

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

(Guía Metodológica y Conceptual)



362.83

I59 f Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: guía metodológica y conceptual / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 2.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2013. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 64; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 13)

200 p., 21.5 X 28 cm

ISBN 978-9968-25-292-8

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

CRÉDITOS

Este documento es el resultado de una validación y readecuación del documento original “fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: marco conceptual y metodológico”, 2008. Lo que se expone es el resultado de la validación del documento y se incluyen los diferentes aportes que crean una readecuación del documento base.

Documento base:

Trejos, Ana María y Robert, Ann

Coordinación y edición:

María Esther Vargas Vega

Actualización de texto:

Nineth Méndez Aguilar

Revisión:

Carol Valerio Vega

Diseño de Portada:
Alonso Gamboa Valverde

Productor Gráfico:

Alonso Gamboa Valverde

Impreso en los Talleres Gráficos de la Editorial EUNED

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	7
MARCO CONCEPTUAL GENERAL	9
GÉNERO, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL	9
I. INTRODUCCIÓN..	9
II. POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL..	14
III. RELACIÓN ENTRE GÉNERO, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL..	18
IV. DIVERSIDAD DE LAS MUJERES	19
V. CIUDADANÍA Y DERECHOS HUMANOS	21
DISEÑO GENERAL DE LA ESTRATEGIA	25
I. FUNDAMENTO TEÓRICO	25
II. DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA	25
III. FASE PRESENCIAL..	26
IV. FASE NO PRESENCIAL.....	27
V. CARACTERÍSTICAS DE LA GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE	28
VI. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA.....	30
CARATERÍSTICA DEL DISEÑO METODOLÓGICO DEL PERÍODO 1	31
I. INTENCIONALIDAD DEL PERIODO 1..	31
II. DESARROLLO DE CONOCIMIENTO: TOMA DE CONCIENCIA Y REDES CONCEPTUALES.	32

III.	DESARROLLO DE CAPACIDADES: CÓMO ME DOY CUENTA Y ACTÚO SOBRE LA REALIDAD...	34
IV.	MACROOBJETIVOS DE APRENDIZAJE DEL PERÍODO 1 ..	35
V.	PRODUCTOS DE LA CAPACITACIÓN DEL PERÍODO 1..	35
CARATERÍSTICA DEL DISEÑO METODOLÓGICO DEL PERÍODO 2 ..		37
I.	INTENCIONALIDAD DEL PERIODO 2..	37
II.	DESARROLLO DE CAPACIDADES (CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y HABILIDADES) ..	38
III.	MACROOBJETIVOS DE APRENDIZAJE DEL PERÍODO 2 ..	38
IV.	RESULTADOS Y PRODUCTOS DE LA CAPACITACIÓN DEL PERÍODO 2 ..	38
SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA LAS FACILITADORAS.		39
	MANEJO GRUPAL: COMPARTIR LA FACILITACIÓN ..	39
	EL HILO CONDUCTOR ..	41
	RITMOS Y TIEMPOS ..	41
	LECTOESCRITURA..	41
	JUEGOS...	42
MARCO CONCEPTUAL, METODOLÓGICO Y DIDÁCTICO ..		45
	UNIDAD 1 ..	45
	SOMOS MUJERES Y HACEMOS NUESTRO CAMINO EN LA VIDA...	45
	UNIDAD 2 ..	70
	¿EN QUÉ SOCIEDAD VIVIMOS? ..	70
	UNIDAD 3 ..	91
	CONSTRUYAMOS RELACIONES EN ARMONÍA E IGUALDAD, SUPEREMOS LA VIOLENCIA ..	91

UNIDAD 4	112
SOMOS MUJERES Y TENEMOS PROYECTOS PERSONALES: ¿CUÁLES OPORTUNIDADES TENEMOS LAS MUJERES?	112
UNIDAD 5	135
LIDERAZGOS Y ORGANIZACIÓN: LAS MUJERES NOS ORGANIZAMOS Y ACCIONAMOS NUESTRAS VIDAS	135
BIBLIOGRAFÍA.	163
DOCUMENTOS DIGITALES	164

PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley 7769 “Atención a Mujeres en Condiciones de Pobreza”, el Instituto Nacional de las Mujeres -INAMU-, 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 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 (proceso a cargo del INAMU en sus contenidos y ejecución), 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 auto aprendizaje 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 comprometidas con el crecimiento de otras mujeres.

A handwritten signature in dark blue ink, reading "María Isabel Chamorro Santamaría". The signature is fluid and cursive, with a prominent initial "M" and "I".

María Isabel Chamorro Santamaría
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva INAMU

MARCO CONCEPTUAL GENERAL

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)

INTRODUCCIÓN

Enfrentar la pobreza desde una perspectiva de género, significa entender que ésta 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 ésta se suma a las otras desigualdades como la de clase, etnia, la edad, lo cultural y otras.

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 éstos le pertenecen a todas las personas y todas tienen el derecho de disfrutarlos por su condición de seres humanas. 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 la exigibilidad, ya que no puede hablarse de una verdadera democracia si se excluye a parte de la población y se limitan las 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 Caos¹”, 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.

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.

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 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 éste.

Esta propuesta metodológica se propone reflexionar desde las propias mujeres en sus diferencias, diversidad y multiculturalidad, de manera que por cada unidad y sesiones se conduzca un proceso de fortalecimiento personal para el logro de una mejor calidad de vida de las mujeres y del entorno en el cual se relacionan.

A partir de la Unidad 1 se hace un recorrido en conjunto con las mujeres participantes, para acercarnos al proceso de trabajo que se inicia, de manera que se logre la comprensión del Programa Avanzamos Mujeres y la institucionalidad pública que se convoca para acompañar los intereses y necesidades de las mujeres. Para ello, se dispone de tres momentos, un primer momento nos lleva por la presentación del Programa, un segundo momento facilita la comprensión del rostro de cada mujer, a partir de la recolección de información personal que será manejada con discreción, y finalmente, se hace un camino vivencial por los derechos humanos y los derechos humanos de las mujeres que nos asisten en nuestra vida cotidiana y en la legalidad.

En la Unidad 2 se acerca a las mujeres a una revisión sobre ¿quiénes somos?, ¿cómo nos comportamos? y ¿qué valoración tenemos? de acuerdo con los roles que nos han impuesto en nuestra sociedad y cultura. Es lo que se llama la identidad, y la identidad en las mujeres tiene ciertas características y condiciones diferentes a la identidad de los hombres. Esta ha sido una condición que nos ubica en posiciones diferentes y desiguales, como es el caso del acceso y manejo del poder, por ejemplo.

Hacer un recorrido por esta Unidad nos lleva a replantearnos sobre las propias formas de mirar nuestras realidades, hacer un quiebre a esos estereotipos que demarcan una posición de las mujeres diferente, desigual y discriminatoria en nuestras familias, en los espacios de trabajo, de participación o de compartir en el barrio o la comunidad.

La Unidad 3 conlleva el análisis sobre las relaciones entre las personas que se basan en la construcción social del quiénes somos y qué lugar ocupamos en todos los planos del desarrollo de cada individuo. A las mujeres se nos ha ubicado en un lugar de desigualdad y discriminación en las diferentes relaciones sociales, culturales, políticas y económicas, y esta situación no dista de las relaciones personales en los vínculos familiares, en donde se viven situaciones de violencia y de violencia de género.

Recorrer la Unidad 3 conduce a hacer un análisis personal y colectivo sobre las distintas formas de violencia que enfrentamos las mujeres y las condiciones de desigualdad y discriminación a las que hemos estado expuestas a lo largo de nuestras historias de vida.

Identificar y reconocer las situaciones de violencia y violación de nuestros derechos humanos como mujeres, es un paso para fortalecer nuestras capacidades personales y recursos individuales y colectivos, que nos permitan enfrentar y superar la violencia de la cual somos objeto las mujeres por nuestra condición de género.

Con la Unidad 4 se identifican las fortalezas y capacidades que tienen las mujeres, que les permiten descubrirse y redescubrir a lo largo de su vida sus deseos, sus anhelos y sus proyectos para su propia realización personal. Dicha realización se materializa a partir de definir y definirse en su entorno sobre los intereses y las necesidades que tiene y los recursos personales y colectivos a los que puede recurrir para satisfacer esos intereses y necesidades.

El reto es hacer un ejercicio de poner “al frente” lo que quiere y cómo lo quiere, para ello, esta Unidad facilita herramientas para que las mujeres expongan sus proyectos personales de vida, los cuales pueden estar orientados de la mano de intereses de educarse y/o capacitarse, realizando algún emprendimiento productivo que le favorezca la economía personal y familiar, o insertándose en el mercado de trabajo, para lograr no sólo sus metas personales de empoderarse como mujer activa y que se reconoce en sus propias capacidades.

Por ello, abordar el tema de proyectos personales desde las mujeres y para las mujeres, es un tránsito que pretende esta Unidad con cada una de las mujeres, rescatando sus diferencias, sus particularidades, sus deseos, sus anhelos y sus energías para proyectarse en la sus propias vidas para mejorar su calidad de vida.

La idea es acompañar las propias ideas de las mujeres de la mano con la realidad y las posibilidades que el entorno facilita para hacer posible y efectivos sus deseos. Esta es una labor que se tiene que acompañar a lo largo del proceso y no sólo como una Unidad aislada.

Y finalmente, con la Unidad 5 las mujeres reconocen las propias capacidades de insertarse en espacios de toma de decisiones, lo que además parte del reconocimiento de que tienen fortalezas para asumir que son dueñas de sus propias vidas y de que tienen derecho de tomar decisiones sobre sí mismas. Este proceso de fortalecimiento personal favorece que se reconozcan en sus diversas potencialidades como mujeres lideresas.

La Unidad recorre experiencias vivenciales que permitan a las mujeres reconocerse en sus competencias como mujeres lideresas y reconocer los espacios de organización como una forma de accionar sus proyectos personales y colectivos, que favorecen la satisfacción de necesidades e intereses comunes de las mujeres, de sus familias y comunidades.

Comprender que la organización es una acción colectiva para el mejoramiento de la calidad de vida, es un acierto en los procesos de cambio de las mujeres y la oportunidad de poner en marcha proyectos individuales que en la colectividad logran una mayor incidencia para provocar acciones tendientes a la satisfacción de sus necesidades e intereses y el mejoramiento de la calidad de vida de ellas, sus familias y el entorno donde viven: el barrio, la comunidad, el distrito, el cantón, el país en su conjunto.

POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL

2.1 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 para su comprensión integral, como son el sociodrama, 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” aparte de su población.

2.2 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 lo que 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 auto-excluyentes sino constructos que permiten modos diversos de análisis y aplicación.

2.3 MECANISMOS DE EXCLUSIÓN

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 cualificados, 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 éste 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, entre otros. 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 “sobre edad”. 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, éstas 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.

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

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 éstas 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.

La diversidad expone que las mujeres tienen condiciones particulares debido a su nacionalidad, etnia, clase, edad, salud, religión, ideología política, y particularidades ideológicas y culturales, lo cual define modos de vida, existencias y maneras de ser mujer y enfrentar la cultura concreta y las formas de relacionarse entre mujeres y entre hombres y mujeres. Además, esa diversidad abarca estilos de vida y condiciones de vulnerabilidad vinculadas a la condición de clase, nivel educativo y otros referentes, que permean la vida de las mujeres y su entorno.

Otro aspecto de atención en el trabajo que se propone es la observancia a la multiculturalidad, ya que además de que somos mujeres diversas, esa diversidad se cruza con aspectos de diferentes culturas, como es el caso de las culturas indígenas, afrodescendientes, migrantes, y de los diversos espacios territoriales en los que habitan e interaccionan las mujeres. Es decir, al hablar de mujeres, intervenir en la vida de las mujeres y desarrollar este proceso de fortalecimiento

personal, no pueden estar ausentes los elementos de diversidad, anteriormente expuestos, cruzados con factores multiculturales, acordes con la cotidianidad de las mujeres y los grupos de mujeres en que se interviene.

La razón de tomar en cuenta la multiculturalidad de las mujeres es una acción política que promueve la no discriminación y la no uniformización cultural en tiempos de globalización. Es decir, es respetar las diferencias culturales, de donde se originan también las mujeres, sus identidades y subjetividades, de manera que se respete la variedad cultural sin caer en desigualdades de las minorías con relación a las culturas mayoritarias. Es una acción política que implica políticas públicas que favorezcan esas necesidades e intereses diferentes de las mujeres diferentes en sus identidades y subjetividades.

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, identifiquen sus necesidades e intereses diferenciales, aprecien la riqueza de las diferencias y mantengan actitudes solidarias que favorezcan satisfacer la vida de las mujeres en su multiculturalidad.

De la mano de la diversidad y multiculturalidad se tiene que hacer lectura en el desarrollo del proceso de intervención con las mujeres, de su condición de adolescencia, mujeres jóvenes, mujeres, adultas y mujeres adultas mayores.

Los factores interseccionales de género, son fundamentales para el análisis de las condiciones de vida de las mujeres. Cuando nos referimos a factores interseccionales de género es el cruce de las condiciones y diferencias de género que añade un rostro a cada mujer, ya que no es lo mismo se mujer negra, migrante, con baja escolaridad y que vive en una zona rural, a la condición de una mujer blanca, con estudios universitarios, del área metropolitana y con discapacidad. Estas lecturas de las diferentes, diversas y de diferentes culturas es el acierto para llevar a la práctica un proceso de trabajo con las mujeres en el nivel local y nacional.

Es importante que las personas que hagan uso de este material adecúen las técnicas propuestas de acuerdo con la población objetivo con las que se trabaja, de manera que se pueda adaptar de manera fiable a las diferentes mujeres en su diversidad y multiculturalidad, lo que implica hacer lectura de sus condiciones de vida geográficas, condición de discapacidad, etnia, edad, alfabetización, idioma (considerando a las poblaciones indígenas), condición de migrantes, clase, entre otras.

Si bien este material supone que las mujeres que lo aprovechen sean alfabetizadas, en el sentido de que puedan entender un texto sencillo escrito de manera fluida, se deben buscar los mecanismos para que de manera participativa se llegue a población que tiene dificultades con la lecto-escritura y el idioma. Por lo que se parte de una metodología participativa, en las que todas las mujeres de manera lúdica, reflexiva y participativa, puedan tener acceso a los temas que aquí se proponen y abordan.

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.

Debe considerarse que la adaptación a los contenidos para una mayor diversidad, 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 del material para quienes se espera resulte óptimo.

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, otros. 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 podamos 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, 1997citado 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 de liberación 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 personas adultas 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.

La organización cobra sentido y es importante en los procesos de fortalecimiento personal y colectivo y en hacer propuestas que mejoran nuestras vidas personales y favorecen el entorno donde vivimos. Estar organizadas y tener claridad sobre los objetivos de la organización, nos permite de manera directa obtener los recursos que requerimos para solucionar las necesidades e intereses de las mujeres.

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).

DISEÑO GENERAL DE LA ESTRATEGIA

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, Gutiérrez 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.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Esta se concibe con 20 sesiones de trabajo presenciales, la cuales se pueden extender a 30, considerando que algunos temas requieren un poco más de tiempo de abordaje, por lo que se han planeado 20 sesiones. Sin embargo, la facilitadora puede considerar que para cada Unidad, puede disponer de 2 sesiones adicionales, de acuerdo con el contexto y dinámica grupal que se geste. De manera que en cada caso, si se requiere extender el proceso en 2 sesiones más, para continuar o terminar un tema, eso es posible de llevarlo a la práctica.

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.

La guía para la facilitadora es un documento que facilita el abordaje de los temas y sugiere una serie de técnicas para el desarrollo de los temas. Es una propuesta que puede ser ampliada por las experiencias de la facilitadora, lo mismo que por la contextualización de los grupos con los que se trabaja, considerando las condiciones geográficas, los recursos con los que cuentan las mujeres y las posibilidades idiomáticas y de lecto-escritura de la población con la que se trabaja. Además, se sugiere que se pueden hacer uso del material que dio origen a esta revisión y readecuación que se expone en el presente documento.

FASE PRESENCIAL

Se trata de 80 horas efectivas de taller, distribuidas en sesiones de 4 horas cada una, que permitan una sesión en un día, según disponibilidades, intereses y deseos, para un total de 20 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). Véase que precisamente al ser diseñado para 4 horas por sesión se calcula que se requieran las 2 sesiones adicionales por Unidad, como anteriormente se anotó. Por lo que el tiempo real efectivo asciende a 120 horas.

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 PERIODOS:

PERÍODO 1:

En los primeros cinco meses, se distribuye una sesión por semana, hasta un total de 22 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 o los que les interesen 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.

FASE NO PRESENCIAL

ESTA FASE SE DESARROLLA SIMULTANEAMENTE 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 cotidianeidad y llegar a una formulación del proyecto de vida.

Para ello es importante dar seguimiento a los resultados de la Unidad 4, los ejercicios que allí están sugeridos y el proyecto de vida que las mujeres se han propuesto cumplir.

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 éste 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.

CARACTERÍSTICAS DE LA GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE

LA GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE SE FUNDAMENTA 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 lamente 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 rondar 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.

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA

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.

CARACTERÍSTICA DEL DISEÑO METODOLÓGICO DEL PERÍODO 1

INTENCIONALIDAD DEL PERIODO 1

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 en muchos casos no se valoran ni a ellas mismas ni a su quehacer. 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, 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 haya dentro 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).

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.
- Calidad de vida
- Tomar decisiones

¿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.

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 lo que siento 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:** 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, aplicarlos y sacar consecuencias.

MACROOBJETIVOS DE APRENDIZAJE DEL PERÍODO 1

Las participantes estarán en capacidad de:

- Describir y valorar su situación propia y su entorno en términos de lo que ellas desean mantener 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.

PRODUCTOS DE LA CAPACITACIÓN DEL PERÍODO 1

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.



CARACTERÍSTICA DEL DISEÑO METODOLÓGICO DEL PERÍODO 2

INTENCIONALIDAD DEL PERIODO 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 mujer como persona humana.

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.

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.

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.

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 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.

