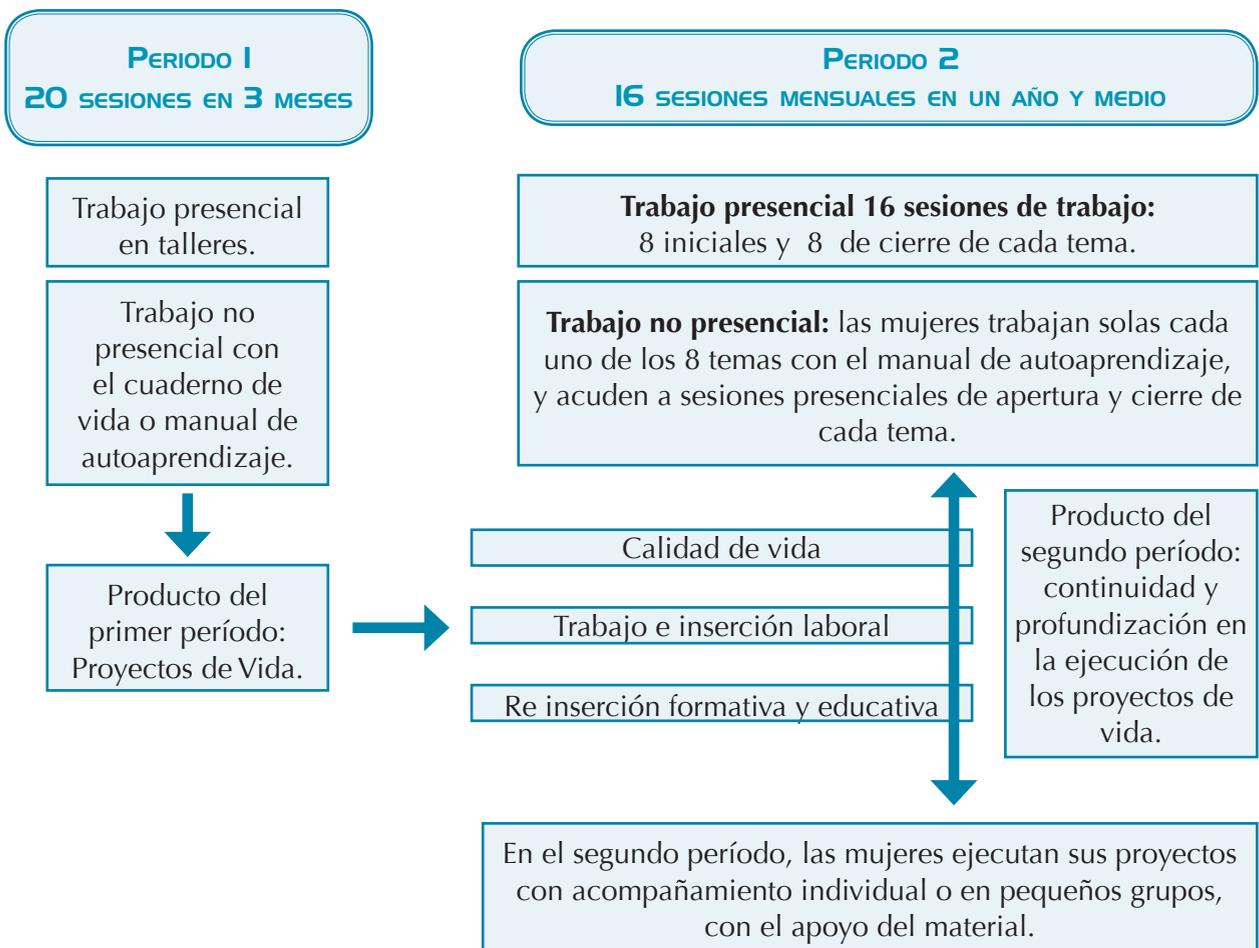
Por ello, cada unidad de aprendizaje propone vivir una experiencia alrededor de la cual se construye la ruta vivencial, indispensable para que los contenidos se internalicen y se concluye con una toma de decisión sobre acciones concretas que emprender.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Esta se concibe con 36 sesiones de trabajo presenciales, a las que se agrega un trabajo de apoyo y profundización que se podrá realizar sin la presencia de las facilitadoras, de manera individual o en grupos pequeños de entre 2 y 4 mujeres, según el grado de organización, su deseo de trabajar en conjunto y su proximidad geográfica para reunirse entre ellas.

Para ello, se diseñan dos materiales:

- Una guía dirigida a las facilitadoras del proceso, que las oriente y alimente para la preparación y la facilitación de las sesiones de trabajo presencial con los grupos de mujeres.
- Un manual de autoaprendizaje destinado a las mujeres participantes del proceso, cuyo propósito es guiar y alimentar el trabajo de apoyo y profundización que se llevará a cabo de manera individual o en subgrupos pequeños, sin la presencia de la facilitadora, y que ella acompañará en las visitas de seguimiento previstas por la estrategia.



### 3. FASE PRESENCIAL

Se trata de 108 horas efectivas de taller, distribuidas en sesiones de 3 horas cada una, que permitan una o dos sesiones en un día, según disponibilidades, intereses y deseos, para un total de 36 sesiones (el tiempo efectivo no incluye los tiempos de descanso, los cuales se deben entrelazar con los tiempos efectivos según el calendario y los ritmos definidos, la naturaleza de las mujeres, y su cultura particular).

El papel de la facilitadora en esta fase será de animar talleres participativos con base en el material orientado a la biopedagogía, es decir, propiciar un espacio pedagógico que estimule las experiencias personales y grupales de aprendizaje, que proponga insumos con los cuales las participantes interactúan y construyen los contenidos acompañadas pero no guiadas por las facilitadoras.

- **LA FASE PRESENCIAL CONSTA DE DOS PERÍODOS:**

#### PERÍODO 1:

En los primeros tres meses, se distribuyen de manera intensiva dos sesiones por semana, hasta un total de 20 sesiones, con el fin de provocar un primer nivel de cambio en las participantes, que se concrete con la producción de una primera versión de los “proyectos de vida”.

Esta versión debe ser lo suficientemente elaborada, de manera que las mujeres puedan distinguir sus áreas de interés y sus líneas de acción, tomar sus primeras decisiones y concretamente, escoger, entre las “áreas especializadas”, el (los) que les interese (n) de manera más inmediata.

#### PERÍODO 2:

En el resto del período considerado, cuya duración máxima es de 16 meses efectivos según disponibilidad y aspectos administrativos de gestión de la estrategia, se impartirán 16 sesiones a razón de una por mes.

Este período se dedica al enriquecimiento personal y ocupacional, así como al enriquecimiento de sus proyectos de vida.

## 4. FASE NO PRESENCIAL

- **ESTA FASE SE DESARROLLA SIMULTÁNEAMENTE A LA FASE PRESENCIAL**

### PERÍODO 1:

En el primer período más intensivo, el material constituye un acompañamiento de las sesiones presenciales y se elaborará inspirándose en el concepto de “texto paralelo” conocido en particular, en las estrategias de alfabetización del lenguaje total. Consiste en promover en las participantes la construcción de una obra propia que se va elaborando a lo largo de la trayectoria del aprendizaje, de naturaleza esencialmente narrativa, que permita entrelazar lo aprendido con la historia personal y la cotidianidad y llegar a una formulación del proyecto de vida.

### PERÍODO 2:

A partir del inicio del período 2, el trabajo no presencial adquiere un peso mayor, proporcionalmente al total de la capacitación, en las sesiones presenciales se introduce y se cierra el tema, mientras que, en las sesiones de trabajo no presencial este se desarrolla y se profundiza mediante el autoaprendizaje. Las estrategias metodológicas cambian con el fin de acompañar y guiar a las mujeres en este transitar.

## 5. CARACTERÍSTICAS DE LA GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE

- **LA GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE SE FUNDAMENTARÁ SOBRE LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS:**

### PRIORIDAD A LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Este es el principio fundamental de la biopedagogía, la cual considera que el aprendizaje es parte del proceso vital, por lo que se provoca a partir de una experiencia de vida, y no a partir de una explicación

conceptual. El punto de partida o generador, es algo que se vive y parte de la emoción o del sentir, para luego llegar a la razón. Por ello, es indispensable que el manual de autoaprendizaje sea atractivo y provoque la identificación de la persona con los contenidos.

## HILO CONDUCTOR CLARO Y TEXTOS NO LINEALES.

El material debe concebirse más como una revista que como un manual. Las personas deben poder hojearlo y descubrirlo sin que sea necesario iniciar por la primera página. Los textos son cortos y sencillos, de manera que su lectura resulte agradable. Se colocan de tal manera que la mirada pueda desplazarse de uno al otro y que la mente vaya construyendo el sentido desde lo que primero llamó la atención.

Además, la experiencia tiende a mostrar que las personas con menor nivel académico no se encasillan tanto en el orden convencional de lectura, sino que tienden a “vagabundear” en el documento, en busca de algo que le detenga la mirada, para iniciar un examen más detenido de la página.

## DIVERSIDAD DE TIPOS, ESTILOS DE TEXTOS Y DOCUMENTOS.

Los documentos y los tipos de texto son variados: anécdotas, diálogos, testimonios, ejemplos, etc. Los diferentes documentos en una misma página se complementan y/o contrastan de manera que la persona derive sus propias conclusiones o sensaciones de la lectura.

## RELACIÓN SIGNIFICATIVA ENTRE EL TEXTO Y LOS COMPONENTES VISUALES: DIAGRAMACIÓN E IMÁGENES.

Simultáneamente el material permite establecer relaciones a partir de la intelectualidad, de la estética y de la emoción, lo que asegura que existan varias maneras de construir y organizar el significado. Cada persona, a su modo, aprende lo que tiene sentido para ella.

## ENTRADAS AL CONTENIDO DESDE LO NARRATIVO Y DESDE LO CONCEPTUAL, DESDE EL TEXTO Y DESDE LA IMAGEN.

La investigación indica que existen dos grandes “familias” de personas en la estructuración de la percepción y de la comprensión: las que se apoyan más en la narración y las que prefieren abordar la realidad a partir de la estructura espacial. Esto se manifiesta también a través del peso relativo que cada persona atribuye a la palabra y a la imagen. Por lo tanto, es fundamental ofrecer una diversidad de entrada, con el fin de que las diferentes “familias” de personas tengan acceso al contenido con la misma facilidad.

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE ORIENTADAS AL DESARROLLO DE HABILIDADES EMOCIONALES E INTELECTUALES FUNDAMENTALES.

Para operacionalizar los conocimientos adquiridos en la capacitación, las mujeres deben desarrollar habilidades emocionales e intelectuales, como por ejemplo, aceptar la crítica sin enojarse, así como, desarrollar capacidades para clasificar, analizar y ordenar las ideas. Es importante que siempre esté presente esta meta de manera explícita, para que las personas lleguen a manejar un conocimiento funcional y que este esfuerzo realmente desemboque en el desarrollo de las capacidades de las mujeres.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE QUE FOMENTAN LA INVESTIGACIÓN, LA INTERACTIVIDAD Y EL INTERCAMBIO.

Para el desarrollo de su autoestima y de su seguridad, las mujeres necesitan salir de su entorno inmediato conocido y enfrentarse a personas y lugares desconocidos.

Las actividades de aprendizaje les pueden brindar oportunidades de dar este paso sin que ello conlleve las consecuencias o riesgos que puedan significar estas acciones fuera de un contexto de aprendizaje. Por ejemplo, es más fácil buscar información en este contexto que en una situación de emergencia, donde la salud de alguien está en juego.

IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DEL DOCUMENTO COMO OBJETO

Un material de autoaprendizaje será consultado en la medida en que atraiga a la persona que lo tiene y en que contribuya a fortalecer su autoestima. Por lo tanto, su apariencia es de alto impacto sobre la calidad del aprendizaje y, dentro de las posibilidades presupuestarias, se debe buscar formas de producir un material útil, bello y placentero.

## 6. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

### • TOMA DE CONCIENCIA Y DESARROLLO DE CONOCIMIENTO.

Definimos el conocimiento como la organización, la interpretación y la operacionalización de información relevante gracias a redes conceptuales que le dan significado y aplicabilidad desde la persona.

Por lo tanto, los contenidos del aprendizaje se presentan a partir de áreas o temas de exploración que se proponen a las participantes. Con base en la experiencia y el sentir de cada una de ellas, se les invita primeramente a que tomen conciencia y luego que desarrollen conceptos, o mejor

dicho, redes conceptuales relacionadas con los grandes ejes de la estrategia, como género, identidad, derechos, empleabilidad, etc.

Al mismo tiempo, se brinda información sobre estos mismos temas, para que las participantes la seleccionen, la organicen y la interpreten de manera significativa y funcional para ellas.

## • DESARROLLO DE CAPACIDADES

Se considera como capacidades, al conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades que permitan un abordaje y un desempeño adecuado y personal de determinada situación en la que la persona se encuentra involucrada.

Además, de la construcción de un conocimiento significativo y funcional, el desarrollo de capacidades se logra a partir de las actividades de aprendizaje propuestas en cada unidad o capítulo. Más que hablar sobre los aprendizajes, se trata de

hacer y luego repasar lo que se ha hecho para conceptualizar lo que se aprendió haciendo. Por ejemplo, en una sesión sobre derechos, se puede trabajar con actividades que promuevan habilidades intelectuales fundamentales como el análisis y la evaluación.

La facilitadora debe tener claro el doble nivel de objetivos: toma de conciencia y nuevos conocimientos por un lado, y por otro, desarrollo de actitudes y habilidades.



# Características del diseño metodológico del período I (tres meses)

## I. INTENCIONALIDAD DEL PERÍODO I

Las participantes llegan a este tipo de programa con una experiencia de vida y una cultura que les dificulta el acceso a las oportunidades existentes, porque han construido y reforzado valores y actitudes “de pobreza”; corto plazo, actitud demandante, esperan cambios de afuera y no se valoran ni a ellas mismas ni a su que-hacer. Además, han sido excluidas de las oportunidades de acceder a la educación, a empleos de calidad, a la capacitación y han tenido que desarrollar estrategias de sobrevivencia basadas en la demanda y la subvaloración. Muchas de ellas son las únicas responsables de la manutención de su núcleo familiar y otras que no lo son, viven situaciones de violencia y agresión constante que las hacen tener un bajo concepto de ellas mismas y un sentimiento de culpabilidad por la situación que viven.

Aparte de la situación de múltiples privaciones económicas, se encuentran al interior de sus familias y sus comunidades en una situación de desigualdad de género, donde han sido además privadas de otros espacios por el hecho de ser mujeres. Enfrentan por lo tanto la desigualdad en el espacio privado y una contradicción entre éste y el espacio público o productivo, donde están en situación de desventaja, con acceso a trabajos mal remunerados y con las responsabilidades familiares sobrecargadas en ellas.

Es importante tener en cuenta que estos valores y actitudes provocan un estancamiento de la evolución y del crecimiento personal. La mujer “atrapada” en este estado interior no puede evolucionar ni madurar; su proceso de aprendizaje profundo, es decir su capacidad de adaptarse a la evolución de su entorno o “nicho vital” se reduce a una serie de rutinas cerradas, como bucles de retroalimentación negativa que no le permiten avanzar. Esto provoca en la persona una emocionalidad basada en el estrés, la frustración y la resignación, todas dañinas tanto para su salud integral como para su capacidad de adaptación, es decir su creatividad y el mantenimiento de su vida.

La ruta vivencial y conceptual, que el módulo pretende acompañar, tiene como punto de partida la situación actual de las participantes, no solamente en sus circunstancias externas, sino también en su sentir interior.

Tiene trabajo de introspección y de interacción con las compañeras, así como, de investigación y análisis del entorno. La ruta se recorrerá en espiral, desde el yo interior y seguirá una dinámica incluyente.

El hilo conductor es la exploración “de mí misma” y de lo que me rodea con una nueva mirada, para definirme, aclarar lo que quiero e identificar lo que me puede ayudar a lograrlo: “Yo soy eso, y eso también, y eso,

y eso, mucho más rica y compleja de lo que me daba cuenta". Es como la exploración de una fruta: lo que se ve por fuera, lo que hay adentro y las semillitas, que casi no se notan, pero son lo que contiene todo, no solo yo,

sino toda la especie; si soy todo ello, entonces, puedo eso, y eso y ese otro... y soy un ser de relación, como todos los seres vivos, entonces mi entorno puede cambiar si yo cambio. (La trama conceptual de fondo está relacionada con el "efecto mariposa" que no es lineal).

## 2. DESARROLLO DE CONOCIMIENTO: TOMA DE CONCIENCIA Y REDES CONCEPTUALES

La intencionalidad de este primer período es la de provocar una toma de conciencia de estos valores y actitudes, darse cuenta y apoyar a las participantes para que desarrollen otra visión de ellas mismas, de su familia y entorno, de su relación con ellas mismas y lo que las rodea.

Esto supone el aprendizaje de otra forma de concebir su realidad y de valorar los componentes de ésta, incluyendo a ellas mismas. Esta exploración incluye tres grandes temáticas:

### ¿QUIÉN SOY?

### ¿QUÉ QUIERO?

- Un ingreso y decidir sobre él.
- Tranquilidad.
- Que me tomen en cuenta.
- Arreglar mi casa.

### ¿QUÉ CAPACIDADES TENGO? ¿QUÉ HAGO?

- Administrar el hogar.
- Cuido niñez, vejez, enfermedades.
- Alimentación.
- Educación.

(Tengo estas habilidades para los demás, las debo tener también para mí).

### ¿DÓNDE ESTOY?

- ¿Conozco mi entorno? (Territorio).
- ¿Qué hay en la comunidad?
- ¿Cómo me llevo con la gente, mi red de relaciones?
- ¿Encuentro empleo?
- ¿Actúo sobre mi entorno?
- ¿Me organizo con otras?
- ¿Monto un negocio?

Este movimiento parte de ellas mismas, de su historia personal, de su experiencia inmediata y de su campo de acción e influencia actual; tiene vertientes relacionadas con la identidad, la socialización, la empleabilidad, los derechos y la ciudadanía, como por ejemplo:

- Entender quién soy.
- Aprender a analizar y valorarme a mí misma y a lo que me rodea.
- Entender cómo establezco relaciones y cómo la naturaleza de éstas depende mucho de la manera en que las establezco.
- Aprender a analizar mi historia personal y valorar como me está influenciando para mi presente y mi futuro.
- Aprender a valorar mi actividad tanto práctica como afectiva y conceptual.
- Analizar mis deseos, necesidades y expectativas en esta vida.
- Entender como establezco y como quiero establecer la relación entre éstas y las de mi familia y entorno.
- Entender el entorno en el que vivo, qué puedo esperar de él y cómo hacer para obtenerlo.

Para tratar estos temas, el Módulo contemplará una serie de ejes temáticos que pueden sintetizarse en tres dimensiones fundamentales:

- Identidad genérica y ciudadanía.
- Análisis del espacio doméstico-espacio público. (Relaciones reproductivas y productivas).
- Entorno.

En la primera dimensión se incluyen temas incorporados en la llamada Formación para la Vida, ahí se trabajan temas como identidad de género, pobreza, ciclo de vida, ciudadanía, derechos, desarrollo de capacidades, entre otros. El tema de orientación para el trabajo u orientación vocacional se trabaja desde el inicio del proceso con el fin de que sea parte del plan de vida.

En la segunda dimensión se trabajan las relaciones de poder dentro y fuera de la casa, la doble y triple jornada de las mujeres, la pobreza, el ciclo de vida, la relación con el Estado, “el ser para los otros y ser para mí”.

En la tercera dimensión los temas de empoderamiento colectivo, organización y liderazgo, resolución de conflictos, inserción laboral y proyecto productivo.

Esta clasificación tiene solamente el fin de ordenar los temas, dentro de la definición hecha por el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) para desarrollar el proceso de formación, acompañamiento y seguimiento definido para toda la estrategia. Las tres dimensiones se trabajan tomando en cuenta el ciclo de vida.

### 3. DESARROLLO DE CAPACIDADES: CÓMO ME DOY CUENTA Y ACTÚO SOBRE LA REALIDAD

Esta toma de conciencia debe desembocar y acompañarse con el desarrollo de capacidades que permitan traducir las ideas en acciones orientadas hacia el reinicio de su evolución y crecimiento natural como seres vivos, humanas, mujeres, es decir, liberar el proceso natural de auto – organización e intercambio con el entorno, de manera positiva y placentera.

Las siguientes actividades se promueven desde la cotidianidad, en particular:

- **Asertividad:** saber definir lo que me hace sentir bien, decirlo y hacerlo, incluyendo mi manejo corporal, emocional, intelectual y espiritual.
- Manejo de emociones y estrés: identificar y dejar fluir antes de tomar decisiones.
- **Diálogo:** escuchar, expresarse, aceptar, rechazar, recibir y dar consejos, recibir y dar valoración.
- **Análisis:** manejar las ideas como objetos, clarificar, identificar, clasificar, ubicar en trama de relaciones.
- **Planear:** ubicar en el tiempo, clarificar relaciones de antes/después y de dependencia (qué debe hacerse primero y después), utilizar un instrumento para identificar y anotar los pasos del plan. Establecer la relación entre insumo, actividad, producto y encadenamiento, no necesariamente económico.
- **Tomar decisiones:** establecer la relación entre información, decisión, ejecución, consecuencia (resultado y efecto), retroalimentación y ajuste. Buscar y entender información relevante, analizar consecuencias.
- **Evaluar:** establecer criterios y aplicarlos y sacar consecuencias.

---

### 4. MACROOBJETIVOS DE APRENDIZAJE DEL PERÍODO I

Las participantes estarán en capacidad de:

- Describir y valorar su situación propia y su entorno en términos de lo que ellas desean mantener y de lo que desean cambiar a futuro.
- Identificar y analizar los factores claves que le puede permitir llegar a este cambio.
- Planear sus actividades en función de su entorno, sus recursos, sus valores y los resultados que quiere obtener.

## 5. PRODUCTOS DE LA CAPACITACIÓN DEL PERÍODO I

- **PROYECTOS DE VIDA:**

Al finalizar este período la mujer participante estará en capacidad de tener un primer nivel de proyecto o plan de vida. Este debe contener al menos las metas que se ha propuesto y las actividades que debe realizar para lograrlas. Según el plan de vida que la participante haya planteado

podrá ubicarse en tres grupos distintos para la continuación del proceso: calidad de vida, formación para el trabajo e inserción laboral productiva y reinserción educativa.



# Características del diseño metodológico del segundo período.

## I. INTENCIONALIDAD DEL PERÍODO 2

El segundo período está dedicado a la consolidación y el enriquecimiento de los resultados del primer período y se orienta hacia la exploración y el desarrollo de las diferentes dimensiones de realización de la persona humana mujer.

El hilo conductor es la consecución de la armonía consigo misma, con las personas y con el entorno, entre más ponga en sintonía lo que siento, lo que creo, lo que quiero y lo que hago, mejor me conecto con mi ser interior y con mi entorno, más fuerzas tengo, más cosas puedo lograr y mejor me siento. (Para las participantes que ponen el servicio de primero, es importante recordar que no se puede regalar lo que no se tiene).

En cada unidad, se explorará una dimensión en que las participantes se pueden realizar como personas humanas mujeres:

- Salud.
- Recreación.
- Derechos y ciudadanía.
- Familia.
- Liderazgo.
- Organización y participación.
- Educación y capacitación técnica.
- Inserción laboral y desarrollo de actividades económicamente productivas.

---

## 2. DESARROLLO DE CAPACIDADES (CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y HABILIDADES)

Estos temas se desarrollarán desde los dos niveles de objetivos mencionados anteriormente; toma de conciencia, adquisición de

información y desarrollo de redes conceptuales nuevas, por un lado y desarrollo de las habilidades ya mencionadas, por otro lado.

### 3. MACROOBJETIVOS DE APRENDIZAJE DEL PERÍODO 2

Las participantes estarán en capacidad de:

- Haber ampliado la conciencia de su ser y de su identidad.
- Expresar sus deseos y valores con asertividad.
- Aclararse sobre sus capacidades y valorarlas a la luz de su proyecto de vida.
- Dialogar.
- Describir, analizar y valorar las diferentes situaciones de su vida en términos de bienestar, derechos, acceso y control de recursos, relaciones de género y de poder.
- Elaborar y plantear opciones de mejora de dichas situaciones.
- Investigar, describir, analizar y valorar las opciones de su entorno en cuanto a su posible contribución a la ejecución de su proyecto de vida y a su bienestar.
- Describir y entender el funcionamiento del Estado, en las organizaciones públicas en las cuales pueden aprovechar espacios de participación, o en las asociaciones civiles de las que decidan formar parte.

---

### 4. RESULTADOS Y PRODUCTOS DE LA CAPACITACIÓN DEL PERÍODO 2

- Mujeres propositivas y proactivas, fortalecidas a nivel individual y colectivo, conocedoras de sus derechos y ejecutando su plan de vida.
- Plan de vida enriquecido.

# Sugerencias prácticas para las facilitadoras.

Las sesiones están descritas de manera que puedan guiar la ejecución paso por paso; sin embargo, si la facilitadora se da cuenta de que se requieren algunos ajustes por el tipo de grupo o de entorno en el cual está trabajando, es importante que se sienta con la libertad de hacerlos, especialmente si tiene experiencia en este tipo de programa, y en trabajo con mujeres. Si no es el caso, se le sugiere que aplique el proceso tal y como está descrito por lo menos con 3 grupos, antes de hacerle cambios sustanciales, si todavía lo considera necesario.

El inicio del programa está centrado en la vida y tiene un enfoque holístico. Se invita a las mujeres a que tomen consciencia y sientan que son vida, que son seres especiales y que solo por ello, tienen el derecho a una vida digna y a ser felices. La intención de esta pedagogía de acompañamiento es la de desarrollar las

potencialidades existentes en las participantes, en particular, su autonomía y su capacidad de mejorar su vida en todos sus aspectos, tanto emocionales y anímicos como físicos y económicos.

En todo momento, la facilitadora debe tener presente que el aprendizaje es una actividad natural del ser humano, que forma parte del proceso vital de adaptación a los cambios del entorno. Por lo tanto, lo importante no es guiarlo, sino propiciar un ambiente caluroso y seguro de diálogo grupal que favorece su desarrollo. Desafortunadamente, muchas mujeres llegan a esta capacitación con un estado emocional de dolor y de temor que inhibe su capacidad de aprender. La misión de la facilitación es entonces de ayudar a levantar dichas limitaciones y estimular, con el apoyo de las actividades, el proceso natural de aprendizaje.

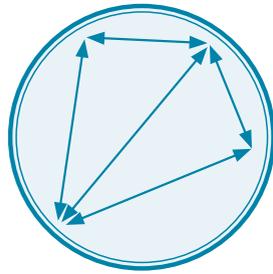
## • MANEJO GRUPAL: COMPARTIR LA FACILITACIÓN.

La facilitación de los espacios de aprendizaje se hace con una perspectiva horizontal, en la que todas las participantes, incluyendo a la facilitadora, intercambian y se enriquecen en un diálogo horizontal. Por ello, los intercambios y las relaciones deben establecerse en un mismo nivel, entre las participantes y con la facilitadora.

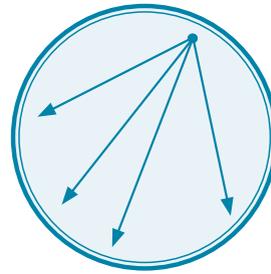
Los esquemas a continuación indican la diferencia existente entre los intercambios en un proceso grupal guiado (figuras 1, 2 y 3), y uno acompañado por la facilitación (figura 4).

En el caso 4, la facilitadora no lleva todo el peso de la sesión, sino que la comparte con

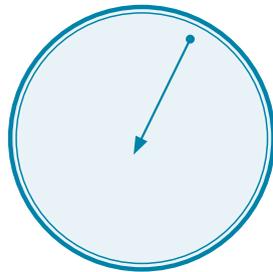
1- Solo hablan algunas personas entre ellas y con la facilitación.



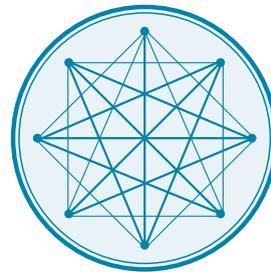
2- Solo hay una persona activa, la facilitadora, que estimula a las otras personas a que participen.



3- Una persona monopoliza la palabra.



4- Se habla entre todas las personas, hay diálogo, es decir, interés y escucha.



las participantes, que toman la iniciativa. Por ello, se nombra al inicio de las sesiones a dos grupos, las hiladoras y las buscadoras de perlas, con el fin de que compartan la iniciativa de la facilitación. De la misma manera, los apoyos conceptuales se

reparten entre las mujeres y ellas mismas los leen y comentan. La facilitadora apoya, explica, pero no se comporta como fuente del saber. Recuerde que, entre más protagonismo tengan las participantes, más aprenderán.

### • EL HILO CONDUCTOR:

El proceso de cada sesión y unidad se puede visualizar como un camino que las mujeres van recorriendo, siguiendo el hilo conductor, el cual constituye su señalización. Seguir este hilo permite asegurarse que no se está extraviando en el camino. Sin embargo, las conclusiones a las cuales lleguen las participantes pueden diferir, por lo menos en parte, de lo que prevé la facilitación.

Es importante dejar este espacio, ya que se aprende desde el propio ser de cada una, incluso de la facilitadora, y no se pueden imponer todas las conclusiones. Algunas serán evidentes y compartidas por todo el grupo, y otras serán variadas, incluso divergentes. Se debe mantener en mente que la misma diversidad se refleja en los aprendizajes.

## • RITMOS Y TIEMPOS:

Es importante dejar fluir el proceso grupal, sin perder tiempo, pero tampoco sin apresurarlo. Si no alcanza el tiempo, es mejor eliminar una actividad, a criterio de la

facilitadora, pero dejar que el grupo llegue naturalmente a elaborar sus conclusiones.

## • LECTOESCRITURA:

Si a algunas compañeras les cuesta leer, la facilitadora puede seleccionar y entregar por escrito al grupo, los aspectos medulares de los apoyos conceptuales, y comentar verbalmente los aspectos secundarios o derivados. Si algunas compañeras no dominan la lectoescritura del todo, es bueno ubicarlas con otras compañeras que

sí la dominan. De manera general, es fundamental ejercer esta habilidad, esencial para desarrollarse en nuestra sociedad, y animar a que todas la vayan desarrollando.

## • JUEGOS:

En las sesiones, se pueden agregar juegos, a criterio de la facilitadora, o, incluso, optar por quitar una actividad y poner un juego en su lugar. Se propone, a continuación, una selección inspirada de los juegos

cooperativos utilizados en la Educación para la Paz, descritos, junto con muchos más, en varios lugares de la Internet. Para verlos, se utilizan las palabras claves “juegos cooperativos”, en cualquier buscador.

## • PASEO POR EL LAGO ENCANTADO

### Materiales:

Tiza.

