

# Índice

<b>Presentación</b>	7
<b>Introducción</b>	9
<b>I. Cómo trabajar con este módulo</b>	
Algunas orientaciones metodológicas para personas facilitadoras de procesos de reflexión	15
Objetivos	16
¿Cómo trabajar con este módulo?	16
Procesos pedagógicos para la capacitación de grupos	17
¿Cómo organizar procesos de capacitación y/o formación?	24
Características de las personas facilitadoras que participan en procesos de educación en derechos humanos de las mujeres	32
<b>II. Reflexiones y actividades para integrar estos contenidos con diferentes grupos</b>	
<b>Unidad temática 1</b>	
¿Un “poder sobre otros” o un poder para un desarrollo con equidad e igualdad?	37
Primera parte	
Reflexiones para el análisis y la discusión grupal	
El uso del “poder sobre otros” en nuestras relaciones	39
Segunda parte	
Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos	
<b>Actividad:</b> El impacto que se produce en las personas y en la sociedad, cuando algunas abusan de su poder sobre otras	44
<b>Unidad temática 2</b>	
El impacto de la discriminación en nuestras vidas	49
Primera parte	
Reflexiones para el análisis y la discusión grupal	
La discriminación	51
Diferentes formas de discriminación	

## Segunda parte

### Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos

- Actividad 1:** Enfrentando el dolor y el enojo de la discriminación 55
- Actividad 2:** Para encontrar nuevas formas de enfrentar estas experiencias 56

## Unidad temática 3

### La construcción de la identidad de género y su relación con la discriminación laboral femenina

59

#### Primera parte

##### Reflexiones para el análisis y la discusión grupal

- ¿Qué es el sexo y qué es el género? 61
- La socialización del género 63
- La discriminación contra las mujeres 68
- División social y sexual del trabajo 71
- Derechos y discriminación en el lugar de trabajo 75

#### Segunda parte

##### Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos

- Actividad 1**
- Lo que nos han dicho que debemos ser y hacer... Lo que nos pone en riesgo, lo que nos fortalece 77
- Actividad 2**
- "Y solo eso hago" 78

## Unidad temática 4

### Un camino hacia nuestra autoestima y liderazgo

81

#### Primera parte

##### Reflexiones para el análisis y la discusión grupal

- ¿Qué es la autoestima? 83
- Autoestima y relaciones 85
- Autoestima y trabajo 94
- El liderazgo: estilos y actitudes 96
- La autoestima: clave para afianzar el liderazgo 100

#### Segunda parte

##### Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos.

- Actividad 1**
- ¿Cómo soy yo? ¿Quién puedo llegar a ser? 101
- Actividad 2**
- ¡Soy una lideresa! 102

## Unidad temática 5

La resolución adecuada de conflictos 107

### Primera parte

#### Reflexiones para el análisis y la discusión grupal

**La resolución de conflictos** 109

Formas tradicionales de resolver los conflictos 111

Medios alternos de resolver conflictos 111

¿Qué es la negociación? 113

¿Cómo incide en la negociación la diferencia de género? 113

La negociación en el ámbito laboral 117

### Segunda parte

#### Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos

##### Actividad 1

La resolución de conflictos 122

##### Actividad 2

La negociación 123

## Unidad temática 6

Salud ocupacional 125

### Primera parte

#### Reflexiones para el análisis y la discusión grupal

El derecho a la salud, bienestar y calidad de vida para todas las personas 127

El derecho a la salud 129

La salud y el trabajo 130

Salud sexual y reproductiva en el espacio laboral 136

### Segunda parte

#### Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos

##### Actividad 1

Nuestros derechos en salud

Construyamos nuestra salud laboral 141

##### Actividad 2

¿Qué es vivir con salud sexual y reproductiva? Lo que se puede hacer en el trabajo para cuidar la salud sexual y reproductiva 143

## Unidad temática 7

Marco jurídico internacional de protección de los derechos laborales de las mujeres 145

Primera parte	
Reflexiones para el análisis y la discusión grupal	
Derechos humanos y derechos de las humanas	147
Convenios y Convenciones internacionales sobre derechos de las mujeres y el trabajo	151
Segunda parte	
Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos	
<b>Actividad</b>	
Nuestros derechos como humanas	154
<b>Unidad temática 8</b>	
Herramientas técnicas y metodológicas para la planificación estratégica con perspectiva de género	157
Primera parte	
Reflexiones para el análisis y la discusión grupal	
Claves para la planificación estratégica con perspectiva de género	159
Segunda parte	
Actividades para incorporar estas reflexiones con los grupos	
<b>Actividad</b>	
Claves para la planificación estratégica con perspectiva de género	165
<b>Bibliografía</b>	167
<b>Anexos</b>	169