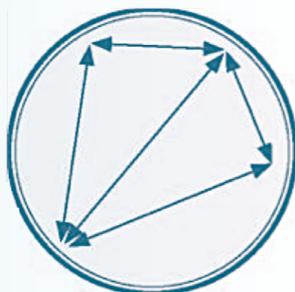
En todo momento, la facilitadora debe tener presente que el aprendizaje es una actividad natural del ser humano, que forma parte del proceso vital de adaptación a los cambios del entorno. Por lo tanto, lo importante no es guiarlo, sino propiciar un ambiente caluroso y seguro de diálogo grupal que favorece 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

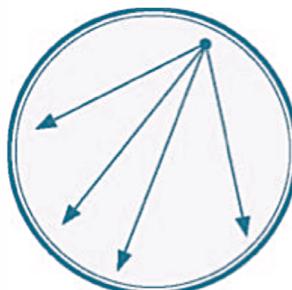
La facilitación de los espacios de aprendizaje se hace con una perspectiva horizontal, en la que todas las participantes, incluyendo a la facilitadora, intercambian y se enriquecen en un diálogo horizontal. Por ello, los intercambios y las relaciones deben establecerse en un mismo nivel, entre las participantes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

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



2. Una persona monopoliza la palabra.



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



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

En el caso 4, la facilitadora no lleva todo el peso de la sesión, sino que la comparte. 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 y guía, 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 animará 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.

Juego	Espacio de juego	Desarrollo	Materiales	Jugadoras
<i>Paseo por el Lago Encantado</i>	Interior o exterior. Con tiza se delimita un espacio en el suelo. Sus dimensiones dependerán del número e 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.	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.	Tiza.	Más de diez.
<i>Sillas Musicales Cooperativas</i>	Indiferente.	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 sentadas 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?	Sillas, tantas como jugadoras, menos una, una grabadora y CDs de música (puede sustituirse la grabadora y CDs por palmas por parte de la facilitadora, o algún instrumento musical de fácil trans-portación).	Más de diez.

Juego	Espacio de juego	Desarrollo	Materiales	Jugadoras
<i>Globo Arriba</i>	Interior.	<p>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.</p> <p>El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten antes de que el globo toque el suelo.</p> <p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arriba y abajo. Si una jugadora que está sentada 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. 	Un globo.	Entre diez y treinta.
<i>Orden de las Sillas</i>	Interior o exterior.	<p>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.</p> <p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	Una silla por participante.	Entre diez y cuarenta.
<i>Figuras</i>	Interior o exterior.	<p>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.</p>	Una silla por participante.	Entre doce y cuarenta.

Juego	Espacio de juego	Desarrollo	Materiales	Jugadoras
¿Quién eres?	Interior o exterior.	<p>En esta dinámica se propone el contacto físico, por tanto, debe practicarse en grupos con cierta madurez o confianza, o bien advertir la naturaleza de la actividad para que estén de acuerdo con el contacto, especialmente porque algunas de las mujeres con las que se desarrolla el proceso han sufrido violencia sexual y/o abuso.</p> <p>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 tapanles 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 línea.</p>	Pañuelos para la mitad del grupo.	Entre diez y cuarenta.
<i>Pasá el Globo</i>	Interior o exterior.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>El juego termina con el primer equipo que se encuentra de vuelta en el orden inicial de personas, es decir cuando el globo haya pasado la cantidad de veces que represente el número de participantes por equipo.</p>	Un globo por equipo.	Más de veinte.

MARCO CONCEPTUAL, METODOLÓGICO Y DIDÁCTICO

UNIDAD 1

SOMOS MUJERES Y HACEMOS NUESTRO CAMINO EN LA VIDA

Hacer un recorrido por esta unidad en conjunto con las mujeres participantes, conduce a un acercamiento al proceso de trabajo que se inicia. Además, anima en la comprensión del Programa Avanzamos Mujeres y la institucionalidad pública que se convoca para acompañar los intereses y necesidades de las mujeres. Para ello, se dispone de tres momentos, un primer momento nos lleva por la presentación del Programa, un segundo momento facilita la comprensión del rostro de cada mujer, a partir de la recolección de información personal –misma que será manejada con discreción- y finalmente, se hace un camino vivencial por los derechos humanos y los derechos humanos de las mujeres que nos asisten en nuestra vida cotidiana y en la legalidad.

Objetivo general de la unidad

Sensibilizarnos sobre nuestra propia vida como seres vivos e integrales y que, como tales, tenemos capacidades personales y derechos para vivir una vida plena y estable.

Objetivos específicos

- Facilitar un espacio de intercambio y acercamiento al Programa Avanzamos Mujeres, informando a las mujeres participantes sobre el proceso de Formación Humana y aclarando las inquietudes de las mujeres.
- Completar la información faltante en el instrumento de recolección de información de cada participante.
- Facilitar la comprensión a las mujeres sobre los derechos humanos y los derechos humanos de las mujeres.

- Empoderar a las participantes en la comprensión de que somos sujetas de derechos y “tenemos derecho a tener derechos”.
- Brindar herramientas personales a las mujeres para su fortalecimiento personal y empoderamiento.

APOYO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD

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, entre otras. 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. Además, lo que aprendemos tiene más que ver con lo que necesita nuestra familia que con lo que nos interesa realmente a nosotras.

Por tanto, convivimos en un mundo en que las diferentes relaciones siempre nos darán herramientas de aprendizaje y esa capacidad tiene mucho valor para la vida de las mujeres porque siempre logramos aprender un poco más y en ese proceso, podemos definir lo que queremos para nosotras mismas y a la vez, modificar aquellas prácticas que nos afectan nuestra realización personal.

Aprender es un ejercicio de todos los días, no se necesita que el aprendizaje sea en un aula de escuela, colegio o universidad. Y aunque este tipo de aprendizaje es importante, para quienes eligen un proyecto educativo, las mujeres tenemos que reconocer que el aprender de la vida nos pone en un lugar de repensar sobre nosotras mismas, sobre nuestros proyectos y nuestra realización personal, lo cual nos da herramientas para cambiar y para mejorar nuestra calidad de vida.

Y además, todas las mujeres, sin importar el nivel educativo que tengamos, tenemos la capacidad de aprender y de llevar nuestras vidas con mejor luz para nuestro propio proceso personal y colectivo de formar y formarnos para ser mejores personas.

Creatividad

La creatividad es 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.

Las mujeres somos seres creativos, que todos los días nos reinventamos, tal cual hemos aprendido a reinventar las labores en la casa, por ejemplo, en la cocina, en el momento de preparar los alimentos con lo mucho o poco de ingredientes que tengamos a disposición. Y al final el resultado es que logramos alimentarnos y alimentar a nuestras familias.

Así también podemos reinventarnos a nosotras mismas, con lo mucho o poco que reconozcamos de nosotras mismas, tenemos la capacidad y fortaleza de reinventarnos para promover nuestras propias fortalezas, querernos, valorarnos y propiciar cambios en nuestras vidas que nos favorezcan una mejor calidad de vida personal y para con los demás.

Los componentes del ser humano

La persona humana, mujeres y hombres están hechos de:

- **Cuerpo:** nuestra parte física que evoca la supervivencia de nosotras mismas, el deseo de las cosas, la determinación de hacer, actuar y dirigir nuestras capacidades físicas corporales que nos facilitan el desarrollarnos en nuestro entorno físico. Nuestro cuerpo es esencia de nosotras mismas y por ello cuidarlo y quererlo en sus características particularidades especiales porque soy yo misma, es un ejercicio que tenemos que hacer las mujeres todos los días. Amar nuestro cuerpo.
- **Emociones:** La capacidad de quererte a ti misma y respetarte, porque el amor que tienes hacia ti misma es la clave para amar a las demás personas. Y es la clave para tener una buena salud emocional que no afecte tu vida personal y tu cuerpo físico y mental.
- **Mente:** comunicar, transmitir, ver, recibir y percibir. Es esa capacidad de entendimiento y discernimiento en lo que ves, lo que piensas y lo que transmites a las demás personas. Es la posibilidad de mirar nuestro entorno sin juzgar a otras y otros, de hacer de nuestra vida sin juzgarnos a nosotras mismas, de pensar para obrar el bien en nosotras mismas y en los demás. Es la posibilidad de encontrar en nosotras mismas la tranquilidad de ser quiénes somos y de aceptar las diferencias en las demás personas y en una misma.
- **Espiritualidad:** pensar, la conexión con la conciencia superior, con la espiritualidad que cada quien viva de manera personal. El tener contacto con la naturaleza, el respeto al entorno en el que vivimos, el buen trato para con una misma y con las demás personas, el hacer las cosas bien guiadas de nuestras creencias superiores de 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 provocar 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.

Por tanto, tener presente que los componentes del ser humano es la integralidad del ser, nos lleva a cuidarnos a nosotras mismas en todos los planos: cuerpo, emociones, mente y espiritualidad. Es el autocuidado que las mujeres debemos aplicarnos a nosotras mismas para sentirnos bien con independencia, libertad y autonomía. Y es la aceptación de quiénes somos, de nuestros cuerpos, de nuestro ser, porque esa soy yo y tengo y tenemos una vida valiosa.

Derechos Humanos

Todas las personas tenemos derechos por el hecho de ser seres humanas, porque existimos y porque tenemos el derecho de disfrutar de nuestra vida. Desde el momento mismo que nacemos ya es una condición para tener derechos y estos se llaman derechos humanos.

Lo que origina los derechos humanos es la necesidad de garantizar la igualdad entre mujeres y hombres, lograr esa igualdad es concretizar la idea de la dignidad común del género humano. Los principios que sustentan todos los derechos humanos se basan en el derecho a la igualdad y la prohibición de la discriminación, de manera que son fundamento para asegurar el derecho a la libertad y el mantenimiento de una calidad de vida digna.

Los derechos humanos nos garantizan la posibilidad de hacer lo que nos hace sentirnos bien, orgullosas de quienes somos, satisfechas, tranquilas y en paz con las demás personas.

Cualquier persona goza de libertades fundamentales y derechos, los cuales se refieren a²:

- el derecho a la vida,
- a la vida privada,

2. INAMU. (2009). Lideresas para el Cambio: Guía Metodológica del Curso Regular. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.

- a pensar,
- a practicar una religión,
- a la libertad de expresión,
- a la libertad de reunión,
- a participar en la vida pública, económica, social y cultural, y
- a la protección en contra de todas las formas de discriminación basada en el sexo, la raza, la etnia, la clase social, la religión, la elección sexual, la discapacidad, la edad, entre otras.

El derecho a la vida es el derecho humano más básico. La vida humana es una condición de la persona que debe ser respetada, y por tanto, 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 al bienestar personal y colectivo, y a todo lo necesario para tener una buena y saludable calidad de vida; 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, todas las personas, mujeres u hombres 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 de las personas.

Derechos humanos y derechos de las mujeres

La desigualdad entre hombres y mujeres se ha dado a través de miles de años, es una situación y condición histórica que ha venido sucediendo a lo largo de los años y los siglos que ha puesto en desventaja a las mujeres con relación a los hombres, y produce situaciones de discriminación para las mujeres y para las poblaciones en mayor desventaja como son los niños y las niñas, las personas con discapacidad, las personas migrantes, las personas indígenas, entre otros. Y dentro de las situaciones de discriminación y desigualdad, las mujeres, por su condición de género, son las más afectadas.

Esta situación de desigualdad y discriminación pone en desventaja a las mujeres en el ejercicio pleno de sus derechos, o bien, en la forma en que se redactan las leyes, ya que 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 internacional 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 deben permitirse actos de 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, esto implica que ya no solo los hombres deben ejercer puestos de toma de decisiones y que la responsabilidad de los/as hijos/as es de los ambos, del papá y de la mamá.
- 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 discriminaciones que afecten la vida de las mujeres.
- Derecho a que a la mujer 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 que el hombre dentro del matrimonio.
- Todos los derechos humanos son exigibles, es decir, que la persona o la organización que no respeta estos derechos cometen un delito y se le puede demandar ante un juez o una jueza por ello.

El derecho a la salud integral³

Salud sexual

“La salud sexual está encaminada al desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente al asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de enfermedades de transmisión sexual. (Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo Programa de acción párrafo # 7.2). La salud sexual tiene que ver con las expresiones libres, responsables y placenteras de la sexualidad y que propicien un bienestar y enriquecimiento personal y social”.

Salud reproductiva

“La salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y a tener acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables de planificación familiar de su elección..., y los derechos a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgo y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos...” (Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo. Programa de acción párrafo # 7.2)

Derechos sexuales

El derecho de toda mujer y hombre a tener control sobre las cuestiones relativas a su sexualidad, incluida su salud sexual y decidir libremente respecto de esas cuestiones, sin verse sujeta/o a coerción, discriminación y violencia. Las relaciones igualitarias entre la mujer y el hombre respecto de las relaciones sexuales y la reproducción, incluido el pleno respeto de la integridad de la persona, exigen el respeto y consentimiento recíproco y la voluntad de asumir conjuntamente la responsabilidad de las consecuencias del comportamiento sexual (Adaptado de la Conferencia Mundial de la Mujer párrafo 96).

Derechos reproductivos

“Los derechos reproductivos abarcan ciertos derechos humanos que ya están reconocidos en las leyes nacionales, en los documentos internacionales de derechos humanos y en otros documentos pertinentes de las Naciones Unidas, aprobados por consenso. Esos derechos se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el intervalo entre éstos y, a, disponer de la información y de los medios para ello y el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva. También incluye su derecho a adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación, coacciones ni violencia, de conformidad con lo establecido en los documentos de derechos humanos”. (Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo. Programa de Acción. Párrafo 7.3).

3. Notas tomadas de página web, en: http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/derechos%20humanos/derechos%20humanos/definidhsalud.pdf

SESIÓN 1. NUESTRO PRIMER ENCUENTRO

Objetivo de la sesión:

Facilitar un espacio de intercambio y acercamiento al Programa Avanzamos Mujeres, informando a las mujeres participantes sobre el proceso de Formación Humana y aclarando las inquietudes de las mujeres.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Inscripción de las participantes	Levantar una lista en la que las mujeres participantes firman su asistencia. Incluir en la lista: <ul style="list-style-type: none">• Nombre• Edad• Lugar donde viven• Teléfono• Espacio para firmar	<ul style="list-style-type: none">• Hoja con listado de participantes• Lapiceros• Materiales de entrega a las participantes, en caso de que se cuente con ellos• Gafetes o hojas recortadas para poner el nombre de cada participante• Cinta adhesiva o masking tape	15 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p data-bbox="124 895 378 1050">Bienvenida, presentación institucional y exposición del Programa Avanzamos Mujeres y del Proceso de Formación Humana.</p>	<p data-bbox="395 237 608 268">Diálogo y exposición:</p> <p data-bbox="395 272 999 364">Se expone a las mujeres participantes sobre el Programa Avanzamos Mujeres, PAMU y el Proceso de Formación Humana, informando y aclarando dudas sobre:</p> <ol data-bbox="395 368 999 1705" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="395 368 999 429">1. ¿Cuáles son los alcances institucionales del Instituto Nacional de las Mujeres en este proceso? <li data-bbox="395 433 999 526">2. ¿Qué es el PAMU?, ¿Cuáles instituciones están involucradas?, ¿Cuál es el marco de la Ley que ampara el Programa (Ley 7769)? <li data-bbox="395 530 999 715">3. ¿Qué es el Proceso de Formación Humana?, ¿Para qué es?, ¿Qué se espera lograr con este proceso?(Se hace una breve descripción sobre los aspectos teórico-metodológicos, administrativos, los objetivos generales del proceso y los temas a tratar durante los encuentros que se tendrán). <li data-bbox="395 719 999 812">4. Se involucra a otras instituciones para que expongan sobre su participación en el Programa Avanzamos Mujeres y sus alcances institucionales con el Programa. <li data-bbox="395 816 999 1705"> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="443 816 999 939">5. Una vez que expongan las personas o persona representante de alguna institución que interviene en el PAMU, la facilitadora enfatiza en el interés del trabajo grupal y el proceso de formación que se inicia, considerando: <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="443 943 999 1128">a. Que el proceso que se va a intercambiar tiene implicaciones importantes y positivas para la vida de las mujeres, ya que haremos un recorrido por nuestras historias de vida y nuestras necesidades e intereses para hacer propuestas de cambio en nosotras mismas y en nuestro entorno de vida. <li data-bbox="443 1132 999 1292">b. El espacio que estaremos compartiendo es para promover encuentros con una misma y con las demás compañeras, para construir conocimientos colectivos y entre todas aprender de los aportes que se expongan en el grupo. <li data-bbox="443 1296 999 1356">c. Que se van a trabajar diferentes temas que tienen que ver con nuestras vivencias cotidianas. <li data-bbox="443 1360 999 1421">d. Es un espacio para conocernos y descubrir aspectos de cada una. <li data-bbox="443 1425 999 1548">e. Es un espacio para nosotras, para que podamos descubrirnos, pensando en nosotras mismas, en nuestro entorno de vida y en las situaciones que queremos cambiar y mejorar. <li data-bbox="395 1552 999 1705">6. Se abre un espacio de diálogo e intercambio, sobre dudas o comentarios (también se puede considerar que a lo largo de este momento, las mujeres puedan intervenir en cada una de las exposiciones, para exponer sus inquietudes). 	<p data-bbox="1018 895 1287 1050">Guía de exposición que cada facilitadora elabore Material de interés de la facilitadora que le facilite dar la información a las mujeres</p>	<p data-bbox="1316 959 1423 989">30 minutos</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Presentación de las personas participantes	<p>Las buenas maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocamos las sillas en rueda y nos sentamos. 2. La facilitadora se dirige a alguien del grupo y le pregunta: ¿Cómo estás? 3. Y esta contesta: Bien, gracias. Se levanta y comienza a caminar alrededor de la rueda. 4. Las dos caminan en sentido contrario. Cuando se cruzan, la facilitadora le pregunta: ¿Cómo te llamas?, ¿De dónde vienes? 5. La mujer responde a la pregunta y siguen caminando hasta llegar a la silla desocupada. La primera en llegar se sienta. La otra sigue jugando, ahora se dirige a otra de las participantes y vuelve a comenzar. 6. El juego sigue igual: ¿Cómo estás?, ¿Cómo te llamas?, ¿De dónde vienes? ... Si la misma persona queda varias veces sin asiento, puede preguntar al grupo si alguien quiere cederle el lugar. Se continúa hasta que todas las mujeres se hayan presentado. 	Guía con indicaciones del juego	30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>Conociéndome, conociéndonos...</p>	<p>Nosotras las mujeres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se organizan grupos con 4 mujeres cada uno. 2. A cada grupo se le entrega 2 pliegos de papel periódico para que construyan "Su rostro de mujeres". Se les indica que pueden escribir y dibujar las respuestas a las indicaciones. Pueden usar una o las dos técnicas (escritura y dibujo). 3. Se le indica a las mujeres que en cada grupo van a compartir alrededor de la siguiente guía: <ul style="list-style-type: none"> • Soy mujer y me identifico como: mujer blanca, mestiza, indígena, adolescente, adulta mayor, afrodescendiente, migrante, u otra condición de identidad que ustedes como mujeres señalen. • Ser mujer blanca, mestiza, indígena (indicar la etnia), adolescente, adulta mayor, afrodescendiente, migrante, u otra condición de identidad, significa que soy una mujer con las siguientes cualidades y características (las mujeres deben anotar el listado de características personales, colectivas, culturales u otras que identifiquen de sí mismas). • Como mujer me gusta... y como mujer no me gusta... (pueden compartir sobre cosas personales, recreación, deporte, comida favorita, actividades que realizan, otras). • En el grupo hemos descubierto que tenemos en común... 4. En cada uno de los grupos se elige a una mujer relatora, que luego expondrá sobre el intercambio del grupo. A su vez, esta misma persona puede facilitar el diálogo en intercambio en el grupo. 5. Después de transcurridos 25 minutos de intercambio, cada grupo expone sobre lo compartido entre las mujeres. <p>El interés de esta actividad es tener un acercamiento a la vida de las mujeres y su perfil étnico y etario, de manera que la facilitadora pueda tener una visión sobre las identidades de las mujeres que conforman este proceso participativo y formativo. En las exposiciones la facilitadora puede ampliar sobre aspectos de interés que quiera indagar sobre la vida de las mujeres, para obtener un "rostro" de las mujeres que forman parte del proceso de formación humana.</p>	<p>Papelógrafos Marcadores Masking tape</p>	<p>60 minutos (30 minutos para compartir en los grupos y 30 minutos para las exposiciones)</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Expectativas de las participantes	<p>Lluvia de ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se entregan 2 tarjetas a cada participante, allí anotan las expectativas que tienen sobre participar en este proceso de Formación Humana. 2. Una vez que las mujeres hayan terminado de anotar las expectativas, se les indica que deben exponer lo que cada una escribió y pegarlo en los papelógrafos que se tienen dispuestos para ello. (La facilitadora puede pegar los papelógrafos en una pared o extenderlo en el suelo al centro del grupo, para que las mujeres peguen sus tarjetas). 3. La facilitadora hace una síntesis de lo expuesto por las participantes y aclara dudas del proceso que hayan surgido. A su vez, retoma aspectos de interés o relevantes que haya que aclarar sobre el Proceso de Fortalecimiento Personal y enfatiza que se trata de una capacitación que va a formarnos para la vida, para lograr tener más estabilidad personal y sentirnos con más paz. Este es un espacio que será construido por todas las que participan y que son ellas, las participantes, las que construirán el proceso con sus experiencias de vida, su conocimiento y su sabiduría. Enfoca en decir a las participantes que este será un encuentro para replantearnos nuestras vidas y nuestras metas, para construir un espacio de vida diferente y mejor para nuestra calidad de vida. 	<p>Tarjetas de colores o papel reciclado cortado en cuadros del tamaño de las tarjetas Papelógrafos Marcadores</p>	<p>20 minutos</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
¿Cómo queremos que sean las sesiones de trabajo entre nosotras? Tomemos acuerdos para convivir juntas.	<p>A continuación se sugieren dos técnicas de trabajo, se puede utilizar una o la otra:</p> <p>Opción A. El Semáforo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora explica la idea del semáforo y del significado de cada uno de los colores: alto, prevención y siga. 2. 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 con los marcos institucionales y las que el grupo defina para su funcionamiento interno. 3. Invita al grupo a dividirse en 5 subgrupos. Les entrega dos tarjetas de color rosa y verde; 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, sororidad⁴, respeto, otros. 4. Acuerdos que deben quedar establecidos: horarios, presencia de niños y niñas, visitas, organización del grupo, confidencialidad, asistencia, justificación de ausencias y otros lineamientos de las instituciones y del grupo. 5. Poner las tarjetas en común y definir las reglas a partir de ahí. 6. 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 eso. Se puede pegar en la pared para que el grupo corrija o vuelva a discutir el acuerdo que no está respetando, para tomar nuevos acuerdos, si existen razones de peso para cambiar. 	<p>Papelógrafos Marcadores Un semáforo en cartulina Tarjetas de color rosado y verde Tarjetas anaranjadas</p>	25 minutos