### Espacio de juego:

Interior o exterior. Con tiza se delimita un espacio en el suelo. Sus dimensiones dependerán del número de jugadoras. En este espacio, se dibujan 3 círculos: uno en el que el grupo cabe de pie fácilmente, otro más pequeño, y otro aún más pequeño.

### Jugadoras:

Más de diez.

### Desarrollo:

Todo el grupo se coloca en el círculo más grande. Se le explica que el espacio

representa un lago encantado, en el cual acaban de naufragar. El círculo en el cual están es una balsa. Sin embargo, esta balsa acaba de sufrir una avería, y el grupo debe pasarse al círculo más pequeño. Cuando todo el grupo se logra colocar en el círculo intermedio, se le dice que esta balsa también está a punto de hundirse, y que deben pasar a la balsa más pequeña, representada por el círculo más pequeño.

El juego se gana cuando todo el grupo ha logrado colocarse en la balsa más pequeña, sin que nadie toque el piso fuera del círculo.

## ↳ SILLAS MUSICALES COOPERATIVAS

### **Materiales:**

Sillas, tantas como jugadoras, menos una, una grabadora y CDs de música.

### **Espacio de juego:**

Indiferente.

### **Jugadoras:**

Más de diez.

### **Desarrollo:**

Se disponen las sillas formando un círculo, con el respaldo hacia el centro. Todas las jugadoras se sitúan de pie por fuera de dicho círculo. Este juego se parece al popular juego de las sillas, pero, en vez de que se quiten a las personas, se quitan las sillas mientras suena la música, todas se mueven a su ritmo dando vueltas alrededor

del círculo de sillas, siempre en el mismo sentido. Cuando la música deja de oírse, todos buscan una silla para subirse. Se pueden colocar de rodillas, o sentados con los pies alzados, pero nadie debe tocar el suelo. Cuando el grupo lo consigue, se quita una silla y se reinicia el juego. Lógicamente, varias personas pueden compartir una misma silla. El objetivo del juego es lograr colocarse en el menor número de sillas posible. ¿En cuántas sillas es capaz de meterse el grupo?

### **Variante:**

Si hay más de 20 personas se puede hacer dos equipos y tratar de lograr un empate, si uno puede, el otro también puede.

## ↳ GLOBO ARRIBA

### **Materiales:**

Un globo.

### **Espacio de juego:**

Interior.

### **Jugadoras:**

Entre diez y treinta.

### **Desarrollo:**

Las jugadoras se distribuyen libremente por el espacio. Una jugadora lanza un globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo teniendo en cuenta que no se puede

agarrar y que cuando una persona toca el globo se sienta en el suelo. El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten antes de que el globo toque el suelo.

### **Variantes:**

1. Arriba y abajo. Si un jugador que está sentado toca el suelo, se levanta; si está de pie, se sienta. El juego finaliza cuando el globo toca el suelo.
2. Sustituir el globo por una pelota de playa, un balón, etc.

## ↳ ORDEN EN LAS SILLAS

### **Materiales:**

Una silla por participante.

### **Espacio de juego:**

Interior o exterior.

### **Jugadoras:**

Entre diez y cuarenta.

### **Desarrollo:**

Se colocan las sillas, una tras otra, formando una fila. Cada jugador empieza el juego de pie encima de una silla. La facilitadora dirá "Orden en las sillas, por... ¡Fecha de nacimiento!", por ejemplo. A partir de ese

momento el objetivo del grupo es ordenarse según el criterio de la facilitadora sin que nadie pueda pisar el suelo. El juego finaliza cuando el grupo consigue su objetivo.

### **Variantes:**

1. Si una persona baja al suelo debe proseguir el juego empezando en una silla determinada, por ejemplo, la tercera de la derecha.
2. Cada vez que una persona toca el suelo, se retira una silla, antes de que dicha persona se reintegre al mismo.

## ↳ FIGURAS

### **Materiales:**

Una silla por participante.

### **Espacio de juego:**

Interior o exterior.

### **Jugadoras:**

Entre doce y cuarenta.

### **Descripción:**

Las jugadoras colocan su silla en cualquier punto del espacio y se sientan "al revés",

de cara al respaldar. La facilitadora dirá: "Figura, figura...¡Círculo!", por ejemplo. Desde ese momento el objetivo del grupo es formar un círculo con las sillas sin que nadie se levante de las sillas. Si alguien se levanta para caminar, debe volver a su posición inicial y volver a empezar. El juego finaliza cuando el grupo consigue su objetivo.

## ↳ ¿QUIÉN ERES?

### **Materiales:**

Pañuelos para la mitad del grupo.

### **Espacio de juego:**

Interior o exterior.

### **Jugadoras:**

Entre diez y cuarenta.

### **Descripción:**

Las personas que quieren jugar se colocan en dos líneas. A las que están en una de

las dos líneas, se les pone un pañuelo sobre los ojos para taparles la vista. Se le pide a la otra línea que se mezcle silenciosamente, de manera que las personas con los ojos tapados no sepan quien está frente a ella. A la señal de la facilitadora, deben tocar el rostro de la persona en frente y adivinar quién es. Se puede repetir varias veces, e intercambiar los pañuelos entre las líneas.

## ↳ PASÁ EL GLOBO

### **Materiales:**

Un globo por equipo.

### **Espacio de juego:**

Interior o exterior.

### **Jugadoras:**

Más de veinte.

### **Descripción:**

Las personas se ubican en varios equipos de 10 personas. Cada equipo se coloca en línea, con el globo en manos de la última

persona. La meta es que el globo pase entre las piernas de todas las personas lo más rápidamente posible. Cuando el globo llega al inicio de la fila, la primera persona corre hacia la parte trasera de la fila, se coloca de último, y vuelve a pasar el globo. El juego termina con el primer equipo que se encuentra de vuelta en el orden inicial de personas, es decir cuando el globo se haya pasado 10 veces.

## ↳ CONFÍE EN MÍ

### **Materiales:**

Nada.

### **Espacio de juego:**

Interior o exterior.

### **Jugadoras:**

Cualquier número par.

### **Descripción:**

Se ubican las personas en parejas; se colocan de frente, con los pies tocándose.

Se toman firmemente de las manos, y se dejan ir hacia atrás estirando los brazos, hasta encontrarse en equilibrio entre las dos. Luego, empiezan a mover los brazos, sentarse, sin nunca perder el equilibrio ni soltarse las manos. Se cambia varias veces de pareja, hasta probar el equilibrio con personas aparentemente muy diferentes, como una mujer pequeña y una mujer grande.

# MARCO METODOLÓGICO

## Somos mujeres y hacemos nuestro camino en la vida

### Unidad 1

#### **Propósito de la unidad:**

Darnos cuenta de que somos seres vivos e integrales y que, como tales, tenemos derechos y capacidades para llegar a tener una vida feliz.



# SESIÓN I

## NUESTRO PRIMER ENCUENTRO

### Hilo conductor

Nos conocemos y juntas llegamos a algunos acuerdos.

#### Actividades:

1. Presentémonos.
2. ¿Cómo va a ser esta capacitación para fortalecernos personal y colectivamente?
3. ¿Cómo queremos que sean las sesiones de trabajo entre nosotras? Lleguemos a acuerdos para convivir juntas.
4. Diagnóstico de las participantes.



### Inicio de la sesión:

#### BIENVENIDA



La facilitadora da la bienvenida al grupo y explica lo que va a ser la capacitación: para qué es y qué se espera lograr con ella.

Enfatiza en particular los siguientes aspectos:

- Es una “capacitación para la vida”.
- Es un espacio para encontrarnos, para adquirir conocimientos sobre diferentes temas que tienen que ver con nuestras vivencias cotidianas.
- Es un espacio para conocernos y descubrir aspectos de cada una.
- Es un espacio para nosotras, para que podamos hacer lo que no tenemos tiempo de hacer en nuestra vida cotidiana: pensar en nosotras mismas, en nuestras vidas, en cómo la queremos mejorar.

## Actividad I.I.



¿QUIÉNES SOMOS LAS QUE VAMOS A PARTICIPAR EN ESTA CAPACITACIÓN?

### Objetivo



- Construir un espacio de conocimiento entre las participantes, de manera que se fomente un ambiente de confianza, amistad, alegría y respeto mutuo.



### Materiales



- Marcadores.
- Lista.
- Gafetes.
- Papelógrafos.
- Tarjetas con refranes (en caso de elegir dicha actividad).



### Descripción



#### RUEDA, RUEDA

- Se divide al grupo en dos subgrupos. A un subgrupo se le solicita que forme un círculo viendo hacia afuera y al otro subgrupo que forme un círculo rodeando al anterior y mirando hacia adentro, de manera que las participantes queden de frente.
- Se les solicita a ambos grupos que empiecen a girar en sentidos diferentes, mientras la facilitadora da palmadas. Cuando ésta deja de hacerlo, deben detenerse, se les solicita que compartan con la compañera que les quedó al frente durante tres minutos: su nombre, su comunidad, lo que esperan del curso e información general que les permita conocerse. Además de la información tradicional, la facilitadora agrega algunos puntos diferentes tales como el signo zodiacal, si nació en otro lugar

que en el que vivió, su comida favorita, entre otras.

- En plenaria, cada compañera presenta a la persona con la cual compartió.
- Para terminar la actividad, la facilitadora fomenta una conversación entre las participantes sobre las cosas que sienten que tienen en común. Luego, recuerda con ellas las expectativas que expresaron y hace un comentario sobre ellas.



#### LOS REFRADES

### Materiales



- Tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares; es decir que cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra. En una hoja anexa se sugieren algunos refranes.



## Descripción



- Se indica que vamos a completar refranes. Se reparte una tarjeta a cada participante y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán, de esta manera se van formando las parejas que intercambiarán la información a utilizar en la presentación.
- Se les solicita que compartan con la compañera durante tres minutos: su nombre, su comunidad, lo que esperan de la capacitación e información general que les permita conocerse.
- En plenaria, cada compañera presenta a la otra.

- Para terminar la actividad, la facilitadora fomenta una conversación entre las participantes sobre las cosas que sienten que tienen en común. Luego, recuerda con ellas las expectativas que expresaron y comenta sobre ellas, si lo considera necesario.

## Conclusión

Para concluir la actividad, cualquiera que haya sido la opción de actividad escogida, la facilitadora entrega un gafete a cada participante al azar y ellas deben a su vez entregarlo a la persona que le corresponde, tratando de recordar a quién pertenece el nombre escrito en el gafete.

## Actividad I.2.



### ¿CÓMO VA A SER ESTA CAPACITACIÓN PARA FORTALECERNOS PERSONAL Y COLECTIVAMENTE?

La facilitadora da la información general del proceso de fortalecimiento personal y colectivo, presentándolo a partir de las expectativas externadas en la actividad anterior.

## Objetivo



- Conocer los aspectos teórico-metodológicos y administrativos que sustentan el proceso de fortalecimiento personal y colectivo.



## Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

## Descripción



- La facilitadora inicia la conversación preguntándoles a las participantes qué piensan que es lo que la gente quiere en la vida, lo que queremos los seres humanos en general y las mujeres en particular, en nuestras vidas.
- Apunta las ideas en una hoja de rotafolio y comenta con ellas que, en el fondo, todo apunta a una misma gran meta; ser felices.

- Desde este punto de vista, comenta a las participantes los objetivos generales del proceso: en qué consiste y cuáles son; a grandes rasgos, los contenidos que van a tratar durante el período que estarán juntas.
- Recuerda que se trata de una capacitación diferente, porque es una capacitación para la vida, para lograr ser más felices. Es decir que ellas tienen la última palabra, porque nadie les puede decir lo que deben hacer en su vida, ni qué es ser felices; sólo ellas lo pueden decidir.
- Por ello, la forma de trabajar va a ser diferente, en la que la facilitadora las va a acompañar y apoyar para que analicen su situación, encuentren sus propias soluciones y tomen sus propias decisiones. Para ello, deberán aprender a analizar las cosas de otra manera y ver la vida con otros ojos, de manera que vayan haciendo los cambios necesarios para lograr lo que quieren en su vida.
- Van a tener un manual para ellas, que deberán utilizar entre las sesiones de trabajo grupal, para que la acompañe en sus reflexiones. Este cuaderno será como su diario.

### Actividad 1.3.



¿CÓMO QUEREMOS QUE SEAN LAS SESIONES DE TRABAJO ENTRE NOSOTRAS?  
TOMEMOS ACUERDOS PARA CONVIVIR JUNTAS



EL SEMÁFORO



#### Materiales

- Papelógrafos.
- Marcadores.
- Un semáforo en cartulina.
- Tarjetas de colores (rosado y verde).

#### Descripción



- La facilitadora explica la idea del semáforo y del significado de cada uno de los colores: alto, prevención y siga.
- Explica cuáles son los procedimientos aceptados por el grupo como las consecuencias del incumplimiento de estos, haciendo claramente la diferencia entre las reglas propias del proceso de acuerdo a los marcos institucionales y las que el grupo defina para su funcionamiento interno.



## LLUVIA DE IDEAS

- Invita al grupo a dividirse en 5 subgrupos. Les entrega dos tarjetas de color rosado y verde; y les dice que en las rosadas van a escribir lo que no desean que suceda en el grupo y en las verdes lo que sí desean que suceda en el grupo. Ej: puntualidad, compañerismo.
- Acuerdos que deben quedar establecidos: horarios, presencia de niños y niñas, visitas, organización, confidencialidad, asistencia, justificación de ausencias y otros lineamientos de las instituciones .
- Ponen las tarjetas en común y definen las reglas a partir de ahí.
- La facilitadora propone que se utilice una tarjeta anaranjada si hay reglas acordadas que no se están cumpliendo y que alguna de las participantes, o la misma facilitadora, quiere llamar la atención al grupo sobre esto. Se puede pegar en la pared para que el grupo corrija o vuelva a discutir el acuerdo que no se está respetando, para tomar nuevos acuerdos, si existen razones de peso para cambiar algo.

- La facilitadora les solicita a las participantes que expresen las cosas que desean que sucedan en el grupo durante el tiempo que estarán juntas, se anota en un papelógrafo.
- De igual forma solicita que digan que cosas no desean que sucedan en el grupo y se anota en otro papelógrafo.
- Acuerdos que deben quedar establecidos: horarios, presencia de niños y niñas, visitas, organización, confidencialidad, asistencia, justificación de ausencias y otros lineamientos de las instituciones u organización.
- La facilitadora sugiere que los papelógrafos estén visibles en las sesiones siguientes y que si alguna cree que se está violando algún acuerdo, llame la atención al respecto. Si existe una razón de peso, este acuerdo se puede renegociar entre el grupo.

## Actividad I.4.



### DIAGNÓSTICO DE LAS PARTICIPANTES



#### Materiales



- Instrumento de diagnóstico elaborado por la institución u organización que maneja la capacitación.
- Lapiceros, lápices.

#### Descripción



- La facilitadora invita a las participantes a que completen una boleta con solicitud de datos personales, las mujeres que tienen dificultad con la lecto-escritura contarán con su apoyo, y con el de las compañeras que hayan terminado de llenar su propia boleta y estén dispuestas a hacerlo.
- La boleta incluye información importante sobre el domicilio de las mujeres, su escolaridad, situación laboral y otros.

---

#### Cierre de la sesión:

La facilitadora consulta a las participantes qué les pareció la sesión, se rescata que “hoy nos conocimos más e iniciamos un proceso de crecimiento personal, donde cada una necesitará un ritmo diferente y decidirá cambios en su vida sin estar presionada ni obligada y con el apoyo de todas.

# SECCIÓN 2

## SOMOS VIDA, MUJERES Y CON DERECHOS

### Hilo conductor:

Somos vida, personas mujeres y como tales tenemos derechos. El primero es el derecho a la vida, es decir a ser felices, lo que supone que se nos reconozcan todas nuestras características: capacidad de cambiar, ser únicas, en fin seres humanas vivas y felices.

### Actividades:

1. Soy vida.
2. Definición del ser vivo.
3. Somos mujeres, somos seres humanas, somos vida y como tales, tenemos derechos.

### Inicio de la sesión:



Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a cuatro compañeras que estarán encargadas de cerrar la sesión de trabajo. Dos de ellas observarán las reacciones de las compañeras y recogerán el sentir del grupo, a estas las llamaremos las buscadoras de perlas: su misión es observar a las compañeras, sus reacciones, sus emociones, su forma de relacionarse entre ellas en cada actividad. Utilizarán para su trabajo una hoja que la facilitadora les entregará al inicio de la sesión.

Las otras dos se encargarán de recoger las principales ideas y conceptos de la sesión y resumirlos; estas se llamarán las hiladoras: su misión consiste en fijarse en el mensaje, la información, en lo que es importante recordar. A ellas también se les entregará una hoja especial para hacer las anotaciones.

Luego, la facilitadora estimula una breve conversación con el grupo, en la que recuerdan lo que han hecho en la sesión anterior.

## Actividad 2.I.



### SOY VIDA



#### Objetivos

- Manejar emociones y situaciones de estrés, reflexionar sobre cómo somos y quiénes somos.
- Fortalecer el conocimiento de nosotras mismas.



#### Sentir la vida en mí

La facilitadora pone la música “Simbiosis”, del músico y compositor costarricense Manuel Obregón y pide a las participantes que se sienten cómodamente en sus sillas, o en el suelo, según lo que prefieran y que cierren los ojos, se mantengan tranquilas y esperen a que su respiración se ponga honda y regular, sin esfuerzo. Nada más la dejan que se regule sola.

- Les explica que van a hacer un viaje; que piensen en el cielo raso arriba de ellas, luego que se imaginen que están paradas en el techo y que miran las nubes y el cielo, que detengan su atención en la inmensidad del cielo.
- Luego se imaginan que regresan dentro de ellas y miran adentro.
- Les pide que sientan cada parte de su cuerpo. Para ello, la facilitadora les indica que empiecen por imaginar que se colocan en la cabeza unas gotas de un perfume muy rico y que lo huelan. Estas gotas de perfume van deslizándose en todo su cuerpo hasta perfumarlo todo.

La facilitadora las ayuda enumerando lentamente cada parte del cuerpo, iniciando por el cabello y terminando por los pies.

- Luego escuchan su respiración, tratan de oír los latidos de su corazón.
- Para terminar, les dice: Hay una luz en su vientre, 2cm debajo del ombligo, adentro. ¿La ven?
- Les explica que ahí es donde está su energía vital más profunda; cuando se alteran, pueden pensar en este punto y mirar la luz adentro y lograr un estado de tranquilidad.
- Se les dice que cuando estén listas, abran los ojos.
- En plenaria, la facilitadora les hace las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron haciendo este viaje?
  - ¿Cómo sintieron las partes de su cuerpo cuando la gota de perfume lo recorría?
  - ¿Cuáles partes pudieron sentir más fácilmente?
  - ¿Hay partes de su cuerpo que no pudieron sentir?
- La facilitadora cierra la actividad invitando a las participantes a reflexionar sobre lo siguiente:

Somos parte del planeta tierra y somos seres vivos, lo que sentimos en nosotras es la vida y nuestro cuerpo es nuestro primer hogar. Después de esta reflexión introductoria, la

facilitadora estimula una conversación con base en las siguientes preguntas:

- ¿Este cuerpo nuestro, que es nuestro primer hogar, lo conocemos tan bien
- como conocemos nuestra casa, que es tan solo nuestro segundo hogar?
- ¿Lo cuidamos como cuidamos nuestra casa? ¿Por qué?

## Actividad 2.2.



### ¿QUÉ ES SER VIVA O TENER VIDA?



#### Objetivo



- Tomar conciencia de nuestras características únicas como seres vivos.
- Desarrollar la capacidad de análisis: identificación y clasificación.
- En plenaria, la facilitadora presenta el siguiente cuadro al grupo y les pide que reflexionen:
  - ¿Qué comparten los seres vivos, que no tienen los objetos?
- Para ayudar a la reflexión, les va haciendo las siguientes preguntas:
- Los objetos (máquinas), mencionados en el cuadro:
  - ¿Pueden hablar?
  - ¿Pueden calcular?
  - ¿Pueden desplazarse solos?
  - ¿Pueden escuchar y reaccionar a lo que se les pide?
  - Si esto lo pueden hacer los seres vivos y también los objetos que llamamos máquinas.
- La facilitadora sigue preguntando:

SERES VIVOS	OBJETOS NO VIVOS
árbol	radio
ser humano	carro
mariposa	robot
caballo	computadora

- Se les da unos minutos para que reflexionen e intercambien sus ideas e impresiones. Luego, la facilitadora las invita a definir lo que tienen en común estos seres vivos, incluyendo a los seres humanos, en comparación con las máquinas indicadas en el cuadro.

Pero, ¿un carro se puede reparar solo? No, de esto podemos concluir que una máquina no es autónoma como un ser vivo que sí tiene la capacidad de curarse, de sanar, por ejemplo una herida.

¿La apariencia de la computadora va cambiando de joven a vieja? No, se puede ensuciar o dañar pero no cambia. De esto, podemos concluir que la máquina no cambia, pero el ser vivo, sí.

La facilitadora les presenta un cuadro con la foto de la misma persona en diferentes etapas de su vida:

niña - adulta - adulta mayor

Así mismo una serie de 3 fotos de 3 flores de la misma especie: como 3 orquídeas o 3 margaritas, una serie de 3 fotos de 3 árboles de la misma especie, como 3 guanacastes, 3 pochotes, 3 cedros, 3 robles, o 3 eucaliptos.

- La facilitadora reparte las fotografías en el grupo junto con el apoyo conceptual y solicita a las participantes que observen las imágenes y lean el apoyo conceptual y contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué tienen en común las 3 fotos de las mujeres: joven, adulta y adulta mayor?
- ¿Las tres flores son idénticas o diferentes?
- ¿Los tres árboles son idénticos o diferentes?
- Mirémonos entre nosotras, ¿somos idénticas?

Leamos el apoyo conceptual, la facilitadora lo reparte para que las participantes lo puedan leer. Luego pregunta ¿A qué se debe esa diferencia? Se comparten las respuestas en plenaria.

### Características de los seres vivos:

Los seres vivos son únicos, no existen dos iguales en el universo. Siempre están en movimiento, aunque parezcan quietos, nunca se quedan inmóviles y tienen la capacidad de ser autónomos, es decir de valerse por sí mismos y de autocurarse. Las personas y particularmente las mujeres, como parte de los seres vivos, tenemos esas potencialidades. Somos seres únicas, no existen dos mujeres iguales en todo el mundo, aunque sean gemelas y se parezcan, nunca serán iguales, son seres únicas. Además las mujeres tenemos la posibilidad de ser autónomas y decidir lo que queremos y lo que no queremos hacer. Somos valiosas solo por el hecho de existir.

- La facilitadora concluye con un repaso de las respuestas a las diferentes preguntas:
  - La diferencia entre los seres vivos y los objetos o las máquinas sin vida está en que los seres vivos somos capaces de construirnos y reconstruirnos. Tenemos la capacidad de ser autónomas y libres y estamos en evolución continua, cambiamos, no nos quedamos estancadas nunca. Además, no

hay dos seres vivos iguales, aunque sean de la misma especie. Los seres vivos y las personas somos únicas.

- La facilitadora cierra la actividad escribiendo en un papelógrafo algunos adjetivos que nos describen a los seres vivos, personas humanas, mujeres:

dinámicas - cambiantes - libres - únicas

Pide a las participantes que agreguen otros adjetivos que, para ellas, caracterizan los seres vivos, personas humanas, mujeres.

## Actividad 2.3



SOMOS MUJERES, SOMOS SERES HUMANAS, SOMOS VIDA Y COMO TALES, TENEMOS DERECHOS.

### Objetivos



- Comprender que tener derechos es parte de la definición misma de las personas humanas y de la vida.
- Desarrollar la capacidad de análisis. Ubicación de elementos en una trama de relaciones.
- Practicar la comprensión de lectura.



- La facilitadora pide a las compañeras que se levanten todas y se coloquen en círculo, dándose la mano. Les pide que cierren los ojos e imaginen que un hilo de luz, que pasa por las manos, las une a todas. Que hagan silencio dentro de ellas y sientan el calor que va pasando en sus manos, deja un minuto de silencio y luego, les explica que esto es la energía que nos une y que es como un hilo de luz. Esta energía que sienten es vida.
- La facilitadora distribuye unas etiquetas adhesivas a cada participante, pregunta a las participantes individualmente, cómo se sienten cuando sienten la

vida en ellas y les pide que pongan la respuesta en las etiquetas. Si sienten varios sentimientos, pueden utilizar varias etiquetas.

- Infla un globo grande y pega las etiquetas encima.
- Invita a las participantes a unirse para mantener la vida. Lanza el globo y les indica que entre todas deben mantenerlo en el aire sin que toque el suelo durante por lo menos 3 minutos. Si logran más tiempo mejor. Si el globo cae al suelo antes de los 3 minutos, se vuelve a lanzar, hasta que el grupo lo logre.
- Luego, la facilitadora distribuye el texto del apoyo conceptual y les pide que ubicadas en grupos pequeños, lo lean, lo analicen, expliquen lo que significa el derecho a la vida e identifiquen las razones por las cuales todas las personas tenemos estos derechos.
- Mientras analizan el texto, la facilitadora pasa de grupo en grupo para aclarar palabras, conceptos y ayudar a la comprensión.
- Se finaliza la actividad con una puesta en común de lo que analizó cada grupo.

## Apoyo Conceptual:

### Derechos Humanos

Todas las personas tenemos derechos, solo porque somos seres humanas, porque existimos y tenemos el derecho de disfrutar nuestra vida. Los tenemos desde el momento mismo que nacemos, se llaman derechos humanos.

Nos garantizan la posibilidad de hacer lo que nos hace sentirnos bien, orgullosas de quienes somos, contentas, tranquilas y en paz con las demás personas. Nuestros derechos humanos son un recurso, un poder, que ha sido reconocido por la sociedad, que necesitamos para nuestro desarrollo personal y nuestra sobrevivencia.

El derecho a la vida es el derecho humano más básico. No significa solamente que nadie nos puede matar, sino que tenemos el derecho a vivir en armonía, a contar con los recursos necesarios para una vida digna, a realizar nuestras metas. Si tenemos derecho a la vida tenemos derecho a la felicidad, y a todo lo necesario para ser felices; es decir, a todo lo básico para vivir bien, como por ejemplo, a que nos traten bien, a una vida sin violencia, a cuidar nuestra salud, a decidir la familia que queremos tener, a disponer de recursos económicos, a tener nuestros proyectos y poder realizarlos, a educarnos, a tener momentos de recreación.

Los Derechos Humanos son universales; es decir, que todas las personas, hombres o mujeres de todos los países y de todas las edades deben disfrutarlos. Son integrales, o sea que todos son igual de importantes y no se debe respetar unos e irrespetar otros. Además no podemos pasar nuestros derechos a otras personas ni nadie nos puede obligar a renunciar a ellos. No terminan, ya que existen para toda la vida, hasta que nos morimos.

---

## Cierre de la segunda sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 3

## Nuestros derechos y nuestro ser integral

### Hilo conductor

Para desarrollar nuestras cualidades únicas de seres vivas, personas, mujeres en la sociedad, necesitamos ejercer derechos y estos derechos se aplican a nuestra persona integral; es decir, nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentimientos, nuestra mente y nuestra espiritualidad.

### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar las buscadoras de perlas y las hiladoras, como se hizo en la sesión anterior. Debe tenerse cuidado de que no se repitan las personas nombradas anteriormente, y recordar sus funciones.

#### Actividades:

1. ¿Qué derechos tenemos?
2. Dibujemos una persona mujer.
3. Nuestro ser integral.
4. Somos sujetas de derechos.



## Actividad 3.1



### ¿QUÉ DERECHOS TENEMOS?

#### Objetivos



- Construir el concepto de los diferentes derechos a partir de la comprensión de la persona humana.
- Desarrollar la capacidad de asertividad; saber definir lo que me hace sentir bien y decirlo.
- Desarrollar la capacidad de evaluar; establecer comparaciones.



- La facilitadora promueve una lluvia de ideas con el grupo, para que éste construya el significado de las siguientes características de las personas humanas, mujeres. Se anotan

las definiciones en papelógrafos que se pegan en la pared.

- Características:
  - Identidad.
  - Autonomía.
  - Libertad.
  - Capacidad de aprender.
  - Creatividad.
- Se forman grupos pequeños.
- La facilitadora invita a leer el apoyo conceptual que se presenta a continuación, repartiendo los conceptos uno por cada grupo. Luego se compara con la definición que elaboraron. En plenaria se comparten las conclusiones de la comparación y se enriquecen las definiciones de los papelógrafos.

### Apoyo conceptual

#### Identidad:

Es la idea que las personas tenemos de nosotras mismas. Como cada una es única, nuestra identidad nos pertenece sólo a nosotras. Es propia. Sin embargo, a partir de que nacemos con un sexo determinado, hombres o mujeres, se nos define como debemos portarnos, según lo aceptado por la sociedad.

**Autonomía:**

Es la capacidad de tomar decisiones sobre nuestras propias vidas. Tiene que ver con la independencia y la posibilidad de tener las herramientas para valernos por nosotras mismas. Sin embargo, en nuestra crianza, no aprendemos a ser independientes, porque de las mujeres se espera actitudes pasivas y sumisas. Se nos enseña que debemos atender a los demás: esposo, compañero, familia, y que no hay espacio para nuestra propia vida.

**Libertad:**

Es una característica de la persona humana. Por ejemplo, somos capaces de expresar lo que pensamos, lo que creemos, de definir con quién queremos estar, dónde queremos ir, lo que queremos hacer, cómo nos queremos organizar para hacerlo, etc.

La libertad es la base de la autonomía, si no hay libertad no hay autonomía. Sin embargo la sociedad no respeta la libertad de las mujeres en muchos aspectos de la vida. Por ejemplo, no se nos hace caso cuando damos una opinión.

**Capacidad de Aprender:**

Todas las personas tenemos la capacidad de aprender, no importa el sexo, la edad, el lugar donde se viva, la cultura, las limitaciones personales, etc. Las mujeres, por nuestra educación, hemos desarrollado una gran capacidad para pensar en “los otros”, así como una gran intuición para entender las necesidades de éstos. Aprendemos muchas cosas fuera de la escuela, en particular el mantenimiento del hogar, que a menudo, consideramos como más importantes que la escuela. Además, lo que aprendemos tiene más que ver con lo que necesita nuestra familia que con lo que nos interesa realmente a nosotras.

**Creatividad:**

La capacidad de hacer realidad cosas nuevas, a partir de nuestra imaginación, pensamientos o sentimientos. Todas las personas somos capaces de realizar cosas nuevas y de inventar. Esto produce mucha satisfacción, y mejora la autoestima.

- La facilitadora invita a las participantes a que, en los pequeños grupos, analicen estas características y hagan una lista de los derechos que se les deben respetar, para poder vivir dichas características y ser felices. (Los grupos deben conservar su lista).

## Actividad 3.2



### DIBUJEMOS UNA PERSONA MUJER: DESCRIBÁMOSLA

#### Objetivo



- Comprender que la persona humana mujer, a quien aplican estos derechos humanos, es un todo que incluye: cuerpo, emociones, mente y espiritualidad.



- La facilitadora invita al grupo a que dibuje colectivamente una mujer de tamaño real (para eso, habrá que pegar varias cartulinas juntas). Cuando el grupo estime que ha terminado, la pega en la pared.
- Todo el grupo de pie, frente a la silueta va reflexionando con base en las siguientes preguntas y va agregando al dibujo de la mujer (de manera escrita o dibujada), los componentes que no habían representado.
- Preguntas para la reflexión y el enriquecimiento del dibujo:
  - Lo que dibujamos es el cuerpo de la persona. ¿Qué se nota en esta silueta?
  - ¿Estamos seguras de que esto es toda la persona?
  - Además del cuerpo, ¿qué otros componentes forman la persona humana?. Representélos en el dibujo de alguna manera.
- La facilitadora comentará con el grupo en plenaria, el siguiente apoyo conceptual

### Apoyo Conceptual

#### Los componentes del ser humano

La persona humana, mujeres y hombres están hechos de :

- Cuerpo.
- Emociones.
- Mente.
- Espiritualidad.

Estos componentes están interrelacionados. No están separados si no que están relacionados entre sí. Lo que una persona piensa y siente, de alguna manera afecta también su cuerpo. En muchas ocasiones las situaciones de tensión, preocupación o tristeza, provocan enfermedades físicas. Una mujer sometida a situaciones de violencia, vive en una tensión que puede llegar a provocarle enfermedades.

Por otra parte, una situación económica muy difícil afecta a su vez la parte emocional de la persona, y provoca depresiones y angustias muy severas. Las mujeres por lo general somos el soporte emocional de la familia y como se nos ha educado para cuidar a “otros”, nos olvidamos de cuidarnos a nosotras mismas. Tener conciencia de que somos seres integrales debe ayudarnos a cuidarnos de manera integral, tomando en cuenta todos los aspectos de nuestra vida.

### Actividad 3.3



## NUESTRO SER INTEGRAL

### Objetivos



- Tomar conciencia de que somos un ser integral, y que no correspondemos necesariamente a lo que nos han enseñado que debemos ser.
- Desarrollar la capacidad de asertividad, decir lo que siento.
- Cuando todos los pétalos han sido entregados, cada una coloca los pétalos con las cualidades, en la parte del dibujo de mujer que corresponde: cuerpo, sentimientos, emociones, mente y espiritualidad.
- El grupo, en plenaria, observa la persona así construida, lee el apoyo conceptual y reflexiona con base en este y las siguientes preguntas
- Preguntas para la reflexión:
  - ¿En cuáles componentes de la persona nos hemos fijado más?
  - ¿Qué pensamos de esto?
  - ¿Corresponde a lo que nos dicen que debemos ser las mujeres (guapas, delgadas, tiernas, frágiles)?
  - ¿Cómo es la mujer que representamos aquí?, es decir, ¿cómo somos nosotras?
  - ¿Estos componentes de la persona se pueden separar, o actúan uno sobre el otro (por ejemplo, la mente actúa sobre el cuerpo, el cuerpo sobre la mente o las emociones, y así sucesivamente)?



- La facilitadora reparte margaritas recortadas en cartulinas, y un marcador. Los pétalos deben ser de unos 17 cm, o sea un tamaño suficiente para escribir una o dos palabras con un marcador.
- Las participantes se colocan en dos círculos, uno dentro del otro. A la señal de la facilitadora, empieza cada círculo a caminar en sentido opuesto. Cuando la facilitadora da otra señal, cada una para y se coloca frente a la compañera más cercana del otro círculo, escribe la cualidad correspondiente en un pétalo y lo regala a la compañera diciendo “me gusta compartir con vos porque ...” (Aquí dice lo que le gusta de la compañera.)

## Apoyo Conceptual

### Integralidad del ser

Las personas somos seres integrales. En la educación que hemos recibido se ha dicho que las mujeres somos emocionales, débiles y frágiles y que los hombres son inteligentes, fuertes y son los que más saben. Esto no es así, todos tenemos la capacidad de desarrollar nuestra mente y nuestras emociones de manera integral y equilibrada.

### Mucho de lo que pensamos de nosotras mismas viene de nuestra educación.

Desde pequeñas, aprendemos a mirarnos de cierta manera. Lo aprendemos en nuestra familia, en la escuela, en los medios de comunicación como la televisión, en las películas cuando vamos al cine. Esto se llama la socialización, es decir, la manera en la que aprendemos quienes somos.

### ¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres, es decir, qué hemos aprendido a pensar de nosotras mismas?

Las mujeres hemos sido socializadas para desenvolvemos en la casa y para desempeñar los roles tradicionalmente dados a las mujeres, como la maternidad y el cuidado de otras personas. Estas tareas han sido invisibilizadas en la sociedad y no han sido valoradas ni reconocidas como trabajo, sino considerados como propios y naturales de la condición de ser mujer.

### ¿Cómo han sido socializados los hombres?

A los hombres se les ha dado el espacio de lo público, relacionado con el trabajo remunerado, lo reconocido, lo visible y lo político. Además a los hombres se les dan características como dominantes, agresivos, seguros, inteligentes, racionales, autoritarios y como los que poseen el poder.

## Actividad 3.4.



### SOMOS SUJETAS DE DERECHOS

#### Objetivos



- Tomar conciencia de cuáles son los derechos de las mujeres y de su exigibilidad.
- Desarrollar la capacidad de asertividad y de diálogo.
- La facilitadora reparte el apoyo conceptual sobre los derechos y les pide a las participantes organizadas en grupos pequeños, que retomen la lista de derechos elaborada al final de la actividad 2.2, que analicen el apoyo conceptual y amplíen dicha lista de derechos, anotándolos en el siguiente cuadro. Luego indican a cuál(es) componente(s) del ser, corresponde cada derecho:



DERECHOS DE LA MUJER	CUERPO	EMOCIONES	MENTE	ESPIRITUALIDAD

### Apoyo Conceptual:

#### Derechos humanos y derechos de las mujeres

La desigualdad entre hombres y mujeres se ha dado a través de miles de años y cuando se habla de derechos humanos, muchas veces no se toman en cuenta las particularidades de las mujeres. Es por esto que la discriminación contra las mujeres había que tocarla especialmente en un tratado de derechos humanos. Por eso, en 1979, las Naciones Unidas creó la “Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer”. En esta convención, se redactó un documento donde se establecen derechos muy concretos como:

- No puede haber discriminación contra las mujeres, por parte de ninguna persona, hombre o mujer, mucho menos por parte de un funcionario/a público/a.
- Para que no haya discriminación deben cambiar las costumbres, ya no solo los hombres deben ejercer puestos de toma de decisiones y la responsabilidad de los hijos/as es de los dos.
- Poder votar y ejercer cargos públicos en ministerios, alcaldías, regidurías, municipios y otros.
- Participar en organizaciones comunales.
- Derecho a estudiar y capacitarse profesionalmente, aprendiendo a leer y escribir, sacando el sexto grado, el bachillerato o adquiriendo una profesión en instituciones como el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), el Ministerio de Educación Pública (MEP), o las universidades.
- Derecho a que en las escuelas la educación no fomente odiosas discriminaciones.
- Derecho a que no se le despida cuando está embarazada.

- Derecho a un período de licencia por maternidad con goce de salario.
- Derecho a tener atención médica.
- Derecho a usar métodos de planificación familiar.
- Derecho de las mujeres del área rural a organizarse en cooperativas u otras formas para producir bienes o servicios que mejoren su situación económica. Para ello tiene derecho también a crédito y servicios de comercialización.
- Especialmente las mujeres del área rural tienen derecho a condiciones de vida adecuadas, como vivienda, servicios sanitarios, electricidad, agua, transporte y comunicaciones.
- Los mismos derechos dentro del matrimonio.
- Todos los derechos humanos son exigibles.
- Es importante recordar que todos nuestros derechos son exigibles, es decir, que la persona o la organización que no respeta estos derechos comete un delito y se le puede demandar ante un juez o una jueza por ello.

- La facilitadora mezcla los grupos, de manera que haya una persona de cada uno de los subgrupos, en los nuevos

grupos que se forman y les pide que intercambien sus conclusiones.

- Pone la historia del pájaro enjaulado.

## Cierre de la tercera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 4

## Nuestras fortalezas en el camino de la vida

### Hilo conductor:

El camino de nuestra vida coincide con la búsqueda de autonomía. En este, hemos desarrollado fortalezas que sirven para construirla, en particular en lo económico.

### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar las buscadoras de perlas y las hiladoras, como se hizo en las sesiones anteriores. Debe tenerse cuidado de que no se repitan las personas nombradas anteriormente y recordar sus funciones.

### Actividades:

1. Somos valientes:  
¿Cómo llegamos aquí?
2. ¿Cuáles son nuestras fortalezas?
3. “Sueños y conquistas”.



## Actividad 4.1



### SOMOS VALIENTES ¿CÓMO LLEGAMOS AQUÍ?

#### Objetivos



- Establecer la relación entre el camino de vida y la búsqueda de la autonomía.
- Desarrollar la capacidad de hacer una narración con un hilo conductor lógico y fortalecer la asertividad.



- La facilitadora hace la siguiente afirmación: “¡somos valientes! ¿saben por qué? porque si no fuéramos valientes, ¡no estaríamos aquí!”
- Les pregunta a las participantes qué piensan de eso y qué comentarios tienen sobre ese punto. Deja que se hagan algunos intercambios breves en plenaria y luego, organiza a las mujeres en grupos pequeños.
- Pide a cada grupo que reflexione en conjunto sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tuve que hacer, cuáles obstáculos tuve que vencer para llegar aquí? Hoy en la mañana, los días anteriores, en mi vida.
  - ¿Cómo me enteré de este curso?
  - ¿Cómo llegué a mi primera capacitación?
  - ¿Cómo me di cuenta de que quería y debía capacitarme?

- Cada mujer va contando, en el grupo pequeño, cómo llegó a este curso, y a capacitarse. La facilitadora las anima para que cuenten su historia en relación con lo que tuvieron que vencer para llegar donde están hoy.
- En una cartulina, o en dos pegadas, se le pide a cada grupo que vayan dibujando sus vidas como un camino.

Primero, piensan en el paisaje y lo dibujan. ¿Qué paisaje se ajusta mejor para describir las circunstancias de sus vidas? Se deben poner de acuerdo, ya que se va a hacer un solo dibujo por grupo. La facilitadora las anima, recordándoles que tenemos mucho en común, y se trata de buscar estas cosas que casi todas las mujeres tenemos que vivir.

Luego, dibujan la vida como un camino, haciendo una mezcla de las diferentes experiencias y van representando los obstáculos que tuvieron que vencer.

- Los caminos se pegan en la pared y el grupo completo se pone de pie y hace un recorrido observando los dibujos. En cada dibujo las autoras contestan las preguntas que les hagan las compañeras, describen y explican la intención de su dibujo. Luego se vuelven a sentar y en plenaria intercambian, con base en las siguientes preguntas propuestas por la facilitadora:

- ¿Cómo hemos representado el paisaje de nuestras vidas? ¿por qué?
- ¿Cuáles son los obstáculos más frecuentes que nos encontramos en nuestras vidas y cómo los hemos representado y por qué?
- ¿Cómo los superamos?
- ¿Qué cualidades hay que tener para vencer estos obstáculos?
- ¿Cómo nos sentimos después de haberlos vencido?
- Se concluye esta parte con la lectura y la reflexión en plenaria sobre el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo Conceptual:

Nuestras vidas y nuestras luchas son muy variadas, pero casi siempre, tienen en común que buscamos de una manera u otra nuestra autonomía.

#### La autonomía se manifiesta de diferentes formas:

- La autonomía personal tiene que ver con la capacidad de tomar nuestras propias decisiones, administrar nuestro tiempo como lo consideremos mejor, tener bienes y disponer de ellos, tener nuestros propios ingresos.
- La autonomía económica es indispensable para ser realmente autónomas. Varias personas de nuestra familia podemos hacer aportes para la casa; estos aportes pueden ser en dinero, o en trabajo como cocinar, limpiar y cuidar a las personas que lo necesiten y esto nos da la base para poder decidir sobre los gastos, administrar el dinero y los bienes de la familia, según nuestras opiniones. Es importante que la familia valore tanto el dinero como el trabajo como aporte a la casa y en esto, hay que hablar con los compañeros, esposos, padres e hijos y también con las mujeres de la casa. Sin embargo, nos sentiremos más tranquilas y tendremos mayor autoestima si podemos tener nuestro ingreso propio. Esto nos hará sentirnos más libres y más capaces de hacer cosas por nosotras mismas, tener nuestros propios proyectos.
- La autonomía social, es la capacidad de hacernos escuchar para que la sociedad nos haga caso. Es la posibilidad de utilizar nuestra libertad para proponer, reclamar, actuar, pensar, decidir, negociar y organizarnos. Ese derecho a tener derechos y ejercerlos lo llamamos ciudadanía plena.

## Actividad 4.2



### ¿CUÁLES SON NUESTRAS FORTALEZAS?

#### Objetivo



Fortalecer la autoestima de las mujeres reconociendo sus capacidades y fortalezas.



- A partir de la actividad anterior, el grupo con la ayuda de la facilitadora, define el concepto de fortaleza personal, con base en una lluvia de ideas. Estas se anotan en un papelógrafo y en conjunto se construye la definición.
- Se entrega a cada participante una silueta de mujer del tamaño de una tarjeta color verde y se solicita que reflexionen en la siguiente pregunta y anoten sus conclusiones en la figura:
  - ¿Además de la valentía, qué otras fortalezas personales tengo yo?
- La facilitadora habrá preparado previamente un árbol grande de cartulina de colores vivos. Este árbol contiene raíces, tierra, zacate, tronco y amplio follaje, el cual se coloca al frente de las mujeres y permanece ahí durante toda la sesión.
- La facilitadora pide a las participantes que vayan pegando sus fortalezas en las raíces del árbol.
- Intercambian y comentan en plenaria. La facilitadora las anima a interpretar el símbolo del árbol y las razones por las que las fortalezas están en la raíz del crecimiento personal y colectivo.
- El árbol es símbolo de vida (se puede recordar brevemente lo visto en la primera unidad) y puede representarnos a nosotras individualmente o como grupo. Si nos vemos como grupo, las fortalezas se agregan y se aumentan juntas y el árbol se pone más fuerte.

## Actividad 4.3.



### “SUEÑOS Y CONQUISTAS”

#### Objetivos



- Identificar oportunidades en el entorno, que coincidan con mis intereses personales.
- Aprender a clasificar.



- La facilitadora invita al grupo a mirar otra vez los caminos de vida, y reflexionar sobre la cantidad de cosas que han aprendido en este camino y que den ejemplos. Con la ayuda de la facilitadora, elaboran una lista en un papelógrafo, además, de las cosas evidentes, como cocinar, limpiar, cuidar niños y niñas y personas enfermas y mayores, deben incluirse, según lo que salga en

el grupo, cosas como: nutrición, masajear, pintar, reparar electrodomésticos, manejar carros, arreglar máquinas, reparar o poner tubos, hacer reparaciones eléctricas, motivar y orientar en estudios, enseñar valores, establecer y cumplir con un presupuesto, administrar, etc.

- Las participantes se dividen en subgrupos, y se les entrega el apoyo conceptual para que lo analicen y digan cuales son las cosas que saben hacer las mujeres, que pueden utilizarse en un trabajo y no están valoradas por la sociedad. Que hagan dos listas:
  - las capacidades que sirven para buscar un empleo
  - las capacidades que sirven para montar un negocio.

#### Apoyo conceptual

Somos la mitad de la población del mundo y estamos encargadas de cuidar a la otra mitad. Este cuidado incluye a todas las personas de la familia a lo largo de la vida. Cuando son bebés, niños, niñas, jóvenes, cuando se enferman y cuando envejecen. El problema en nuestra sociedad es que no se valora este trabajo. Por lo tanto no se paga y no es reconocido como tal. Por eso oímos que muchas mujeres dicen “yo no trabajo, estoy solo en la casa”. Sin embargo, si estas mismas tareas se realizan fuera de la casa, adquieren valor en el mercado, y aumentan su valor si es un hombre el que las hace; por ejemplo los hombres son “chefs” mientras las mujeres son cocineras en las sodas o los restaurantes.

La misma diferencia existe entre los sastres y las costureras. Para resolver esta situación debemos pensar en tres cosas:

1. Que las tareas de hombres y mujeres deben ser valoradas de igual forma, tanto en la casa como en el mercado.

2. La experiencia que adquirimos las mujeres en la casa la debemos hacer valer en el mercado.
3. Las tareas de cuidado deberían compartirse entre hombres y mujeres y no estar únicamente delegadas a las mujeres por solo el hecho de ser las que tienen la función de reproducir la especie, es decir dar la vida.

- Luego la facilitadora pone una música tranquila y relajante, e invita a las participantes a sentarse cómodamente, escuchar y relajarse.
- Reparte una tarjeta blanca, una rosada y un lápiz a cada persona.
- Les dice que cierren los ojos y piensen en ellas mismas con cariño y que se den unos minutos en silencio, para reconocer internamente todo lo bueno que hay en ellas. Luego, les indica que abran los ojos y miren los caminos de vida en la pared, y contesten la pregunta:
  - ¿Qué sé hacer bien?
  - y escriban su respuesta en la tarjeta blanca.
- Vuelven a los subgrupos y comparten sus respuestas y cuentan cómo lo aprendieron y qué es lo que más les gusta, de estas cosas que saben hacer bien.
- Cuando han terminado, van al árbol de cartulina y pegan sus tarjetas en el tronco.
- Esta actividad se concluye en plenaria, con un análisis de las capacidades pegadas en el tronco, a la luz del apoyo conceptual y de lo que analizaron en los subgrupos sobre la posible utilización de las capacidades adquiridas en el trabajo doméstico y reproductivo.
- Preguntas para enriquecer la discusión:
  - ¿En qué oficio o profesión se utilizan estas capacidades?
  - ¿En qué negocio se utilizan estas capacidades?
  - ¿Qué se debe hacer para que se reconozca que lo sabemos hacer?
  - ¿Lo sabemos hacer exactamente como se pide en el mercado?
- Cada una, individualmente, piensa en las fortalezas y capacidades que identificó para ella misma y se pregunta si le conviene más poner un negocio propio o buscar un empleo. Luego escribe en la tarjeta rosada lo que cree que más le conviene y ¿por qué?, y la coloca en las hojas del árbol.
- La facilitadora concluye.

## Cierre de la cuarta sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# ¿En qué sociedad vivimos?

## Unidad 2

### **Propósito de la unidad:**

Reflexionar sobre la sociedad en que vivimos, para entender sus reglas y su funcionamiento. Analizar cómo estas reglas, que aprendemos desde nuestra infancia, crean desigualdades y nos afectan a nosotras y a muchas personas más.



# SECCIÓN I

## ¿Cómo me socializan en el patriarcado?

### Hilo conductor

Vivimos en un mundo dividido entre el espacio público y el privado, donde se nos asignan características que determinan nuestros comportamientos desde la niñez, en particular a través de nuestros juegos. De esta manera, cuando crecemos, formamos con los hombres parejas desiguales.

### Actividades:

1. ¿En qué mundo vivimos?
2. Características de género.
3. La pareja desigual.

### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a cuatro compañeras que estarán encargadas de cerrar la sesión de trabajo. Dos de ellas observarán las reacciones de las compañeras y recogerán el sentir del grupo, a estas las llamaremos las buscadoras de perlas y utilizarán para su trabajo una hoja que la facilitadora les entregará al inicio de la sesión. Las otras dos se encargarán de recoger las principales ideas y conceptos de la sesión y resumirlos, estas se llamarán las hiladoras, a ellas también se les entregará una hoja especial para hacer las anotaciones.

### Actividad I.1



¿EN QUÉ MUNDO VIVIMOS?



### Objetivos

- Entender el concepto espacio privado/ espacio público y aplicarlo a las circunstancias propias de cada mujer.
- Establecer relaciones causa – efecto (escoger acontecimientos, beneficios o problemas y definir cuáles son sus causas, poder establecer cadenas lógicas entre las causas – situación – consecuencias, las cuales son causas de otras situaciones y así sucesivamente).



### Materiales



- Pizarra.
- Papel de rotafolio.
- Marcadores.



## Descripción

Se inicia la sesión en plenaria. Retomando los caminos de vida y los obstáculos que indicaron las participantes.

La facilitadora hace una lista de los obstáculos mencionados en la sesión anterior (actividad 4.1. de la unidad 1) y la enriquece junto con el grupo, con base en las siguientes preguntas:

a. ¿qué otros obstáculos han visto o vivido?

- b. ¿son los mismos obstáculos en toda la vida, o van cambiando según la edad, la etapa en que una está (niña, joven, adulta, adulta mayor)?
- c. ¿hay otros obstáculos según la región, la etnia, si vivimos en el campo o la ciudad?

La facilitadora promueve una lluvia de ideas sobre las posibles razones de todos estos obstáculos.

Luego, se ubican las participantes en grupos pequeños y se analiza el siguiente apoyo conceptual, en relación con los resultados de la lluvia de ideas.

## Apoyo conceptual

### La casa y la calle

En nuestra sociedad, el lugar de las mujeres ha sido tradicionalmente la casa, ésta es llamada el ámbito privado o doméstico. Por otra parte el lugar de los hombres es la calle, llamado el ámbito público, porque aquí se encuentra el trabajo pagado, las actividades comunales y las acciones políticas. Esta división, se ha convertido, en nuestra sociedad, en una de las formas de dominación de las mujeres. De esta manera están fuera de la toma de decisiones importantes que pueden afectar sus vidas y las de sus hijos e hijas. Se valora más el espacio de la producción y se le da menos valor al espacio de la reproducción y cuidado de la familia. El trabajo de la casa es desvalorizado y por lo tanto, son desvalorizadas las mujeres que lo hacen. Esto limita la autonomía de las mujeres, la libertad y todas las características que las personas pueden desarrollar. Los hombres están fuera del ámbito doméstico o privado, porque el poder que importa en la sociedad, está fuera de la casa.



## Actividad 1.2.

### CARACTERÍSTICAS DE GÉNERO



## Objetivos

- Tomar conciencia de los atributos de género.
- Entender el concepto básico de género.
- Establecer la relación entre personajes en situaciones concretas y la categorización abstracta.



## Materiales



- Tarjetas.
- Pizarra.
- Papel de rotafolio.
- Marcadores.

## Descripción



- La facilitadora hace tarjetas con las siguientes palabras, colocando una palabra por tarjeta:
  - Fuerza.
  - Ternura.
  - Dulzura.
  - Valor.
  - Sensibilidad.
  - Racionalidad.
  - Competitividad.
  - Intuición.
  - Lógica.
  - Debilidad.
  - Timidez.
  - Autoridad.
- La facilitadora entrega una tarjeta con una característica a cada participante. Luego les indica que se van a formar dos grupos, uno con las características masculinas y otro con las femeninas y que se ubiquen en estos según la tarjeta que les tocó. Al grupo que tiene las características femeninas, se le pide que retrate a la mujer que corresponde con esas características y describan su vida y al grupo que tiene las características masculinas, se le pide que dibuje a un hombre y describa su vida.
- En plenaria comentan lo elaborado por cada grupo, incorporando las siguientes preguntas y analizando el apoyo conceptual
  - ¿Cómo hemos aprendido cuáles características son masculinas y cuáles son femeninas?
  - ¿De las dos personas retratadas, cuál tiene más posibilidades de éxito en las actividades de la calle (trabajo remunerado, participación comunal, participación política)?
  - ¿De las características femeninas cuáles son positivas y cuáles negativas?
  - ¿En nuestra sociedad en que actividades necesitamos las características femeninas?

## Apoyo conceptual

Todas las personas podemos tener todas estas características, incluso la misma persona puede tener varias de estas, según su cultura y en circunstancias diferentes. El patriarcado, que es el sistema en el que vivimos, estimula en las mujeres, ciertas características y nos reprime el desarrollo de otras. A esto se le llama género, es decir las características y por lo tanto los comportamientos de hombres y mujeres, según se han aprendido en la sociedad en que vivimos.

## Actividad 1.3



### LOS ESPACIOS DE GÉNERO

#### Objetivos



- Tomar conciencia de la socialización de género.
- Empezar a visualizar sus condiciones de aprendizaje.
- Aplicar las bases del análisis matricial (utilizar matrices, o cuadros de doble entrada).



#### Materiales



- Hojas de papel.
- Bolígrafos.

#### Descripción



- La facilitadora les propone a las participantes que se dividan en subgrupos. Las invita a levantar una lista de los juguetes que se dan a los niños y a las niñas; y apuntarlos en una hoja. Luego, que analicen lo que se aprende con cada uno de ellos y que lo relacionen con las características patriarcales de los hombres y de las mujeres así como, con los lugares donde los hombres y las mujeres se desempeñan (casa-calle). La facilitadora ayudará a los grupos que no logren llegar al nivel de análisis e integración con el siguiente instrumento.

JUJGUTE	¿PARA QUIÉN? (NIÑO O NIÑA)	¿QUÉ SE APRENDE?	¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DESARROLLAN?	¿A QUÉ LUGAR PERTENECE? (CASA-CALLE)
CARRITO	NIÑO	SER EL QUE MANEJA	VALOR, COMPETITIVIDAD	CALLE

- Comparten sus análisis en plenaria, y la facilitadora las orienta para que se vayan preguntando si los juegos infantiles son tan inocentes como parecen, o si son medios que forman parte del aprendizaje de los roles que hombres y mujeres deben cumplir en la sociedad patriarcal.
- La facilitadora introduce el apoyo conceptual y anima al grupo a que lo lea y lo comente en relación con el ejercicio.

## Apoyo conceptual

### ¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres?

Las mujeres hemos sido socializadas para desenvolvernos en la casa y para desempeñar los roles tradicionalmente dados a las mujeres, como la maternidad y el cuidado de otras personas. Estas tareas han sido invisibilizadas en la sociedad y no han sido valoradas ni reconocidas como trabajo, y considerados como propios y naturales de la condición de ser mujer.

### ¿Cómo han sido socializados los hombres?

A los hombres se les ha dado el espacio de lo público, relacionado con el trabajo remunerado, lo reconocido, lo visible y lo político. Además a los hombres se les dan características como dominantes, agresivos, seguros, inteligentes, racionales, autoritarios, y como los que poseen el poder.

### Patriarcado

Se le llama patriarcado al sistema en que vivimos en la sociedad, que es reconocido por todas las personas y todas las instituciones, que considera que el grupo compuesto por mujeres siempre está subordinado al grupo compuesto por hombres. Es un sistema que valora el poder masculino.

El patriarcado no ha existido siempre. Según algunas investigaciones hechas por mujeres historiadoras y arqueólogas, hubo una época en que los hombres no eran los que tenían todo el poder, sino que existían relaciones más armoniosas entre todas las personas. Esto significa que no siempre tendrá que ser así. Y que puede llegarse a una convivencia más armoniosa superando las desigualdades y la discriminación.

## Actividad 1.4



### LA PAREJA DESIGUAL

#### Objetivos



- Objetivizar la relación dominación / sumisión.
- Manejar emociones.



#### Materiales



- Un pañuelo para cada pareja, de un tamaño adecuado para vendar los ojos.

#### Descripción



- La facilitadora invita a las participantes a formar parejas y solicita a una que se ponga un pañuelo sobre los ojos, de modo que no pueda ver. Durante la actividad ella tendrá el derecho de

hablar. La otra es la encargada de guiar a su pareja pero no tiene el derecho de hablar. La facilitadora recorre el lugar y las parejas tienen que seguirla, pasando por donde ella pase. Ese recorrido estará lleno de obstáculos y de curvas imprevistas, por ejemplo pasar debajo de una mesa, encima de una silla, según la capacidad física del grupo. Al final del recorrido se cambia de rol y de pareja, para que el segundo recorrido presente las mismas dificultades que el primero.

- Luego en plenaria el grupo se sienta en círculo y comparte la experiencia desde las relaciones de género. Para esto se plantean las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron cuando eran guiadas?
  - ¿Cómo se sintieron cuando eran las guías?
  - En las relaciones desiguales de género, una persona manda y la otra obedece, ¿cómo se sintieron mejor, guiadas o guiando?

### Cierre de la primera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 2

## ¿Cómo funciona el patriarcado?

### Hilo conductor

Los mandatos del patriarcado determinan nuestros roles en la sociedad, en particular en la casa y en las empresas. Esto lo aprendemos a través de una gran cantidad de medios además de la propia crianza, publicidad, periódicos, televisión y canciones.

#### Actividades:

1. Los mandatos del patriarcado.
2. Los roles de la sociedad patriarcal.
3. ¿Cómo aprendemos los mandatos del patriarcado?.

### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a cuatro compañeras que estarán encargadas de cerrar la sesión de trabajo. Dos de ellas observarán las reacciones de las compañeras y recogerán el sentir del grupo, a estas las llamaremos las buscadoras de perlas y utilizarán para su trabajo una hoja que la facilitadora les entregará al inicio de la sesión. Las otras dos se encargarán de recoger las principales ideas y conceptos de la sesión y resumirlos, estas se llamarán las hiladoras, a ellas también se les entregará una hoja especial para hacer las anotaciones.

### Actividad 2.1.



## LOS MANDATOS DEL PATRIARCADO

### Objetivos



- Evidenciar y analizar los mandatos del patriarcado.
- Expresarse con la palabra y el cuerpo.



### Materiales



- Un papelógrafo.

### Descripción



- La facilitadora pregunta al grupo, en plenaria, si ha escuchado estas frases y en qué situaciones las ha escuchado:
  - “Llorar es una debilidad, sólo las mujeres lloran”.
  - “Las mujeres ayudan en la casa”.
  - “La mujer es de la casa, el hombre de la calle”.

- “La mujer es para servir, el hombre para mandar”.
- Explica que son mandatos del patriarcado e invita al grupo a dar otros ejemplos y anotarlos en un papelógrafo.
- Se distribuye el grupo en dos líneas. Una línea va a tener el papel de hombres y la otra línea, el de mujeres. Se hacen grupos de 4 con dos “hombres” y dos

“mujeres” y se invita a cada grupo a escoger el mandato más dañino según su opinión y a representarlo en una dramatización.

- Durante la representación, los demás grupos miran cada dramatización e identifican el mandato representado.
- Los mandatos se pegan en la pared.

## Actividad 2.2.



### LOS ROLES DE LA SOCIEDAD PATRIARCAL

#### Objetivos



- Evidenciar y analizar los roles del patriarcado.
- Manejar cuadros informativos.
- Analizar tareas.

#### Materiales



- Un papelógrafo.

#### Descripción



- En subgrupos se lee el apoyo conceptual y con esta base y la de los contenidos de la sesión anterior, identifican y analizan los roles de los hombres y de las mujeres en su familia y en el trabajo.
- Para ello, llenan los siguientes cuadros.