4. La palabra sororidad tiene un componente del latín 'sor' que significa hermana. Significa que ninguna está jerarquizada. Tiene como sentido la alianza profunda y compleja entre las mujeres. Sororidad/ soridad/ sisterhood: pacto político de género entre mujeres que se reconocen como interlocutoras. No hay jerarquía, sino un reconocimiento de la autoridad de cada una. Está basado en el principio de la equivalencia humana, igual valor entre todas las personas porque si tu valor es disminuido por efecto de género, también es disminuido el género en sí. Al jerarquizar u obstaculizar a alguien, perdemos todas y todos. En ocasiones, la lógica patriarcal nos impide ver esto. La sororidad tiene un principio de reciprocidad que potencia la diversidad. Implica compartir recursos, tareas, acciones, éxitos... Reconocer la igual valía está basado en reconocer la condición humana de todas, desde una conceptualización teórica de lo que significa. La sororidad se refiere a una nueva experiencia práctica intelectual y política entre mujeres que pretende materializarse en acciones específicas. La palabra sororidad se deriva de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión. (Lagarde, Marcela (2009). La política feminista de la sororidad. [En: <http://www.nodo50.org/mujeresred/spip.php?article1771>]

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
¿Cómo queremos que sean las sesiones de trabajo entre nosotras? Tomemos acuerdos para convivir juntas.	<p>Opción B. El tarjetógrafo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se distribuye a cada participante 2 tarjetas. Se pide que en una tarjeta escriban LO QUE NO DESEAN que suceda en el grupo, y en la otra tarjeta escriben LO QUE SI DESEAN que suceda en el grupo, a lo largo de los diferentes encuentros que se tendrán. La facilitadora tiene dispuesto un papelógrafo para que las participantes peguen LO QUE NO DESEAN, y otro para que peguen LO QUE SI DESEAN. Se hace una plenaria. Se pide a una mujer participante que lea sus tarjetas y las pegue en el papelógrafo correspondiente. Se pregunta: ¿Alguien tiene una tarjeta con una idea parecida? Y se pide que vayan pasando una a una, exponiendo sus respuestas y pegando las tarjetas donde corresponde. Se sigue el mismo procedimiento con otras tarjetas e ideas que surjan, hasta terminar de ordenar y pegar las tarjetas. 	Tarjetas de colores o papel reciclado cortado en cuadros del tamaño de las tarjetas Papelógrafos Marcadores	25 minutos
Diagnóstico de las participantes	<p>Instrumento de recolección de información:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 vayan terminando de llenar el formulario y estén dispuestas a hacerlo. La boleta incluye información importante sobre el domicilio de las mujeres, su escolaridad, situación laboral y otros. Al término del tiempo dispuesto, se recogen las boletas y se vuelven a llevar en la próxima sesión para completarlas. 	Instrumento de diagnóstico elaborado por la institución Lapiceros, lápices	60 minutos
Cierre de la sesión	<p>Conversatorio:</p> <p>La facilitadora consulta a las mujeres participantes sobre</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿qué les pareció la sesión?, ¿se sintieron cómodas o a gusto con el intercambio que se realizó?, ¿se sienten motivadas para iniciar este recorrido por cada una de nuestras vidas y compartir con respeto con las demás compañeras? <p>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 presionadas ni obligada. Y que este será un espacio de crecimiento conjunto en el que todas nos apoyaremos y aprenderemos juntas.</p>	Guía para la facilitadora (cada una puede construir su propia guía para el cierre final de la sesión, con base en las ideas aquí propuestas)	10 minutos

SESIÓN 2. DIAGNÓSTICO DE LAS PARTICIPANTES

Objetivo de la sesión:

Completar la información faltante en el instrumento de recolección de información de cada participante.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Diagnóstico de las participantes <i>(continuación de la actividad de la sesión anterior)</i>	<p>Instrumento de recolección de información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora indica a las participantes que en esta sesión se va a terminar de completar la boleta con solicitud de datos personales. • De nuevo solicita a las mujeres que tienen dificultad con la lecto-escritura que se ubiquen con las compañeras que las estaban apoyando en la sesión anterior, o bien que se acerquen con ella para ayudarlas con el llenado. • La boleta incluye información importante sobre el domicilio de las mujeres, su escolaridad, situación laboral y otros. • Se informa a las mujeres que este día se dedicará a terminar de completar la información, ya que son datos de mucha importancia que debe tener la institución para el seguimiento de este proceso de formación. • Se les informa que una vez que vayan terminando se acerquen a la facilitadora con el instrumento para ser revisado, de manera que no falte ningún espacio por completar. Y que una vez que se haga la revisión, podrán retirarse a sus casas. • También se comunica la fecha de la siguiente sesión, indicándoles que se trabajará en un tema de importancia y que ya no se procede con el trabajo del completar el cuestionario, porque esa tarea ya queda resuelta. 	Instrumento de diagnóstico elaborado por la institución Lapiceros, lápices	240 minutos (4 horas)

SESIÓN 3. LAS MUJERES Y NUESTROS DERECHOS

Objetivos de la sesión:

- Facilitar la comprensión a las mujeres sobre los derechos humanos y los derechos humanos de las mujeres.
- Empoderar a las participantes en la comprensión de que somos sujetas de derechos y “tenemos derecho a tener derechos”.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Los derechos humanos de las mujeres	<p>Indicaciones para la facilitadora: Es necesario que cada facilitadora haga una recolección previa de los diferentes derechos que asisten a las mujeres, para ello el INAMU, cuenta con material al respecto que puede ser de utilidad (por ejemplo folletos, afiches, brochures y otros). En este sentido, es importante que se haga una recolecta⁵ de material e información sobre los siguientes derechos⁶:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derechos Económicos y Sociales (Crédito y Microempresa, Salud Integral, Trabajo y Empleo, Educación y Capacitación, Ruralidad, Pobreza, Bienes). • Derechos Civiles y Políticos (participación política, reformas electorales, toma de decisiones). • Institucionalidad (mecanismos). • Violencia contra las mujeres (hostigamiento sexual, explotación sexual, violencia intrafamiliar). • Niñez y Adolescencia. • Responsabilidades compartidas (paternidad responsable, patria potestad, familia). • Derechos sexuales de las mujeres. • Derecho a la salud integral de las mujeres. • Diversidad (espiritualidad, migración, persona adulta mayor, etnicidad, discapacidad, minorías, cultura). • Medio Ambiente. • Comunicación (medios de comunicación, publicidad, premios, galerías). • Otros instrumentos (normativa internacional, constitución política, códigos, otras leyes)⁷. <p>Con las indicaciones anteriores, lo que se sugiere es que cada facilitadora seleccione los Derechos de más relevancia para trabajar en el grupo, de acuerdo con el perfil de mujeres que tiene en cada uno de sus grupos. Para ello considere las condiciones de vida de las mujeres, su condición étnica, geográfica, etaria, entre otras, para trabajar con ellas los derechos de más relevancia, de acuerdo con su situación y condición de vida.</p>		

5. En los grupos de trabajo de las diferentes facilitadoras y regiones, se pueden poner de acuerdo para hacer la búsqueda de manera grupal y distribuirse los temas de los diferentes derechos a indagar y obtener información. Asimismo, una vez recogida la información es importante que se tenga a manera de “Batería de Derechos de las Mujeres” o “Caja de Herramientas de Derechos de las Mujeres” – agrupar los diferentes derechos que se han recolectado –, para que tengan el material disponible para uso en el Proceso de Formación Humana.
6. Tomado de la página web del Instituto Nacional de las Mujeres www.inamu.go.cr. En esta dirección electrónica se encuentra el listado de Leyes aprobadas en Costa Rica, año de aprobación y el contenido del instrumento legal. Por lo que se sugiere hacer una revisión y selección.
7. Considérense los resultados del ejercicio de la Sesión 1. Conociéndome, conociéndonos... (Unidad 1), en el cual las mujeres exponen su etnicidad, edad y otras características que pueden dar pistas sobre los derechos de más relevancia a trabajar con el grupo.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>Los derechos humanos de las mujeres (continuación).</p>	<p>El noticiero los derechos de las mujeres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se colocan alrededor del salón, donde se encuentren trabajando, los diferentes materiales seleccionados sobre los derechos humanos de las mujeres. (Se tienen 6 grupos de materiales, de manera que se distribuye en 6 partes diferentes del salón). 2. Se divide a las participantes en 6 grupos y se les indica en qué parte del salón se van a ubicar. A cada grupo se le ubica en cada uno de los lugares donde se han colocado los materiales sobre derechos de las mujeres. 3. Cada grupo revisa y discute sobre el tema de los derechos que les ha correspondido revisar. 4. Siempre en grupo, se hace un resumen de las ideas principales de los derechos humanos de las mujeres que están revisando y se redactan, dichas ideas, como noticias. 5. Cuando los grupos han terminado, se hace una plenaria. Cada grupo, de manera creativa, improvisa el ambiente de exposición, a manera de que se encuentran en un noticiero, <i>el noticiero los derechos de las mujeres</i>. El primer grupo expone las noticias redactadas sobre los derechos humanos de las mujeres, imitando el ambiente de la radio o la televisión. <p>TV EL NOTICIERO LOS DERECHOS DE LAS MUJERES</p> <p><i>¡Hola público! Su noticiero los derechos de las mujeres está muy contento de llevar a ustedes lo fresco de la noticia sobre nosotras las mujeres que tenemos derecho a tener derechos...</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Al finalizar esta primera presentación, las participantes de los otros grupos contestan las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Habían noticias que presentaban algo que no sabíamos? b. ¿Hay alguna noticia que nos interesó más?, ¿Cuál noticia y de cuál derecho hablaba? c. ¿Por qué nos interesó más esa noticia o ese derecho? 7. Se hace lo mismo después del noticiero de cada grupo. 8. Al final, se hace una pregunta general, discutiéndose primero de dos en dos (se pide a las mujeres que lo discutan con la persona que tienen a su lado) y luego en plenaria. <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué importancia tiene para nosotras las mujeres conocer sobre todos esos derechos? b. ¿Esa información provoca algún cambio en nosotras mismas?, ¿Qué cambio o cambios provoca? c. ¿Cómo me siento ahora que conozco sobre esos derechos? 	<p>Afiches, brochures y cualquier documento que refiera sobre los derechos de las mujeres. Holas de colores Marcadores Masking tape Cartulinas Micrófono o material que pueda ser utilizado para armar uno</p>	<p>150 minutos (60 minutos para el trabajo de los grupos y 1 hora y 30 minutos para las exposiciones Considérese que por cada presentación se tienen que trabajar las preguntas –)</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>La ciudadanía y el ejercicio de nuestra ciudadanía</p>	<p>Falso o verdadero:</p> <ol style="list-style-type: none"> Antes de comenzar la dinámica, la persona facilitadora, escribe varias frases relacionadas con el tema de la ciudadanía. Unas frases serán verdaderas y otras falsas. Es conveniente que las frases no sean muy simples, sino que estén redactadas de forma que generen polémica. A continuación se exponen algunas frases, la facilitadora puede construir otras: <p>Frases verdaderas</p> <ol style="list-style-type: none"> Cuando hablamos de “las y los ciudadanos estamos hablando de una persona miembro de una comunidad política, es decir, pertenece o se relaciona en un espacio social, político, económico, cultural y ambiental” (INAMU, 2009⁸). “Las personas miembros de una comunidad política pueden elegir y ser electas para gobernar o dirigir la acción de un Estado en beneficio de la sociedad” (INAMU, 2009). Ejercemos una ciudadanía plena cuando participamos en el desarrollo de nuestra comunidad, cantón o ciudad y participamos en espacios públicos. <p>Frases falsas</p> <ol style="list-style-type: none"> Ser miembro de una sociedad no significa que seamos ciudadanas, y por lo tanto, no tenemos deberes y tampoco derechos. La ciudadanía no significa tener derechos y ser ciudadana tampoco implica que podamos disfrutar plenamente de los derechos. Ser protagonistas de nuestras propias vidas, disfrutar plenamente de los derechos y hacer uso de la libertad para hacer propuestas y aportar a la sociedad no necesariamente implica que ejerzamos una ciudadanía plena. <ol style="list-style-type: none"> Se hacen 6 grupos y cada grupo se coloca en rueda, ocupando diferentes puntos en el salón. A cada grupo se le entregan dos rótulos: FALSO y VERDADERO. La persona que facilita lee una frase despacio y con voz clara. Cada grupo discute si esa frase es falsa o verdadera. A una señal de la persona facilitadora, todos los grupos levantan al mismo tiempo el rótulo que indica la conclusión del grupo. Si todos los grupos coinciden en una respuesta que es cuestionable, la facilitadora cuestiona a los grupos. Si los grupos no coinciden, la persona que facilita promueve el diálogo entre los grupos para profundizar la discusión. 	<p>6 Tarjetas rotuladas con FALSO 6 tarjetas rotuladas con VERDADERO Frases que la facilitadora leerá a los grupos</p>	<p>30 minutos</p>

8. INAMU. (2009). Lideresas para el cambio: guía metodológica del curso regular. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Analizando mi ejercicio de ser ciudadana y mis derechos	<p>Reconociendo mis derechos y ciudadanía:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Este juego sirve para analizar el ejercicio de los derechos de las mujeres y de su ciudadanía con la participación de todas. 2. Se forman 6 grupos y se le entrega un juego de tarjetas. 3. La facilitadora rotula un papelógrafo en el que escribe en un lado: LOS DERECHOS QUE HAGO VALER..., y en el otro extremo EJERZO MI CUIDADANÍA PLENA CUANDO... Se entrega un papelógrafo rotulado a cada grupo. 4. También, la facilitadora debe rotular otro papelógrafo, pero esta vez escribirá en una columna LOS DERECHOS QUE SE ME VIOLENTAN SON ... NO EJERZO UNA CUIDADANÍA PLENA CUANDO ... 5. Las mujeres deben discutir sobre los derechos que les asisten y el ejercicio pleno de su ciudadanía. Van a escribir en las tarjetas los diferentes derechos que ellas todos los días disfrutan y en otras tarjetas, aquellos derechos que les son violentados. Lo mismo deben hacer con relación a su ejercicio pleno de la ciudadanía, tanto cuando la ejercen y se sienten ciudadanas, como cuando no logran un ejercicio pleno de su ciudadanía. 6. Después cada grupo presenta sus resultados y explica los mismos. 7. La facilitadora, al finalizar cada exposición grupal, pregunta si otro grupo tiene resultados similares a los expuestos y solicita que pases al frente a exponerlos, y así sucesivamente hasta acabar con todas las exposiciones de los grupos. 8. Es importante en este ejercicio hacer una lectura de las mujeres en su condición y posición⁹, de manera que se pueda hacer un análisis acorde con la realidad de las mujeres, sus diferencias, diversidad y multiculturalidad. De manera que el ejercicio pueda mostrar las situaciones que enfrentan las mujeres de acuerdo a su condición de adolescentes, indígenas, migrantes, afrodescendientes, adultas mayores y otras características que si bien las hace diferentes las expone a situaciones de discriminación y vulnerabilidad social. 9. Este ejercicio nos facilita aún más la comprensión del “rostro” de las mujeres con las que las facilitadoras estarán intercambiando a lo largo del Proceso de Formación Humana, de manera que se tengan elementos y herramientas para el análisis de contexto y el proceso grupal que se llevará a lo largo de los encuentros con las mujeres. 	Tarjetas de colores o papel reciclado cortado en cuadros del tamaño de las tarjetas Papelógrafos Marcadores Masking tape	60 minutos (30 minutos para el trabajo de los grupos y 30 minutos para las exposiciones)

9. El análisis de género hace una diferenciación entre condición y posición de las mujeres y los hombres. La condición se refiere a la situación de acceso de las mujeres a la educación, la salud, el trabajo digno, los servicios públicos, la información, la recreación, las tecnologías, así como los efectos en las condiciones de vida de las mujeres del modelo de desarrollo, la pobreza y el orden social. Por otra, la posición se refiere a la situación de las mujeres en relación con los hombres, reflejada en circunstancias económicas, políticas, sociales y culturales. Esta posición se evidencia tanto en los espacios públicos como en los privados, en la valoración de sus trabajos, su capacidad organizativa y de sus posibilidades de participación.

SESIÓN 4. NUESTRAS FORTALEZAS EN EL CAMINO DE LA VIDA

Objetivos de la sesión:

Brindar herramientas personales a las mujeres para su fortalecimiento personal y empoderamiento

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Nuestra confianza	<p>Ejercicio de confianza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las mujeres caminan por el salón, sin hablar, con las manos sueltas (no deben tomarse las manos), mirándose a la cara. 2. Al toque del silbato u otro instrumento, saludan a la primera persona con quien se encuentran como si ya se conocieran. Siguen caminando... 3. De nuevo, al toque del silbato, se detienen con la primera persona que se encuentran y hablan sobre la pregunta que le hace la facilitadora: ¿qué me gusta de mí misma? 4. Cada vez que suena el silbato, deben cambiar de pareja y hablar sobre las preguntas que les hace la facilitadora: <ul style="list-style-type: none"> • ¿qué me hace sentir mal de mí misma? • ¿qué es lo que tengo pendiente de hacer para mí y aún no lo he hecho, pero es mi sueño? • ¿qué haré con los derechos que reconocí que tengo y aún no los hago valer? 	Silbato o cualquier otro instrumento	30 minutos
Mi expresión	<p>Ejercicio de expresión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las mujeres caminan por el salón, sin hablar, con las manos sueltas, fuera de los bolsillos, concentradas. Se imaginan lo que la facilitadora dice y hacen los gestos. 2. Tienen dolor de espalda. Les duele mucho. También les duele un dedo. 3. Ahora, además, les cayó una basura en el ojo. 4. Ya se les quitaron todos los dolores pero están muy tristes. 5. Ahora están muy alegres. Ya se les pasó. Ahora están con disgusto. Mírense a la cara... 6. Y así sucesivamente. La facilitadora trata de cambiar los estados de ánimos y situaciones. Al final se sientan en círculo y comparten sobre esta pregunta: ¿Cómo nos hemos sentido con este ejercicio?. 7. La idea de este ejercicio es que las mujeres entren en contacto con sus cuerpos, con las personas, con sí mismas y las otras y rompan sus temores y se sientan más libres en el manejo corporal y sus expresiones. Además, es un ejercicio que facilita sentirse cómodas en el grupo y expresarse con más confianza con las compañeras. 		30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Los gestos	<p>Ejercicio de gestos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las mujeres caminan por el salón, sin hablar, con las manos sueltas, fuera de los bolsillos, en diferentes direcciones y hacen los gestos de lo que dice la facilitadora. 2. Levanten la pierna como para pasar por encima de una silla, sin brincar. Traten de controlar el peso de su cuerpo. 3. El pie derecho se traba en un hueco y luchan por sacar el pie. Que se vea la lucha y desesperación por sacar el pie... 4. Ahora la mano izquierda se les traba en otro hueco, les duele mucho, logran sacar la mano del hueco. 5. Siguen caminando, el pie y la mano les duele mucho. Algo les está halando de la cintura y no les deja avanzar... 6. El pie, las manos, la cintura les duele mucho. Algo les hala del cabello y las quiere levantar, casi no tocan el piso. 7. De repente caen al suelo. 8. Ahora se extienden en el suelo. 9. Van en una alfombra, sienten la brisa, la alfombra se desplaza como un avión. 10. Se sigue hablando en voz muy suave hasta que las mujeres se relajen. Se pueden tomar elementos de la Madre Naturaleza que permita a las mujeres continuar su recorrido visual y relajarse. Se dejan unos minutos en silencio. 11. Luego con voz más alta, se indica a las mujeres que se van a ir incorporando poco a poco. 12. Ubicadas luego en círculo, se reflexiona y comparte la experiencia que se ha vivido con esta dinámica. 13. Nuevamente con este ejercicio lo que se pretende es que las mujeres adquieran sus propias herramientas personales para expresarse y sentirse cómodas consigo mismas y con los diferentes ambientes en los que interactúan. Son ejercicios que facilitan asimilar el conocimiento que se viene adquiriendo y tomar actitudes personales de empoderamiento de sí mismas para accionar sobre su propia vida. 		30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
La expresión corporal	<p>Ejercicio de expresión corporal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las mujeres caminan por el salón, sin hablar, con las manos sueltas, fuera de los bolsillos, en diferentes direcciones y hacen los gestos de lo que dice la facilitadora. 2. Se preparan como si van a una fiesta: se quita la ropa, se baña, se viste, se maquilla, se echa perfume. 3. Sale de su casa, cruza la calle, entra en la fiesta y se cree la persona más elegante. Baila con alguien una música imaginaria. 4. Ahora está conversando con una persona imaginaria. Esta persona le derrama su copa sobre su vestido, se va con mucho enojo. 5. Y así con ese enojo la facilitadora les pide a las mujeres que se sienten en círculo alrededor del salón, que no cambien su expresión de enojo, y una vez sentadas se miran a las caras con las compañeras que tienen a los lados y con la compañera del frente. 6. Luego la facilitadora les dice que ya pueden dejar de estar enojadas. (Puede ocurrir que las mujeres suelten la risa y se deja ese espacio de reír hasta acabar con esa sensación corporal de la risa). 7. Al final reflexionamos la experiencia que hemos vivido con esta dinámica. 		30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
La expresión verbal	<p>Ejercicio de expresión verbal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se hacen dos grupos de igual número de personas. Se colocan frente a frente, como a un metro de distancia. Ambos grupos (A y B) actuarán y hablarán de acuerdo a las situaciones que presenta la facilitadora. 2. El grupo A son mujeres que están defendiendo sus derechos. 3. El grupo B son personas de la familia, comunidad, instituciones, u otras, que están violentando los derechos de las mujeres. 4. Se le pide al grupo A que definan 3 derechos que van a defender. Una vez definidos, se le informa al grupo B sobre esos derechos y se le dice que ellas tienen que debatirlos y estar en contra de esos derechos y argumentar porque están en contra. 5. Se da un espacio de 15 minutos a cada grupo para que construya su historia o argumentos que va a defender (Grupo A), o que va a contraponerse (Grupo B). 6. Luego, ambos grupos se colocan frente a frente en el salón. El grupo A inicia con uno de los derechos y expone su defensa o argumentación de la exigencia de ese derecho y por qué es un derecho que merece hacer valer y que se le respete. Así se continúa con los otros dos derechos. 7. El grupo B ante cada argumentación del grupo A debate que ese no es un derecho, que la mujer no se lo merece y cuántas más ideas hayan surgido para violentar ese derecho. Lo mismo hace con los otros dos derechos que el grupo A vaya exponiendo. 8. Al final la facilitadora reúne a todo el grupo en un círculo y reflexionan sobre ¿cómo se sintieron defendiendo o anteponiéndose a los derechos que plantearon?, ¿qué enseñanza les deja el ejercicio que realizaron? 9. También rescata, la facilitadora, la importancia de expresarnos las mujeres verbalmente y exponer nuestros intereses, y valida que aunque a veces hagamos planteamientos equivocados, siempre es importante la palabra y la expresión verbal, porque es la manera en que compartimos nuestros pensamientos, y en el intercambio podemos no sólo defendernos y fortalecernos en esa defensa que es informada (como el caso de habernos informado de esos derechos y hacerlos valer), sino también, aprender nuevas cosas que quizás antes creíamos que eran de una manera y que nos damos luego cuenta de que nos habíamos equivocado (como sucedió con el grupo que estaba en contra de los derechos). 10. Este ejercicio es una forma de reflejar que el conocimiento se construye colectivamente, y que ese es el proceso de trabajo en el que estamos. Que aunque tengamos momentos de tensión y de pensamientos diferentes, se deben tratar con respeto y tenemos que aprender a escucharnos, porque en la escucha se construye una misma, aprende y puede promover procesos de cambio personal y colectivo que van a beneficiar nuestro empoderamiento y hacernos sentir más valiosas y más libres. 		30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Reflexión final	<p>Síntesis, análisis e intercambio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora expone la importancia de soltar nuestros cuerpos para expresarnos, porque el cuerpo refleja nuestras emociones y éstas muchas veces afectan nuestra vida, por lo que estar más relajadas y sueltas permite que nos sintamos más seguras en nuestra vida, en las actividades que realizamos diariamente y en la relación e intercambio con las otras personas. 2. Refleja al grupo, la facilitadora, que el conocimiento que hemos venido adquiriendo en estas primeras sesiones no se debe dejar guardado para sí mismas, sino que, al igual que experimentamos estos ejercicios de expresión corporal, así debemos vivir nuestra vida con cada cosa que aprendemos. Es decir, expresar también nuestros conocimientos para intercambiar con otras personas y fortalecernos en ese intercambio. 3. También es importante que cuando adquirimos nuevos conocimientos lo podamos reflejar en nosotras mismas, en nuestras acciones, en nuestra vida, porque eso nos genera un empoderamiento personal para actuar hacia sí mismas y para con las demás personas. 4. Se intercambia con las mujeres sobre ¿cómo se han sentido con este primer proceso de trabajo? Considerando que aquí se cierra la primera unidad de trabajo. 5. Se insiste en hacerles ver que los conocimientos adquiridos en esta unidad se deben reflejar en sus acciones, en sí mismas, y que no olviden estos ejercicios, las risas y alegrías que les produjeron, las solturas de cuerpo, mente, emociones y espíritu que experimentaron, y cómo se fueron sintiendo cada vez más cómodas con sus cuerpos y con las demás compañeras. 6. Se invita a las mujeres a reconocerse a sí mismas, a quererse y aceptarse tal como son porque son seres sagrados y seres vivos que merecen lo mejor y estar bien. Y ese bienestar es algo que cada una puede construir para sí misma. Que todo lo que sucede en su entorno o en nuestro entorno no es producto de lo que hagan las demás personas, sino que es lo que nosotras mismas hacemos o permitimos que nos hagan. 7. Invitarlas a reconocerse como seres humanas, como mujeres maravillosas, como personas que tienen en sus manos construirse y construir desde su propio reconocimiento y desde su corazón, el camino que les lleve a sentirse bien y tener paz interior. <p>Insistirles en que la calidad de vida se construye desde el amor personal (a sí mismas) y el amor a las demás personas. Reconocerse como mujeres, como adolescentes, como indígenas, como afrodescendientes, como migrantes, o como cualquier otra condición de vida que tengamos, es un tesoro de la humanidad que tenemos que aprender a reconocer y mostrar al mundo. Porque en las diferencias, en la diversidad y en la multiculturalidad está la riqueza del compartir y hacer la vida de muchos colores y sabores para aprender en conjunto y construir un mundo diferente y mejor para todas y todos.</p>		30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Técnica de evaluación	<p>La carta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se entrega a cada participante una hoja en blanco y un lápiz o lapicero. Las mujeres que no tienen posibilidad de escribir, se les dice que ellas harán el ejercicio de manera verbal, por lo que tendrán que imaginarse y pensarse cómo escribirían esa carta, o bien qué es lo que dirían a su amiga, sobre este primer momento del Proceso de Formación Humana. • Cada participante escribirá una carta dirigida a una amiga y le cuenta, <i>QUERIDA AMIGA...</i> <ul style="list-style-type: none"> a. Lo que más me gustó de las actividades que hemos realizado en este primer momento del proceso de Formación Humana... b. Lo que menos me gustó... c. Las cosas nuevas que he aprendido son ... d. De los temas tratados lo que más me ha quedado es... e. Ahora siento una diferencia en mí, porque gracias a este espacio he logrado... • Al final algunas participantes leen o expresan sus cartas en voz alta (pedirle a algunas de las mujeres que no la escribieron que la compartan verbalmente, para ello la facilitadora la va guiando con las frases indicativas). • La facilitadora recoge todas las cartas y en el caso de las que exponen de manera verbal, recoge por escrito las ideas principales. • Finalmente, la facilitadora expone la siguiente pregunta a todo el grupo: <ul style="list-style-type: none"> a. ¿Qué les gustaría alcanzar al final de todo este proceso de encuentro y trabajo de temas y experiencias personales? • La facilitadora intenta que una a una las participantes expongan alrededor de la pregunta generadora, y toma nota de las apreciaciones de las mujeres. Una vez terminada la ronda, la facilitadora agradece y expone que es un compromiso de todas el lograr esos alcances que a todas les gustaría. <i>(Luego guarda los insumos recogidos para hacer una lectura de los mismos al finalizar las cinco unidades de esta propuesta metodológica. Es importante que la facilitadora pueda ir anotando los comentarios, colocando el nombre de la compañera que lo expone. Puede utilizar el recurso de grabar este momento de la sesión).</i> 	Hojas blancas, una para cada participante Lápices o lapiceros, uno para cada participante	30 minutos

UNIDAD 2

¿EN QUÉ SOCIEDAD VIVIMOS?

Esta Unidad nos acerca a una revisión sobre ¿quiénes somos?, ¿cómo nos comportamos? Y ¿qué valoración tenemos? de acuerdo con los roles que nos han impuesto en nuestra sociedad y cultura. Es lo que se llama la identidad, y la identidad en las mujeres tiene ciertas características y condiciones diferentes a la identidad de los hombres. Esta ha sido una condición que nos ubica en posiciones diferentes y desiguales, como es el caso del acceso y manejo del poder, por ejemplo.

Hacer un recorrido por esta Unidad nos lleva a replantearnos sobre las propias formas de mirar nuestras realidades, hacer un quiebre a esos estereotipos que demarcan una posición de las mujeres desigual y discriminatoria en nuestras familias, en los espacios de trabajo, de participación o de compartir en el barrio o la comunidad.

Objetivos generales de la unidad

- Reflexionar sobre la sociedad en que vivimos, para comprender la construcción de nuestras identidades femeninas y el rol que ocupamos (nos asignan) en nuestras familias, relaciones de pareja, comunidades, organizaciones, instituciones, en el trabajo, otras.
- Analizar cómo los roles asignados desde la infancia y nuestras identidades intervienen en la creación y reproducción de desigualdades que nos afectan a nosotras y a las personas con las que nos relacionamos.

Objetivos específicos de la unidad

- Comprender el proceso de socialización que construye nuestras identidades femeninas y las formas de relacionarnos con las personas y nuestro entorno.
- Comprender los mandatos del Patriarcado que establecen relaciones desiguales entre mujeres y hombres.
- Analizar las condiciones y características que delimitan el accionar de las mujeres a partir del poder que ejerce el Patriarcado en todas las esferas del desarrollo de nuestras vidas.
- Analizar la condición y situación de vida de las mujeres y sus necesidades diferentes.

APOYO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD

Sistema Patriarcal¹⁰

La palabra patriarcado es de origen Griego que quiere decir “mandar” y tiene relación con los conceptos de patria y familia. Mujeres y hombres constituimos una sociedad o sociedades que están regidas por el Sistema Patriarcal.

En el patriarcado al hombre se le otorga el derecho de mandar y esto ocurre porque por su diferencia biológica se le asignan una serie de roles, comportamientos, valores y normas que se caracterizan por una supuesta superioridad en que se le ha impuesto un rol de proveedor, protector y dueño del poder en todos los planos donde se desarrolle.

Bajo este sistema el patriarcado exige una manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y sobre la sociedad en general. Y los hombres ocupan posiciones de poder en la familia, en los puestos de trabajo de mayor poder, en las organizaciones, en los partidos políticos y en los puestos políticos de importancia. Hay una desvalorización del lugar que ocupan las mujeres, somos condicionadas a un segundo plano.

Sexo y Género, Roles de Género¹¹

El género, de acuerdo con la antropóloga Marta Lamas, es el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada sexo, a sus actividades y conductas, y a las esferas de la vida; mientras que el sexo se refiere a las diferencias biológicas y naturales que las personas tenemos al nacer.

De esta forma, el sexo está determinado por las características genéticas, hormonales, fisiológicas y funcionales que a los seres humanos nos diferencian biológicamente; y el género es el conjunto de características sociales y culturales asignadas a las personas en función de su sexo.

Por ejemplo, cuando una persona nace con determinadas características biológicas o sexuales, se le designan determinadas actividades, valores, roles y comportamientos diferenciados, unos que deben cumplir las mujeres y otros que deben cumplir los varones.

10. Tomado de: INAMU. (2009). Lideresas para el Cambio: Guía Metodológica del Curso Regular. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.

11. Tomado de: Idem.

Por ello, la forma como nos relacionamos mujeres y hombres está determinada por las normas de orden jurídico, social, religioso, tradiciones, reglas y roles que son las bases de una cultura en un momento histórico determinado.