#### Apoyo Conceptual:

A pesar de que muchas mujeres tenemos tareas fuera de la casa, para ganar dinero, trabajar en la comunidad o participar en cursos o estudiar, dentro de la casa continuamos realizando todas las labores de cuidado y atención de las otras personas de la familia. Esto significa que ha habido cambios en la sociedad pero no ha habido suficientes cambios dentro de nuestra casa. Este trabajo sigue siendo considerado de menos valor y se considera que el poder se ejerce en el ámbito público. La idea de que la pareja es complementaria porque el hombre tiene un espacio y la mujer

otro y se complementan, es falsa, porque lo que oculta es el poder de dominación de él sobre ella. La co-responsabilidad entre las personas que integran una familia, permite superar esta situación de dominación y desigualdad, esto significa que dentro de la casa todos y todas somos responsables de lo que ahí sucede y esta no es responsabilidad exclusiva de las mujeres. Esto les va a permitir a los hombres, participar también en el cuidado y crianza de los hijos e hijas y participar de algo de lo que estaban fuera.

FUNCIONES EN EL HOGAR	LO HACE EL HOMBRE	LO HACE LA MUJER	LO HACE EL O LOS HIJOS	LO HACE LA O LAS HIJAS
Lavar trastes.				
Aseo de la casa.				
Mantenimiento de la ropa (lavar, planchar).				
Preparación de la comida.				
Llevar a los hijos e hijas a la escuela.				
Ir a las reuniones de escuela y colegio.				
Revisar y ayudar con las tareas de escuela y colegio.				
Dar permisos.				
Cuidar a las personas cuando se enferman.				
Administrar el dinero para que alcance para pagar el diario y los recibos.				
Pagar los recibos.				
Pagar la comida.				
Pagar la ropa y las cosas de la escuela.				
Saber qué hace falta en la casa.				
Comprar lo que hace falta en la casa.				
Pensar en lo que se va a comer.				
Estar pendiente y disponible si hay un imprevisto en la familia (si alguien se enferma).				
Traer dinero a la casa.				
Cuidar a bebés, niños y niñas.				
Mantener la ropa.				
Agregue otras cosas.				

HAY MÁS HOMBRES O MÁS MUJERES UBICADAS EN	MÁS MUJERES	MÁS HOMBRES
Los puestos de jefatura.		
Los puestos operarios.		
Los puestos de secretaría y asistente.		
Traer el café al jefe.		
Traer el café en las reuniones.		
Limpiar las oficinas.		
Cuidar la seguridad de las oficinas.		
Tomar las decisiones.		
Entre las personas dueñas de las empresas.		
Agregue otras cosas.		

- Comparten sus respuestas en los subgrupos.
- Reflexionan con base en las siguientes preguntas y escriben las respuestas en un papelógrafo:
  - ¿Cómo se aplican los mandatos del patriarcado en la familia y en las instituciones y empresas que conocemos?
  - ¿Cómo es que el patriarcado mantiene a las mujeres en el ámbito doméstico?
  - ¿Cómo es que el patriarcado reserva el acceso a los hombres al ámbito público?
  - ¿Por qué la relación entre hombres y mujeres es desigual?
  - ¿Por qué es una trampa para las mujeres decir que el hombre y la mujer somos complementarios?
- Una vez terminado, los carteles se pegan en la pared, y cada participante se pone de pie y va a mirarlos, como una galería. Una vez que ha visto todo lo que quiere ver, se va a sentar. Mientras tanto, la facilitadora pone una música relajante y suave.

## Actividad 2.3



### ¿CÓMO APRENDEMOS LOS MANDATOS DEL PATRIARCADO?

#### Objetivos



- Evidenciar y analizar los mandatos del patriarcado.
- Expresarse con la palabra y el cuerpo.



#### Materiales



- Pizarra.
- Canción y grabadora, y/o recortes de periódico, o anuncios publicitarios recortados de revistas.

#### Descripción



- La facilitadora inicia la actividad pidiendo a las participantes que, de acuerdo con todo lo que se ha hecho, digan lo que es un mandato, y den ejemplos.
- Luego, inicia una conversación en plenaria, en la que el grupo analiza en conjunto los espacios en los cuales se aprenden los mandatos del patriarcado. Apunta en la pizarra las ideas del grupo y propone que se profundicen escuchando una canción.
- Pone la canción y pide a las participantes que la escuchen con mucho detenimiento, e indiquen cuáles son los mandatos que promueve.

- Miran el texto y contestan la siguiente pregunta: ¿Cómo debería ser la relación para que no siga estos mandatos y sea más equitativa entre hombres y mujeres?

#### Actividad alterna.

- La facilitadora puede también proponer que el grupo analice la novela que estén presentando en la televisión en estas semanas.

#### Invita a las participantes a que:

- Cuenten la historia e identifiquen los mandatos que se encuentran inmersos.
- Describan las mujeres de la novela e identifiquen sus características (carácter, apariencia física, intereses en la vida, valores) y las comparen con las del patriarcado.
- El mismo ejercicio se puede hacer con la publicidad, o con artículos del periódico.
- Para finalizar la actividad, la facilitadora propone a las participantes que lean y comenten el apoyo conceptual en subgrupos, y piensen en su hogar actual: ¿qué pueden hacer para que no se repitan estos mandatos con sus hijas e hijos?
- Hacen sugerencias en plenaria.
- Para cerrar la sesión comparte con ellas las siguientes reflexiones sobre la historia del patriarcado, en el sentido de que es un hecho histórico que tuvo un inicio y puede tener un fin.

## Apoyo conceptual

El patriarcado reproduce a través de sus instituciones, como los ministerios, las municipalidades, entre otras, la desigualdad de poder entre hombres y mujeres y legitima la opresión hacia estas últimas. Los valores del patriarcado pasan de generación en generación a través de las costumbres y tradiciones y las instituciones como la religión, la escuela, los medios de comunicación y las leyes, la ciencia y sus disciplinas, se encargan de hacerlos llegar a las personas de distintas maneras. También se aprenden en la crianza, en las canciones, en las novelas, en los chistes que la gente dice, ya que este sistema necesita para mantenerse, que se interiorice y reproduzca por todos los medios.



## Cierre de la segunda sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

Antes de despedirse, la facilitadora solicita a las mujeres que traigan unas 5 o 6 bolsas con “tiliches” entre todas, para llevar a cabo una actividad en la próxima sesión.



# SECCIÓN 3

## El poder patriarcal

### Hilo conductor:

Los lugares de poder, es decir, donde se desempeñan las actividades que lo generan, están en la calle (ámbito público). El poder patriarcal está directamente ligado a la capacidad de generar ingresos.

### Actividades:

1. Mapa del poder patriarcal en nuestras comunidades.
2. Las actividades que generan poder.
3. El trabajo remunerado y las mujeres.

### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a cuatro compañeras que estarán encargadas de cerrar la sesión de trabajo. Dos de ellas observarán las reacciones de las compañeras y recogerán el sentir del grupo, a estas las llamaremos las buscadoras de perlas, y utilizarán para su trabajo una hoja que la facilitadora les entregará al inicio de la sesión. Las otras dos se encargarán de recoger las principales ideas y conceptos de la sesión, y resumirlos, estas se llamarán las hiladoras, a ellas también se les entregará una hoja especial para hacer las anotaciones.

### Actividad 3.1.



## MAPA DEL PODER PATRIARCAL EN NUESTRAS COMUNIDADES

### Objetivos



- Conceptualizar y analizar el poder patriarcal.
- Analizar el entorno.
- Ejercer la creatividad.



### Materiales



- Una bolsa con “tiliches” por subgrupo, que puede haber sido solicitada por la facilitadora en la sesión anterior.
- Gomas y tijeras.

### Descripción



- Las participantes se ubican en grupos pequeños y, a cada grupo, la facilitadora entrega una bolsa con “tiliches”,

con cajas de fósforos, botones, clips, retazos de papeles de colores y de regalo, prensas de ropa, vasos y platos de cartón, deshechos, cajas de fósforos, latas de refresco, hojas, piedras, palos, ramas, pegamento o cinta adhesiva, y otras cosas similares, (se sugiere escoger objetos que no dañen el ambiente, o de reciclaje, que se puedan reutilizar.)

- Con este material, les pide que elaboren una maqueta de su comunidad, dándole un significado a cada cosa que utilicen, por ejemplo, los vasos pueden representar las instituciones como las iglesias, bancos, instituciones del estado (local y nacional), empresas, las cajas de fósforos pueden figurar las casas, etc.

- Una vez que han terminado, la facilitadora les solicita que marquen, de la manera que mejor les parezca, los lugares donde se ejerce el poder, luego, que coloquen una tarjeta en cada lugar de poder, en la cual indiquen las personas y los grupos de personas que más poder ejercen.
- Durante la actividad, es importante que la facilitadora ayude al grupo a identificar actores clave, individuales y colectivos, que ejercen diferentes poderes y que no pierdan de vista la importancia del poder económico.
- Las invita a leer el apoyo conceptual y a comentarlo con ella en plenaria, y luego, a revisar su maqueta por si la lectura les sugiere algún cambio.

### Apoyo conceptual

El poder formal que ejercen las personas en nuestra comunidad, principalmente los hombres, está basado en cosas externas, como el puesto que ocupa, la autoridad que ejerce, los recursos económicos que maneja y los contactos o relaciones que mantenga. Por lo general no se basan en sus cualidades personales, ni en su capacidad, su experiencia y su fuerza personal. Es un liderazgo tradicional basado en el poder sobre otras personas y no en el poder compartido. Este poder tradicional se ejerce en el ámbito político, económico y social, y de este ámbito hemos estado excluidas las mujeres. Nuestro interés es tener acceso al poder, para que nuestras opiniones se tomen en cuenta, para construir una forma de ejercicio del poder distinta, donde se permita la participación de todas las personas y se ejerza un liderazgo transformador y solidario.

- La facilitadora le entrega a cada grupo las siguientes preguntas, y les pide que apunten sus respuestas en una hoja.
  - ¿Qué tipos de poderes son más fuertes en la comunidad?
  - ¿Cuáles son individuales y cuáles son colectivos?
  - ¿Están en manos de hombres o de mujeres, o de ambos, y en qué proporción?
  - ¿Cómo influyen estos poderes en las mujeres de la comunidad?
- Cada grupo comparte su maqueta en plenaria, junto con las respuestas a las preguntas entregadas.

## Actividad 3.2.



### LAS ACTIVIDADES QUE GENERAN PODER

#### Objetivos



- Analizar el poder patriarcal en su práctica.
- Planear (elaborar estrategias).
- Clasificar y relacionar.



#### Materiales



- Dos cartulinas con símbolos.
- Cinta adhesiva.

#### Descripción



- La facilitadora estimula una lluvia de ideas sobre las actividades que desempeñan las personas y los grupos que ejercen poder en la comunidad.

- En plenaria, analizan las actividades y se preguntan cómo podrían ellas participar de estas.
- Se ubican de nuevo en grupos pequeños y elaboran estrategias que les permitan llegar a participar en actividades que generan poder político, poder social y poder económico, una para cada tipo de poder.
- La facilitadora pega en la pared dos carteles para llenar, uno con el símbolo de la calle y otro con el símbolo de la casa. El grupo va anotando la actividades que generan poder en el cartel que corresponde al lugar donde se desempeña la actividad.
- Las comparten en plenaria y valoran la oportunidad de que las desarrollen individual o colectivamente.
- Para cerrar la actividad, la facilitadora comparte con ellas el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo conceptual

Existen diferentes formas de ejercer el poder, entre estas pueden mencionarse: el poder político, el poder económico y el poder social. Las mujeres hemos estado excluidas de estos tres lugares donde se ejerce el poder. Por estar en el espacio doméstico, no hemos tenido acceso al poder económico y ahora que también muchas mujeres trabajamos fuera de la casa, seguimos ganando menos que los hombres aunque se trabaje en cosas similares. El poder político también nos ha sido negado y no es sino hasta hace pocos años que se aprobó la cuota del 40% de mujeres en los puestos de elección popular y en las estructuras de los partidos políticos, pero, todavía, no se respeta en su totalidad. Estas dos exclusiones, nos hacen estar fuera del poder social.

De lo que se trata es de cambiar esta situación por una de igualdad y equidad en que mujeres y hombres podamos estar en igualdad de condiciones en estos espacios, ya que tenemos las mismas capacidades y posibilidades de desarrollarnos.

## Actividad 3.3.



### ACERCÁNDOSE AL PODER ECONÓMICO

#### Objetivos



- Analizar la relación entre las mujeres y el poder económico.
- Analizar el entorno.



#### Materiales



- Pizarra.
- Lista de los negocios y de las empresas existentes en la comunidad,

(departamento de patentes de la municipalidad local).

- Papel y bolígrafos.

#### Descripción



- La facilitadora entrega el apoyo conceptual, propone al grupo que lo lea y que en plenaria aclaren las dudas, luego, hacen una reflexión sobre la relación entre el poder y la capacidad de las mujeres de obtener ingresos propios.

### Apoyo Conceptual

La exclusión de las mujeres del poder económico se manifiesta en datos como el que solo el 1% de la propiedad del mundo está en manos de mujeres. Están también excluidas del 60% de los puestos de decisión en las empresas y de las actividades financieras de los bancos. Pero son mayoritarias en los puestos de trabajo mal pagados e inseguros. En la microempresa, que representa el tipo de empresa que menos dinero tiene, son el 80% mientras que más del 80% de las empresas más grandes tienen un gerente hombre.

Por ello, les pide que reflexionen sobre la necesidad, en nuestra sociedad, de tener dinero propio, no solamente para la sobrevivencia y la calidad de vida, sino también, para poder ejercer los otros tipos de poder.

- Luego, les solicita a las participantes, divididas de nuevo en grupos pequeños, que piensen en los trabajos

que desempeñan las mujeres en los negocios y las empresas y los apunten en una hoja.

- Comparten sus conclusiones en plenaria. La facilitadora hace hincapié en que las mujeres tenemos la tendencia a repetir los roles que nos asigna el patriarcado cuando buscamos un ingreso, ya sea como asalariada o con un negocio propio. Por ejemplo las mujeres somos costureras, maestras, enfermeras, panaderas, cocineras y saloneras; mientras que los hombres están en actividades más variadas. Cuando las mujeres ponemos un negocio no tenemos una visión estratégica, acerca de cuál será el mercado que más nos conviene.
- La facilitadora las invita a leer y comentar el siguiente apoyo conceptual.

## Apoyo Conceptual:

### Los encadenamientos

Cuando las mujeres ponen un negocio, casi siempre piensan primero en ofrecer un producto que se vende en el mercado de detalle, es decir, en tiendas, mini súper o pulperías. En realidad, esto no es lo más fácil, porque hay que tener una marca y hacer mucha promoción. No piensan que, en muchas ocasiones, es mejor para ellas ofrecer su producto a otros negocios. La razón es que, en este caso no siempre tienen que desarrollar una marca, aprovechan el esfuerzo comercial del negocio a quien le venden, porque entre más vende su cliente, más le compra a ella. Además, como un negocio compra mayores cantidades que una persona, no deben buscar tantos clientes.

- Les entrega copia de una lista de los negocios y de las empresas existentes en la comunidad, que habrá obtenido del departamento de patentes de la municipalidad local y les invita a analizarla e identificar las empresas y negocios donde ellas podrían pensar en trabajar o donde podrían vender sus productos.
- Concluye la actividad con una lluvia de ideas sobre lo que deberán hacer para poder obtener estos trabajos, poner estos negocios o hacer estos productos.

## Cierre de la tercera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 4

## Pobreza y exclusión

### Hilo conductor

Las mujeres somos diversas, como todos los seres humanos, y esta diversidad está castigada por el patriarcado, el cual excluye a las personas diferentes, en particular a las mujeres. También excluye a las personas pobres, las de diferentes etnias, las jóvenes, las mayores; en fin, a todas las personas que no son hombres adultos.

### Actividades

1. Exclusión y diversidad.
2. Tipos de exclusión: qué personas están excluidas.
3. La exclusión que hacemos las personas.
4. Formas de salir de la exclusión.



### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a cuatro compañeras que estarán encargadas de cerrar la sesión de trabajo. Dos de ellas observarán las reacciones de las compañeras y recogerán el sentir del grupo, a estas las llamaremos las buscadoras de perlas, y utilizarán para su trabajo una hoja que la facilitadora les entregará al inicio de la sesión. Las otras dos se encargarán de recoger las principales ideas y conceptos de la sesión y resumirlos, estas se llamarán las hiladoras, a ellas también se les entregará una hoja especial para hacer las anotaciones. Las hojas son de colores diferentes, para distinguirlas del resto de los papeles que puedan estar en las mesas de trabajo.

## Actividad 4.1.



### EXCLUSIÓN Y DIVERSIDAD.

#### Objetivos



- Conceptualizar la diversidad.
- Entender la relación entre la exclusión, la diversidad y el patriarcado.
- Comprensión de lectura.



#### Materiales



- Pizarra.
- Lista de los negocios y de las empresas existentes en la comunidad, (departamento de patentes de la municipalidad local).
- Papel y bolígrafos.

#### Descripción



- La facilitadora inicia la sesión con una conversación con el grupo en la que les recuerda la primera sesión de la Unidad 1: las mujeres somos personas humanas y seres vivos y por ello, somos únicas. Nos miramos unas a las otras y nos damos cuenta que no hay una que sea exactamente igual a la otra.
- En plenaria, se hace una lluvia de ideas sobre las diferencias que existen entre los seres humanos y se comenta el apoyo conceptual.

### Apoyo conceptual

#### Diversidad

La diversidad es una característica de cualquier grupo de seres humanos y está ligada a nuestra identidad. Las mujeres somos muy diversas y en esa diversidad nos debemos respetar y aceptar.

Esto significa que no siempre vamos a pensar igual y que tenemos distintos intereses y necesidades, sueños y deseos. Sin embargo, compartimos la misma discriminación de género, por lo que también existen cosas que nos unen.

No todas tenemos que ser amigas, pero es importante que sepamos que el patriarcado nos pone a competir y a pelear entre nosotras y que esto es algo que debemos saber para no caer en el juego. Debemos ser asertivas, es decir claras en lo que queremos y pensamos y también respetuosas del pensamiento y actuar de las otras.

Nuestro interés es construir una sociedad más solidaria y humana de lo que lo han hecho los hombres, incluirlos también a ellos, pero en igualdad de condiciones.

- Luego, la facilitadora invita al grupo a sentarse en círculo, a aclarar las dudas sobre el texto, y a reflexionar alrededor de nuestras diferencias con los hombres y entre nosotras. Luego analizan las formas en las que nuestra sociedad patriarcal nos enseña a rechazar a las personas diferentes (prejuicios contra la gente que vive con otras costumbres, o los jóvenes que tienen el pelo largo, etc.)
- Invita al grupo a ponerse de pie y colocarse en línea, tomándose de la mano bien firme.
- Una vez que están en posición, les dice que van a seguir las instrucciones sin soltarse de las manos de las compañeras. Si se sueltan, salen del juego.
- La facilitadora empieza a dar las instrucciones:
  - Dan un paso adelante todas las compañeras que tienen dos hijos o hijas que viven en la casa.
  - Dan dos pasos atrás las que tienen el pelo corto.
  - Dan 2 pasos adelante las que son jefas de hogar.
  - Dan 1 paso adelante las que viven a menos de 2 km de aquí.
  - Dan dos pasos atrás las que ...
- La facilitadora sigue dando instrucciones similares: 1 paso atrás las que ..., tres pasos adelante las que..., dos pasos atrás las que ... etc..., y el juego finaliza cuando quedan unas cuantas compañeras en la línea.
- La facilitadora invita al grupo a sentarse en círculo y a reflexionar alrededor de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sentimos durante el juego?
  - ¿Por qué no pudimos mantenernos todas en la línea?
  - ¿Cómo nos sentimos las que tuvimos que salir del grupo?
- Se explica que la diversidad no fue el problema en el juego, sino las reglas que se dieron.

## Apoyo conceptual

### Diversidad y exclusión.

En la sociedad en la que vivimos, en muchos casos se excluye lo que es diferente. El problema no es la diferencia, sino que se valore de manera distinta esa diferencia.

Es por esto que diferentes etnias se sienten excluidas, las mujeres también nos sentimos excluidas de muchas cosas, las personas en condiciones de pobreza están también excluidas de la salud, de la educación. Una sociedad justa tendría que garantizarles a todos sus ciudadanos y ciudadanas un acceso igual y equitativo a los servicios; y a las posibilidades que la sociedad ofrece.

Las personas tienen que saber de que son excluidas para poder luchar contra esto y exigir sus derechos.

- Se dividen en grupos pequeños y se les solicita que lean el apoyo conceptual e identifiquen situaciones de exclusión a su alrededor.
- Se describen y anotan en una hoja y las comparten en los grupos, describiendo a las personas y las situaciones que han seleccionado.

## Actividad 4.2.



### TIPOS DE EXCLUSIÓN: QUÉ PERSONAS ESTÁN EXCLUIDAS.

#### Objetivos



- Analizar la relación entre la exclusión y los derechos de las mujeres.
- Comprensión y análisis de lectura.
- Desarrollar la creatividad y la capacidad de síntesis.



#### Materiales



- Periódicos.
- Tijeras.
- Goma.
- Papel de rotafolio.

#### Descripción



- En plenaria, la facilitadora promueve una lluvia de ideas a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué personas están excluidas? y ¿cómo se excluyen?
- Luego invita a analizar el apoyo conceptual en subgrupos y escribir ejemplos de personas y grupos excluidos en su comunidad.
- La facilitadora les solicita que, recordando la Unidad 1, identifiquen algunos derechos que se están negando a las personas excluidas.

### Apoyo Conceptual:

#### ¿Cómo funciona la exclusión?

Existen muy diversas formas por medio de las cuales se excluye a las personas, y particularmente a las mujeres. Una de estas es el acceso al empleo. La forma como está organizada la jornada laboral no toma en cuenta la situación de las mujeres.

Las empresas están organizadas como si las personas que trabajan para ellas fueran máquinas que nunca se cansan y nunca se enferman, nunca están embarazadas, nunca se preocupan por una hija enferma o un hijo que va mal en la escuela. Por eso, las oportunidades de trabajo son más para los hombres, porque ellos pueden encargar todas estas cosas a sus esposas o sus compañeras. Por lo contrario, muchas mujeres están excluidas, es decir, que no pueden tener un empleo en estas condiciones y por esta razón, deciden poner un negocio y trabajar por cuenta propia.

El sistema educativo también excluye a las mujeres, o las pone en desventaja, porque no toma en cuenta las dificultades que pueden tener en el campo, por ejemplo, para llegar a la escuela, o hacer las tareas cuando deben ayudar en los trabajos de la casa.

En Costa Rica las mujeres han mejorado mucho su nivel educativo y, a nivel general, están por encima de los hombres, pero las mujeres en condiciones de pobreza siguen estando en situación de desventaja.

Las escuelas excluyen a ciertas personas jóvenes, a las personas mayores, indígenas y como las mujeres somos la mitad de la población, recibimos doble exclusión en estos casos, por ser mujeres e indígenas, o mujeres y negras, o mujeres y pobres.

- La facilitadora entrega periódicos y tijeras y les pide a los subgrupos que revisen el periódico y que busquen artículos, títulos, fotos o noticias donde se vea claramente la exclusión de una persona o grupo de personas. Con estos recortes hacen un cartel sobre la exclusión. Los pegan en la pared y para finalizar la actividad, el grupo en su conjunto recorre todos los carteles y comentan entre ellas sus impresiones.
- En plenaria, invita al grupo a que identifique a partir de los carteles, los casos de exclusión de las mujeres y agreguen otros que han vivido o están viviendo.

### Actividad 4.3



## LA EXCLUSIÓN QUE HACEMOS LAS PERSONAS.

### Objetivos



- Tomar conciencia de lo que son prejuicios y de sus efectos negativos en las personas y en sus relaciones.
- Analizar la relación entre prejuicios y exclusión.
- Analizar el contenido de oraciones y palabras.

### Materiales



- Papel y bolígrafos.

### Descripción



- Las participantes se dividen en subgrupos.
- Se les propone que analicen estas frases, con la ayuda de la siguiente pregunta:



- ¿Qué piensan de estas frases?
  - Los jóvenes de pelo largo son peligrosos.
  - Las mujeres no manejan bien.
  - Los extranjeros le roban el trabajo a los costarricenses.
  - Cuando las mujeres se reúnen es para hablar paja.
  - Cuando hay muchas mujeres siempre hay pleitos.
  - Los viejos no sirven para nada.
- Los niños y las niñas no entienden las cosas de personas adultas.
- Los pobres son pobres porque son vagos.
- Luego, leen el apoyo conceptual, explican las palabras “prejuicio” y “estereotipos” y analizan qué prejuicios demuestran estas frases.
- Luego, identifican otros prejuicios que existen contra las mujeres, y los comentan.

### Apoyo conceptual

Un “prejuicio” o un “estereotipo” es una opinión o una creencia que se tiene sobre algo o alguien, que no está fundamentado en nada sólido. Simplemente se cree esto porque otras personas lo dicen. Las frases que analizaron son estereotipos y las personas que las dicen tienen prejuicios.

Los prejuicios, la falta de diálogo, las actitudes cerradas son una forma de exclusión que muchas personas practican en la sociedad patriarcal, la exclusión es violencia a diferentes grados. Los grupos excluidos por la sociedad son víctimas de los estereotipos, lo que refuerza la exclusión.

## Actividad 4.4



### FORMAS DE SALIR DE LA EXCLUSIÓN

#### Objetivos



- Explorar formas de salir de la exclusión.
- Desarrollar la creatividad.
- Ejercer la expresión escrita, redacción de carta.



#### Materiales



- Papel y bolígrafos.

## Descripción



La facilitadora propone al grupo, siempre en plenaria, que reflexione sobre las formas que se nos han presentado tradicionalmente a las mujeres para salir de la exclusión. En una conversación, recuerdan los cuentos infantiles como la Bella Durmiente o Blanca Nieves y las novelas más famosas de televisión. El análisis les lleva a la conclusión de que la manera casi única que se nos ha propuesto es casarnos con un hombre que tenga una buena posición social y económica. Se sacan las conclusiones de esta situación, a las mujeres no se nos enseña a salir de la exclusión valiéndonos por nosotras mismas.

La facilitadora propone a las participantes, en plenaria, que piensen en sus situaciones particulares y busquen en conjunto, ideas para salir de esta situación.

Luego de haber identificado varias opciones de salida, les pide a las participantes que piensen, en el caso de cada una, qué idea le parece más adecuada para su caso personal y les pide que escriban una carta pequeña y sencilla, a una persona de confianza de ellas, en la cual le explican su idea para mejorar la situación de exclusión que la está afectando.

Cierra la actividad compartiendo el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo Conceptual:

Existen formas de buscar salida a la exclusión, las más evidentes son: educarse, organizarse entre varias mujeres y tener ingresos. En muchos casos, es difícil lograrlo sola y las instituciones pueden ayudar mucho. Por ejemplo el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), para apoyo legal, ayuda económica y capacitación, el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), para formación y capacitación, el Ministerio de Educación Pública (MEP) para educación, la Oficina Municipal de la Mujer (OFIM), para orientación y a veces capacitación, el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), para asesoría, capacitación, y algunas organizaciones no gubernamentales, que pueden apoyar para salir de la violencia, o por ejemplo, poner un negocio.

### Cierre de la cuarta sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# Construyamos relaciones en armonía e igualdad, superemos la violencia

## Unidad 3

### **Propósito de la Unidad:**

Analizar las diferentes formas de violencia a las que estamos enfrentadas, particularizando en la violencia intrafamiliar y de género y buscar las formas adecuadas para salir de ésta y construir relaciones de armonía e igualdad.



# SESIÓN I

## La violencia en el entorno

### Hilo conductor:

Vivimos en una sociedad violenta en la que esta se manifiesta de distintas formas. Una de estas es la violencia de género, que se ejerce contra las mujeres. Esta puede verse en el ámbito familiar y doméstico, convirtiendo el hogar, que debería ser el lugar más seguro, en un sitio peligroso para las mujeres. Debemos tomar conciencia de esta situación y tomar las medidas necesarias para alejar la violencia de nuestras vidas.

### Actividades:

1. Violencia y cultura.
2. Los tipos de violencia en nuestro entorno.
3. La violencia como un problema social en el patriarcado.
4. La violencia en la casa.
5. Alejar la violencia de nuestras vidas.



### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo: las buscadoras de perlas, y las hiladoras.

La facilitadora les dice a las participantes que va a proponer que el grupo se encargue de asumir otras responsabilidades en el taller, y que, a partir de hoy, se va a nombrar a dos compañeras que se encargarán de que la sesión sea placentera para todas. Deberán pensar en algunas actividades cortas y agradables, como cantar una canción, hacer algunos ejercicios físicos, compartir una historia bonita, o alguna dinámica que ellas conozcan. Lo coordinan con la facilitadora y lo llevan a cabo. Como esto se debe pensar de antemano, se nombrarán de una semana para la otra y, al igual que las hiladoras y las buscadoras de perlas, serán diferentes para cada sesión, con el fin de que todas las compañeras tengan la oportunidad de participar. Estas dos compañeras serán llamadas las regalonas.

## Actividad I.I



### VIOLENCIA Y CULTURA

#### Objetivo



- Iniciar una reflexión sobre la violencia que aceptamos como “normal” en nuestro entorno.



#### Materiales



- Una grabadora y el CD.

#### Descripción



- La facilitadora pone la canción Pedro Navaja (o equivalente), una o dos veces, según lo que se requiere para que se capten los detalles de la letra.
- El grupo la escucha y en plenaria, reflexiona sobre la historia, con base en las siguientes preguntas.
  - ¿Cómo murió Pedro Navaja?
  - ¿Qué tipos de violencia se ven en esta historia?
  - ¿Qué lecciones podemos sacar de esta historia?
  - ¿En su opinión, Pedro Navaja tenía compañera?
  - ¿Cómo se comportaba con las mujeres?, ¿con su pareja?
  - ¿Hay muchos hombres como él?

## Actividad I.2.



### LOS TIPOS DE VIOLENCIA EN NUESTRO ENTORNO

#### Objetivos



- Ubicar y analizar los tipos de violencia aceptados y tolerados en nuestra sociedad.
- Analizar documentos.



#### Materiales



- Periódicos.
- Tijeras.
- Papel de rotafolio o cartulinas.
- Goma o papel adhesivo.

#### Descripción



- En la sesión anterior, la facilitadora habrá pedido a las participantes que traigan el periódico que más leen, o el que puedan conseguir, uno para cada dos personas.