Es importante entonces comprender que podemos reflexionar y cambiar esas formas de mirar y de hacer de nuestras vidas y del entorno en que nos relacionamos, ya que el género es una construcción social y cultural de nuestras identidades y subjetividades. Para ello podemos hacer un análisis de género y para ello se deben considerar cuatro elementos:

2. *Los símbolos y los mitos:* que se encuentran culturalmente disponibles y evocan representaciones múltiples de del ser y hacer en nuestras sociedades.
3. *Los conceptos normativos:* que manifiestan las interpretaciones y significados de los símbolos. Aquí nos encontramos doctrinas religiosas, educativas, científicas, legales y políticas.
4. *Las nociones políticas de las instituciones y las organizaciones sociales:* observamos en este aspecto el sistema de parentesco, la familia, el mercado de trabajo segregado por sexo, las instituciones educativas, la política.
5. *Identidad subjetiva:* es la construcción del ¿quién soy?, ¿cómo debo comportarme? Y ¿qué valores/valoración tengo? de acuerdo con el sexo. Establece una diferenciación en los patrones de comportamiento, en el ser y hacer de cada persona en lo individual y colectivo.

Este análisis nos permite reflexionar sobre nuestras realidades sociales, culturales, económicas, políticas y ambientales, y a partir de esto, reconocer la subordinación de las mujeres y de las clases más desfavorecidas.

¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres, es decir, qué hemos aprendido a pensar de nosotras mismas? ¿Cómo han sido socializados los hombres?

Recordemos que desde que nacemos se nos enseñan los roles, las formas de comportarnos, las normas, y los valores, todo ello asociado a nuestra identidad, a la construcción de nuestra identidad, ya que nos educan de una manera si somos mujeres y de otra si son hombres, dándose así una valoración de acuerdo al sexo que tenemos.

Esta educación es lo que se conoce como socialización de género, ya que utiliza los roles de género que asignan una serie de valores y creencias diferenciales a mujeres y hombres.

Por ello, 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, entre otros espacios en los que interactuamos y nos relacionamos.

Los roles de género están asociados a una serie de creencias que promueven estereotipos de género, dándose así ese proceso de socialización de género, como antes apuntábamos, que

diferencia los procesos de construcción de las identidades de mujeres y hombres, y sus formas de comportarse y relacionarse en todos los planos del desarrollo. Veamos cómo se dan esos estereotipos de género en el proceso de construcción de las identidades femeninas y masculinas.

Mujer	Hombre
<p>Reproducción.</p> <p>Cuidado de los y las niñas, de las personas adultas mayores, de las personas con discapacidad, de las personas enfermas.</p> <p>Actividades dentro del hogar.</p>	<p>Producción.</p> <p>Trabajo remunerado.</p> <p>Actividades fuera del hogar.</p>
Afectividad.	Intelectualidad.
Escasa o nula potenciación de actividades relacionadas con la tecnología o actividades productivas no tradicionales.	Gran potenciación de actividades relacionadas con la tecnología.
Segregación profesional.	Éxito profesional y social.
ESPACIO PRIVADO	ESPACIO PÚBLICO

Nota: Cuadro elaborado con base en información obtenida de la siguiente página web http://www.dipucadiz.es/opencms/export/sites/default/dipucadiz/areas/igualdad/igual_muj/docum_int/basico_2009/Mxdulo_05._Socializacixn_de_gxnero..pdf

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, sino considerados como propios y naturales de la condición de ser mujer.

A los hombres, en cambio, 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 le asignan características como dominantes, agresivos, seguros, inteligentes, racionales, autoritarios y como los que poseen el poder.

Tenemos que tener presente, además, de que somos la mitad de la población del mundo y se nos ha asignado el cuidado de 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 de trabajo.
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.

Diferencias, diversidad, desigualdad, discriminación y multiculturalidad

Mujeres y hombres, desde que nacemos, tenemos diferencias como es la diferencia sexual, a partir de allí se establecen una serie de diferencias que tienen que ver con la diversidad de condiciones de mujeres en hombres vinculadas a la clase social, la etnia, la edad, la elección sexual, el nivel educativo, la condición de migración, y condición geográfica (territorialidad), discapacidad, salud, religión y otras.

Tener condiciones diversas y diferentes es un estado de los seres humanos por la situación y condición de vida de las personas. Sin embargo, estas condiciones diversas y diferentes dan lugar a situaciones de desigualdad entre los géneros en el acceso y el control de los recursos. Con esto nos referimos a que hombres y mujeres no viven las mismas condiciones y calidad de vida, en igualdad de derechos y oportunidades en las familias, el acceso a la salud, la educación, la cultura, la recreación, el trato por parte de los medios de comunicación, el acceso al trabajo y a una remuneración en igualdad de condiciones, la seguridad social, el acceso al crédito, a la propiedad de la tierra, a vivienda y a la participación en la toma de decisiones de las estructuras del poder.

La multiculturalidad hace referencia a que en un mismo espacio geográfico y social co-existen diferentes culturas, como es el caso de las personas migrantes y las personas que pertenecen a alguna etnia indígena, por ejemplo. Sin embargo, a pesar de que cohabitan en los mismos territorios se mantienen su identidad cultural y viven vidas paralelas. Es de considerar que las personas que tienen condición de multiculturalidad también sufren de desigualdades y discriminación en el acceso a los recursos, lo mismo que en el trato en igualdad de derechos y oportunidades, para el pleno desarrollo de su calidad de vida, como se expone en el párrafo anterior.

De la mano de la desigualdad entre los géneros, lo que afecta mayoritariamente a las mujeres, se presentan también las situaciones de discriminación en razón del género. La desigualdad y

discriminación de género se muestran en las brechas de género en los distintos ámbitos de acción y de participación de las mujeres. Cuando hablamos de brechas de género son las formas en que se pueden explicar las desigualdades e inequidades sociales y de género en las distintas áreas de la vida entre mujeres y hombres que tienen características, perfil ocupacional y profesiones similares. Es cuando observamos que las mujeres en iguales condiciones con los hombres recibimos menos salario, menos oportunidades de empleo y contrataciones, desigualdades en el acceso a la educación, el acceso a la salud, el acceso al crédito, vincularnos en la participación política y formar parte de los puestos de toma de decisiones, entre otros.

Identidad

Las personas, los individuos, tienen formas de ser y hacer sus vidas, estas formas de cada quien los singularizan, los hacen específicos o bien, los hacen semejantes a otros y otras. Esta condición de ser y hacer la vida de cada persona es lo que se define como identidad.

La identidad se construye y esta construcción ocurre desde el momento en que nacemos, a partir del sexo que cada quien tiene, ya que es desde el sexo que se va definiendo en la persona una serie de comportamientos, roles, normas y valores que se van a enseñar a hombres y mujeres, para que estos los reproduzcan a lo largo de su vida en las diferentes formas y espacios en que se relacionan.

Las formas de relacionamiento y la identidad de cada quien se expresa tanto en los planos familiares, como laborales, grupos de amigos y amigas, en el sistema educativo, en las organizaciones, y en cualquier espacio de relacionamiento en el que participemos.

Entonces, a partir del sexo se construye el género, es decir, a las características sexuales se les asigna un género y valores, de manera que a las mujeres, por ejemplo, se les constituye una identidad femenina, asociada con roles, valores, normas y formas de comportamiento asociadas a la maternidad, el cuidado de los y las otras, la asunción de las labores domésticas y reproductivas. En cambio a los hombres se les definen otras formas de relacionamiento asociadas con el poder, el dinero, el trabajo fuera de la casa, el liderazgo y la valía de que por ser hombre tiene más valor que las mujeres.

De esta forma, la identidad se asigna a los sexos, si se nace con el órgano que define que es mujer o si se nace con el órgano que define socialmente que es hombre. Así se asigna la identidad femenina y la identidad masculina. Sin embargo, socialmente se van asignando las formas en que se deben comportar y relacionarse hombres y mujeres, y esas formas pueden ser diferentes y desiguales, afectando a las mujeres ya que se las trata de manera desigual y se las discrimina en muchos espacios de su accionar y vida cotidiana.

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.

Por tanto, se tiene que reconstruir nuestra autonomía elevando nuestros niveles de confianza, autoestima y capacidad para responder a nuestras propias necesidades, eligiendo y decidiendo por nosotras mismas lo que consideramos es mejor para nuestra calidad de vida y para lo que queremos emprender de manera personal y colectiva.

La autonomía es un proceso personal que implica libertad de movimiento y acción, tomando nuestras propias decisiones y eligiendo nuestras metas y proyectos. Perdiendo el miedo o el temor de ser invisibilizadas o invalidadas en nuestras acciones y decisiones.

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 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.

Libertad

La libertad de movimiento y de acción constituye un factor importante para la vida de las mujeres, para la autonomía personal. La libertad y la autonomía van de la mano. Libertad de las mujeres significa dirigir nuestras propias vidas sin esperar el permiso o aprobación del otro o la otra; libertad de elegir dónde quieren vivir o bien negociar al respecto en su relación de pareja, por ejemplo;

libertad de participar en la elección y decisión de los proyectos educativos de los y las hijas, en conjunto con el padre de estos; libertad para asistir a reuniones o citas médicas, o bien para visitar a amistades o familiares.

En fin, la libertad es una gama de acciones personales que las mujeres queremos realizar sólo por nuestra condición de ser seres humanas y que vivimos en un mundo lleno de diversas relaciones y de múltiples acciones a desarrollar y desarrollarnos, lo mismo que resolver en nuestro día a día. Y la libertad es esa acción de poder tomar nuestras propias decisiones y realizar las acciones que de manera autónoma decidimos, sin necesidad de esperar el permiso o aprobación de alguien más en nuestra vida.

La 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. Es hacer de mi misma y de mi vida aquello que deseo y que no perjudica a otros u otras, ya que mi libertad es mi propia realización personal.

SESIÓN 1. ¿CÓMO ME SOCIALIZAN EN EL PATRIARCADO?

Objetivo de la sesión:

Comprender el proceso de socialización que construye nuestras identidades femeninas y las formas de relacionarnos con las personas y nuestro entorno.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Características de Género	<p>El dibujo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se divide a las participantes en 5 grupos. Para este caso, si el grupo de trabajo de la facilitadora, reúne a diferentes poblaciones, se solicita que se reúnan por grupos, de acuerdo a la edad, el grupo étnico y el grupo de mujeres migrantes. El interés es que en el trabajo de los grupos, se puedan recoger las vivencias de las mujeres de acuerdo a su multiculturalidad. Se entrega a cada grupo un papel de rotafolio y dos marcadores de diferentes colores. Se solicita que dividan el papel por la mitad, en una mitad dibujan una figura de mujer y en la otra mitad la figura de un hombre. Una vez hechos los dibujos, van a contestar las siguientes preguntas, las respuestas las tendrán que ir anotando en la figura de la mujer, lo que corresponda a las mujeres y en la figura del hombre, lo que corresponda a los hombres. <ol style="list-style-type: none"> En mi familia ¿a las mujeres y a los hombres nos dieron el mismo trato cuando éramos niños y niñas, y adolescentes? ¿Por qué? Anote en los dibujos, de acuerdo a lo que conversen, la forma en que trataban a las mujeres y la forma en que trataban a los hombres. Las labores de la casa ¿Cuáles se definen que deben resolver las mujeres y cuáles deben resolver los hombres? ¿En qué me afecta eso ahora de adulta? Anote en cada dibujo, de acuerdo al sexo, lo que se define para mujeres y lo que se define para hombres. De acuerdo con los mandatos en mi familia y en la sociedad ¿cómo se deben comportar las mujeres y cómo se deben de comportar los hombres? Anotar en los dibujos de acuerdo con el sexo. De acuerdo con esos mismos mandatos, familiares y sociales, lo mismo que culturales, ¿qué valoración tienen las mujeres y qué valoración se le asigna a los hombres? Anotar en los dibujos de acuerdo con el sexo. En cada grupo, una vez que han terminado de rotular los dibujos, van a reflexionar alrededor de la siguiente pregunta: <ol style="list-style-type: none"> ¿cómo me siento mirando la forma en que se nos educa a mujeres y hombres de manera diferente y desigual? ¿en qué me siento afectada como mujer viéndome a través de ese dibujo? ¿tiene implicaciones esa forma en que me educaron en mi vida familiar, personal-individual (cómo me percibo a mí misma), en mi aspiración educativa o laboral, en mi interés de participar en una organización y ser una mujer líderesa, en utilizar un tiempo para mí y disponer de mi recreación y descanso? ¿En qué otras áreas y por qué? Una vez que los grupos han terminado de trabajar y compartir, la facilitadora solicita que se expongan los resultados de los grupos. Al finalizar, la facilitadora solicita a las mujeres que alguna haga un resumen de todo lo expuesto, pueden unirse 2 mujeres más, con el interés de que desde ellas puedan exponer lo que les pareció el ejercicio y si les ayuda en su vida personal y en la percepción de sí mismas. 	Papel de rotafolio Marcadores Masking tape Guía de preguntas para los grupos	40 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Lo masculino y lo femenino	<p>El Tarjetógrafo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. Independencia. Sirve a los demás. La facilitadora entrega una tarjeta con una característica a cada participante. 2. 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. 3. Al grupo que tiene las características femeninas, se le pide que retrate a la mujer que corresponde con esas características y escriban una historia que refleje a esa mujer y su vida y al grupo que tiene las características masculinas, se le pide que escriba una historia que refleje a ese hombre y describa su vida. 4. Una vez que los grupos hayan terminado de construir las historias, se solicita que grupo por grupo, lean primero las historias de los hombres, cuando hayan terminado, ahora hacen la ronda de leer las historias de las mujeres. 5. Luego, en plenaria a partir de las siguientes preguntas, las mujeres reflexionan y aportan para el intercambio: <ul style="list-style-type: none"> • ¿De las dos personas retratadas, cuál tiene más posibilidades de éxito en las actividades de la calle (trabajo remunerado, participación comunal, participación política)? • ¿Qué implicaciones tiene para la vida de las mujeres estas historias que son nuestras propias historias? Es decir, ¿en qué nos afecta? • ¿Qué importancia tienen las características femeninas y las masculinas para la vida de las personas? ¿Podemos complementar mujeres y hombres con nuestras características femeninas y masculinas, para hacer una vida y un mundo mejor, sin discriminarnos? ¿De qué manera? 	Tarjetas. Pizarra. Papel de rotafolio. Marcadores Masking tape	60 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO																									
<p>La socialización y los espacios de aprendizaje</p>	<p>Los espacios de género:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se forman 5 grupos. A cada grupo se le entrega un cuadro en el que se indica lo que deben completar sobre los espacios en que interactúan mujeres y hombres y cómo hemos sido educadas para esa interacción. <table border="1" data-bbox="336 405 1153 637"> <thead> <tr> <th>Juguete</th> <th>¿Para quién? Niña o Niño</th> <th>¿Qué se aprende?</th> <th>¿Qué características desarrollan?</th> <th>¿A qué lugar pertenece? (Casa o Calle)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Carrito</td> <td>Niño</td> <td>Ser el que maneja</td> <td>Valor, competitividad</td> <td>Calle</td> </tr> <tr> <td>Muñeca</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bola de fútbol</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>...</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> En cada uno de los grupos, trabajan en completar el cuadro, de acuerdo con sus propias experiencias de vida. La idea es que en una columna anoten un juguete que se asocia con el juego de niños o niñas, luego analizan qué se aprende con el uso y juego de ese juguete, lo cual tiene implicaciones en las formas de relacionarnos y de construirnos en nuestra propia identidad femenina y masculina. A su vez, reflexionan sobre las características que desarrolla ese juego en el niño o en la niña y finalmente definen si el juguete o juego pertenece al ámbito de las labores de la casa o de la calle o espacio público. Una vez que los grupos hayan terminado de completar el cuadro. La facilitadora en plenaria expone las siguientes preguntas para la reflexión (no es necesario exponer los cuadros, si los grupos han logrado una buena reflexión, pero la facilitadora puede disponer de que si se exponga uno a uno los resultados de los cuadros). <ol style="list-style-type: none"> ¿Logran apreciar que los juego infantiles forman parte del aprendizaje de los roles que mujeres y hombres deben cumplir en la sociedad? ¿En qué lo aprecian? ¿Cómo afectan esos roles la vida de las mujeres? ¿Tienen implicaciones esos roles en mi relación de pareja, en mi elección de estudio, en mi interés en una rama productiva donde yo quiero trabajar, en las actividades que se deben realizar en la casa, en mi elección de amigos y amigas con quiénes compartir? ¿Me siento afectada? ¿Por qué? Sigo reproduciendo esos roles en mi vida personal y familiar? ¿De qué manera? 	Juguete	¿Para quién? Niña o Niño	¿Qué se aprende?	¿Qué características desarrollan?	¿A qué lugar pertenece? (Casa o Calle)	Carrito	Niño	Ser el que maneja	Valor, competitividad	Calle	Muñeca					Bola de fútbol					...					<p>Cuadro con indicaciones para cada grupo Marcadores Papel rotafolio Masking tape</p>	<p>50 minutos</p>
Juguete	¿Para quién? Niña o Niño	¿Qué se aprende?	¿Qué características desarrollan?	¿A qué lugar pertenece? (Casa o Calle)																								
Carrito	Niño	Ser el que maneja	Valor, competitividad	Calle																								
Muñeca																												
Bola de fútbol																												
...																												

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Relación dominación - sumisión	<p>La pareja desigual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se invita a las mujeres a que se formen tres parejas. Una vez que las tres parejas se han ofrecido, se les pide que salgan del salón y que por favor no se asomen, porque tienen que hacer una dinámica y que no pueden ver. 2. Mientras las tres parejas están afuera, la facilitadora le dice a las mujeres, que tienen que disponer del salón a manera de interponer obstáculos, con las sillas y las mesas, por donde van a transitar las tres parejas. 3. Cuando está listo el salón, las mujeres que están adentro del salón, buscan un espacio donde ellas también pueden hacer de obstáculo. 4. La facilitadora sale y le indica a cada pareja que una de su compañera (por pareja) estará vendada y que la otra será la guía. La mujer guía debe orientar a su pareja por donde caminar. Y la mujer que está vendada, debe seguir las órdenes de su pareja. 5. Cada una de las parejas inicia el recorrido. Previamente se define la salida y la meta del salón. 6. Cuando hayan terminado el recorrido, las mujeres se quitan la venda. 7. Se hace un círculo, y la facilitadora consulta a las mujeres que participaron como parejas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo se sintieron cuando eran guiadas? b. ¿Cómo se sintieron las que eran las guías? c. ¿Qué relación tiene la mujer vendada con los mandatos patriarcales y los roles que nos asignan a las mujeres, especialmente en nuestros espacios familiares y de pareja? d. ¿Qué relación tiene la mujer guía con una mujer empoderada, lideresa, segura de sí misma y dirigiendo su propio proyecto de vida? e. En las relaciones desiguales de género, una persona manda a la otra, y esta última obedece ¿cómo se sintieron mejor, guiadas o guiando? ¿en qué lugar de mi vida quiero estar, guiada o guiando? 	3 pañuelos	45 minutos
Me quiero mujer	<p>Yo soy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se entrega una hoja a cada participante y un lapicero. 2. Se solicita a las mujeres que en esa hoja van a anotar todas las cosas positivas que tiene el ser mujer, las características femeninas que nos definen mujeres y las cosas positivas que como mujer me veo en mi misma, en mi forma de hacer mi vida, en la manera de relacionarnos, en los pensamientos, en los sentimientos, en los deseos como mujeres, en lo que aportamos en nuestras familias y al mundo entero. 3. Una vez que terminan, se forman 4 grupos y las mujeres comparten entre ellas lo que anotaron. 4. Luego en plenaria, una mujer por grupo, expone, sin leer, sino comentando las experiencias de las compañeras, lo que encontraron positivo de sí mismas. 5. Al finalizar la facilitadora resalta y rescata la importancia de la mujer y la validación que debemos tener de nosotras mismas, para cambiar este mundo y salir de las garras de la desigualdad y de la discriminación por el hecho de ser mujeres. 	Hojas blancas Lapiceros	30 minutos

SESIÓN 2. ¿CÓMO FUNCIONA EL PATRIARCADO?

Objetivo de la sesión:

Comprender los mandatos del Patriarcado que establecen relaciones diferentes y desiguales entre mujeres y hombres.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO		
Los roles del Patriarcado	Tareas y espacios de participación de Mujeres y Hombres:				
	1. Se forman seis grupos de trabajo y a cada grupo se le entregan los siguientes cuadros.				
	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, acomodar)				
	Preparación de la comida				
	Llevar a los y las hijas a la escuela				
	Ir a las reuniones de la escuela y colegio				
	Revisar y ayudar con las tareas de la escuela y colegio				
	Dar permisos				
	Cuidar a las personas cuando se enferman				
	Administrar el dinero para que alcance para los gastos de la casa				
	Pagar los recibos				
	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, niñas, niños, personas adultas mayores					
Mantener la ropa					
Agregue otras cosas...					
		Cuadros para cada uno de los grupos Guía de preguntas, una para cada grupo Papel rotafolio Marcadores Masking tape	90 minutos		

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO																																				
<p>Los roles del Patriarcado</p>	<table border="1" data-bbox="272 270 1126 693"> <thead> <tr> <th data-bbox="272 270 735 324">Hay más hombres o más mujeres ubicadas en...</th> <th data-bbox="735 270 932 324">Más mujeres... (Marque con una X)</th> <th data-bbox="932 270 1126 324">Más hombres... (Marque con una X)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td data-bbox="272 324 735 360">Los puestos de jefatura</td><td data-bbox="735 324 932 360"></td><td data-bbox="932 324 1126 360"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 360 735 397">Los puestos operarios</td><td data-bbox="735 360 932 397"></td><td data-bbox="932 360 1126 397"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 397 735 433">Los puestos de secretaria y asistente</td><td data-bbox="735 397 932 433"></td><td data-bbox="932 397 1126 433"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 433 735 469">Traer el café al jefe</td><td data-bbox="735 433 932 469"></td><td data-bbox="932 433 1126 469"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 469 735 506">Traer el café a las reuniones</td><td data-bbox="735 469 932 506"></td><td data-bbox="932 469 1126 506"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 506 735 542">Limpiar las oficinas</td><td data-bbox="735 506 932 542"></td><td data-bbox="932 506 1126 542"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 542 735 578">Cuidar la seguridad de las oficinas</td><td data-bbox="735 542 932 578"></td><td data-bbox="932 542 1126 578"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 578 735 614">Tomar las decisiones</td><td data-bbox="735 578 932 614"></td><td data-bbox="932 578 1126 614"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 614 735 669">Entre las personas dueñas de las empresas</td><td data-bbox="735 614 932 669"></td><td data-bbox="932 614 1126 669"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 669 735 693">Liderando una organización, un partido político, un sindicato, una cooperativa</td><td data-bbox="735 669 932 693"></td><td data-bbox="932 669 1126 693"></td></tr> <tr><td data-bbox="272 693 735 709">Agregue otras</td><td data-bbox="735 693 932 709"></td><td data-bbox="932 693 1126 709"></td></tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se les indica que compartan la información del cuadro en sus grupos; una compañera lee en voz alta, y marquen con una X en la columna donde creen que va la respuesta. 3. Posteriormente, en cada grupo, van a reflexionar con base en las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo se aplican los mandatos del patriarcado en la familia y en el sistema educativo? b. ¿Cómo creemos que se aplica en los recursos institucionales, es decir, en la forma en que las instituciones benefician a las mujeres y a los hombres? c. ¿Cómo se aplican esos mandatos en las empresas que conocemos? d. ¿Cómo es que el patriarcado mantiene a las mujeres en el ámbito doméstico (privado o de la casa)? e. ¿Cómo es que el patriarcado promueve y facilita el acceso de los hombres en el ámbito público? f. ¿Cómo valora el patriarcado a las mujeres y cómo a los hombres? g. ¿Por qué la relación entre mujeres y hombres es desigual? h. Reconocemos que somos diferentes mujeres y hombres, pero que por ser diferentes no se nos debe tratar de manera desigual y discriminatoria a las mujeres. ¿Cómo o dónde reconocemos nuestras diferencias? ¿Cómo o dónde reconocemos las desigualdades y discriminaciones que afectan a las mujeres? 4. Las respuestas a las preguntas las deben anotar en papel rotafolio, para luego exponerlas. 5. En plenaria, la facilitadora consulta a los grupos: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué les dicen los cuadros que llenaron sobre la vida de las mujeres? b. Observan ustedes que las mujeres sufren desigualdades y discriminaciones ¿Por qué? c. ¿Cómo se sintieron cuando terminaron de analizar y llenar los cuadros? d. ¿Cuánto de lo que dicen los cuadros lo seguimos reproduciendo nosotras mismas en la forma en que educamos a nuestros hijos y a nuestras hijas? 6. Una vez que han terminado con el análisis de las preguntas sobre los cuadros. La facilitadora pasa a la segunda parte de intercambio con los grupos y el trabajo realizado a partir de las preguntas. 7. La facilitadora lee una a una los bloques de preguntas (son ocho en total). Y para cada bloque pide a un grupo que exponga sus respuestas, cuando el grupo termina, le solicita a los otros grupos que expongan lo que ellos resolvieron sobre esa misma pregunta, que traten de no repetir, si ya un grupo dijo lo que los otros grupos respondieron, si no que agreguen de acuerdo con sus respuestas. Para ello la facilitadora puede consultar: ¿qué le agregarían a lo que acaba de exponer el grupo ? 8. Así sucesivamente hasta acabar con todas las preguntas y reflexiones de los grupos. 9. Finalmente la facilitadora expone a las mujeres sobre la importancia de comprender que los patrones y roles patriarcales generan situaciones y condiciones de desventaja para las mujeres, en todos los planos donde nos relacionamos y nos desenvolvemos. Y sugiere a las mujeres que una vez que vamos comprendiendo estas situaciones, tenemos que aportar al cambio para lograr la igualdad de derechos, la igualdad de acceso a los recursos y a disfrutar de los beneficios del desarrollo y la equidad de género, lo cual significa, que se tienen que hacer acciones diferentes y distribuir los recursos de manera diferente, de acuerdo a las diferentes necesidades de las mujeres y de la población en general. 	Hay más hombres o más mujeres ubicadas en...	Más mujeres... (Marque con una X)	Más hombres... (Marque con una X)	Los puestos de jefatura			Los puestos operarios			Los puestos de secretaria y asistente			Traer el café al jefe			Traer el café a las reuniones			Limpiar las oficinas			Cuidar la seguridad de las oficinas			Tomar las decisiones			Entre las personas dueñas de las empresas			Liderando una organización, un partido político, un sindicato, una cooperativa			Agregue otras			<p>Cuadros para cada uno de los grupos Guía de preguntas, una para cada grupo Papel rotafolio Marcadores Masking tape</p>	<p>90 minutos</p>
	Hay más hombres o más mujeres ubicadas en...	Más mujeres... (Marque con una X)	Más hombres... (Marque con una X)																																				
	Los puestos de jefatura																																						
	Los puestos operarios																																						
	Los puestos de secretaria y asistente																																						
	Traer el café al jefe																																						
	Traer el café a las reuniones																																						
	Limpiar las oficinas																																						
	Cuidar la seguridad de las oficinas																																						
	Tomar las decisiones																																						
	Entre las personas dueñas de las empresas																																						
	Liderando una organización, un partido político, un sindicato, una cooperativa																																						
Agregue otras																																							

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Diferencias, diversidad, multiculturalidad, desigualdad, discriminación	<p>El lugar de las mujeres: <i>Apoyo para la facilitadora:</i> la desigualdad y la discriminación de que son objeto las mujeres, también es una lógica que se aplica para otros sectores de población, como es el caso del sector indígena, las personas con discapacidad, los niños y las niñas, entre otros. “La igualdad no es la eliminación de la diferencia y la diferencia no excluye a la igualdad” (Barrett y Phillips, 2002).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora copia el texto anterior en una hoja que entregará a cada grupo de trabajo. Se divide a las mujeres en seis grupos y a cada grupo se le entrega una guía de preguntas, que a continuación se anotan (dos grupos van a trabajar el mismo tema, pero por separado). <ol style="list-style-type: none"> a. Grupo 1 y Grupo 2 Diferencias: ¿qué diferencias biológicas encontramos en mujeres y hombres? ¿qué diferencias tenemos las mujeres en la forma de hacer las cosas con respecto a los hombres? ¿en qué nos percibimos diferentes las mujeres con relación a los hombres? ¿Son esas diferencias producto de que se nos ponga en desventaja a las mujeres en todas las formas de relacionarnos en nuestra sociedad? ¿Por qué? b. Grupo 3 y 4 Diversidad y Multiculturalidad: En nuestras sociedades convivimos personas de diferentes nacionalidades, también de diferentes grupos étnicos, como es el caso de las personas indígenas cabécar, bribbrís, gnobes o guaymies, malekus, borucas, térrabas, huetares, chorotegas, terribes. También están los grupos afrodescendientes. Esos grupos diversos y multiculturales, ¿reciben el mismo tratamiento y atención a sus necesidades? ¿de qué manera son afectadas las mujeres de estos diferentes grupos? ¿reciben doble discriminación las mujeres por su condición de mujer y por pertenecer a un grupo étnico? ¿por qué? c. Grupo 5 y 6 Desigualdad y Discriminación: ¿en qué espacios o formas de acción o de hacer las cosas, se nos trata a las mujeres de manera desigual, con relación a los hombres? ¿qué ejemplos de desigualdad hemos experimentado las mujeres? La desigualdad entre mujeres y hombres, ¿se aplica en la familia, en la relación de pareja, en el trabajo, en la organización, en el partido político, en ocupar puestos de toma de decisiones? ¿nos hemos sentido discriminadas las mujeres? ¿cuándo, por qué? Citen ejemplos y comenten. 2. Una vez que los grupos han terminado sus reflexiones, la facilitadora pide que se junten los grupos que trabajaron el mismo tema y que armen una sola respuesta. 3. En plenaria, los grupos exponen los resultados que analizaron. Al final la facilitadora consulta a las mujeres: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Comprenden que la desigualdad y la discriminación nos afecta a nosotras las mujeres, pero también nos afecta doble o triple si pertenecemos a alguno de los grupos que hemos analizado. Por eso es importante erradicar la desigualdad y discriminación y respetar las diferencias. Y para ello se debe dar un tratamiento diferente y equitativo a la diversidad de población y a las diferentes necesidades de las mujeres y de las poblaciones en desventaja. 	Apoyo conceptual para cada grupo Guía de preguntas por grupo	90 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Exclusión	<p>Mi vivencia, mi experiencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentadas en círculo, la facilitadora invita a las mujeres a pensar sobre las personas que viven en su comunidad y que ¿son o están excluidas? ¿de qué manera se excluyen? 2. La facilitadora apoya dirigiendo a las mujeres a que piensen en ellas mismas como mujeres y de qué manera se les excluye de espacios de participación, de espacios de recreación, espacios de deporte, espacios para continuar estudios, espacios en que se cuiden a los niños, las niñas y personas con discapacidad, para que ellas puedan salir al mercado de trabajo, exclusión en la propia familia por la violencia intrafamiliar, exclusión en los ambientes de trabajo, otros. 3. Además se indica al grupo que piensen en esta misma reflexión en mujeres adultas mayores, mujeres adolescentes, mujeres niñas, mujeres indígenas, mujeres con discapacidad, mujeres afrodescendientes, mujeres en su diversidad y ¿Cómo opera la exclusión de acuerdo con su situación y condición de mujer? ¿Es igual para todos los casos? 4. La facilitadora sigue induciendo en la reflexión al grupo sobre la exclusión en la familia, en la salud, en la educación, en la cultura, en la recreación, en los medios de comunicación, en el trabajo, en la seguridad social, en el crédito, en la tierra, en la vivienda y en la participación en los espacios de toma de decisiones. 5. La idea es que la facilitadora haga un hilo conductor en la reflexión, llevando a las mujeres a analizar y comprender la vida personal y la de otras mujeres de su comunidad. 6. Al finalizar, la facilitadora expone que la exclusión es una forma de discriminación hacia las mujeres y es una forma de violencia de género por nuestra condición de ser mujeres. 		30 minutos

SESIÓN 3. EL PODER PATRIARCAL Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

Objetivo de la sesión:

Analizar las condiciones y características que delimitan el accionar de las mujeres a partir del poder que ejerce el Patriarcado en todas las esferas del desarrollo de nuestras vidas.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
El enfoque de equidad de género	<p>Integrando el enfoque de equidad: Apoyo para la facilitadora: La asignación de roles distintos y con desigual valoración, entre mujeres y hombres, condiciona que los problemas y necesidades sean diferentes. Por eso, para superar esos problemas y esas necesidades, se debe tratar de manera diferente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la aplicación de la Ley (leyes que se ajusten a necesidades diferentes de las mujeres, como Ley contra la Violencia doméstica, Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres, la Ley de Lactancia materna, la Ley contra el Acoso y Hostigamiento Sexual, entre otras). • En las Políticas Públicas, como es el caso de la política pública que promueve programas para mujeres en condiciones de pobreza. • En las políticas institucionales, disponiendo que los diferentes puestos de toma de decisiones deben ser ocupados por mujeres en igualdad de condiciones que los hombres, por ejemplo. • En las estrategias de acción e incidencia de los diferentes programas institucionales, estableciendo programas específicos para beneficiar a las mujeres en sus necesidades diferentes, por ejemplo, guarderías infantiles para que las mujeres estudien y trabajen, carreras no tradicionales faciliten el acceso a las mujeres, asignación de viviendas a mujeres jefas de hogar, mujeres adultas mayores, entre otros. <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman cinco grupos de trabajo: <ol style="list-style-type: none"> a. Grupo 1 Ámbito Personal-Familiar. b. Grupo 2 Ámbito Económico. c. Grupo 3 Ámbito Social-Cultural. d. Grupo 4 Ámbito Político. e. Grupo 5 Ámbito Ambiental. 2. Se solicita a los grupos que hagan un análisis de cada ámbito que les corresponde, con base en las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Participamos las mujeres en igualdad de condiciones con los hombres en ese ámbito? ¿De qué manera? ¿Por qué? b. ¿En qué forma se nos discrimina y se nos excluye en ese ámbito del desarrollo? c. ¿Cómo me afecta mi vida personal el que mi participación sea poca o nula en ese ámbito? d. ¿Qué podríamos aportar las mujeres, de manera importante, valiosa y merecedora de respeto en ese ámbito? e. ¿Por qué se nos deben reconocer nuestras diferencias y nuestros aportes en ese ámbito? f. ¿Consideramos que si la mirada, los aportes y la creatividad de las mujeres se incluyera en ese ámbito, este mundo sería mejor? ¿Por qué? 3. Al finalizar las reflexiones, en plenaria los grupos van aportando sus respuestas de acuerdo con cada ámbito que se ha analizado. 4. La facilitadora termina con una síntesis en la que expone a las mujeres la importancia de su participación y aporte en todos los planos del desarrollo. Asimismo, la importancia de que ellas en lo personal, en lo emocional, se sientan empoderadas, valientes, fuertes y crean en sí mismas, como sujetas activas del desarrollo; es decir, tienen mucho que decir, mucho que aportar y su mirada es muy valiosa para construir un mundo mejor. 	Guía de preguntas para cada grupo	90 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
El poder las mujeres	<p>El detalle que faltaba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo se divide en parejas y se colocan una frente a frente. Cada participante observa a su pareja con mucha atención y una le pregunta a la otra ¿dime 2 características que ves en mí como mujer empoderada? 2. Luego, cuando la compañera termina de enumerar las cinco características, la otra compañera hace la misma pregunta y la mujer que antes había escuchado sus características, ahora le refleja a su pareja lo que ve en ella como mujer empoderada. 3. Cuando se han terminado de decir ambas mujeres sus características. Ahora se preguntan: ¿crees en lo que te he dicho de ti misma? ¿Por qué crees? O ¿Por qué no crees? 4. Finalmente, se lanzan una última pregunta: De lo que te ha dicho ¿qué agregarías de ti misma y qué te hace sentir empoderada? ¿qué necesitas de ti misma para sentirte empoderada? 5. Cuando terminan el ejercicio, la facilitadora les pregunta, en plenaria y así en pareja como se encuentran: ¿cómo se sienten con el ejercicio? ¿qué les deja este ejercicio? 		40 minutos
Soy mujer y formo parte del desarrollo de mi comunidad, de mi cantón, de mi país	<p>Las estatuas de marfil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nos colocamos en círculo, tomadas de las manos, vamos girando y cantando esto: “las estatuas de marfil son allá y son aquí: 1, 2 y 3”. 2. Nos soltamos y hacemos rápidamente grupos de 3. Entonces la facilitadora lanza la siguiente pregunta para que en cada trío la reflexionen y contesten: soy mujer ¿de qué manera apporto a mi familia y a mi comunidad? 3. Se deja un tiempo para que conversen. 4. Se vuelve a formar el círculo y se toman de las manos: “las estatuas de marfil son allá y son aquí: 1, 2, 3, 4 y 5”. 5. Y hacemos grupos de 5 personas. 6. La facilitadora expone la siguiente pregunta: si quiero cambiar algo en mi familia, en mi barrio, en mi comunidad o en mi país, ¿debo ser participe de las decisiones que se tomen? ¿por qué? ¿cómo lo hago? 7. Se puede seguir jugando y la facilitadora puede agregar más números, de acuerdo con el número de personas que queremos en cada grupo y también puede agregar más preguntas que considere relevantes para el grupo y el tema que se viene manejando. 	Preguntas para la facilitadora	20 minutos
Percibiéndome mujer	<p>Actividad libre:</p> <p>La facilitadora puede disponer de este espacio para hacer una actividad de relajación, para lo cual se puede guiar de la técnica que se expone en la Sesión 3 de la Unidad 2. O bien, puede ser más lúdica como un baile, o cualquier otra técnica que permita a las mujeres moverse, soltar sus cuerpos, expresar soltura de pensamientos y sonrisas.</p> <p>La idea es que las mujeres disfruten un momento consigo mismas, con sus cuerpos, con su energía y que se disfruten en el ser mujer.</p>		40 minutos