- Las participantes se ubican en grupos pequeños y recortan en el periódico los artículos, títulos y fotos que muestren temas de violencia.
- Colocan y pegan los recortes en una hoja de rotafolio o una cartulina y le dan un nombre, que escriben en el cartel.
- Pegan los carteles en las paredes y el grupo se pone de pie para hacer un recorrido viendo los carteles y haciendo comentarios.
- La facilitadora les pide que vayan identificando todos los tipos de violencia que se encuentran ejemplificados en los carteles.
- De vuelta, sentadas en su lugar, siempre en grupos pequeños, las invita a anotar en una hoja común al grupo, los tipos de violencia que identificaron, que reflexionen si hay otros tipos de violencia en la sociedad, y las agreguen a la lista.
- La facilitadora pide a las participantes que lean y comenten el apoyo conceptual en los mismos subgrupos.

#### Apoyo conceptual

En nuestra sociedad existen muy distintos tipos de violencia y algunos de estos ni siquiera son reconocidos como tales. Por ejemplo, el uso indiscriminado de los recursos naturales, la intolerancia frente a la diversidad, es decir frente a lo que es diferente, el uso de la guerra como forma de resolver los conflictos, entre otros, crean situaciones de violencia que niegan los derechos humanos y las libertades fundamentales (Apropiándonos de nuestros saberes y poderes, INAMU, 2002).

La distribución desigual de la riqueza que significa para millones de personas no contar con condiciones mínimas para tener una vivienda digna, es un ejemplo de violencia estructural, impuesta por los grupos que tienen más poder económico y político, que no siempre es entendida como tal y que es aceptada. Esta violencia que excluye a grandes mayorías, afecta de manera especial a las mujeres, ya que son estas las que en muchos casos tienen que asumir bajo su responsabilidad la manutención de su familia.

Ellas tienen dificultades para tener acceso a la salud, al empleo, a la propiedad, al crédito y viven en una situación de desvalorización social y de marginalidad económica. Este trato discriminatorio, caracterizado por la desigualdad de oportunidades, es una expresión de violencia y está presente en todas las sociedades.

Existen además otros tipos de violencia, como la violencia de género, que afecta a todas las mujeres, independientemente de su condición económica. Es una violencia contra las mujeres que se basa en la desigualdad y la opresión contra estas. Sería difícil encontrar una sola mujer que no haya tenido miedo, en un momento u otro de su vida, por el simple hecho de ser mujer. Acciones tan simples como caminar por la calle y trabajar de noche, pueden representar problemas importantes de seguridad para todas las personas y en especial para las mujeres. Esto está relacionado con el patriarcado, que establece relaciones desiguales entre las personas, en las que las mujeres están en situación de subordinación.

- Después de que han leído el apoyo conceptual la facilitadora pide a las participantes que escojan en el subgrupo una palabra o un sentimiento que sea el que más relacionen con violencia y que reflexionen en el grupo sobre esto. Para finalizar la actividad deben concluir la lectura y hacer una última reflexión sobre esta.
- La violencia limita el pleno desarrollo para ser una persona humana con derechos.
- La violencia contra las mujeres es una ofensa a la dignidad humana y una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres.

## Actividad I.3



### LA VIOLENCIA COMO UN PROBLEMA SOCIAL EN EL PATRIARCADO

#### Objetivo



Profundizar la reflexión sobre la forma como interiorizamos la violencia.



#### Materiales



- Hojas.
- Lapiceros.

#### Descripción



- La facilitadora solicita que, en cada subgrupo, lean el apoyo conceptual, y lo comenten, analizando los tipos de violencia que apuntaron, e indiquen cómo se manifiestan en nuestra sociedad (comportamiento de la gente en carro, rejas, guardas con armas ... ), y cómo entra en nuestras casas desde el entorno (TV, películas, noticias, juegos violentos electrónicos y físicos, drogas, armas de juguete, prensa, etc).
- Cada grupo apunta sus reflexiones y conclusiones.

#### Apoyo conceptual

El sistema patriarcal y sus valores promueven la violencia de género; todo acto dirigido contra las mujeres que tiene resultados en cuanto a la dominación de ésta, es decir, a la violación de sus derechos humanos. En este sentido, la discriminación misma es violenta y en ocasiones suele apoyarse en los actos violentos, en el uso físico de la fuerza.

En algunos países del mundo las mujeres tienen que taparse la cara con un velo para salir a la calle, en otros lugares se les realizan mutilaciones sexuales con el fin de que no tengan disfrute sexual. En algunos lugares todavía existe el matrimonio forzado; el intercambio de mujeres por objetos o propiedades, entre otros.

Además, el sistema patriarcal enseña, en particular a los hombres, roles y modelos que suponen comportamientos violentos; héroes de películas, juegos y deportes (como el fútbol americano). En el trabajo, se les enseña a las personas y a las empresas, que deben competir entre ellas para que gane la más fuerte o la más astuta y se considera que es “natural” que en la vida haya ganadores y perdedores. Incluso el alcoholismo, que altera el comportamiento y pone a la gente violenta, es tolerado en muchos lugares, por ejemplo: bares y fiestas.

El patriarcado tiene un doble lenguaje hacia la violencia, por un lado, la promueve y por otro lado, la combate con controles, castigos y policías que provocan más violencia. La conducta violenta se caracteriza por el abuso del poder.



- La facilitadora invita al grupo, en plenaria, a compartir sus reflexiones y analizar la relación entre la violencia, los roles y atributos del

patriarcado, dando ejemplos de situaciones concretas que las participantes conocen o han vivido.

## Actividad 1.4



### LA VIOLENCIA EN LA CASA

#### Objetivos



- Describir y analizar la violencia intrafamiliar.
- Analizar un documento.



#### Materiales



- Caso impreso para cada subgrupo.
- Papel.
- Lapiceros.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

#### Descripción



- La facilitadora solicita a las participantes, ubicadas en grupos pequeños, que lean en conjunto la siguiente conversación entre dos amigas: Zoila, de 35 años, y Lilliana de 43, esta última se fue a vivir a la ciudad. No se han visto desde hace varios años.

Lilliana: ¿Ya se casaron, vos y Herminio?

Zoila: No, vivimos juntados. Siempre en Jocotal.

Lilliana: ¡Tan lejos! ¿Siempre se dedican a la agricultura?

Zoila: No hay mucho más que hacer.

Lilliana: Y ¿cómo va la familia?

Zoila: Bueno, va creciendo. A mí me gustaría que estudien más del tercer grado, que es todo lo que Herminio y yo pudimos sacar en la escuela. Pero ¡qué va!, no alcanza... ¿Te acordás de Andrés, el mayor? Ya tiene 16 años y lo tuvimos que sacar de la escuela para que trabaje con su papá en la parcela, para sembrar yuca.

Lilliana: Y Lila, ¿es la segunda, verdad?

Zoila: Ya tiene 15 años. Ella también se salió de la escuela. La verdad es que está grande, ya casi se puede casar. Ojalá, porque está en la casa, y nunca se ha llevado con el papá. Vieras el problema. No la deja salir.

Lilliana: Y ¿por qué?

Zoila: Fíjate que trabajaba en una empaedora de yuca que pusieron en la comunidad, y ¡quedó embarazada de un jefe!  
¡Y además, casado! Ya le dije; la despidieron; y ¿qué voy a hacer yo si ella no se cuida?.

Lilliana: Tenías una chiquita, ¿cómo se llama? Cira, debe andar por 9 años ahora. ¿Qué tal está ella?

Zoila: Vieras que me está preocupando, porque es muy extraña, se queda callada casi siempre, no hay manera; parece que le tiene miedo al papá.

Lilliana: Y vos, ¿qué?

Zoila: Bueno estoy en la casa, ya sabés, y le ayudo a Herminio con unas gallinas y un cerdo que estoy criando.

Lilliana: Vení, te invito a la reunión del comité de mujeres, mañana. Nunca ves a nadie.

Zoila: No, no puedo. No ves que Herminio llegó con tragos otra vez y se puso muy peleón. Mejor no le pido permiso, se va a enojar. Además, ha gastado toda la plata de la semana, tengo que ver qué hago.

• Cuando terminan la lectura, la facilitadora les pide que, en cada subgrupo, contesten entre ellas las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan de la vida de Zoila?
- ¿Cómo es la relación con su compañero, Herminio?
- ¿Hay violencia en este hogar?
- ¿Qué tipos de violencia? (identificar, en particular, en el ámbito doméstico, la violencia intrafamiliar y en el ámbito público, la exclusión y el acoso sexual)
- ¿Cómo se nota, en lo que dice Zoila?
- Zoila acepta esta violencia. ¿Cómo se nota esto en lo que dice?
- ¿Conocen a gente como Herminio y Zoila?
- ¿Si ustedes fueran amigas de Zoila, qué otras cosas le dirían?
- Se les pide que comenten algunos casos parecidos.

• La facilitadora concluye la actividad compartiendo el siguiente apoyo conceptual y analizando con el grupo en plenaria, la manera en que hemos sido socializadas para aceptar la violencia en nuestras casas.

### Apoyo Conceptual:

Así como aprendemos a aceptar la violencia en nuestra sociedad, muchas veces la aceptamos en nuestro propio hogar.

Todas las relaciones entre las personas están atravesadas por el poder, esto significa que hasta en las relaciones más cálidas se dan fuerzas de poder de unas personas sobre otras. En nuestra vida esas relaciones están definidas por el modelo patriarcal, que se basa en la superioridad de los hombres sobre las mujeres y en la imposición de normas, valores y mitos que mantienen la discriminación e invisibilización de lo femenino.

La violencia intrafamiliar es una violación a la dignidad y a la integridad de la persona. Es una violación a los derechos humanos, porque se pierde el derecho a la libertad y a la seguridad personal. Es una relación de abuso hacia aquellas personas con menos poder dentro de la familia. Cualquiera de los integrantes de la familia podría ser protagonista o víctima de la violencia. Es ejercida por las personas que se sienten con más derecho a controlar y decidir sobre la vida de las otras personas. Las principales víctimas son las mujeres, las niñas y los niños, las y los adolescentes, las personas mayores y las personas con discapacidad.

Las formas más comunes en las que se expresa la violencia intrafamiliar son: violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia patrimonial. Por lo general estas se entremezclan.

## Actividad I.5



### ALEJAR LA VIOLENCIA DE NUESTRAS VIDAS

#### Objetivo



- Interiorizar las metas y llegar a comprometerse con una misma.



#### Materiales



- Una candela por persona (se puede pedir a las participantes que traigan la candela, o la facilitadora la puede suministrar).
- Una caja de fósforos.

#### Descripción



- La facilitadora invita al grupo a colocarse en círculo y les entrega a cada una, una candela. Cada una enciende su candela y dice una cosa que puede hacer para cambiar la exclusión o la violencia en su vida.
- Todas cierran los ojos e imaginan en silencio, por un minuto, un mundo sin violencia en las casas.
- Luego, todas colocan su candela en un lugar común y muestran su apoyo a las compañeras de una manera especial y que se sientan cómodas, ya sea una mirada, un abrazo, un apretón de manos o simplemente sienten la energía que tienen juntas.

## Cierre de la primera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SESIÓN 2

## Violencia dentro de la casa y leyes para combatirla

### Hilo conductor:

El hogar también es un espacio donde muchas veces se dan situaciones de violencia. Esta afecta a toda la familia, pero en especial a las mujeres que en la mayoría de los casos son las principales víctimas de esta violencia. Es importante conocer cómo se da el ciclo de la violencia, para poder hacerle frente y superarla, así como saber donde acudir en caso necesario.

### Actividades:

1. Mitos sobre la violencia.
2. El ciclo de la violencia.
3. ¿Qué hacer frente a la violencia?



### Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo: las buscadoras de perlas y las hiladoras.

La facilitadora les dice a las participantes que va a proponer que el grupo se encargue de asumir otras responsabilidades en el taller y como en la sesión anterior, se va a nombrar a dos compañeras que se encargarán de que la sesión sea placentera para todas. Deberán pensar en algunas actividades cortas y agradables, como cantar una canción, hacer algunos ejercicios físicos, compartir una historia bonita, o alguna dinámica que ellas conozcan. Lo coordinan con la facilitadora y lo llevan a cabo. Como esto se debe pensar de antemano, se nombrarán de una semana para la otra y, al igual que las hiladoras y las buscadoras de perlas, serán diferentes para cada sesión, con el fin de que todas las compañeras tengan la oportunidad de participar. Estas dos compañeras serán llamadas las regalonas.

## Actividad 2.I.



### MITOS SOBRE LA VIOLENCIA.

#### Objetivo



- Analizar los mitos que perpetúan la violencia intrafamiliar.



#### Materiales



- Tarjetas de colores enumeradas con mitos y realidades.
- Papelógrafos.
- Cinta adhesiva.

#### Descripción



- La facilitadora recuerda el último apoyo conceptual de la sesión anterior e indica que van a investigar con la siguiente actividad, una manera que tiene el patriarcado de hacernos aceptar la violencia en el seno de nuestros hogares, que son todos los mitos que pasan de generación en generación.
- Para iniciar, reparte 10 tarjetas de colores al grupo, enumeradas del 1 al 10, en las cuales están escritos 10 mitos. En otras 10 tarjetas, también

enumeradas del 1 al 10, está anotada la realidad correspondiente a cada mito.

- Se pueden agregar tarjetas con otros mitos sobre la violencia intrafamiliar si el grupo cuenta con más de 20 personas.
- La facilitadora invita al grupo a que se ponga de pie y que cada persona vaya buscando la que tiene la tarjeta que le corresponde, por ejemplo, si tiene la tarjeta con el mito No5, busca a la participante que tiene la tarjeta con la realidad No5.
- Se unen en parejas, comparten y comentan las tarjetas que tienen. Reflexionando sobre estas preguntas:
  - ¿Han escuchado alguna vez afirmaciones como ésta?
  - ¿Qué piensan de este mito?
  - ¿Qué piensan de lo que se dice en la tarjeta de realidad?
  - ¿A qué conclusión llegan?
- Comparten sus tarjetas y sus reflexiones en plenaria.
- Luego cada pareja reflexiona sobre una manera de combatir el mito que analizaron y hacen una propuesta en plenaria.

<p><b>Tarjeta No 1 Mito</b></p> <p>Los casos de violencia familiar son escasos: no representan un problema tan grave.</p>	<p><b>Tarjeta No 1 Realidad</b></p> <p>Hasta hace algunos años, el fenómeno de la violencia intra familiar no había sido sacado a la luz, porque se mantenía oculto en los hogares. Tanto la mujer como el hombre hacían todo para disimularla.</p> <p>Cuando se comenzó a investigar, la verdad salió a la luz y es que casi el 50% de las familias sufren algún tipo de violencia interna.</p>
<p><b>Tarjeta No 2 Mito</b></p> <p>A las mujeres les gusta que les peguen, porque eso muestra que se interesan en ellas.</p>	<p><b>Tarjeta No 2 Realidad</b></p> <p>Esto es absolutamente falso, a nadie le gusta que le peguen y maltraten. Además quien ejerce este tipo de violencia no está demostrando ningún interés en la otra persona, sino solo el deseo de degradarla y maltratarla.</p> <p>Es una forma de ejercer el poder a través del dominio y el miedo.</p>
<p><b>Tarjeta No 3 Mito</b></p> <p>Los hombres son violentos por naturaleza, no pueden controlar el enojo y no pueden ser de otra manera, por eso hay que aceptarlos así y reconocer que esta es su forma de expresar el cariño y el interés.</p>	<p><b>Tarjeta No 3 Realidad</b></p> <p>Esto es falso, los hombres no son violentos por naturaleza, esto lo han aprendido en el proceso de socialización y por lo tanto puede cambiarse. La forma como se eduque a los niños desde sus primeros años puede hacer la diferencia, si se les enseña desde pequeños a compartir, respetar y no maltratar.</p>
<p><b>Tarjeta No 4 Mito</b></p> <p>Los hombres son los que mandan en la familia, la esposa o compañera debe hacerles caso en todo lo que digan, no debe cuestionar su autoridad.</p>	<p><b>Tarjeta No 4 Realidad</b></p> <p>En la pareja debe promoverse el diálogo, las mujeres deben fortalecerse en la toma de decisiones y la comunicación directa y asertiva, para promover el respeto y la solidaridad y que las decisiones se tomen en conjunto.</p>
<p><b>Tarjeta No 5 Mito</b></p> <p>Lo que sucede dentro de la casa no debe comentarse con nadie, es algo privado que debe mantenerse oculto. Si el hombre es agresivo y maltrata de palabra o de hecho a su compañera nadie debe saberlo, hay que guardar silencio.</p>	<p><b>Tarjeta No 5 Realidad</b></p> <p>La violencia intrafamiliar es un problema de derechos humanos y de salud pública, no debe mantenerse oculto, hay que denunciarlo y buscar ayuda, porque está en juego la vida de las mujeres. Hay que romper el silencio.</p>

<p><b>Tarjeta No 6 Mito</b></p> <p>Los hombres no pueden contener sus impulsos, por eso la mujer debe satisfacerlos sexualmente aunque ella no quiera, para eso es su compañera y debe estar siempre dispuesta.</p>	<p><b>Tarjeta No 6 Realidad</b></p> <p>En la relación de pareja las dos personas deben tomar en cuenta los deseos y opiniones de la otra persona. Los hombres sí pueden contener sus impulsos y en la relación debe haber comunicación para que se comente lo que cada persona quiere, nadie está obligado a hacer lo que no desea.</p>
<p><b>Tarjeta No 7 Mito</b></p> <p>En el matrimonio o en la relación de hecho no puede haber violación, ya que las dos personas están por su propia voluntad.</p>	<p><b>Tarjeta No 7 Realidad</b></p> <p>En el matrimonio o en la unión de hecho si puede haber violación, si la mujer es obligada a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad.</p>
<p><b>Tarjeta No 8 Mito</b></p> <p>El maltrato psicológico o de palabra no debe ser considerado violencia doméstica, es una dificultad de los hombres de expresarse sin enojarse.</p>	<p><b>Tarjeta No 8 Realidad</b></p> <p>La violencia psicológica es toda acción u omisión que daña la integridad emocional, la autoestima, la identidad o el desarrollo de la persona al controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones. Sí se considera como una forma de violencia doméstica, y la mujer puede denunciarlo.</p>
<p><b>Tarjeta No 9 Mito</b></p> <p>El hombre es el dueño de la casa y de todas las cosas que se han adquirido en el matrimonio o en la unión de hecho.</p>	<p><b>Tarjeta No 9 Realidad</b></p> <p>La casa, la tierra y los bienes personales pertenecen a ambos. El hombre no puede despojar a la mujer de las cosas que tienen en común, esto se considera violencia patrimonial y puede denunciarse.</p>
<p><b>Tarjeta No 10 Mito</b></p> <p>Las mujeres provocan la agresión al contradecir las decisiones del marido o compañero.</p>	<p><b>Tarjeta No 10 Realidad</b></p> <p>Nada justifica la violencia contra las mujeres, estas pueden estar en desacuerdo con las decisiones de su compañero, pero esto no justifica ninguna forma de violencia.</p>

## Actividad 2.2.



### EL CICLO DE LA VIOLENCIA.

#### Objetivos



- Conceptualizar el ciclo de la violencia.
- Identificar y caracterizar las fases del ciclo.
- Comprender que el comportamiento de violencia tiene las mismas características en todas las parejas.



#### Materiales



- Bolsa con tarjetas.
- Hojas de rotafolio o cartulina.
- Cinta adhesiva.
- Marcadores.

#### Descripción



- La facilitadora propone a las participantes ubicarse en subgrupos y leer entre ellas el apoyo conceptual.

### Apoyo conceptual

#### El ciclo de la violencia:

La violencia intrafamiliar se da en la casa, en el ámbito privado, lo que le da un carácter de intimidad a lo que ahí sucede. Un aspecto muy importante para comprender la dinámica que se da, son los sentimientos de lealtad de la víctima con el agresor, lo que le dificulta reconocer la situación y buscar soluciones.

La Dra Leonor Walker, desarrolló a partir de sus investigaciones con mujeres agredidas, una teoría sobre el ciclo de la violencia, en la que demuestra que los episodios de agresión no son constantes, ocurren en forma no predecible para la víctima y obedecen a un patrón definido, caracterizado por tres fases: acumulación de tensión, episodio de explosión y tregua amorosa. Las tres varían en tiempo e intensidad.

#### Primera Fase: Incremento de la tensión

En ella el hombre se muestra irritable y molesto; todas las características de su esposa o compañera parecen incomodarle y además de humillarla o degradarla, comienza a mostrar diferentes conductas agresivas físicas. La tensión no disminuye y la mujer, a pesar de que realiza enormes esfuerzos para calmarlo, no lo consigue.

En esta etapa es fundamental la búsqueda de recursos para evitar el abuso. La víctima tiende a subestimar la situación, a racionalizar, a culparse a sí misma: "No es nada", "Solo está preocupado por problemas en el trabajo", "Yo debí quedarme callada".

## **Segunda Fase: Incidente agudo de violencia**

La tensión que se venía acumulando en la primera fase explota en un ataque físico de mayor severidad y que generalmente es el motivo por el cual muchas mujeres acuden a hospitales o solicitan protección legal. Después de este incidente, el hombre se relaja y la tensión disminuye.

En esta segunda fase las mujeres se sienten atrapadas, incapaces de huir. Los sentimientos que prevalecen son la indiferencia, la depresión, la impotencia, el miedo, el aislamiento. Se da un distanciamiento respecto del agresor que la hace más susceptible para buscar ayuda durante este período.

## **Tercera Fase: Tregua Amorosa**

Luego del incidente agudo y una vez que la tensión disminuye, el hombre agresor se muestra complaciente con la mujer y puede prometer que no volverá a lastimarla. Durante este período, él solicita el perdón y la confianza en su cambio y para convencer a la mujer recurre a innumerables estrategias, tales como un comportamiento seductor hacia ella, obsequios y paseos para sus hijos e hijas; buscar mediadores en la iglesia, la familia o las instituciones. A esta fase se le conoce como período de tregua porque es el tiempo que transcurre entre los incidentes de violencia.

Esta fase se caracteriza por un estado de confusión en la víctima, generado por la actitud cariñosa del ofensor, el temor a represalias futuras, el deseo de ser amada; a lo que se agregan las presiones de familiares y otras personas que la culpan de la situación y tratan de convencerla de la necesidad de ceder en beneficio de la familia y de la estabilidad del hogar.

- Luego, le entrega a cada subgrupo una bolsa con tarjetas y les indica que en cada tarjeta se encuentra un pedazo de conversación o de discusión que corresponde a tres situaciones típicas en las cuales se enfrasan las parejas que viven situaciones de violencia.
- En un primer momento, la facilitadora les pide que miren las tarjetas, identifiquen las tres situaciones típicas y distribuyan las tarjetas en tres paquetes, uno para cada situación.
- Luego, en plenaria ponen en común sus conclusiones y la facilitadora confirma las tres situaciones.
- De nuevo en los subgrupos, le ponen título a cada una de las tres situaciones y lo anotan en 3 hojas de rotafolio o cartulina, una para cada situación.
- Luego, con base en el apoyo conceptual, dibujan el ciclo de la violencia en cada hoja o cartulina.
- Van pegando cada tarjeta en la cartulina adecuada, bajo el título adecuado en el momento del ciclo que corresponde.

- Luego, en cada subgrupo, cuentan la historia de cada pareja. La facilitadora ayuda a identificar los sentimientos que acompañan cada momento.
- En plenaria, comparan sus carteles y sus historias. Es importante evocar la sensación de impotencia que provoca este ciclo.
- Al finalizar la sesión se deben mencionar lugares de la comunidad o de la región, donde pueden acudir mujeres que estén atravesando por situaciones similares.

## Situación 1: El ataque de celos.

- **Acumulación de tensiones**
  - ¿Qué, vas a salir otra vez?
  - Ya son muchas veces que te veo salir.
  - ¿Qué tenés que hacer en la calle, no tenés nada que hacer en la casa?
  - Me dijeron que andabas en la calle ayer en la tarde. ¿Qué estabas haciendo?
  - ¿Con quién andabas ayer?
  - ¡Si me doy cuenta que me ponés los cuernos te mato a vos y a él!
- **Crisis**
  - Perra.
  - Puta.
  - Andás con cualquiera.
  - Esperá que encuentre a este hijo de puta, lo voy a matar.
  - Te voy a quitar a mis hijos.
- **Arreglo amoroso**
  - Te pido perdón.
  - Perdóname.
  - Te lo ruego de rodillas, perdóname.

- Sé que nunca me harías eso, pero estoy tan enamorado de vos.
- Solo pensar que otro hombre pudiera tocarte me vuela loco.
- Nunca más volverá a pasar.
- Te lo prometo.
- Te lo juro.
- Sos mi vida.

## Situación 2: Ella quiere trabajar.

- **Acumulación de tensiones**
  - ¿Cómo vas a trabajar?
  - ¿Para qué vas a trabajar?
  - ¿Quién cuidará los chiquitos?
  - Hay mucho trabajo en la casa.
  - No confías en que te puedo mantener.
  - ¿Te falta algo?
  - ¿Acaso no hay comida en la casa?
  - ¡No vas a conseguir ningún trabajo!
  - No sos capaz de eso.
  - Vas a hacer el ridículo.
  - Los hijos se van a volver drogadictos.
  - Te voy a denunciar al patronato por abandono.
- **Crisis**
  - Ataque de ira, se pone violento.
  - Te prohíbo que salgás a trabajar.
  - Si salís a trabajar me llevo los chiquitos.
  - La golpea, así no vas a salir a ninguna parte.
- **Arreglo amoroso**
  - Te pido perdón.
  - Perdóname.

- Te lo ruego de rodillas, perdóname.
- Voy a pensarlo.
- Es que solo pienso en ti y en los chiquitos.
- Nunca más volverá a pasar.
- Te lo prometo.
- Te lo juro.
- Entendé que sos mi vida y quiero que estés bien.
- Tal vez sea mejor que trabajés, si querés podés hacerlo.

### Situación 3: Ella quiere ir a visitar a su familia.

#### • Acumulación de tensiones

- ¿Por qué quiere ir tantas veces a la casa de su mamá?
- ¡Qué familia tan rara que tienen que vivir uno encima del otro!
- Se casó para vivir en otro lado, no tiene porque estar afuera.

- Tus hermanas son muy dominantes y te meten ideas raras en la cabeza.
- ¡Váyase a vivir a la casa de sus papás si los quiere tanto!

#### • Crisis

- Pierde el control y tira cosas al suelo.
- Insulta, y agrede físicamente.
- La insulta e insulta a su familia.

#### • Arreglo amoroso

- Te pido perdón.
- Te lo ruego de rodillas, perdóname.
- No volverá a suceder nunca.
- Es que solo pienso en vos y en los chiquitos.
- Nunca más volverá a pasar.
- Te lo prometo.
- Te lo juro.
- Tus papás son muy buena gente, es solo que quiero lo mejor para vos y para los chiquitos.

## Actividad 2.3



### ¿QUÉ HACER FRENTE A LA VIOLENCIA?

#### Objetivos



- Analizar los diferentes aspectos de una situación de violencia.
- Identificar posibles salidas a una situación de violencia.
- Expresar sentimientos.



#### Materiales



- Hoja con el diálogo para cada subgrupo.
- Papel.
- Lápices.

## Descripción



La facilitadora pide a las participantes, ubicadas en grupos pequeños, que analicen la siguiente conversación junto con el apoyo conceptual y propongan maneras de ayudarle a María.

Ana: Pobre María. ¿Viste el otro día, que llegó con anteojos oscuros?

Laura: Sí, la otra vez era con una suéter de mangas largas con aquel calor, ¿te acordás?

Ana: Y estos chiquitos de ella, tan callados.

Laura: ¡A este hombre, hay que meterle el patronato ya!

Patricia: Pero ¿vos crees que María estaría de acuerdo? ¡Si ni con nosotras quiere hablar!

Laura: Esté o no de acuerdo, hay que hacer algo. Los chiquitos no se pueden quedar así.

Patricia: Eso es cierto. ¿Viste la otra vez cómo María le pegó al mayorcito en media calle?

Ana: Pobrecita, eso es todo lo que sabe.

Laura: ¡Ella no se puede desquitar con los hijos!. Los chiquitos no tienen la culpa.

Ana: Pero no es así. Recordá el papá de ella, cómo golpeaba a su mamá. Claro ahora, por viejito, no puede ni con él mismo.

Patricia: Sí, ella no ha conocido otra cosa.

Ana: Y además, con este reguero de chiquitos, no puede ni vender empanadas para ayudarse.

Patricia: Ni se atrevería. ¡No ves cómo se acongoja toda cuando le hablamos!

Ana: Bueno, entonces, ¿tal vez la maestra pueda hacer algo?

Patricia: Eso sí me parece. Lo más probable es que ya se haya dado cuenta.

Laura: ¡Qué va! mejor vamos al patronato de una vez.

## Apoyo conceptual

### Alternativas para una vida sin violencia:

Existen diversas estrategias para prevenir y enfrentar la violencia. En primer lugar hay que reconocerla como un problema que debe salir del ámbito privado, debe fortalecerse a las mujeres en la toma de decisiones, el manejo de límites y la comunicación asertiva y clara. Debe estimularse la autodeterminación femenina y el reconocimiento de las mujeres como seres valiosos. Debe promoverse tanto en mujeres como en hombres, el cuestionamiento de las ideas que legitiman la violencia. Así mismo se deben fortalecer las redes de apoyo para que las mujeres se den cuenta que no están solas.

En Costa Rica la Ley Contra la Violencia Doméstica representa un instrumento legal para enfrentar la violencia intrafamiliar, y es un recurso al que las personas afectadas pueden acudir para garantizar su derecho a una vida sin violencia.

Esta Ley fue promulgada en 1996 y tiene como finalidad garantizar la vida, integridad y dignidad de las víctimas de la violencia doméstica, y regula la aplicación de medidas de protección para las mismas. Brinda especial protección a madres, niños y niñas, personas de sesenta años o más y a personas con discapacidad. Protege en particular a las víctimas de violencia en las relaciones de pareja y donde exista abuso sexual incestuoso.

La Ley contempla 18 medidas de protección entre las que están:

- Ordenar la salida inmediata del presunto agresor del domicilio común.
- Autorizar a la persona agredida a salir del hogar.
- Ordenar el allanamiento cuando por violencia doméstica se arriesgue la integridad física, sexual, patrimonial o psicológica de cualquiera de sus habitantes, entre otras.

- La facilitadora pide a los grupos que preparen una dramatización en la cual haya 4 actrices: María, Ana, Patricia y Laura; ellas proponen su apoyo a María y ella pone todos los

“peros” que puede antes de dejarse convencer de que “lo va a pensar”.

- Se presentan las dramatizaciones y se comentan.

## Cierre de la segunda sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SESIÓN 3

Salida de la violencia. Salud, recursos propios y construcción de relaciones armoniosas en la familia.

## Hilo conductor:

Para enfrentar la violencia y la exclusión hay que fortalecerse como persona y desarrollar la conciencia sobre el valor de su cuerpo y de su ser; y comprender que la salud es más que no estar enferma y está relacionada con mi entorno y mis proyectos de vida.

## Actividades:

1. Para enfrentar la violencia y la exclusión, hay que fortalecerse como persona.
2. ¿Qué sé sobre mi cuerpo?
3. La salud es más que no estar enferma y está relacionada con mi entorno y mis proyectos de vida.

## Actividad 3.1



PARA ENFRENTAR LA VIOLENCIA Y LA EXCLUSIÓN, HAY QUE FORTALECERSE COMO PERSONA

## Objetivos



- Identificar acciones para el logro del empoderamiento y el fortalecimiento personal.
- Reconocer las posibilidades para superar la violencia.



## Materiales



- Papel.
- Lapiceros.
- Lista impresa.

## Descripción



- La facilitadora retoma los personajes de Ana y Zoila y comenta que antes de sentirse capaces de ir a pedir ayuda a una institución se deben fortalecer como personas.
- Promueve una lluvia de ideas en plenaria, en la que sugieren ideas para ayudarles a sentirse más fuertes y capaces como personas.
- Luego, les propone a las participantes que se ubiquen en subgrupos y les reparte una lista de aspectos básicos sobre los cuales hay que trabajar para fortalecerse frente a la violencia.
- Les solicita que la analicen en cada subgrupos y escojan las tres sugerencias con las cuales ellas piensan que se debería empezar. Pueden agregar algunas otras, si quieren.
- Imaginan, en conjunto, cómo sigue la vida de Zoila o de Ana cuando ellas, poco a poco van entendiendo y aceptando estas tres sugerencias que escogieron.
- Cuentan las historias en plenaria.

## Lista de sugerencias

- Darse cuenta de que la violencia no es algo normal y no es aceptable.
- Dejar de esconder la situación de violencia y atreverse a hablar de ella.
- Aprender a ponerle límite a las personas de la familia que abusan de su poder.
- Ir a reuniones en las que se promueva la autoestima.
- Empezar a buscar más autonomía.
- Empezar a tener una vida social fuera de la casa; reuniones con amigas y participar en actividades de la comunidad.
- Establecer relaciones cariñosas con las personas.
- Revisar y fortalecer sus valores propios lo que para una es importante, tiene valor porque está bien y provoca satisfacción.
- Dejar de seguir y creer en los estereotipos.
- Empezar a buscar apoyo en otras personas en que se tiene confianza y en instituciones.

## Actividad 3.2.



### ¿QUÉ SÉ SOBRE MI CUERPO?

#### Objetivos



- Desarrollar la conciencia de su cuerpo y de su ser.
- Explorar y entender mejor cómo funciona su cuerpo y su ser.



#### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Papeles de colores.
- Tijeras.
- Goma o cinta adhesiva.

#### Descripción



- La facilitadora invita a las participantes a que se ubiquen en grupos pequeños.
- A cada grupo, le entrega el material y solicita que dibujen un cuerpo de mujer en una hoja de rotafolio.

- Recortando los papeles de colores, figuran los principales órganos del cuerpo, interior y exterior y agregan una representación de la parte emocional, intelectual y espiritual del ser mujer.
- Cada subgrupo va analizando y anotando en los papeles el cuidado que le da a cada parte del cuerpo y del ser.
- Cada grupo pega su obra en la pared y nombra a una representante para participar en una presentación comparativa de las obras.
- El grupo así escogido lleva a cabo dicha presentación comparativa, con la ayuda de la facilitadora.
- La facilitadora promueve una conversación con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo hemos aprendido a cuidar nuestro cuerpo y nuestro ser?
  - ¿Cómo lo estamos enseñando a nuestros hijos e hijas?

#### Apoyo Conceptual:

En todos los países orientales la medicina está basada en que existen correspondencias entre los diferentes órganos del cuerpo, las emociones y los pensamientos. Se piensa que las diferentes emociones que sentimos afectan a nuestros órganos. Por ejemplo, los chinos dicen que el temor afecta a los riñones, la cólera al hígado, la preocupación al bazo y la tristeza a los pulmones.

En nuestros países, estas medicinas se practican con excelentes resultados.

Lo importante es entender que nuestra forma de vida afecta nuestra salud y que, si queremos estar bien físicamente, tenemos que estar bien en las otras partes de nuestro ser, como en nuestras emociones y en nuestros pensamientos. Esto nos hace ver la relación que existe entre las decisiones que tomamos o dejamos de tomar para nuestra vida y nuestra salud.

- Para finalizar la actividad, la facilitadora indica que van a ensayar algo que se practica mucho en China:
  - Cada participante se sienta cómodamente en su silla, cierra los ojos y se relaja.
  - Cuando se siente relajada, recorre mentalmente los órganos de su cuerpo y les sonríe, termina agradeciéndole a su cuerpo y a su ser por ayudarle en las cosas de su vida.

### Actividad 3.3



LA SALUD ES MÁS QUE NO ESTAR ENFERMA Y ESTÁ RELACIONADA CON MI ENTORNO Y MIS PROYECTOS DE VIDA.

#### Objetivo



- Reflexionar sobre una vida sin violencia, la relación con la salud y sus proyectos de vida.



#### Materiales



- CD con música.
- Papel.
- Lapiceros.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Candela.

#### Descripción



- La facilitadora pone una música suave y relajante.
- Pide que las participantes se ubiquen en grupos pequeños y escriban en conjunto lo que es la salud para ellas.
- Ponen sus definiciones en común en plenaria y, con la ayuda de la facilitadora, escriben el resultado en la pizarra o en una hoja de rotafolio.
- En grupos pequeños, dibujan en una hoja de rotafolio, un mapa de la salud en un planeta ideal, en la que representan todo lo que es necesario para contribuir a que las personas estén en buena salud tanto física como emocional, mental y espiritual.

- La facilitadora apoya a cada grupo para que vaya plasmando sus ideas. Vela para que consideren todos los aspectos de manera integral: medio ambiente

saludable, recreación, cultura, descanso, espacios de relaciones entre las personas etc.

### Apoyo Conceptual:

La salud integral comprende tanto la calidad de vida (física, emocional, mental y espiritual), y los recursos de salud existentes, incluyendo los alternativos.

Si tenemos armonía, estaremos en plena salud; la armonía se logra si construimos una vida que nos corresponde, que nos gusta, que tiene valor y sentido para nosotras.

- Para concluir, cada participante retoma su candela y la prende.
- La facilitadora explica que cada una, mirando la llama; que representa la luz que va a iluminar su vida, se

decide sobre lo que va a hacer concretamente para mejorar su vida y su salud. Lo apunta con palabras o con un dibujo en el manual de autoaprendizaje y lo guarda para verlo más adelante.

### Cierre de la tercera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# ¿Qué oportunidades tenemos las mujeres?

## Unidad 4

### **Propósito de la Unidad:**

Comprender la importancia de que todas podemos hacer cambios en nuestras vidas para mejorar, aprovechando nuestras capacidades y las oportunidades que existen en nuestro entorno.



# SESIÓN I

## Hilo conductor:

Para aprovechar las oportunidades que ofrece una sociedad organizada y un estado de derecho debemos salir de la casa y conocer cuáles son las instituciones y las organizaciones que hay en el sector público y en el sector privado y cómo podemos relacionarnos las mujeres con dichas entidades.

## Actividades:



1. Salir de la casa.
2. ¿Qué instituciones y organizaciones hay en el ámbito público?
3. ¿Cómo funcionan para nosotras las instituciones del sector público y las organizaciones del sector privado?

## Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y las hiladoras a quienes entrega la hoja de anotaciones.

La facilitadora repite a las participantes que va a proponer que el grupo se encargue de asumir otras responsabilidades en el taller y se nombra de nuevo a las regalonas, que se encargarán de que la sesión sea placentera para todas. Hay que recordarles que éstas deberán pensar en algunas actividades cortas y agradables, como cantar una canción, hacer algunos ejercicios físicos, compartir una historia bonita. También hay que recordar que como esto se debe pensar de antemano, se nombrarán de una semana para la otra, y así como las hiladoras y las buscadoras de perlas, serán diferentes para cada sesión, con el fin de que todas las compañeras tengan oportunidad de participar.

## Actividad I.I



### SALIR DE LA CASA

#### Objetivos



- Entender realmente, lo que significa salir de la casa para las mujeres.
- Establecer la relación entre la mejora de la calidad de vida y la definición de metas propias.
- Dialogar.



#### Materiales



- Hojas.
- Lapiceros.
- Hojas con el cuadro impreso.

#### Descripción



- La facilitadora les pide a las participantes, que reflexionen de manera individual, en las ocasiones y en la cantidad de tiempo que han pasado en los últimos tres meses:
  - en su casa
  - en la comunidad fuera de la casa
  - en algún lugar del cantón fuera de la comunidad
  - en algún lugar del país fuera del cantón

- Para ello, llenan el siguiente cuadro:

EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES, ¿CUÁNTO TIEMPO PASÓ?	NÚMERO DE DÍAS	¿QUÉ HIZO?
• en su casa?		
• en la comunidad fuera de la casa?		
• en algún lugar del cantón fuera de la comunidad?		

- Luego, la facilitadora recuerda la sesión sobre “la casa y la calle”, es decir, el espacio doméstico y público y la manera en que la sociedad pone a hombres y mujeres en esos espacios.
- La facilitadora inicia una conversación en plenaria en la que les recuerda la falsa simetría entre los dos ámbitos, la cual se refleja en dichos populares, como por ejemplo, la mujer “manda en la casa y el hombre en la calle”. Esta aparente igualdad oculta una desigualdad profunda, ya que la casa es un ámbito muy reducido comparado a la calle, o sea, todo lo demás y que la casa está sujeta a lo que pasa en la calle.
- Luego, siempre en plenaria, continúa con una conversación en la que pide a las participantes que sigan algunas reglas sencillas para dialogar mejor.

- Escuchar con mucha atención lo que dicen las compañeras.
- Tomar en cuenta lo que dijo la compañera cuando habla. Por ejemplo, iniciar diciendo “de lo que dice Margarita, estoy de acuerdo sobre tal cosa, pero pienso también que ...”

Las hiladoras estarán encargadas de intervenir si una compañera no sigue las reglas del diálogo. Para esto se basará en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo compara el tiempo que pasa en la casa y el que pasa fuera de la casa?.
- ¿Cómo afecta esto su vida?.
- ¿Conocen los trabajos de la casa como para hacerlos adecuadamente?.
- ¿Cómo aprendieron sobre las cosas de la casa?.
- ¿Consideran que conocen el ámbito público, la calle lo suficiente como para poder actuar en él?.

- ¿Cómo aprendieron sobre las cosas de la calle?

- Para terminar, la facilitadora solicita a las participantes que analicen, en parejas, lo que indicaron en la tabla sobre sus actividades en la casa y en la calle, y contesten las siguientes preguntas:

- Cuando estuvo en la casa, en estos últimos tres meses, ¿dedicó tiempo a hacer cosas para usted, que no eran para el cuidado de la familia? ¿Qué cosas? ¿Cuánto tiempo?.
- Cuando estuvo fuera de la casa, en estos últimos tres meses, ¿andaba en algo personal, como estudiando, divirtiéndose, visitando a sus amigas, o haciendo un negocio? o ¿andaba en cosas de la familia?.

En resumen, en estos últimos tres meses: ¿Qué ha hecho para usted misma? ¿Qué conoce del ámbito público que le permite mejorar su vida?.

- La facilitadora cierra la actividad solicitando que lean y comenten en parejas el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo Conceptual:

Si queremos mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas. Esto lo podemos hacer solamente si tenemos:

el autoconocimiento que las mujeres obtenemos al descubrirnos a nosotras mismas (habilidades y características personales) para determinar lo que deseamos hacer; nuestros propios proyectos. Debemos prepararnos, ponernos a pensar sobre lo que queremos hacer, a estudiar, a buscar y esto no lo podemos hacer si no dedicamos tiempo para nosotras mismas. Así mismo, debemos pensar en lo que queremos ser, cómo queremos ser, qué cambios queremos tener y a partir de esto que podemos hacer y que pasos requerimos para lograrlo. Definiremos un proyecto que será en primer lugar un proyecto personal, si no, no lo podríamos llevar a cabo porque no dependería de nosotras. Puede ser que decidamos prepararnos para un trabajo en una empresa o por ejemplo poner un negocio.

El mundo del trabajo es cada vez más difícil y se hace necesario adquirir conocimientos que nos ayuden a lograr con éxito nuestro proyecto ocupacional. Por eso es muy importante saber cuáles son nuestros intereses y habilidades para encontrar qué es lo que realmente queremos y podemos hacer. Saber cuál es nuestra vocación y cuáles son las posibilidades reales de realizarla en el lugar donde vivimos. Las mujeres siempre hemos contribuido con nuestro trabajo al progreso del hogar, pero esto no siempre ha sido reconocido en la sociedad.

Por esto es fundamental lo siguiente:

- El conocimiento de las oportunidades que nos permite explorar directamente el mundo del trabajo, las alternativas que ofrece y los requisitos que demanda, así como, las satisfacciones que puede darnos.
- El aprendizaje del proceso de toma de decisiones, que nos capacita para relacionarnos con las oportunidades disponibles.

## Actividad 1.2.



¿QUÉ INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES HAY EN EL ÁMBITO PÚBLICO ?

### Objetivos



- Conocer la manera en que las mujeres nos relacionamos con la sociedad organizada.
- Entender las características de las instituciones públicas y las organizaciones privadas.
- Analizar el entorno.

Duración

45 minutos



### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Papel.
- Lapiceros.

### Descripción



- Las participantes se ubican en grupos pequeños y hacen una lista de las actividades que realizan, en particular las más frecuentes y las más importantes, para esto pueden revisar la lista que hicieron en la actividad anterior.
- Luego, se preguntan con qué instituciones o grupos de personas se relaciona cada actividad.

- Por ejemplo, la compra de una caja de leche se relaciona con la tienda en que se compra, con la empresa que la produce, nacional o extranjera, con la compañía de transporte que la trae a la tienda, con la finca que produce la leche, con el banco o la cooperativa que financia la finca, con el gobierno que establece las leyes con las cuales se trabaja, con la municipalidad que mantiene las carreteras para que la leche pueda viajar, etc.
- Cuando la facilitadora considera que las participantes logran establecer estas relaciones con alguna fluidez, les pide que escojan dos actividades por grupo y que dibujen en una hoja de rotafolio o cartulina, la red de organizaciones e instituciones relacionada con ellas, ubicándolas dentro y fuera de su comunidad, según el caso, por ejemplo, organizaciones de mujeres, asociaciones de desarrollo, comités comunales, grupos de la iglesia, etc.
- Luego, la facilitadora les pide que, con la ayuda del siguiente apoyo conceptual, subrayen con color azul o verde, las instituciones del sector público, y con color rojo o café, las del sector privado.

### Apoyo conceptual

Las instituciones del sector público son las instituciones estatales que prestan servicios a la ciudadanía, es decir, a las personas de determinada localidad. En nuestra comunidad podemos mencionar instituciones como las escuelas o colegios, los centros de salud o Ebais, los comedores escolares, los centros comunales, las asociaciones de desarrollo, etc. Las del sector privado son todas las empresas, fábricas u organizaciones que no pertenecen al estado o al gobierno sino que tienen dueños particulares. Las diferencias entre ellas, es que las primeras son creadas para prestar un servicio público y las privadas son creadas con fines lucrativos, es decir, con la finalidad de que las personas dueñas obtengan ganancias.

¿Cuáles son los principales problemas que debemos superar las mujeres para acceder y mantenernos en ellas?

Tradicionalmente las mujeres hemos estado relacionadas con las instituciones que prestan algún beneficio a nuestras familias, como las juntas escolares o comités de salud, vivienda, desarrollo comunal, entre otras. También hemos tenido relación con empresas privadas en puestos de operarias de costura o en actividades de cocina, todas extensiones de nuestro papel de madres y cuidadoras. Esto está bien y es necesario, pero hemos estado excluidas y tenemos dificultad para tener nuestros propios proyectos y ponernos metas para alcanzarlos.

## Actividad 1.3.



¿CÓMO FUNCIONAN, PARA NOSOTRAS, LAS INSTITUCIONES DEL SECTOR PÚBLICO Y LAS ORGANIZACIONES DEL SECTOR PRIVADO?

### Objetivos



- Encontrar la relación que se puede establecer entre los grupos, instituciones y organizaciones de la sociedad, para la consecución de las metas y la satisfacción de las necesidades de las mujeres.
- Analizar el entorno.



### Materiales



- Tarjetas con deseos escritos.
- Hojas.
- Lapiceros.

### Descripción



- La facilitadora entrega a las participantes en subgrupos, unas tarjetas en las cuales están escritos los siguientes deseos:
  - Quiero estudiar inglés.
  - Quiero un nuevo peinado.
  - Quiero averiguar las causas de un dolor que tengo en la espalda.
  - Quiero preparar un almuerzo de fiesta para Navidad.
  - Quiero aprender de contabilidad.
  - Quiero llevar a mis hijos e hijas a un paseo.
- Quiero que asfalten la calle.
- Quiero un programa de educación de personas adultas en mi comunidad.
- Cada grupo analiza las tarjetas y define cómo puede satisfacer cada deseo, y propone una estrategia para lograrlo.
- Apunta la estrategia en una hoja y analiza con qué instituciones u organizaciones se debe relacionar para poner a caminar su estrategia y lograr la meta.
  - ¿Son del sector público o privado?
  - Para contestar pueden volver a consultar el apoyo conceptual de la actividad anterior, si lo necesitan.
- Luego, sobre esta base, cada grupo amplía su análisis y define un inventario de las organizaciones e instituciones de ambos sectores existentes en su comunidad. La facilitadora se asegura que incluyan empresas privadas y públicas. Si hay instituciones públicas descentralizadas, instancias del gobierno local, grupos organizados, etc.
- Para cada una de ellas, hace una primera identificación de los deseos y necesidades que pueden contribuir a satisfacer y las anotan en una hoja de rotafolio.
- Ponen sus hallazgos en común y analizan el siguiente apoyo conceptual.

## Apoyo conceptual

Es muy importante analizar nuestro entorno, la comunidad en la que vivimos, lo que esta nos ofrece, para poder mejorar nuestras vidas. Es tan importante ver las oportunidades que nos da, como los obstáculos. Hay oportunidades y obstáculos diferentes para mujeres y hombres. Es hasta épocas recientes que las mujeres hemos empezado a tener más participación en trabajos fuera de la casa y sin embargo, seguimos teniendo la mayoría de las responsabilidades dentro de la casa, no ha habido una reorganización al interior de nuestros hogares que nos haga más justa la carga entre hombres y mujeres. Esto es lo que se conoce como inequidad de género. Debemos organizarnos tanto dentro como fuera de la casa si queremos lograr nuestros proyectos. La forma de organizarnos depende también de lo que queremos hacer, de nuestros proyectos. Por ejemplo, el programa de crédito del banco solo es una oportunidad si quiero conseguir dinero para mi proyecto; o la falta de un programa para aprender inglés, solo es un obstáculo si quiero utilizar este idioma para mis proyectos.

- La facilitadora les pide a las participantes que investiguen su comunidad para la próxima sesión, con el fin de enriquecer la lista que hicieron anteriormente. Que traigan información, documentos y folletos, así como, toda la información que puedan. Si hay algunas participantes que tienen acceso a una computadora (hijo o hija que pueda ir con ella a un café Internet, por ejemplo), que investigue las páginas de las instituciones y organizaciones e imprima lo que le parezca relevante.
- La facilitadora hará la misma investigación por Internet con el fin de traer información en la sesión siguiente.

# SESIÓN 2

Definamos las cosas que queremos mejorar en nuestras vidas.

## Hilo conductor:

Es fundamental poder definir las cosas que queremos mejorar en nuestras vidas. Para esto debemos proponernos metas y formas de poder cumplirlas, tener la capacidad de saber cómo alcanzarlas y los pasos que hay que dar para esto.

### Actividades:

1. Un paseo en tierras nuevas.
2. Profundicemos nuestros conceptos
3. ¿Qué es más importante para cada una de nosotras?

## Inicio de la sesión:

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y las hiladoras y, les entrega la hoja de anotaciones.

La facilitadora recuerda que se debe nombrar, para la próxima sesión, a las dos compañeras encargadas de que la sesión sea placentera para todas, es decir, a las regalonas, para que tengan el tiempo de preparar algunas actividades cortas destinadas a producir relajación y placer en el grupo.

## Actividad 2.1



UN PASEO EN TIERRAS NUEVAS,  
ESPACIO PERSONAL INTERIOR.

### Objetivos



- Despertar o reforzar la capacidad de mentalizar las metas propias.
- Relajarse.



### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

### Descripción



- Relajación con la técnica ya conocida. La facilitadora ayuda al grupo a recordar la técnica, y pide a una participante que dirija la relajación.

- Cuando las participantes están relajadas, la facilitadora les invita a que hagan un viaje a diferentes planetas:
  - Les pide que piensen que van al planeta de la salud, la recreación y el descanso: ¿qué ven?
  - Que piensen que van al planeta de la educación, conocimiento e información: ¿qué ven?
- Que piensen que van al planeta de la autonomía económica: ¿qué ven?
- La facilitadora cierra esta parte invitando al grupo a compartir sus experiencias. Hace algunas preguntas sobre cómo conciben ellas la autonomía económica, luego comentan el siguiente apoyo conceptual.

## Apoyo conceptual

Para desarrollar nuestro ser integral necesitamos lograr nuestra autonomía y mejorar nuestra vida, y por ello, debemos buscar mejoras en tres áreas:

**Autonomía económica:** entendida esta no solo como la posibilidad de tener un empleo o trabajo remunerado, sino como la posibilidad de tomar decisiones con respecto al uso de los recursos familiares, así como, definir la forma de distribuir los ingresos.

**Salud, recreación y descanso:** como derechos de todas las personas, entendiendo la salud no solo como la ausencia de enfermedades, sino como el equilibrio entre mi cuerpo, mi mente y mi espíritu. La salud integral también es un derecho humano y tiene que ver con un estado general de bienestar en el que están presentes además, de las posibilidades de un trabajo digno, las necesidades y deseos de descanso y recreación.

**Aprendizaje, conocimiento e información:** el concepto de cambio y aprendizaje, que incluye la educación y la orientación legal. El conocimiento de las reglas del juego de la sociedad. Estas leyes aplican tanto al ejercicio de la búsqueda de autonomía, porque puedo mejorar mi acceso a la propiedad. Sé a que tengo derecho y cuáles son mis deberes, como por ejemplo, como puedo obtener un crédito, etc. El entorno legal me puede ayudar en la búsqueda de mi autonomía económica.

## Actividad 2.2



### PROFUNDICEMOS NUESTROS CONCEPTOS.

#### Objetivos



- Profundizar los conceptos o cadenas conceptuales de autonomía económica, salud, recreación y descanso, educación, conocimiento e información.
- Desarrollar la creatividad.



#### Materiales



- 3 cajas de cartón, una con una etiqueta que diga “Autonomía económica”, otra “Salud, recreación y descanso”, y la tercera “Educación, conocimiento e información”.
- Periódicos, revistas.
- Toda la información recogida de la comunidad sobre las instituciones y organizaciones.
- Tarjetas.
- Tijeras.
- Cartulinas.
- Si es posible, placas de estereofón, si no, cartulinas.
- Goma, cinta adhesiva.

#### Descripción



- Se colocan las 3 cajas de cartón en el centro del lugar.
- Se divide a las participantes en 3 grupos y se distribuye el material de forma equitativa.
- La facilitadora invita a cada grupo a analizar el material y dividirlo entre los 3 temas que se están estudiando:
  - Autonomía económica.
  - Salud, recreación y descanso.
  - Educación, conocimiento e información.
  - Si consideran que faltan cosas, las agregan anotándolas en las tarjetas en blanco (una por tarjeta).
- La facilitadora se sienta con cada grupo y se asegura que tienen claros los conceptos que están en las cajas. Lo hace de manera sencilla y rápida.
- Luego, cada grupo coloca el material escogido en cada una de las cajas, junto con las tarjetas que escribió.
- Cada grupo hace una construcción con el contenido de la caja sobre el tema que le tocó, también puede agregar tarjetas y otros materiales: si lo desea, pero debe primero utilizar el contenido de la caja.
- Si tiene dudas o preguntas sobre la presencia de tal o cual elemento que fue colocado en la caja, puede buscar información con las otras compañeras en los otros grupos.

- Durante la construcción, la facilitadora anima a las participantes para que construyan según su inspiración, sin preocuparse si la obra se ve “muy loca”.
- Cuando las construcciones se han terminado, se presentan a los otros

grupos, como una obra de arte y se comenta en plenaria.

- La facilitadora se asegura que la visión de cada concepto es lo suficientemente amplia, flexible y toma en cuenta diversas dimensiones de cada tema.

## Actividad 2.3.



### ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE PARA CADA UNA DE NOSOTRAS?

#### Objetivos



- Entender la importancia de tener metas.
- Formular metas.
- Desarrollar la capacidad estratégica.



#### Materiales



- CD de canciones y música.
- Letra de la canción en copia para cada participante.
- Papel.
- Lapiceros.

#### Descripción



- La facilitadora pone una canción relacionada con el desarrollo de la vida,

distribuye la letra y todas la cantan o la bailan juntas.

- Luego, pone una música suave y entrega a cada participante una hoja de papel en la que ella va a apuntar su situación personal, especifica bien claramente que esta hoja es para ellas mismas y que no la van a compartir con nadie, a no ser que quieran hacerlo.
- Cuando han terminado, les pide que vuelvan a observar las construcciones de cerca, que las toquen y manipulen si quieren y que vayan apuntando lo que quieren mejorar en sus vidas y lograr en cada uno de los 3 temas.
- Se colocan en círculo, tomándose de la mano y cada una indica lo que quiere lograr.
- Se ubican en grupos pequeños y en cada grupo leen el apoyo conceptual, analizan la meta de cada una a la luz de este, precisan las metas de cada una en grupo e intercambian ideas sobre posibles maneras de alcanzarlas.

## Apoyo conceptual

¿Qué son metas y por qué es importante tener metas claras?

La meta es el lugar al que yo quiero llegar. En nuestras vidas es importante ponernos metas para que vayamos caminando en la dirección deseada. Nos permite pensar en lo que quiero y hacer cosas para lograrlo. De esta manera no me lleva la corriente, sino que tomo decisiones, pienso en lo que quiero y qué debo hacer para lograrlo.

Las metas que me propongo deben tener sentido con las cosas importantes para mí, con mis valores, con mis deseos y mis posibilidades.

Que me apasionen lo suficiente como para dedicarle la mayor parte de mi tiempo en los próximos años.

Es importante que cuando nos propongamos metas, se tenga claro cuál es su función, para saber donde se va, y ordenar los esfuerzos de manera más efectiva, saber cuando se alcanzó, para motivarse. Para plantearlas hay que pensar en cómo enfrentar la situación en vez de sólo sufrirla, porque la mente es poderosa y la imagen de lo que se quiere tiene una energía que ayuda a hacer que se haga en la realidad.

Para nosotras las mujeres es difícil establecer metas porque al estar siempre en función de las otras personas, dejamos de lado nuestros propios deseos y nos dejamos llevar, sin definir hacia donde queremos ir.

---

## Cierre de la segunda sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión. También deben pedirse los materiales para la próxima sesión (Ver lista de materiales).

# SECCIÓN 3

Identifiquemos las oportunidades que existen en nuestro entorno para lograr nuestras metas.

## Hilo conductor:

Para lograr nuestras metas tenemos que conocer nuestro entorno, todo lo que nos rodea y saber como esto puede ayudarnos.

### Actividades:

1. ¿Qué oportunidades ofrece el entorno? (la comunidad y algo más)

## Inicio de la sesión

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y a las hiladoras les entrega la hoja de anotaciones.

La facilitadora recuerda que se debe nombrar para la próxima sesión, a las dos compañeras regalonas, encargadas de que la sesión sea placentera para todas. Para que tengan el tiempo de preparar algunas actividades cortas destinadas a producir relajación y placer en el grupo.

## Actividad 3.1



¿QUÉ OPORTUNIDADES OFRECE EL ENTORNO?  
(LA COMUNIDAD Y ALGO MÁS)

### Objetivos



- Ubicarse espacialmente y geográficamente.
- Desarrollar la conciencia del entorno y de su importancia en la definición de metas y estrategias.
- Leer e interpretar mapas y referencias espaciales en un documento.



### Materiales



- Mapas del cantón o del distrito según lo relevante (se puede pedir a las participantes que los consigan en la municipalidad y que las reproduzcan y traigan 4 o 5 entre todas). Si no se pueden conseguir, se pide que las personas traigan

un mapa hecho por ellas. Tendrán probablemente que averiguar con otras personas (docentes o empleados municipales, bibliotecas, etc).

- Papel cebolla transparente.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.



### Descripción

- La facilitadora invita a las participantes a que se dividan en grupos de manera que cada uno tenga un mapa.
- Les explica que van a hacer un estudio de su entorno, o territorio, para ubicar lo que puede servir para el cumplimiento de sus metas: por ello, reparte el papel cebolla entre los grupos a razón de 4 hojas por grupo.
- Colocan la primera hoja de papel cebolla encima del mapa, y dibujan las cosas de la naturaleza y las cosas culturales que pueden aprovechar, como para negocio, o para descansar, o divertirse solas o en familia (por ejemplo lugares donde hay tradiciones o artesanías).
- Luego, utilizan otra hoja para indicar las viviendas y las comunicaciones: carreteras, líneas de bus, etc.
- En otra hoja, ubican las empresas, negocios y ferias.
- En la última hoja, dibujan las instituciones del estado, locales y descentralizadas, así como, los grupos organizados y de apoyo a la comunidad.
- Cuando han terminado, miran los mapas de las compañeras, para ver las diferencias y con estas ideas nuevas enriquecen su propio mapa, si lo consideran necesario.
- En cada grupo, en función de las metas de cada una, se analizan los diferentes mapas, por separado y en conjunto, colocándolas una encima de la otra, como lo permite la transparencia del papel cebolla.
- Se ayudan con el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo conceptual

No vivimos en el vacío. Vivimos en un lugar que tiene sus características, sus ventajas y sus desventajas. Es importante que lo conozcamos y que lo analicemos para saber lo que vamos a hacer para mejorar nuestras vidas. Como vivimos ahí, es nuestro campo de acción, debemos entenderlo y también cuidarlo para que siga teniendo las ventajas que tiene. También, podemos pensar en organizarnos para mejorarlo.

El territorio incluye la naturaleza y las cosas culturales que nuestros antepasados dejaron, como por ejemplo:

- Las costumbres, fiestas, lugares o artesanías.
- Las viviendas y todas las personas que vivimos ahí. También incluye todo lo que nos permite comunicarnos y trasladarnos: carreteras, caminos, puertos, teléfonos, cafés Internet, por ejemplo.