SESIÓN 4. POBREZA Y EXCLUSIÓN

Objetivo de la sesión:

Analizar la condición y situación de vida de las mujeres y sus necesidades diferentes.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Oportunidades para la igualdad y la equidad de género.	<p>Dibujo colectivo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pega uno o más papelógrafos al frente, a manera de un lienzo donde las mujeres van a dibujar. 2. La facilitadora presenta el tema “oportunidades para las mujeres, lo que queremos, lo que necesitamos...” 3. Se pide a una participante que pase a dibujar un primer elemento del tema. La idea es que la mayoría de las mujeres, pase -una a una- a dibujar lo que se relacione con el tema que se expone. 4. Se invita a las demás mujeres que ayuden a dar ideas a las compañeras que pasan a dibujar. 5. Se sigue hasta que hayan pasado todas o la mayoría de participantes. 6. Cuando se ha terminado el dibujo, se pregunta: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿qué vemos? b. ¿por qué lo dibujamos así? c. ¿qué conclusión sacamos de este dibujo? 	<p>Papel Marcadores Lápices de color o tizas de colores Masking tape</p>	50 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Oportunidades para la igualdad y la equidad de género (continuación)	<p>La pecera: Nuestras vidas, nuestras necesidades diferentes:</p> <p>La facilitadora expone a las mujeres que las oportunidades que tenemos en la familia, la salud, la educación, la cultura, la recreación, los medios de comunicación, el medio ambiente, el trabajo, la seguridad social, el acceso al crédito, a la propiedad de la tierra, la vivienda y la participación en la toma de decisiones de las estructuras de poder, no sólo se ven afectadas por nuestra condición de mujer, sino también por otros factores de género como la clase social, la etnia, la edad, la elección, sexual, la condición de migración, la condición geográfica (el lugar donde vivimos), la escolaridad, la discapacidad, la salud, la religión, entre otros. Por tanto, tenemos que tener claridad sobre nuestras condiciones diferentes y nuestras necesidades que también son diferentes. No es lo mismo una necesidad de vivienda y empleabilidad para una mujer indígena, que habita en una reserva indígena, que para una mujer urbana, que habita en Guararí de Heredia. Una vez que haga la reflexión y aclare el tema a tratar, que se vincula con el ejercicio anterior, solicita a las mujeres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a las participantes en 3 círculos concéntricos, es decir, uno dentro del otro. Para ello las mujeres forman un círculo, de allí unas cuantas forman un círculo dentro del primero, y otro grupo forman un tercer círculo dentro del segundo. 2. A las mujeres del círculo más interno se les da las siguientes preguntas: ¿la necesidad de vivienda y acceso a la salud afecta de la misma forma a mujeres indígenas y a mujeres adolescentes madres de zonas urbanas? ¿por qué? 3. Cuando han terminado o después de 20 minutos, se formula la siguiente pregunta al grupo ubicado entre los otros dos: ¿cómo podemos superar los problemas de violencia intrafamiliar las mujeres adultas mayores y las mujeres con pareja conviviente? ¿qué redes solidarias podríamos activar entre mujeres para salir de la violencia? 4. Después de 20 minutos, se da otra pregunta: ¿qué podemos hacer para gestionar y/o solucionar el problema de recreación y educación para las mujeres afrodescendientes adultas y para las mujeres de comunidades urbanas en condiciones de pobreza? 5. La idea es que cada círculo al que se le dirige la pregunta, allí mismo y sin moverse conversan y se hablan, en el mientras tanto las otras mujeres, de los otros círculos escuchan. 6. Al finalizar el ejercicio, la facilitadora pregunta: ¿tienen algo que agregar las otras compañeras a los diferentes círculos que han debatido? ¿qué les parecieron las soluciones que se han expuesto? 		90 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Oportunidades para la igualdad y la equidad de género (continuación)	<p>Discusión progresiva:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora expone que se ha venido discutiendo a lo largo de la Unidad sobre las diferencias de las mujeres, lo mismo que las necesidades diferentes, entre otros temas. 2. Solicita a las mujeres, en plenaria, que expresen ¿cuáles son sus compromisos personales y colectivos para aportar a la satisfacción de sus propias necesidades y la de las otras mujeres? 3. La facilitadora insiste en reflejarle a las mujeres que el cambio en su condición de vida sólo es posible con la participación activa de ellas mismas, realizando proyectos personales y colectivos, para superar situaciones de exclusión y lograr ejercer sus derechos como humanas, y su ciudadanía plena y activa. 4. Las oportunidades y los recursos institucionales hay que gestionarlos y hasta cierto punto exigirlos de acuerdo con sus necesidades diferentes. Por ello se debe dar un tratamiento diferenciado a las necesidades e intereses de las mujeres. 5. La facilitadora aporta para guiar la reflexión. 		45 minutos
Evaluación de la Unidad	<p>Expresiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para este ejercicio necesitamos hojas de papel con dibujos de perritos, o bien de gatitos mostrando cuatro expresiones diferentes. La facilitadora puede modificar la técnica, de manera que exponga otras expresiones de caras. 2. Entregamos a cada participante una hoja que contiene los dibujos de cuatro perritos (triste, alegre, admirado y enojado). 3. Cada mujer marca con una X el perrito o la cara que le represente el estado de ánimo con que termina la Unidad, o bien, cómo vivió la Unidad. Por ejemplo si le provocó tristeza, marca con X la cara triste. 4. En el reverso de la hoja escribe por qué eligió ese perrito y por qué le provocó ese estado de ánimo la Unidad. Asimismo, anota otras observaciones que quiera hacer de las actividades y los temas tratados. Y expone sobre: ¿qué le dejó esta Unidad para su propia vida y reflexión? 	1 hoja con caras de expresiones por participante Lapiceros	30 minutos

UNIDAD 3

CONSTRUYAMOS RELACIONES EN ARMONÍA E IGUALDAD, SUPEREMOS LA VIOLENCIA

Las relaciones entre las personas se basan en la construcción social del quiénes somos y qué lugar ocupamos en todos los planos del desarrollo de cada individuo. A las mujeres se nos ha ubicado en un lugar de desigualdad y discriminación en las diferentes relaciones sociales, culturales, políticas y económicas, y esta situación no dista de las relaciones personales en los vínculos familiares, en donde se viven situaciones de violencia y de violencia de género.

Recorrer la Unidad conduce a hacer un análisis personal y colectivo sobre las distintas formas de violencia que enfrentamos las mujeres y las condiciones de desigualdad y discriminación a las que hemos estado expuestas a lo largo de nuestras historias de vida.

Lograr identificar y reconocer las situaciones de violencia y violación de nuestros derechos humanos como mujeres, es un paso para fortalecer nuestras capacidades personales y recursos individuales y colectivos, que nos permitan enfrentar y superar la violencia de la cual somos objeto las mujeres por nuestra condición de género.

Objetivos generales de la unidad

- Identificar las diferentes formas de violencia de género que afectan nuestras vidas.
- Conocer los diferentes apoyos locales, organizativos e institucionales para enfrentar y denunciar las situaciones de violencia, en cualquiera de sus manifestaciones.
- Construir mecanismos personales y colectivos para superar situaciones de violencia que enfrentamos las mujeres.

Objetivos específicos de la unidad

- Identificar las manifestaciones de violencia que se viven en nuestros entornos familiares y sociales.
- Analizar los tipos de violencia de que son objeto las mujeres en sus relaciones de pareja y familias y que son aceptados y tolerados en nuestra sociedad.

- Adquirir habilidades para el desarrollo de una identidad personal positiva y que supere situaciones de violencia.
- Conocer sobre los instrumentos legales que amparan los derechos humanos de las mujeres que son víctimas de violencia de género.

APOYO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD

La Violencia en el entorno

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

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 maneras especiales a las mujeres, ya que son estas las que en muchos casos tienen que asumir bajo su responsabilidad la manutención de su familia.

Elas 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.

La violencia como un problema social en el patriarcado

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. Y 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 éstas se entremezclan.

La **violencia física** puede definirse como aquella lesión física de cualquier tipo infringida por una persona a otra, ya sea mediante golpes, mordeduras, quemaduras o cualquier otro medio que sea susceptible de causar lesiones. Esta acción es intencional y no accidental del daño, con el propósito de lastimar y causar grave daño a la otra persona.

Esta conducta nos lleva enseguida a pensar en el maltrato, el cual supone un atentado contra la dignidad, la integridad física e incluso contra la autoestima de la víctima, que son derechos protegidos por nuestro ordenamiento jurídico.

No sólo es peligrosa la violencia física como tal, sino que también tiene otras consecuencias, como puede ser la aparición de estrés psicológico, en cuyo caso podríamos hablar, al mismo tiempo, de **violencia o maltrato psicológico**, el cual es más difícil de diagnosticar, valorar y tratar, dado que no tiene el carácter claro y perceptible de la violencia física.

Encontramos en la violencia psicológica todo tipo de amenazas, insultos, humillaciones tanto en público como en privado, gritos y comentarios burlones y poco respetuosos donde luego se acusa a la víctima de no tener sentido del humor, o no saber bromear, en ocasiones este tipo de comentarios se hace delante de otros; el objetivo real de este tipo de actitudes hacia la víctima es llevar a minimizar y menoscabar a la persona.

Todo esto está acompañado por comportamientos donde la víctima se siente intimidada, observada, se le revisan sus pertenencias, e incluso pueden ser destruidas, se le revisa su celular las llamadas que recibe y que hace; su correo, con quien chatea, es invadida en su privacidad. Cuando se requiere tomar decisiones que afectan a la pareja o a la familia no se le tiene en cuenta o se le manifiesta abiertamente un desprecio hacia ella y se le culpa de ser la causante de los problemas de pareja, de la relación y de la familia.

En ocasiones se logra poner a la víctima en situaciones extremas delante de familiares y amistades, donde tal situación la saca de casillas, el objetivo es que ella se descontrole solo para mostrar “como es ella” delante de todos y lograr opiniones favorables hacia a él. Cuando estos sentimientos de insatisfacción, menosprecio y frustración son prolongados, encontramos personas que llegan a tener problemas de autoestima y dificultades no solo a nivel de pareja, sino a nivel social, y o profesional.

Con sentimientos de angustia y estrés, una pobre e inadecuada valoración de sí misma que pueden lesionar la salud, causando depresiones y enfermedades. Esto se presenta porque no se han cumplido necesidades básicas del ser humano como el amor y el afecto, por lo cual la sensación de insatisfacción y frustración es grande.

La **violencia sexual**, no sólo hace referencia a la violación -llamada también acceso carnal violento- sino que también en la violencia sexual están presentes todas las relaciones o actos sexuales

no consentidos por la persona, es decir, que se hacen utilizando la fuerza, la coacción física o psicológica; o aprovechándose de las condiciones de indefensión, desigualdad y poder entre víctima y agresor.

Dentro de la violencia sexual la víctima es expuesta a la violación (acceso carnal violento), la pornografía, el abuso sexual, la prostitución forzada así como los daños físicos o emocionales durante el acto sexual.

La **violencia patrimonial** es cualquier acto u omisión que afecta la situación patrimonial de la víctima. Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, limitación, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades, y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

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 Doctora 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 (en casi la totalidad de los casos, son los hombres quienes tienen estas conductas contra las mujeres) 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



Tomado de: En <http://htmlimg2.scribdassets.com/9cpcggr98gayu48/images/1-61c0f96100.jpg>

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 y la Ley de penalización de la Violencia contra las mujeres representan instrumentos legales para enfrentar la violencia intrafamiliar, y son recursos a los que las personas afectadas pueden acudir para garantizar su derecho a una vida sin violencia.

La Ley contra Violencia Doméstica 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 Ley de Penalización de la Violencia contra las mujeres fue promulgada en el 2007 y tiene el objetivo de proteger los derechos de las víctimas de violencia y sancionar las formas de violencia, física, psicológica, sexual y patrimonial contra las mujeres mayores de edad, como práctica discriminatoria por razón de género, especialmente en una relación de matrimonio, en unión de hecho declarada o no.

Esta ley se aplica cuando las conductas tipificadas en ella como delitos penales se dirijan contra una mujer mayor de edad. Además, se aplicará cuando las víctimas sean mujeres mayores de quince años y menores de dieciocho, siempre que no se trate de una relación derivada del ejercicio de autoridad parental.

SESIÓN 1. RECONOCIENDO LAS SITUACIONES DE VIOLENCIA

Objetivo de la sesión:

Identificar las manifestaciones de violencia que se viven en nuestros entornos familiares y sociales.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Los roles de género, masculino y femenino, y su intervención en las manifestaciones de violencia.	<p>Canción dramatizada: Caperucita</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentadas en círculo, se entrega a cada una de las mujeres la letra de la canción Caperucita¹² de Ismael Serrano. Se informa a las mujeres que se va a escuchar dicha canción y que la sigan en la lectura de la letra que se les ha entregado. La compañera que tiene dificultades de lectura, presta atención a la música y letra. Luego de escuchar la canción, se forman dos grupos y se numeran como grupo 1 y grupo 2. El grupo 1 se encarga de representar todos los roles tradicionales con los que se nos educa a las mujeres y nos somete al mandato patriarcal de la masculinidad y machismo, que expone a las mujeres a relaciones de sumisión y violencia, en las relaciones de hija, esposa y madre. El grupo 2 se encarga de representar la vida de las mujeres que quieren y optan salir de la violencia, representando la estrofa de la canción que refiere: <i>“Quiero volar, lejos de aquí escapar. Dime, mi bien, quién me llorará si me dan alas y echo a volar. Quiero dormir, no quiero despertar, quiero ser la lluvia al otro lado del cristal, quizás alguien me espere en la oscuridad.”</i> Ambos grupos deben estudiar y reflexionar sobre la canción y hacer una dramatización de los dos momentos de la vida de las mujeres, de acuerdo con lo que se le asigna a cada grupo. Cuando los grupos están formados y se les ha dado las instrucciones, se vuelve a escuchar la canción, de manera que puedan seguirla y poner atención a lo que se le ha pedido a cada grupo que haga. Después cada grupo prepara la dramatización. Es decir, van a actuar lo que dice la canción. Se les dice a las mujeres que ellas, en cada grupo, pueden agregar lo que deseen de acuerdo con sus propias experiencias de vida. Finalmente, cada grupo presenta su dramatización. Una vez que han representado las dramatizaciones, la facilitadora, en plenaria, dirige una reflexión a partir de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> Cuando escucharon la canción, ¿percibieron que tiene que ver con nuestra propia vida personal como mujeres?, ¿Por qué? ¿Qué tiene que ver la letra de la canción con la vida de las mujeres y con la forma en que nos comportamos? ¿Cómo se sintieron cuando les correspondió dramatizar la canción?, ¿se reconocían ustedes mismas en esos papeles que actuaron?, ¿por qué? ¿Cómo se sintieron las mujeres del Grupo 1?, ¿Cómo se sintieron las mujeres del grupo 2? ¿Qué les deja a sus vidas personales esta reflexión?, ¿Qué las hace pensar sobre sí mismas y sobre sus relaciones? 	Copias de la canción Caperucita para entregar a cada mujer. Canción Caperucita de Ismael Serrano. Grabadora	60 minutos

12. La letra de la canción Caperucita se encuentra al final del Cuadro.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Los roles de género, masculino y femenino, y su intervención en las manifestaciones de violencia (continuación).	<p>Reflexión grupal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma un círculo con las mujeres, cada una sentada en su silla. 2. En el centro del círculo se disponen 3 velas encendidas, a manera de triángulo o círculo. El uso de las velas es sólo un elemento de ambientación para que las mujeres se sientan cómodas en el diálogo que se dispone. Este elemento debe ser evitado si por motivos religiosos o espirituales, las mujeres participantes no se sienten cómodas con el mismo. 3. La facilitadora, apoyada de una guía de preguntas, induce al grupo a pensar, reflexionar y compartir sus vivencias y formas de pensamiento. 4. Guía de preguntas para la reflexión: En nuestra sociedad mujeres y hombres somos educados de manera diferente. En esa diferencia, hemos visto que los hombres tienen más oportunidades que las mujeres, pero también, en el rol masculino interviene un ingrediente machista¹³ que atenta contra la realización y vida de las mujeres, esto porque se valora más al hombre que a la mujer en todas las dimensiones del desarrollo. <i>(Utilizar la cita a pie de página sobre masculinidad y machismo como apoyo conceptual para esta reflexión)</i>. Con base en esta introducción conceptual, consultar a las mujeres: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué pensamos sobre cómo intervienen nuestras identidades, las de hombres y mujeres, en las relaciones de violencia? b. ¿Qué responsabilidades tienen los hombres en la violencia? c. ¿Qué responsabilidades tienen las mujeres en la violencia? d. ¿De qué manera me veo afectada por la violencia? e. ¿De qué manera reproduzco situaciones de violencia? 	3 velas Fósforos	45 minutos