- Las empresas, los negocios, las ferias, los mercados, en fin, todo lo que hacemos para producir, comprar y vender, y obtener ingresos.
- Las instituciones públicas, locales y descentralizadas, así como los grupos que contribuyen a producir y cuidar las reglas que nos ponemos, como país y como sociedad, para vivir en común; las leyes, las políticas, los acuerdos entre personas y entre países.

Para mejorar nuestras vidas, debemos saber cómo funciona todo esto en el lugar donde vivimos; en otras palabras, debemos conocer el ámbito público. Este lugar ha sido tradicionalmente para los hombres, las mujeres hemos sido excluidas de él, y se juzga muy duramente a las mujeres que pretenden algún puesto político o que se destacan en algún trabajo en áreas consideradas exclusivas de hombres.

- A partir del trabajo grupal, cada participante piensa en maneras de lograr sus metas personales, y lo escribe en una hoja.
- Cada grupo valora también la posibilidad de hacer cosas en conjunto, que las pueda ayudar a conseguir sus metas. En este caso, fijan algunas metas grupales y proponen ideas para alcanzarlas.
- Con la ayuda de la facilitadora cada grupo coloca sus resultados y hallazgos en un cartel y lo comparte en plenaria.
- Se cierra la sesión con una reflexión sobre las metas individuales y grupales, con el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo Conceptual:

Es muy importante tener metas individuales o personales, que son las que cada una de nosotras considera fundamentales. Sin embargo, como no estamos solas en nuestras comunidades, también es importante tener metas grupales, según los grupos a los cuales pertenezcamos, estas metas grupales también pueden ayudar a alcanzar las metas individuales, es decir, unas apoyan a las otras.

Es difícil lograr las cosas solas, si hay unión entre diferentes personas, es más fácil alcanzar las metas propuestas. La energía y la fuerza que se genera cuando varias personas están buscando alcanzar algo, es mucho más fuerte que la que puede generar una persona sola. Por ejemplo, si en una comunidad hay un grupo de personas que no saben leer ni escribir, tal vez individualmente no puedan solucionar la situación, pero si se unen entre sí y como grupo presentan una solicitud a la escuela, es más probable que se les de una respuesta positiva. Así mismo, una mujer sola tal vez no consiga poner un negocio propio, por falta de tiempo y recursos, pero si se junta con otras amigas y enfrentan juntas los problemas, pueden salir adelante.

## Cierre de la última sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.



# Organicémonos para la acción

## Unidad 5

### Propósito de la unidad:

Aprender que la organización supone:

- 1) arreglar nuestras relaciones personales para tener disposición para la acción;
- 2) tener nuestra propia forma de ser y de actuar (ser asertivas y tomar buenas decisiones);
- 3) adquirir un buen conocimiento del entorno y de cómo se maneja el poder ahí;
- 4) aplicar un método de trabajo colectivo (preparando un plan).



# SESIÓN I

## Nos organizamos en la familia y en la comunidad

### Hilo conductor:

Es fundamental la organización en la familia y en la comunidad para alcanzar metas comunes.

### Actividades:

1. ¿Qué es una familia?
2. Para lograr mis metas, es necesario organizarme con mi familia.
3. Para lograr mis metas, muchas veces es necesario que me organice también en mi comunidad.

### Inicio de la sesión

Antes del inicio de la sesión, la facilitadora se pone de acuerdo con las regalonas, es decir, las compañeras encargadas de que la sesión sea placentera, para conocer y coordinar las actividades que ellas proponen, las cuales no deben pasar de 20 minutos en total.

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y las hiladoras, entregándoles la hoja de anotaciones.

Luego, el grupo nombra a las dos compañeras que se encargarán de que la siguiente sesión sea placentera para todas.

### Actividad I.I

¿QUÉ ES UNA FAMILIA?

### Objetivos

- Comprender que la palabra familia se refiere a una trama de relaciones de cuidado y de cariño entre las personas, que existen distintos arreglos familiares y que no hay un solo modelo ideal de familia.
- Desarrollar la capacidad de organizar ideas y escribirlas.

Duración  
45 minutos

### Materiales

- Fotos o dibujos de varios grupos de personas o arreglos familiares: una con papá, mamá y los hijos e hijas, y otros que representan un grupo de hombres, otro solo mujeres con niños, niñas y jóvenes, entre otras.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Hojas blancas.
- Lapiceros.

## Descripción



- La facilitadora le pide a las participantes que, en forma individual, piensen en la última Navidad o el último cumpleaños en el cual se reunió su familia, y se hagan la siguiente pregunta: ¿quiénes estaban ahí conmigo?
- Escriben la respuesta en una hoja y observan las fotos o imágenes. Se preguntan cuáles de estas fotografías representan una familia.

En plenaria, reflexionan sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué personas forman la familia?
- ¿Tiene que haber siempre un papá y una mamá con hijos e hijas de su

propia sangre para que exista una familia?

- ¿Qué hace la diferencia entre una familia y un grupo de personas cualquiera?

- En grupo, se hace una lluvia de ideas sobre este tema y se apuntan las ideas en una hoja de rotafolio.
- Luego, las participantes leen los apoyos conceptuales, se ubican en pequeños grupos y hacen un cartel que represente lo que es una familia para ellas, pensando en todo lo que se ha dicho y leído durante la actividad.

### Apoyo conceptual I

La familia es muy importante en la vida de todas las personas, esta es la primera escuela que tenemos, donde aprendemos a relacionarnos con las y los demás y desarrollamos sentimientos de amor y cariño, así como de enojo y rencor. Las familias no siempre han sido iguales, según la época, han ido cambiando en su forma y su manera de organizarse. En los últimos cien años se ha hablado del modelo “ideal” de familia como la conformada por el papá, la mamá y los hijos e hijas, se le llama también familia nuclear. Pero la verdad es que existen muchas otras formas de familia y no por eso son menos “ideales”. En esa idea de familia tradicional se le dan al padre y a la madre, las funciones conocidas, él es el encargado de la producción, es decir, tiene que llevar el sustento a la casa y ella es la encargada del papel de la reproducción, es decir el cuidado y crianza de los hijos e hijas, como lo vimos en las primeras unidades. Sin embargo, esta es solo una forma de organización familiar y existen muchas otras formas de organizarse familiarmente. Ninguna es mejor o peor que la otra, simplemente son diferentes formas de convivencia en familia. No hay una familia superior a otra ni un modelo único de familia. Todas son válidas y merecen reconocimiento y respeto.

Lo que sucede es que, en muchos casos, la familia tradicional se volvía muy violenta y otras formas de familia, dieron paso a relaciones más armoniosas y cariñosas.

## Apoyo conceptual 2

Existe una nueva forma de familia que se basa en el tipo de relaciones entre las personas y no necesariamente en el parentesco, aunque ambos coinciden en muchos casos. Existen también las familias extensas, en las que junto con el padre y la madre se unen hijos e hijas que a su vez tienen otros hijos e hijas y de esta manera resuelven en conjunto, algunos problemas de ingresos para poder hacer frente a los gastos de todo el grupo familiar. Existen grupos de amigos, que se han unido como “familia” aunque no necesariamente los unan lazos de parentesco. También hay grupos familiares en los que el hombre ha hecho abandono del hogar y se une la hija con la madre y con sus hijos e hijas para resolver los problemas de subsistencia.

Sin importar cual sea el arreglo familiar existente, las personas deben buscar formas de vida armoniosas, en las que no haya agresión y violencia y en los que se busquen soluciones conjuntas para enfrentar las dificultades de todos los días.

- Se cierra la actividad con un comentario en plenaria sobre los diferentes carteles.

## Actividad I.2.



PARA LOGRAR MIS METAS, ES NECESARIO ORGANIZARME CON MI FAMILIA

### Objetivos



- Conocer las características de los miembros de la familia y cómo nos afectan para alcanzar nuestras metas.
- Desarrollar la capacidad de análisis.



### Materiales

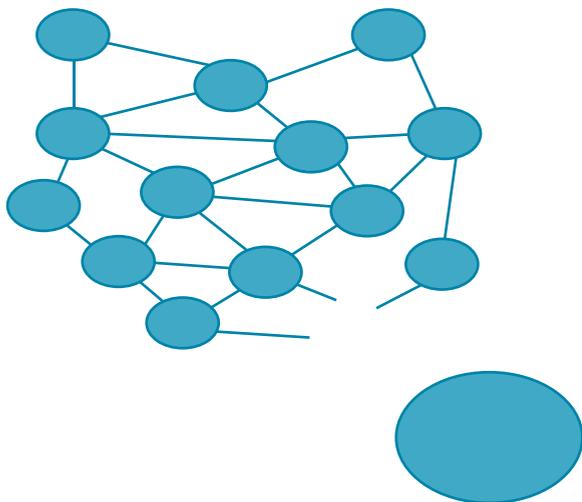


- Hojas de rotafolio.
- Hojas blancas.
- Marcadores.
- Lápices de colores.
- Una pelota de mecate, como el que se usa para hacer tamales.

## Descripción



- La facilitadora le solicita a las participantes, siempre ubicadas en grupos pequeños, que hagan un dibujo de su familia en una hoja de papel. Describen su familia y sus relaciones con la ayuda del siguiente esquema.



- En cada nodo, ubican a una persona de su familia.
- Sobre cada línea, que representa la relación entre las personas integrantes de la familia, escriben cómo califican la relación que existe entre las personas indicadas. Lo hacen utilizando la siguiente lista de características:
  - Ofrece ayuda.
  - Arremete.
  - No le interesa.
  - Quiere mandar.
  - Hace si se le pide.
  - Se siente responsable y está siempre dispuesta a participar.
- Otros (la facilitadora agrega otros tipos de relaciones si existen otros en el grupo, evitando el “no puede”, que casi siempre encubre otras cosas).
- Luego, escriben sus metas actuales, las que han definido en las sesiones anteriores. Analizan con el grupo cómo, para cada una de ellas, estas pueden ser afectadas positiva o negativamente por las relaciones existentes en la familia.
- La facilitadora pide a unas voluntarias que presenten su red familiar y sus metas para hacer un análisis en plenaria, (para agilizar, ella puede estar explicando mientras una compañera va dibujando la red en un papelógrafo o una pizarra en la pared).
- La facilitadora le invita al grupo a ponerse de pie; no deben formar un círculo, sino colocarse como quieren en el salón.
- Lanza la pelota de mecate a las hiladoras y explica que van a poner en evidencia la red que forman en el grupo.
- Las invita a pensar en las cosas que hacen, durante las sesiones de trabajo, que aportan al grupo, con las siguientes preguntas:
  - ¿Quién es la otra hiladora?
  - ¿Quiénes son las buscadoras de perlas?
  - ¿Quiénes están velando por el bienestar del grupo?
  - ¿Quién es la preguntona del grupo? (pueden ser más de una)
  - ¿Quiénes son las que participan más?
- La facilitadora agrega otras preguntas, según el grupo, de manera que todas las participantes están integradas de una forma u otra.
- La primera que lanza la pelota de mecate, lo hace manteniendo el hilo en la mano. A cada pregunta, se ubican juntas las que se identifican con la respuesta y se les lanza la pelota, pero manteniendo siempre el mecate en la

mano, de manera que se vaya formando una “tela de araña” que una las personas o los grupitos (si las mismas personas se ubican en diferentes grupos, se vuelve a lanzar el mecate).

- Si dejan caer la pelota al suelo, deben volver a empezar, hasta que todo el grupo esté unido con el mecate.
- Luego se sientan, leen y comentan el siguiente apoyo conceptual.

## Apoyo conceptual

### Redes familiares.

¿Qué es una red? Cada ser humano crea redes de apoyo e intercambio para sobrevivir. Es algo natural que hacen todas las personas. Si no hacemos redes, nos sentimos solas y no podemos resolver nuestros problemas, podría decirse que vivir de manera aislada y sin contacto con otras personas es casi una enfermedad. Es importante que las relaciones sean de colaboración y de amor, y que se indique claramente cuáles relaciones son positivas y cuáles son negativas.

La familia es un tipo de red en la que las relaciones deben ser de cuidado y de amor. En ella, cada persona debe tener claro en qué colabora con las otras personas de la familia, y en qué estas colaboran con ella y entre ellas mismas. Eso es la responsabilidad de cada integrante de la familia. Estas relaciones de colaboración deben estar claras y aceptadas por todas y todos. Por ejemplo, quienes comparten las tareas de limpieza, de cocina, de cuidado de las personas mayores de edad, de apoyo al estudio, de traer dinero, etc.

Desafortunadamente, no siempre se logra concientizar a todas las personas de una familia y, muy a menudo, las mujeres se encuentran recargadas. Si eso es el caso, se pueden desarrollar otras partes de la red si una se da cuenta de que algunos “puntos” o personas en la familia no apoyan ni lo van a hacer. No es lo ideal, pero es mejor hacer esto que seguir esperando de alguien cosas que no van a suceder, lo cual es frustrante y desgastante.

- Las participantes vuelven a trabajar en los mismos grupos pequeños, y reflexionan sobre la red y las metas de cada una, sugiriendo maneras de fortalecerla para lograr las metas que cada una se propone.
- Ponen conclusiones en común.

## Actividad I.3



PARA LOGRAR MIS METAS, MUCHAS VECES ES NECESARIO QUE ME ORGANICE TAMBIÉN EN MI COMUNIDAD.

### Objetivos



- Comprender la importancia de la organización y el trabajo colectivo para lograr metas comunes.
- Desarrollar habilidades de comprensión de lectura.



### Materiales



- Historia de lucha feminista famosa.
- Hojas blancas.
- Lapiceros.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

### Descripción



- La facilitadora inicia la actividad preguntando al grupo:
  - ¿Ustedes saben que en el mundo y en Costa Rica las mujeres han trabajado juntas y se han organizado para diferentes acciones?
  - A esto se le llama el movimiento de mujeres.
  - ¿Qué saben del movimiento de mujeres?

Anima al grupo a una breve conversación sobre el tema.

- Invita al grupo a que lea y analice en subgrupos o en parejas el siguiente texto, con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué estaban buscando las mujeres que lucharon?
  - ¿Era fácil lograr esto?
  - ¿Cómo se organizaron para lograrlo?
  - ¿Qué obstáculos encontraron?
  - ¿Cómo los superaron?
  - ¿Qué actitudes y cualidades debieron mostrar para lograr su meta?

### Apoyo Conceptual:

#### Lucha de las sufragistas

En Costa Rica las mujeres pudieron votar en las elecciones el 30 de junio de 1950.

Se dio una lucha de las mujeres por cerca de 50 años para ser consideradas ciudadanas y poder votar en las elecciones.

Desde fines del siglo diecinueve y principios del siglo veinte, las mujeres costarricenses se organizaron para luchar por sus derechos, no solo de manera

individual, sino mediante un poder colectivo que movilizó muchas fuerzas de mujeres para cumplir los objetivos propuestos.

En 1923 se funda la Liga Feminista, que le da un carácter más organizado a las demandas y motivaciones de las mujeres. Su objetivo central fue la lucha por su derecho al voto. En 1939 en seis ocasiones se hacen demandas por el derecho al voto de las mujeres, lo que motiva la discusión en torno a la igualdad intelectual, la capacidad de ambos sexos, el interés por la política y la desigualdad en el desarrollo educativo.

En 1947 las mujeres organizadas realizaron una manifestación en las calles para exigir garantías y transparencia en las elecciones que se aproximaban; esto concluyó con la firma de un pacto entre los partidos políticos y el gobierno, en el cual se garantizó el respeto absoluto a la voluntad popular. Aquí se lograron algunas alianzas con otros sectores que facilitaron la lucha.

El 20 de junio de 1949, en la Asamblea Constituyente, se reconocen los derechos de plena ciudadanía a las mujeres, mediante una votación que obtiene treinta y tres votos a favor y ocho en contra. El 30 de junio de 1950, por primera vez, se hace efectivo el ejercicio del sufragio por doña Amelia Alfaro Rojas, con motivo del plebiscito realizado para determinar el cantón al que pertenecían los caseríos de La Tigra y La Fortuna. En 1953, por primera vez se ejerce el derecho a ser electa; tres mujeres son electas por primera vez como diputadas. Esto demuestra que el avance en el ejercicio de los derechos de las mujeres se debió a un movimiento colectivo, no solo a liderazgos individuales, ya que fue la fuerza de muchas mujeres, que lucharon organizada por el derecho a tener derechos y dar poder a las mujeres para ejercer la ciudadanía.

- Pide a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños, de acuerdo con las comunidades en las que pertenecen, lean el siguiente apoyo conceptual

y escriban en una hoja lo que fue la estrategia y la agenda de las mujeres en esta lucha.

## Apoyo conceptual

Para lograr estos avances las mujeres han tenido que proponer estrategias, hacer alianzas con otros sectores y proponerse planes o agendas por seguir, solo así se pueden alcanzar las metas colectivas. Este ejemplo, es válido en todas las comunidades, grandes y pequeñas, demuestra la importancia de la organización unida a la perseverancia, ya que sin ellas se pueden tener muy buenas ideas, pero no se logran alcanzar las metas comunes o colectivas. No olvidemos que de las metas colectivas, depende mucho el logro de las metas individuales, porque son las que abren los espacios para poder hacer las cosas. Por ejemplo, una mujer puede desarrollar un proyecto productivo muy bonito, pero si no hay transporte en la comunidad para que pueda sacar su producto a la venta, no va a ser muy exitosa.

- Cada grupo hace una breve reflexión sobre su comunidad para identificar algunos logros que se haya alcanzado gracias a la acción de un grupo. Si hay, puede inspirarse en ello, si no hay, ¡son las pioneras!
- Identifica mejoras en su comunidad, que requieren unión para lograrlas. Las escriben en una hoja de rotafolio.
- Luego se les pide que escojan una mejora y propongan una estrategia para lograrla.

---

## Cierre de la primera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 2

Actitudes y formas de ser que debemos fortalecer para lograr metas.

## Hilo conductor:

Ser asertiva para expresar nuestras ideas y sentimientos, de manera que nos orientemos a tomar buenas decisiones.

### Actividades:

1. Ser asertivas.
2. Tomar decisiones.
3. Las buenas decisiones.

## Inicio de la sesión

Antes del inicio de la sesión, la facilitadora se pone de acuerdo con las compañeras encargadas de que la sesión sea placentera, y coordina las actividades que ellas proponen, las cuales no deben pasar de 20 minutos en total.

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y las hiladoras, les entrega la hoja de anotaciones.

Luego, el grupo nombra a las dos compañeras que se encargarán de que la siguiente sesión sea placentera para todas.

## Actividad 2.1



### SER ASERTIVAS

#### Objetivos



- Comprender cómo se puede reaccionar asertivamente ante situaciones que nos molestan.
- Desarrollar habilidades de comunicación.



#### Materiales



- Hojas escritas con las situaciones que deben dramatizar.

#### Descripción



- La facilitadora pide a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños y preparen una dramatización sobre las siguientes situaciones:

- Ana está haciendo fila desde hace rato y el personal atiende primero a una persona que llegó después de ella.
- Gloria prestó una suma de dinero a una persona que parece haberse olvidado del asunto.
- Cuando María habla de poner un negocio, su compañero se burla de ella.
- Alicia está hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para hablar con otra.
- El propietario de la casa que Susana alquila no ha hecho los arreglos que prometió.
- La facilitadora pide al grupo que valore la manera en que la persona reacciona a la situación delicada.
- Luego, en plenaria, se lee y comenta el siguiente apoyo conceptual.

## Apoyo conceptual

(Adaptado de Juan Valdés Lazo, seminario de capacitación sobre la comunicación asertiva, 2004,).

En situaciones incómodas o difíciles, las personas tendemos a reaccionar de tres maneras, según nuestro carácter y nuestra educación:

### Reacción pasiva o sumisa:

No expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera clara y permitimos que otros violen nuestros derechos. Mostramos que nuestra autoestima está débil: nos sentimos inferiores a esta persona, con menos derechos. No nos sentimos capaces de enfrentar la situación. Esta es la reacción que el patriarcado enseña a las mujeres.

### Reacción agresiva:

Expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera agresiva y dominante, violando los derechos de los demás. Queremos mostrarnos superiores, imponer nuestros derechos y no aceptamos dialogar. Esta es la reacción que el patriarcado enseña a los hombres.

### Reacción asertiva:

Expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera directa, suave pero firme, sin violar los derechos de los demás. Mostramos que nos sentimos igual que las otras personas, que todas somos importantes y queremos cooperar y negociar.

### Es importante expresar la asertividad con todo nuestro cuerpo:

**Postura:** Cabeza y cuerpo derecho, distancia prudente.

**Mirada:** Mirar de frente a la otra persona

**Gestos del cuerpo:** Relajados y moderados

**Rostro:** De acuerdo a lo que se siente y se expresa; seriedad, alegría, molestia o preocupación.

**Tono y volumen de la voz:** Pausado, firme, de acuerdo a lo que se está diciendo.

- Luego, la facilitadora pide al grupo que continúe con el ejercicio de dramatización, pero esta vez el grupo comenta en plenaria después de cada presentación, apoyándose en la lectura, con el fin de que la siguiente sea mejor (pueden ensayar otras situaciones más parecidas a lo que viven diariamente).
- Shirley compró una cafetera nueva y, a la semana de utilizarla, se le descompone. Cuando va a la tienda, le dicen que necesita testigos para que la garantía funcione.

- Le dijeron a Marielos que preparara la cena para las 7 p.m. A esta hora sus patrones están ocupados en una conversación muy intensa y la comida se está enfriando.
- Lorena está por salir con su compañero y él le dice que con la ropa que lleva puesta se ve muy mal y le da vergüenza andar con ella así.
- Silvia trabaja en una casa y quebró un florero.

La facilitadora cierra la actividad animando una conversación en plenaria sobre la necesidad de una actitud asertiva para llevar a cabo los planes.

## Actividad 2.2



### TOMAR DECISIONES

#### Objetivos



- Tomar conciencia sobre la importancia de tomar decisiones firmes.
- Desarrollar habilidades de comprensión de lectura.



#### Materiales



- Hojas con las preguntas escritas.
- Hojas blancas.

#### Descripción



- La facilitadora invita a las participantes para que se vuelvan a ubicar en grupos

pequeños y piensen en una decisión importante que tomaron en su vida.

- Les pide que llenen de manera individual el siguiente cuestionario:

¿En su vida, qué decisión importante tomó y quiere comentar?

---



---



---

¿Cómo la tomó?

---



---



---

¿Habló con otras personas antes de tomar la decisión?

---

---

---

---

¿Quiénes?

---

---

---

¿Reflexionó en las consecuencias de su decisión antes de tomarla?

---

---

---

¿Tomó la decisión con tiempo o se sintió presionada?

---

---

---

¿Por quiénes o qué?

---

---

---

¿La consultó con la almohada?

---

---

---

---

Si tuviera la oportunidad, ¿la volvería a tomar igual o haría cambios?

---

---

---

Al contrario, ¿siente que nunca tomó decisiones importantes en su vida?

---

---

---

¿Por qué nunca tomó decisiones?

---

---

---

- En cada grupo comparten sus respuestas y las que quieren pueden contar su historia. Luego leen, analizan y comentan el siguiente apoyo conceptual.

## Apoyo conceptual

Saber tomar decisiones y mantenerse firme en la puesta en práctica de estas, es una clave fundamental del camino hacia la autonomía.

Para las mujeres, tomar decisiones es difícil porque hemos sido educadas para que otros las tomen por nosotras, no se nos permite que tomemos decisiones sobre nosotras mismas, nuestra vida debe ser en función de los demás y estas son las únicas decisiones que se nos reconocen. Por esto hay mujeres que nunca sienten que hayan tomado una decisión importante y por eso, las que sí lo hacen, chocan a menudo con la familia.

Para lograr la autonomía, es indispensable retomar la autoridad sobre sí mismas.

Confiar en nosotras mismas, es decir, creer que podemos hacer las cosas bien y decidir según nuestras ideas, es tener una autoestima alta, este es el camino para tomar buenas decisiones, relacionadas con nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Si creemos que somos importantes y capaces, es menos probable que nos dejemos arrastrar por otras personas, como el compañero, los hijos mayores o la mamá. Si tenemos una autoestima alta, sabemos que somos lo suficientemente inteligentes y capaces como para decidir por nosotras mismas. Valoramos nuestra seguridad, nuestros sentimientos, nuestra salud, es decir, ¡todo nuestro ser! La autoestima alta nos ayuda a saber que cada parte de nosotras, cuerpo, emociones, mente y espiritualidad, merece ser cuidada y protegida.

## Actividad 2.3



### LAS BUENAS DECISIONES

#### Objetivo



- Desarrollar habilidades que permitan tomar buenas decisiones.

Duración



#### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

#### Descripción



- La facilitadora invita a las participantes, en plenaria, a realizar una lluvia de ideas sobre dos temas:
  - ¿Qué es una buena decisión?
- Esta primera lluvia de ideas debe ser corta. La facilitadora apunta la pregunta en una hoja de rotafolio y las ideas que surgen de la participación de todas.
- Luego, escribe el segundo tema:
  - ¿Cuáles son las condiciones que permiten tomar una buena decisión?
  - ¿Qué debemos hacer para estar en estas condiciones?
- Apunta también los resultados en una hoja de rotafolio o en la pizarra.
- Invita a cada grupo a que lea y analice el apoyo conceptual y agregue a la lista de condiciones que apuntó, tres aspectos más que le parecen importantes para tomar buenas decisiones.

### Apoyo conceptual

Las buenas decisiones son las que nos dejan satisfechas y tienen buenos resultados.

#### Pasos para tomar una buena decisión

- Tomar buenas decisiones es un acto de la razón, es decir, debe ser una reflexión bien pensada, que tome en cuenta las cosas positivas y negativas que puede traer esa decisión. No debe ser hecha a la ligera sin pensar en las consecuencias y en las razones por las cuales se toma esta y no otra decisión.
- Existen muchas técnicas para tomar decisiones. Por ejemplo, si estamos planeando buscar un trabajo o poner un negocio, tenemos que hacer un plan detallado que nos lleve a alcanzar la meta propuesta. Es decir las decisiones que vamos tomando no son solo ocurrencias separadas, sino que forman parte de un plan para llegar a la meta propuesta, en este ejemplo, conseguir un empleo o poner un negocio.

- A la hora de hacer un plan es importante tener muy clara la meta a la que se quiere llegar y las oportunidades que tenemos para poder llegar a ella. La parte más importante de la planeación, es decir, el centro del plan es el proceso de toma de decisiones.
- El camino que conduce a tomar una decisión se podría entender de la siguiente forma:
  - Ordenar las ideas, pensar en lo que puede suceder, es lo que se llama “Planteamiento de hipótesis”
  - Identificar las alternativas. Es decir, pensar en los diferentes caminos que tenemos para llegar a donde queremos.
  - Evaluar las alternativas en términos de la meta deseada.
  - Escoger una alternativa, es decir, tomar la decisión, de acuerdo con algunos criterios que le parecen importantes, por ejemplo, puede decidir escoger la alternativa que presenta el menor riesgo, la más rápida o sencilla de aplicar, la más económica, la que presenta más ventajas para las personas que la rodean, entre otras.
- Las buenas decisiones no se toman solo con la razón; es importante dejar que hable nuestra intuición, nuestra pasión.
- Hay que seguir también el corazón y la intuición, es decir, “consultarlo con la almohada”, algo que es muy importante a la hora de tomar decisiones difíciles.
- Según un nuevo estudio, cuando llega el momento de las decisiones complejas o difíciles es mejor dejar funcionar a la mente inconsciente; parece que pensar y repensar en los problemas puede conducir a cometer errores graves.
- La persona que investigó este punto comenta: “una vez que la decisión se complicaba, por ejemplo, la compra de una casa, pensar demasiado llevaba a que las personas tomaran decisiones equivocadas; pero si se les pedía que resolvieran un rompecabezas, mientras que su mente consciente estaba totalmente ocupada en resolver el rompecabezas, su mente inconsciente podía considerar libremente toda la información y tomar mejores decisiones”.
- Sin embargo, la mente inconsciente parece necesitar alguna instrucción. “Solo cuando se le decía a una persona que después de los rompecabezas necesitaría tomar una decisión, eran capaces los sujetos de dar con la correcta”.

### **Una buena autoestima ayuda a tomar buenas decisiones.**

- La autoestima alta nos ayuda a tomar buenas decisiones relacionadas con nuestra mente y cuerpo. Si consideramos que somos importantes, es menos probable que nos dejemos arrastrar por las decisiones de otras personas. Si tenemos una alta autoestima, sabemos que somos lo suficientemente inteligentes como para decidir por nosotras mismas. Valoramos nuestra seguridad, nuestros sentimientos, nuestra salud... ¡todo nuestro ser! La autoestima alta nos ayuda a saber que cada parte nuestra merece ser cuidada y protegida.

### **No nos dejemos agobiar por los sentimientos de culpa.**

- Somos mujeres, hemos sido educadas a no tener proyectos propios y a solo servir a las demás personas. Por eso, cuando tomamos decisiones sobre las cosas nuestras,

a menudo, nos sentimos culpables por cuidarnos a nosotras mismas, por decidir sin consultar, y llevar a cabo nuestros propios sueños. Cuando sentimos esto, es importante recordar lo que aprendimos, hablar con las compañeras y retomar nuestra autoestima; podemos hacerle frente a nuestras responsabilidades y también tomar nuestras propias decisiones. Consultar lo que puede afectar a otras personas está bien, pero no significa que debemos dejar de tomar las decisiones que nos corresponden a nosotras.

### **Las buenas decisiones se toman con base en buena información.**

- Para poder tomar buenas decisiones es fundamental tener la información que se requiere; sin ella, no tenemos idea de las posibles consecuencias de una decisión y podemos cometer muchos errores, por lo tanto en el plan que se proponga también debemos incluir la búsqueda de la información que necesitamos.

### **Las decisiones solo valen si se toman en práctica.**

- En todos los casos, es fundamental poner en práctica la decisión tomada. Decidir sin actuar es una pérdida de tiempo y de autoestima. Solo así podemos alcanzar las metas propuestas y el éxito en nuestro plan.
- En grupos pequeños, las participantes recuerdan la mejor y la peor decisión que tomaron en su vida.
- Cuentan la historia a las compañeras y analizan en el grupo la forma en que se tomaron estas decisiones, a la luz de sus apuntes sobre las condiciones para tomar buenas decisiones.
- La facilitadora las ayuda a escoger una historia de decisión por grupo, que representarán en una dramatización en plenaria.
- Puede cerrar la sesión con una corta meditación personal (con música suave, relajadas y ojos cerrados) sobre una decisión que deben tomar ya en su vida.

---

## **Cierre de la segunda sesión:**



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 3

## Liderazgo, poder y ciudadanía plena.

### Hilo conductor:

Somos ciudadanas y para ejercer nuestra ciudadanía, hay que conocer las distintas formas de ejercer el poder que existen en nuestra sociedad.

### Actividades:

1. ¿Qué significa el poder para nosotras?
2. ¿Qué poderes personales tenemos?
3. ¿Qué poderes queremos desarrollar?

### Inicio de la sesión:

Antes del inicio de la sesión, la facilitadora se pone de acuerdo con las compañeras encargadas de que la sesión sea placentera para las actividades que ellas proponen, las cuales no deben pasar de 20 minutos en total.

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y las hiladoras, les entrega la hoja de anotaciones.

Luego, el grupo nombra a las dos compañeras que se encargarán de que la siguiente sesión sea placentera para todas.

### Actividad 3.1



¿QUÉ SIGNIFICA EL PODER PARA NOSOTRAS?

### Objetivos



- Comprender las diferentes formas de ejercer el poder que existen.
- Desarrollar habilidades de expresión de ideas.



### Materiales



- Una cartulina por subgrupo.
- Marcadores y crayolas.
- Cinta adhesiva.

### Descripción



- La facilitadora propone a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños y entrega una cartulina a cada grupo.

- Les pide que, en cada grupo, representen conjuntamente la idea de PODER, con un dibujo o símbolo, según lo que mejor les parezca. Deberán utilizar los colores que, en su opinión, evocan mejor este concepto.
- Pegan las cartulinas en la pared y el grupo, de pie, las mira caminando de una a otra. Se intercambian las impresiones y las interpretaciones.
- Se concluye la actividad con la lectura y el análisis del apoyo conceptual. La facilitadora le pide a las participantes, ubicadas en pequeños grupos, que identifiquen, en los textos del apoyo conceptual, los tipos de poder que les parecen positivos y buenos para ellas y para la sociedad, y los que no. Les indica que deben explicar por qué.

## Apoyo conceptual

Existen distintos tipos de poder y diferentes ideas de lo que este debe ser.

### El “poder sobre”:

- Existe el “poder sobre” es decir, el poder que se tiene sobre otras personas, desde una visión tradicional, en donde el poder lo da el puesto que se ocupe, la posición social que se tenga o la posición política. Es un poder de dominio y quien tiene ese poder está sobre las demás personas. Esta es una idea de poder promovida por el patriarcado, en donde, por lo general, el poder lo tienen los hombres y este es reconocido por las demás personas, no tanto por convicción sino por el lugar que se ocupa. Por ejemplo, es el “jefe”, o el “padre”. En nuestras comunidades, podemos poner muchos ejemplos de personas que tienen este tipo de poder, en muchos de estos casos, más que su liderazgo o capacidades personales, ese poder se lo da la posición que tengan y, por lo tanto, la autoridad que ésta les da. Estos son los liderazgos tradicionales en donde más que un poder personal lo que se tiene es un poder formal y una relación de superior a inferior, donde el que manda es el que está arriba.
- Podemos resumir diciendo que este poder se ejerce por lo siguiente:
- Tiene el poder porque tiene la posición y estatus, por ejemplo, es el jefe, el padre, o el esposo; porque controla los recursos, por ejemplo, es la que tiene el dinero, o la fábrica, o la propiedad, porque manipula a las personas.

### El “poder con”:

- Es otro tipo de poder y lo ejercen las personas por sus propias capacidades. Este es el tipo de poder que lleva a liderazgos transformadores, en donde el poder no es sobre las otras personas, sino con ellas, compartiendo información y tomando en cuenta sus propias opiniones. Está basado en cualidades personales y es la base de un nuevo liderazgo que debemos promover las mujeres. Este liderazgo no concentra poder sino que lo comparte, no niega información, sino más bien la facilita y no es individualista, sino que busca el desarrollo colectivo. Todas tenemos este poder, y lo ejercemos, por ejemplo, cuando compartimos y trabajamos en grupo.

- Para entender mejor, tomemos el ejemplo de la familia: podemos ejercer el “poder sobre” nuestros hijas e hijos dándoles órdenes: “¡lavá los platos!”, “¡arreglá tu cuarto!”. Esto, se sabe, funciona mientras son pequeños, pero cuando crecen, este poder deja de funcionar en la mayoría de los casos. Si ejercemos el “poder con” nuestras hijas e hijos, organizamos el trabajo de la casa en equipo. Así cada mes, por decir algo, nos sentamos con ellas y ellos y organizamos el trabajo de la casa; hacemos juntos una lista de todas las tareas que hay que hacer, y le preguntamos de cuáles de estas quieren encargarse.
- Sin embargo, no por el hecho de ser mujeres vamos automáticamente a ejercer este tipo de liderazgo diferente, porque todas las personas hemos sido educadas en el patriarcado y, por lo tanto, aprendimos esa forma tradicional de liderazgo y de ejercer el “poder sobre”. Así pues debemos desaprender lo aprendido y promover los liderazgos basados en las capacidades personales, en la experiencia y el carisma de las personas.

### **Del poder patriarcal al poder colectivo y transformador**

- De esta manera, podemos pasar del poder tradicional que conocemos a un poder colectivo y transformador, que promueve la autonomía de las personas, la libertad y el empoderamiento de las mujeres. ¿Por qué transformador? Porque el “poder con” es un poder que se alimenta de un grupo, no de una sola persona; entonces, tiene la energía de todas las personas que lo componen, y también, toda la creatividad y las ideas, varios cerebros piensan mejor que uno, siempre y cuando lo hagan en armonía.
- Para lograr esto tenemos que superar una serie de obstáculos. Uno de estos son las barreras que se nos presentan a las mujeres para poder trabajar en las organizaciones y en la política. Nuestra identidad de género, es decir la forma como hemos sido educadas y socializadas, no incluye la aspiración al poder y a comportamientos de liderazgo o de influencia y, por el contrario, juzgamos muy duramente a las que sí se atreven a participar. Esto se debe a la baja autoestima que tenemos en relación con nuestra capacidad política y de liderazgo.
- Todos estos son aspectos que debemos combatir si pretendemos construir liderazgos distintos y transformar las formas tradicionales de ejercer el poder.

## Actividad 3.2.



### ¿QUÉ PODER PERSONAL TENEMOS PARA EJERCER EL “PODER CON”?

#### Objetivos



- Identificar las partes de nuestro cuerpo donde sentimos más poder.
- Desarrollar habilidades de reflexión y expresión de sentimientos.



#### Materiales



- Marcadores.
- Tarjetas de colores.

#### Descripción



- La facilitadora le pide a una voluntaria que dirija una sesión corta de relajación, según la técnica que practicaron en sesiones anteriores.
- Cuando están relajadas, con los ojos cerrados, la facilitadora las invita a sentir en qué partes de su cuerpo tienen más poder.
- Invita a las participantes a abrir los ojos y les entrega unas 5 tarjetas por persona.

- Les solicita que escriban cada parte del cuerpo donde sienten poder en una tarjeta diferente.
- Luego reúne todas las tarjetas y las revisa rápidamente, haciendo los diferentes paquetes con las que mencionan el mismo lugar del cuerpo. Por ejemplo, una paquete con las tarjetas que indican las manos, otro con las que mencionan el pecho y así sucesivamente.
- Entrega un paquete a cada grupo, y les pide que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Qué representa para nosotras esta parte del cuerpo?
  - ¿Por qué sentimos nuestro poder en estos lugares?
  - ¿Por qué las mujeres sentimos poder en este lugar del cuerpo?
  - ¿Tiene algo que ver con los roles de género que la sociedad nos asigna? (como limpiar, cuidar a los demás, quedarnos en la casa, ser temerosas en la calle, etc.).
- Comparten las respuestas en plenaria, leen y comentan el siguiente Apoyo Conceptual.

## Apoyo conceptual

El poder en nuestro cuerpo está relacionado con la forma cómo hemos sido socializadas. Por ejemplo, el poder en el pecho nos indica la marcada capacidad afectiva considerada como “propia de las mujeres”, que ha sido reforzada desde niñas. Las manos, pueden ser otra parte del cuerpo donde algunas mujeres encuentren su poder personal y se relaciona con lo que hemos aprendido del trabajo doméstico y la necesidad de cumplirlo para satisfacer las necesidades de las otras personas. En los ojos puede ubicarse también ese poder personal femenino, ya que nos enseñan a ver e identificarnos con las necesidades de los demás.

Algunas áreas donde tradicionalmente no se ubica el poder femenino son la cabeza, los brazos y las piernas, ya que estos están relacionados con la capacidad de razonamiento, toma de decisiones, fuerza, defensa y lucha. Los órganos genitales pueden ser identificados con el poder femenino siempre que impliquen satisfacción personal en términos de placer sexual o control sobre la relación.

Nuestro cuerpo no solo es físico, sino que todas sus partes están ligadas a las emociones y a la mente, por lo tanto, vamos a sentir poder en las partes de nuestro cuerpo con las que nos sintamos más seguras y menos poder con las que nos produzcan un poco de miedo o desconocimiento.

## Actividad 3.3.



### ¿QUÉ PODERES QUEREMOS DESARROLLAR?

#### Objetivo



- Describir los tipos de poderes que queremos desarrollar.



#### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Tarjetas.
- Marcadores.

#### Descripción



- La facilitadora entrega tarjetas en blanco a las participantes, de nuevo ubicadas en grupos pequeños, a razón de unas 10 tarjetas a cada una.
- Les solicita que piensen en los poderes que quieren desarrollar y para qué los quieren desarrollar.
- Se hace una lluvia de ideas sobre este tema, y se apuntan las ideas en una hoja de rotafolio, al mismo tiempo que cada grupo escribe cada idea en una tarjeta diferente.
- Luego, las participantes leen el siguiente apoyo conceptual y lo relacionan con los resultados de la lluvia de ideas, colocando una tarjeta en la mesa alrededor del texto, cada vez que encuentran una relación con el contenido.

### Apoyo conceptual

Ser ciudadana es poder de decisión, es ejercer todos nuestros derechos.

Para tener una verdadera ciudadanía se requiere que todos los derechos humanos nos sean respetados y que podamos ejercerlos libremente. La ciudadanía es la capacidad para poder decidir, no solo sobre el destino de nuestra comunidad, región o país, sino, además, sobre lo que queremos para nuestras vidas.

Los derechos civiles, como la libertad y la igualdad, los sociales; como la salud, la educación y la vivienda, los económicos; como el derecho al trabajo, a la propiedad y a los recursos productivos, son los que definen la ciudadanía de las personas. Así pues, un ejercicio pleno de la ciudadanía, se fundamenta en las posibilidades reales de participar con poder, en las decisiones respecto a la definición y cumplimiento de todos los derechos dados en sociedades democráticas.

Ser ciudadanas es ser humanas sujetas, capaces de protagonizar nuestras propias vidas donde, haciendo uso de nuestra libertad, podamos proponer, reivindicar, reclamar, actuar, pensar, decidir, argumentar y sobre todo, negociar y hacer pactos. (Quirós, 2000). La ciudadanía es, entonces, el derecho a tener derechos.

La ciudadanía requiere que las mujeres ejerzan un poder personal, que desarrollemos un liderazgo en el que tengamos la capacidad de actuar con autonomía ante las diversas situaciones de la vida, tanto a nivel personal como en las organizaciones a las que pertenecemos.

### Cierre de la tercera sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# SECCIÓN 4

## Ciudadanía plena, metas y organización.

### Hilo conductor:

Debemos organizarnos, como ciudadanas que ejercemos nuestros derechos, por medio de un plan de trabajo para alcanzar las metas que nos proponemos.

### Actividades:

1. Para lograr metas debemos organizarnos.
2. Hagamos un plan de trabajo.

### Inicio de la sesión:

Antes del inicio de la sesión, la facilitadora se pone de acuerdo con las compañeras encargadas de que la sesión sea placentera, para las actividades que ellas proponen, las cuales no deben pasar de 20 minutos en total.

Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las buscadoras de perlas y las hiladoras, entregándoles la hoja de anotaciones.

Luego, el grupo nombra a las dos compañeras que se encargarán de que la siguiente sesión sea placentera para todas.

### Actividad 4.1



PARA LOGRAR METAS  
DEBEMOS ORGANIZARNOS

### Objetivos



- Comprender el concepto de ciudadanía plena.
- Valorar la importancia de la organización para alcanzar una meta en grupo.
- Desarrollar habilidades de clasificación, organización y expresión de ideas.



### Materiales



- Cartulina.
- Papel seda.
- Lápices.
- Regla.
- Tijeras.
- Goma.
- Fósforos.
- Paletas para helados.
- Instrucciones para construir un cubo con cartulina, tijeras y goma.



## Descripción

- La facilitadora indica a las participantes que se van a ubicar en grupos de 5 ó 6 personas y que van a construir un cubo con el material que se les va a entregar.
- Entrega el material a todos los grupos.
- Entrega de manera discreta las instrucciones para construir el cubo a solo dos grupos. Les dice que no las enseñen, pero que las utilicen.
- Se da la señal de empezar a construir los cubos, precisando que se trata de un concurso. Gana el grupo que haga la mayor cantidad de cubos en un tiempo determinado, que puede variar, pero es de aproximadamente 30 minutos. La facilitadora estima el tiempo óptimo.
- Durante la actividad, la facilitadora estimula a los grupos para que actúen lo más rápidamente que puedan.
- Después del tiempo, la facilitadora detiene la actividad y se define el grupo ganador, con dos criterios: la cantidad, es decir, el número de cubos construidos y la calidad, que se miden los lados del cubo para ver si son iguales o no, como deben serlo.
- Luego, las participantes analizan lo que pasó, comentando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron durante el juego?
  - ¿Qué pasó durante la actividad?
  - ¿Se organizaron para lograr la meta? ¿Cómo lo hicieron?
  - ¿Cómo sintieron las compañeras? ¿Compartieron las decisiones o alguna tomó el mando?
  - ¿Qué funcionó mejor?
  - ¿Qué diferencia existe entre los resultados obtenidos por los grupos que tenían la información y los que no la tenían?
  - ¿Qué relación existe entre la forma en que los grupos se organizaron y los resultados obtenidos?
- Se concluye la actividad haciendo, en plenaria, una lista de las mejores condiciones para lograr metas.
- La facilitadora les propone que lean el siguiente apoyo conceptual y lo relacionen con la experiencia que acaban de compartir.

### Apoyo Conceptual:

Debemos organizarnos si queremos ejercer nuestros derechos y hacer que nuestros sueños se vuelvan realidad.

Solas, no podemos mucho; juntas, tenemos el poder de transformar las cosas.

Pero no podemos ir en desorden cada una por su lado. Hay que actuar en conjunto. Lo primero es tener claro lo que queremos lograr, a donde queremos llegar; por ejemplo, si queremos una mejora en el centro de salud, o traer un programa de educación para personas adultas, o que abran una escuela maternal, no podemos ir a pedirlo solas; esto depende de la acción colectiva.

La acción colectiva no solamente es necesaria para lograr nuestras metas comunitarias; también es necesaria si tenemos un negocio propio. Por ejemplo, podemos unirnos para mejorar las condiciones de nuestro negocio, promover nuestros productos juntas, en particular para estar en las ferias o comprar juntas para obtener mejores precios y compartir los costos de viaje. Además, si nuestro negocio crece, debemos trabajar con otras personas.

## Actividad 4.2.



### HAGAMOS UN PLAN DE TRABAJO

#### Objetivos



- Desarrollar habilidades estratégicas para elaborar un plan de trabajo.
- Clasificar, ordenar.



#### Materiales



- Tarjetas de colores.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

#### Descripción



- La facilitadora propone al grupo reflexionar sobre la mejor forma de organizarse para llevar a cabo un

proyecto, les pide que se vuelvan a ubicar en los mismos grupos pequeños y les explica que la actividad consiste en organizar una huerta, (puede dejar libre la definición del tipo de huerta, o hacer esta primera parte en plenaria para facilitar la comparación de los planes al final).

- Les entrega unas 30 tarjetas de colores por grupo y les pide que escriban en ellas todas las cosas que deben hacer para tener una huerta en producción.
- Les recuerda que acaban de tener una actividad en la que sacaron conclusiones sobre la mejor manera de organizarse en grupo para trabajar; que apliquen lo definido en esta actividad.
- Pueden agregar o quitar tarjetas si quieren.
- Cuando han terminado, la facilitadora les distribuye otras tarjetas de otro color para que no se confundan con

las primeras y les pide que indiquen en ellas las cosas o conocimientos que deben conseguir para hacer la huerta. Escriben una por tarjeta.

- Luego arman su plan, colocando las primeras tarjetas que indican lo que deben hacer, en orden de ejecución; deben ubicar qué debe hacerse primero y qué debe hacerse luego.
- Para continuar, ubican lo que deben conseguir, escrito en las otras tarjetas, en la posición que les corresponde y

pegan todas las tarjetas ordenadas en una o varias hojas de rotafolio.

- Pegan sus carteles en la pared y comparten.
- La facilitadora les indica cuáles son los componentes del plan que crearon: las actividades y los recursos.
- Para terminar, les propone ubicar las personas encargadas y los tiempos.
- Luego, analizan en conjunto el siguiente apoyo conceptual.

### Apoyo conceptual.

Un plan de trabajo es un instrumento que nos ayuda a alcanzar nuestras metas. Cuando trabajamos sin plan, es como si estuviéramos viajando a un lugar sin saber donde queda.

El plan permite pensar y anticipar posibilidades, evitar la pérdida de tiempo y actuar con seguridad hacia el logro de lo que nos proponemos. Se puede hacer en forma individual o en grupo, dependiendo de si queremos alcanzar metas individuales o grupales. Para elaborarlo, lo primero que debemos hacer es definir la meta por alcanzar; en esta tarea nos puede ayudar respondernos a la pregunta: ¿qué meta queremos alcanzar con el plan?

Otro aspecto fundamental que debe incluirse en el plan son las actividades. Para esto podemos respondernos la pregunta: ¿cómo vamos a alcanzar las metas propuestas?. Además, es importante considerar los recursos, es decir los materiales que vamos a necesitar, así como las personas responsables y el tiempo que tomará cada actividad.

Esta pregunta tiene muchas consecuencias para todo el plan: en el caso de la huerta, nos damos cuenta que tenemos que definir exactamente qué tipo de huerta queremos, qué queremos sembrar, qué tamaño tiene la huerta, en qué época del año estamos porque no se empieza igual en verano o en invierno, etc. Si no definimos todos estos detalles, no podemos saber cómo lo vamos a hacer, ni lo que vamos a necesitar: qué semillas, qué cantidad comprar, qué herramientas, en qué orden vamos a hacer las cosas, qué necesitaremos primero, etc. En otras palabras, no podemos definir ni las actividades ni los recursos.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPOS
1. Desarrollar un plan de acción en la comunidad para la prevención de desastres.	2. Buscar información con la Comisión Nacional de Emergencias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teléfono.</li> <li>• Bus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• María.</li> <li>• Teresa.</li> <li>• Ana.</li> <li>• Lucía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio día.</li> </ul>

Explicación de las palabras utilizadas en el cuadro.

**Objetivo:** lo que se quiere o queremos lograr: es algo concreto.

**Actividades:** lo que tengo o tenemos que hacer para alcanzarlo.

**Recursos:** lo que necesito o necesitamos para lograrlo.

**Responsables:** quiénes serán las encargadas de cada cosa.

**Tiempos:** el tiempo definido para cada momento del proyecto.

- Con la ayuda de la facilitadora ubican algunos componentes del plan que acaban de preparar en el cuadro, de manera que establezcan la relación entre lo que acaban de hacer y la representación esquemática.
- Para finalizar, se unen los grupos de 2 en 2, se comparten los planes. Las compañeras hacen sugerencias para mejorarlo.

## Cierre de la cuarta sesión:



La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

# Nuestro Proyecto

# Unidad 6

## Propósito:

Concluir la primera parte del programa de capacitación, con la elaboración del Plan de Vida de cada participante y orientar la selección de la especialidad para la segunda parte del programa.



# SECCIÓN ÚNICA

## Hilo conductor:

- Establecer y llevar a cabo un plan de acción.

## Actividades:

1. Repaso y revisión de lo necesario para establecer nuestros proyectos.
2. Mi huerta: el jardín de mi vida.
3. Lo vamos a lograr.



## Inicio de la sesión:

Antes del inicio de la sesión, la facilitadora se pone de acuerdo con las regalonas, es decir las compañeras encargadas de que la sesión sea placentera, para conocer y coordinar las actividades que ellas proponen, las cuales no deben pasar de 20 minutos en total. Pueden además, estar encargadas desde la sesión anterior, del brindis final.

Pega el siguiente afiche en la pared y comenta con ellas que esto es lo que han venido analizando a lo largo del programa; cómo mejorar estos diferentes aspectos de nuestras vidas.

Las invita a comentar el afiche e introduce la actividad del día, la cual consistirá en hacer una plan para lograr una o varias de estas metas.

### Mejorar mis relaciones

¿Qué sé hacer /qué tengo?  
¿Qué voy a hacer /cambiar?  
¿Qué voy a aprender?

Mejorar mi capacidad de influir en los espacios en donde esté.

Mejorar mi calidad de vida, es decir, mi salud integral, ejercer mi derecho pleno a la vida.

### Mejorar mis ingresos

¿Qué sé hacer y qué tengo?  
¿Qué voy a hacer y cambiar?  
¿Qué voy a aprender?

### Mejorar el cuidado de Mí misma

¿Qué sé hacer /qué tengo?  
¿Qué voy a hacer /cambiar?  
¿Qué voy a aprender?

## Actividad I.I.



### REPASO Y REVISIÓN DE LO QUE OCUPAMOS PARA ESTABLECER NUESTROS PROYECTOS

#### Objetivo



- Fortalecer la capacidad de definir metas y actividades para llevar a cabo un plan de acción.



#### Materiales



- Un juego de tarjetas por grupo.
- Hojas de rotafolio.

#### Descripción



- La facilitadora pide a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños.
- Entrega un juego de tarjetas a cada grupo, en el cual están apuntados los componentes de la elaboración de los proyectos de vida y del plan de acción, uno por tarjeta, de la siguiente manera: y las tarjetas se revuelven.
  - Tener mis metas claras.
  - Escribir mis metas.
  - Buscar la información que necesito conocer.
  - Saber mis condiciones actuales (relaciones con la familia, tiempo, libertad de hacer las cosas) y saber cómo mejorarlas para lograr mis metas.
- Tener una estrategia (es decir saber cómo lo voy a hacer y a dónde quiero ir).
- Identificar lo que necesito.
- Tener un plan hecho es decir, hacer una lista de las cosas que debo hacer (actividades) y de las cosas que tengo que conseguir, para poder llevar a cabo cada actividad.
- Saber cómo conseguir cada cosa que necesito.
- Cuando estoy ejecutando mi plan, tener momentos de reflexión para analizar si estoy logrando mis metas y si las debo ajustar o cambiar.
- Ponerme de acuerdo con mi familia para que me apoye o por lo menos, no me ponga trabas.
- Con la ayuda de la sesión anterior, cada grupo pone las tarjetas en el orden en que se deben poner en práctica para que funcione su plan.
- Con la ayuda de la facilitadora, cada grupo revisa el ejercicio de la sesión anterior, si es necesario, para que el orden quede muy claro para cada participante.
- Cada grupo pega sus tarjetas en una hoja de rotafolio.

## Actividad I.2



### MI HUERTA: EL JARDÍN DE MI VIDA

#### Objetivos



- Valorar los distintos planes de acción, de manera que se tomen en cuenta todos los elementos necesarios.
- Desarrollar la capacidad de expresión.



#### Materiales



- Cartulinas grandes o papeles para rotafolio.
- Papel de construcción con diferentes tonos de verde.
- Tarjetas café.
- Tarjetas anaranjadas.
- Cinta adhesiva.
- Goma.
- Tijeras.
- Pilots y crayolas.

#### Descripción



#### Primera parte

- La facilitadora entrega a cada participante una o dos cartulinas u hojas de papel de rotafolio y varias hojas de papel de construcción de diferentes tonos de verde.

- Explica que, con este material, cada participante va a construir su huerta, es decir un jardín que represente su vida, con sus metas y su plan para alcanzarlas.
- Empiezan por definir la forma que va a tener su jardín o huerta y la representan en la cartulina, con pilots o crayolas, cinta adhesiva, goma y tijeras.
- Cada una le da un nombre a su jardín, que corresponda a las grandes metas que quiere lograr, por ejemplo, estudiar para sacar la secundaria, salir de la violencia, poner una microempresa.
- Si tiene varias metas, dividen su jardín en el mismo número de áreas, poniéndole todos los adornos que quieran, así como un nombre a cada área. Si durante la actividad, algunas se dan cuenta de que requieren más de una cartulina para agrandar su jardín, lo pueden hacer en todo momento y pueden también rediseñarlo en cada momento que lo consideren conveniente.
- La facilitadora vela para que exista un balance entre los aspectos estéticos, que ayudan a la interiorización y apropiación del plan y los contenidos, es decir, la identificación de las actividades que plantean para lograr sus metas.
- Luego, en cada hoja de papel de construcción dibujan y recortan las matas o los árboles que quieren sembrar y cuidar en su jardín, o cada área de su

jardín, para que crezcan y lleguen a ser fuertes y lindos; y que den los frutos o las flores que ellas esperan.

- Preparan una planta o un árbol, para cada actividad que consideran que deben realizar para lograr cada meta y la pegan de pie, en su huerta, en el lugar que le conviene, de manera que las plantas o árboles que se deben sembrar de primero (es decir, las actividades que se deben realizar de primero), queden más cerca de la puerta del jardín.
- En este momento, las participantes hacen una pausa, para compartir sus huertas, las comentan entre ellas con las compañeras que quieran e intercambian impresiones y sugerencias.
- Hacen los ajustes que les parecen necesarios después del intercambio con las compañeras.

## Segunda parte

- Luego, toman las tarjetas de color café que representan el abono, necesario para que las plantas y los árboles crezcan. En cada tarjeta, indican las cosas que deben conseguir o hacer

para que cada planta y árbol crezca, es decir, para que puedan realizar cada actividad. Llenan una tarjeta por planta o árbol y la colocan al pie de ésta.

- Vuelven a compartir entre ellas y hacen los cambios que les parecen necesarios, de acuerdo con los comentarios y recomendaciones de las compañeras que les parezcan válidos.
- En todo momento, la facilitadora acompaña, sugiere, anima a las participantes para que logren construir su jardín.

## Tercera parte

- Para terminar, las participantes toman las tarjetas anaranjadas, que representan los plaguicidas, y otras cosas que deben echarle a las plantas o árboles, para protegerlas de lo que las puede dañar.
- En estas tarjetas, apuntan todo lo que deben cuidar para que sus metas no fracasen: cosas de ellas, cosas de su familia, cosas de su entorno.
- Hacen un último intercambio con las compañeras, y los últimos ajustes.

## Actividad I.3.



LO VAMOS A LOGRAR.

### Objetivos



- Valorar la importancia del trabajo en equipo y de compartir para alcanzar nuestras metas.
- Desarrollar habilidades de comunicación.



### Materiales



- Hojas blancas.
- Lapiceros.

### Descripción



- La facilitadora propone a las participantes que se reúnan en grupos por cercanía geográfica, de acuerdo al lugar donde viven.
- Las invita a que compartan entre ellas las cosas que pueden hacer para apoyarse unas a las otras, en la ejecución de su plan; cosas prácticas y otras de apoyo moral, como reunirse entre ellas cada cierto tiempo, para hablar y compartir sus éxitos y dificultades en el avance de sus proyectos.
- Les presenta la segunda parte del programa, es decir las sesiones presenciales, complementadas por trabajo de autoaprendizaje individual o en pequeños grupos, según disposición, disponibilidad y cercanía.
- Les reparte una lista de los 6 temas que estudiarán, y les explica que van a escoger el tema que más les interesa para empezar, pensando en su plan, de manera que seleccionen el tema que más las puede ayudar a desarrollarlo.
- La facilitadora les propone que, con su plan en mente, estudien la lista de temas de autoaprendizaje, lo conversen entre ellas y tomen su decisión.
- Luego, las invita a que tomen acuerdos sobre algunas cosas concretas que van a hacer para apoyarse, tanto para el plan como para el autoaprendizaje. Es importante que no se ejerza presión; si algunas compañeras no quieren aliarse, se debe respetar su decisión.
- La sesión termina con una canción muy conocida y “pegadora” que expresa la ruta por recoger y de ánimo para ello, como “Caminante no hay camino” (Cantares).
- Para ello, la facilitadora invita a las participantes a que lean y comenten la letra de la canción y luego, pone la música para que la escuchen y la canten juntas.

## Despedida



Es importante que se termine esta sesión con algún brindis y talvez una rifa, en la cual se intercambien regalos que las participantes hayan traído (uno cada una, incluyendo a la facilitadora), para regalarse entre todas.

# Bibliografía

## • LIBROS:

- Alatorre, Javier y otros (compiladores). 1997. Las mujeres en la pobreza. México DF: El Colegio de México, Grupo Interdisciplinario sobre Mujer, Trabajo y Pobreza (GIMTRAP).
- Alfaro, Patricia y otras. 2001. Módulo: Apropiándonos de nuestros saberes y poderes. Una guía teórica-metodológica para el fortalecimiento de las mujeres como seres humanas. San José, Costa Rica: Programa Creciendo Juntas, Editorial ICER.
- Assmann, Narcea, H. Madrid, 2002. Placer y ternura en la Educación, Hacia una Sociedad Aprendiente.
- Bohm, D. Editorial Kairos, Barcelona, 1995, Sobre el Diálogo.
- Gutiérrez, F. Universidad a Distancia Guatemala, 2001, La Mediación Pedagógica.
- M. López, H. Maturana, A. Pérez, M. A. Santos, ediciones Aljibe, Málaga 2003. Conversando con Maturana de Educación.
- Nussbaun, Martha y Sen, Amartya (compiladores). 1996. La Calidad de Vida. México: Fondo de Cultura Económica.
- R. Camacho, J. Martínez, A. Robert. 2001, Mujeres en Movimiento. Editorial UNED, San José.
- Tortosa, José María (coordinador). 2000. Pobreza y perspectiva de género. Barcelona: Editorial Icaria.

## • DOCUMENTOS DIGITALES:

- Barquero, Jorge A y Trejos S, Juan Diego. 2003. Tipos De Hogar, Ciclo De Vida Familiar y Pobreza en Costa Rica. Ponencia de la Tercera Conferencia Internacional Población del Istmo Centroamericano.
- Chant, Sylvia. 2003. Nuevas contribuciones al análisis de la pobreza: desafíos metodológicos y conceptuales para entender la pobreza desde una perspectiva de género. Serie Mujer y Desarrollo. Santiago de Chile: CEPAL.
- Kabeer, Naila. 2006. Lugar preponderante del género en la erradicación de la pobreza y las metas de desarrollo del milenio. Ottawa, Canadá: The Commonwealth Secretariat, Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Enero 2004 Entender la pobreza desde la perspectiva de género. Santiago de Chile: CEPAL-UNIFEM -República de Italia.



Teléfono: (506) 2527-8400

Fax: (506) 2224-3833

[www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)

100 metros este y 25 metros sur del  
Taller Wabe,  
Granadilla Norte, Curridabat.  
San José, Costa Rica

ISBN 978-9968-25-139-6



9 789968 251396