13. Basándonos en el modelo de masculinidad tradicional (hegemónica), la única forma de llegar a ser un varón socialmente aceptado, son los comportamientos machistas de dominación hacia la mujer. En este contexto ser masculino pasa inevitablemente por ser machista. La transmisión de este modelo se realiza indiscutiblemente a través de la cultura y la educación. Masculinidad es cualquier tipo de vivencia que puedan tener los varones, a nivel familiar, en el tratamiento a su pareja, en la crianza de sus hijos; y machismo es un término que describe conductas de abuso y dominación a las mujeres e hijos. El modelo de masculinidad hegemónica está muy relacionado con la violencia a todos los niveles, incluyendo, por supuesto, la violencia de género, muy arraigada en las sociedades machistas. El machismo es una versión rígida y estereotipada de la masculinidad y un factor de riesgo para la violencia, pero para ser masculino no es necesario mostrar que no se le tiene miedo a nada, que se es capaz de realizar cualquier actividad, que hay que acostarse con cualquier mujer sin importar si nos gusta o no, que se deben mostrar los sentimientos aunque tengamos la necesidad de compartirlos, que se es intolerante y dominante; todo esto no es necesario, y tampoco es deseable a la hora de crear una sociedad más justa. Pero la palabra masculinidad ha sido construida a lo largo de muchos años y grabada en el subconsciente colectivo de hombres y mujeres, y con solo nombrarla nos evoca superioridad, fuerza y violencia. La idea de machismo también incluye que los varones tengan que controlar el mundo, su familia, su trabajo, ser los proveedores económicos de la familia (dándole más importancia a esto que al trabajo no remunerado que se realiza en la casa). Pero la masculinidad no es solamente ser machista, el nuevo modelo de masculinidad, que actualmente crece, promueve otro tipo de conductas masculinas, se aboga por una masculinidad sensible, una masculinidad que permita relaciones plenas con la pareja y los hijos, por un varón que coopera en su relación, ayuda a sus amigos y se deja ayudar, que pide consejo, y no por eso deja de ser masculino. (En: http://www.tnrelaciones.com/machismo_no/index.html)

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Los tipos de violencia en nuestro entorno	<p>El afiche:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se conforman 4 o 5 grupos. A cada grupo hay que entregarle diarios y revistas. Para ello se puede solicitar a las mujeres en la sesión anterior, que las que tengan y puedan traigan periódicos y revistas viejas que tengan en sus casas. 2. Primero hablan sobre el tema de la violencia, reconociendo la violencia social en sus diversas manifestaciones: en la familia, en el barrio, en la comunidad, hacia la integridad física, emocional y sexual de las personas, hacia la propiedad de las personas, otros. 3. Luego, recortan de los periódicos y revistas los artículos, títulos y fotos que muestren temas de violencia. 4. Colocan y pegan los recortes en una hoja de rotafolio o una cartulina y le dan un nombre, que escriben en el cartel. 5. Pegan los carteles en las paredes y cuando todos están pegados, se pide a todas las participantes que observen cada uno de los trabajos de los grupos. 6. La facilitadora les pide que vayan identificando todos los tipos de violencia que se encuentran ejemplificados en los carteles. 7. De vuelta, sentadas en los lugares de sus grupos, la facilitadora las invita a anotar en una hoja común al grupo, los tipos de violencia que identificaron y que reflexionen si hay otros tipos de violencia en la sociedad, además de los que identificaron en los carteles. 8. Luego en plenaria, la facilitadora pide a cada uno de los grupos que lea lo que anotó. Y finalmente, como síntesis y reflexión, la facilitadora dirige el análisis del grupo mediante las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Creen ustedes que la violencia, en sus diversas manifestaciones, limita el pleno desarrollo de las personas y atenta contra su dignidad y sus derechos humanos? ¿Por qué? b. ¿Somos conscientes que formamos parte de esta sociedad y que nuestra actitud e intervención también es importante para superar situaciones de violencia? ¿De qué manera es fundamental que aportemos para superar la violencia? c. Como mujer ¿cómo me siento reflexionando sobre este tema? ¿Me implica? ¿De qué manera? 	Tijeras Marcadores Goma Masking tape Papel de rotafolio Periódicos Revistas	60 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Compromisos personales y colectivos para superar situaciones de violencia	<p>Reflexión grupal: La facilitadora induce la reflexión grupal del grupo de mujeres, al igual que en la reflexión grupal anterior, a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es mi compromiso personal para cambiar situaciones de violencia que vivo en mi entorno familiar y en mi entorno social? (El barrio, la comunidad). Aquí es importante considerar la diversidad de contextos de las mujeres: urbanas, rurales, indígenas, afrodescendientes, adultas mayores, jóvenes, adolescentes, migrantes, otras. • ¿De qué manera las mujeres organizadas podemos detener la violencia? ¿Cómo emplearíamos la organización para detener la violencia? • ¿Qué redes o apoyos solidarios podríamos construir mediante la organización de mujeres? <p>Pensar en que las mujeres organizadas podemos crear redes y apoyos solidarios para incidir e intervenir en situaciones de violencia que afectan a una mujer o a una comunidad, es una acción positiva, desde la cual, la organización cobra importancia, como grupo organizado y que tiene fuerza para combatir las manifestaciones de violencia a que son expuestas las mujeres en su condición de género. Las mujeres deben pensar en planes de emergencia que les de seguridad a la hora de que se enfrenten a situaciones graves de violencia en sus hogares y que peligran su vida y la de otros en su grupo familiar, por lo que contar con un lugar dónde ir, con una llamada a alguien que puede llegar a socorrerles, con que los miembros de la familia, hijos e hijas mayores, por ejemplo, sean quienes tomen la iniciativa de hacer una llamada de emergencia a las autoridades, son todos mecanismos válidos para actuar en una situación particular de desventaja y peligro. Y contar con grupos organizados que se encargan de enfrentar la violencia mediante manifestaciones de “ollas” por ejemplo en sus barrios, en protesta a la violencia que experimentan las mujeres, los niños y las niñas, también son formas de crear sensibilidad y conciencia y superar la violencia. Cuando decimos manifestaciones de “ollas” nos imaginamos un desfile de mujeres por sus comunidades con ollas, tapas y utensilios de cocina a manera de instrumentos que hacen ruido y llaman la atención para que las personas digan NO A LA VIOLENCIA.</p>	3 velas Fósforos	45 minutos

Canción: Caperucita

Letra: Ismael Serrano
Música: Ismael Serrano

Caperucita sólo tiene dieciséis
primaveras sin flores, papá le dice: “Ven.
Caperucita eres joven y tienes que aprender
a ocuparte de la casa, que serás una mujer.

Para que seas buena esposa
y no envejezcas sola,
en la cama y la cocina has de saber
alegrar a tu marido y cuidar a cada hijo,
que te atrapa tu destino,
que has de ser madre y esposa”.
Y la pobre Caperucita llora.

“Quiero volar, lejos de aquí escapar.
Dime, mi bien, quién me llorará
si me dan alas y echo a volar.
Quiero dormir, no quiero despertar,
quiero ser la lluvia al otro lado del cristal,
quizás alguien me espere en la oscuridad”.

Una fría tarde Caperucita iba
a casa de su abuela a llevarle comida,
cuando se encontró con un lobo feroz.
“Dime dónde vas niña, que te acompaño yo”.

La muchacha se supo perdida.
Gritaba Caperucita
mientras la devoraba el lobo.
Bajo la falda del vestido
estallaron los dormidos
sueños que en la noche
la mantenían viva. Pobre Caperucita.

“Quiero volar, lejos de aquí escapar.
Dime, mi bien, quién me llorará
si me dan alas y echo a volar.
Quiero dormir, no quiero despertar,
quiero ser la lluvia al otro lado del cristal,
quizás alguien me espere en la oscuridad”.

Una gris mañana Caperucita se casó,
vestida de blanco, bella como una flor.
Su marido, muy elegante, otro lobo feroz,
y su padre orgulloso lloraba de emoción.

Ahora cada noche el lobo la devora,
clava sus dientes, y llora
Caperucita mientras espera a que un aullido
le diga que el dormido animal despertó.
Después descansa tranquilo el malvado lobo feroz.

La cara de Caperucita alumbra una sonrisa
mientras mece una cuna. En ella está una niña,
quizás futura oveja para un lobo feroz,
a no ser que afortunada la rescate tu amor.

Caperucita la arrulla contra el pecho
y un murmullo lento y lleno
de esperanza y vida,
canta Caperucita.

“Quiero volar, lejos de aquí escapar.
Dime, mi bien, quién me llorará
si me dan alas y echo a volar.
Quiero dormir, no quiero despertar,
quiero ser la lluvia al otro lado del cristal,
quizás alguien me espere en la oscuridad.

Quiero volar”

SESIÓN 2. EL CICLO DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Objetivo de la sesión:

Analizar los tipos de violencia de que son objeto las mujeres en sus relaciones de pareja y familias y que son aceptados y tolerados en nuestra sociedad.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Los tipos de violencia en la familia	<p>La definición, las vivencias de las mujeres que enfrentamos situaciones de violencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a las mujeres en 4 grupos. 2. A cada uno de los grupos se le entrega un tipo de violencia (física, psicológica, sexual, patrimonial) con la definición que se encuentra en el apoyo conceptual de la Unidad. 3. En sus grupos las mujeres comparten sobre experiencias personales o conocidas de mujeres que han experimentado el tipo de violencia que se les ha asignado en el grupo. 4. La reflexión la realizan a partir de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Conocíamos este tipo de violencia? ¿Por qué la conocíamos? b. ¿Conocemos casos de mujeres que se enfrenten a este tipo de violencia? ¿Cómo creemos que las afecta? c. ¿Qué aspectos de la vida de la mujer se ven afectadas por este tipo de violencia? d. ¿Se daña la autoestima de la mujer con este tipo de violencia? ¿Por qué? e. ¿Logra una mujer afectada por este tipo de violencia realizarse personalmente? ¿Por qué? f. ¿Cómo podemos superar o ayudar a superar a otras mujeres, este tipo de violencia? 5. Cuando los grupos han terminado de analizar el tipo de violencia asignado, con cada una de las preguntas, se les indica que ahora deben analizar con las mismas preguntas otro tipo de violencia. La facilitadora pide a cada grupo que le entregue al grupo más cercano la hoja con el tipo de violencia que analizó. 6. Así se hace sucesivamente hasta que los grupos terminen de analizar los cuatro tipos de violencia intrafamiliar que viven las mujeres. 7. Cuando los grupos finalizan los análisis, la facilitadora pregunta en plenaria: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo se sienten? ¿Qué nos quieren compartir de lo que les dejó el ejercicio? 8. Este ejercicio puede promover sentimientos de dolor en las mujeres, al enfrentarse a sus propias vivencias, por lo que previamente se les pide a las mujeres que en cada uno de sus grupos deben ser muy respetuosas de escuchar a la compañera que habla. Así mismo, se les indica que si alguna compañera llora en algún instante del ejercicio, todas las demás guardaremos silencio a esperar que ella se exprese en su llanto y que además, debemos motivarla para que lllore y <u>no parar su llanto</u>, para lo cual no es permitido que se le lleve agua, ya que el agua puede parar el llanto. Y cuando lloramos logramos soltar nudos que nos afectan, logramos drenar o sacar sentimientos que tenemos guardados, que nos causan dolor y hasta enfermedades. Lo que sí se puede entregar son pañuelos desechables o servilletas para que sequen sus lágrimas. Por ello, en los grupos se deben llegar a estos acuerdos previamente. 9. Al finalizar todo el ejercicio, la facilitadora invita a las mujeres que una a una nos regalemos un abrazo, entregando en el toda la energía y fuerza de amor y solidaridad por nosotras las mujeres y las situaciones que enfrentamos en el día a día y que nos afecta. 	<p>Guía de preguntas para cada uno de los grupos. Definiciones con apoyo conceptual para cada grupo. Pañuelos desechables o servilletas.</p>	90 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
El ciclo de la violencia intrafamiliar	<p>Dramatización:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman 3 grupos. A cada uno de los grupos se le asigna una de las fases del Ciclo de la Violencia Intrafamiliar: <ol style="list-style-type: none"> a. Grupo 1: Incremento de la tensión o acumulación de tensión. b. Grupo 2: Incidente agudo de violencia; explosión de violencia o agresión. c. Grupo 3: Tregua amorosa, “Luna de Miel” o reconciliación. 2. Cada una de las fases del Ciclo deben ir con su apoyo conceptual, de acuerdo con lo que se encuentra al inicio de la Unidad. 3. En sus grupos, las mujeres deben representar mediante la técnica de sociodrama la fase del ciclo que les correspondió. 4. Una vez que tienen armada la representación, la facilitadora pide a los grupos que en orden de numeración, realicen la representación. 5. Cuando finalizan, la facilitadora, pide a cada uno de los grupos que lea en voz alta el significado de cada una de las fases del Ciclo de la Violencia. 6. Luego, en plenaria, la facilitadora dirige la reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. Lo que vieron representado ¿lo han experimentado? ¿de qué manera? b. ¿Cómo se sienten o creen que se sentirán las mujeres que experimentan el Ciclo de la Violencia? c. ¿Qué sensaciones en el cuerpo les produce el Ciclo de la Violencia? (miedo, pánico, paralización, desesperación, enojo, percepción de invalidez, otros). d. ¿Qué podemos hacer para superar la violencia en nuestras familias? e. ¿Qué podemos hacer para ayudar a otras mujeres a superar la violencia en sus familias? 	Definiciones con apoyo conceptual para cada grupo.	60 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Medidas de Emergencia	<p>Plan de emergencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pega un papelógrafo en la pared, el cual lleva por título PLAN DE EMERGENCIA. 2. Indica a las mujeres, en plenaria, que ante una situación de emergencia, especialmente en el incidente agudo de agresión, se tienen que tener previsiones para que no se vea afectada la integridad física de las mujeres y la de sus hijos e hijas, lo mismo que su propia vida. 3. Para ello, les pide que hagamos un listado de cosas que tendríamos que tener, previamente planeadas, en caso de que debamos salir de la casa, en medio de un incidente de agresión. 4. La facilitadora puede dar ideas, para que las mujeres sigan haciendo el listado, del cual la facilitadora toma nota en el papelógrafo; las ideas que se sugieren son: <ol style="list-style-type: none"> a. Llamar al 9-1-1. b. Identificar un lugar cercano donde se puede ir y que allí sepan de su situación y la acojan. c. Tener un bolso guardado, en un lugar accesible para los hijos o hijas, en donde tendrá documentos personales y otros objetos que crea que necesite de manera inmediata, en caso de salir de casa, por ejemplo, si tiene niños pequeños, que contenga pañales, ropa, u otros objetos. d. Informar a los hijos o hijas más grandes, que cuando ocurra una situación de éstas, ellos/as deben abrir la puerta y salir a la calle, para poder salir ella, y que los/as más grandes saquen a los/as más pequeños... e. Y así se va construyendo el plan de emergencia con las mujeres. 5. Este ejercicio funciona para que las mujeres se sensibilicen a nivel personal de la importancia de reconocer la violencia en sus vidas y no minimizarla o invisibilizarla. Además, las empodera para comprender que son situaciones que no deben ser aceptadas en sus vidas y que hay medios para salir de ella. 	Papel rotafolio Marcadores Masking tape	30 minutos

SESIÓN 3. SALIDA DE LA VIOLENCIA

Objetivo de la sesión:

Adquirir habilidades para el desarrollo de una identidad personal positiva y que supere situaciones de violencia.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las etiquetas de la masculinidad-machista que afecta la vida de las mujeres.	<p>Sopa de etiquetas</p> <ol style="list-style-type: none"> Se entrega a cada mujer 10 etiquetas o papelitos en blanco recortados como etiquetas, de un color. Se solicita a las mujeres que en etiquetas separadas escriban palabras negativas que sus compañeros utilizan para insultarlas. Esas etiquetas son símbolos que representan la forma en que las ha venido tratando su compañero, o que han sido tratadas en alguna relación anterior, o en sus propias familias. Una vez que han terminado de hacer el ejercicio anterior, ahora se les entregan 10 etiquetas o papeles del otro color. Ahora las mujeres van a anotar las cualidades positivas que ellas saben que tienen. Las cualidades positivas de sí mismas. Para ello puede mirar una etiqueta negativa que anotó y anteponer a esa etiqueta, la cualidad positiva que ella sabe que tiene. Se les pide que se tomen el tiempo necesario para pensar en las etiquetas, tanto en las negativas, como en las positivas que son sus verdaderos atributos. Cuando, individualmente, han terminado el ejercicio, se forman 4 grupos. A cada grupo la facilitadora entrega un papel de rotafolio, en el cual ha escrito en una mitad <i>LO QUE ÉL O LAS OTRAS PERSONAS DICEN QUE SOY</i>, y en la otra mitad <i>LO QUE SOY EN REALIDAD</i>. En los grupos, las mujeres comparten sus etiquetas negativas y sus cualidades positivas. La idea es que una a una va colocando debajo de los títulos lo que ha encontrado que otros le dicen y que ellas reconocen de sí mismas. Se les dice a las mujeres, que en cada grupo inicia una a una las mujeres, y que para ello, cuando una compañera pega una etiqueta negativa que otra compañera también tiene, puede de una vez ir a pegarla al lado de la que se acaba de colocar. Lo mismo para las cualidades positivas. Así veremos la cantidad de etiquetas comunes que nos podemos encontrar las mujeres. Cuando se termina el ejercicio, cada grupo expone sus papelógrafos. Al finalizar las exposiciones, la facilitadora expone la siguientes preguntas para la reflexión: <ol style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sintieron con el ejercicio de las etiquetas negativas? (Aquí es importante que se permita que las mujeres expresen sentimientos y emociones, incluyendo emociones de enojo). ¿Cómo se sintieron con el ejercicio de reconocer sus cualidades positivas? (Este ejercicio ayuda en el comienzo de la reconstrucción de la confianza en sí mismas, por lo que se pide previamente a las mujeres que no lo hagan a la ligera). ¿Cómo se sintieron al compartir con el grupo de compañeras, lo que cada una había identificado de sí mismas, tanto en lo que les dicen sus compañeros o parejas, como lo que ustedes mismas saben que son sus cualidades positivas? ¿De qué forma ayuda este ejercicio en reconstruir la confianza en ti misma? 	Etiquetas o papeles cortados a manera de etiquetas. Se requieren dos colores diferentes. Marcadores Masking tape Papel de rotafolio	90 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>Las etiquetas de la masculinidad-machista que afecta la vida de las mujeres (continuación).</p>	<p>El castillo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora pide a las mujeres que se sienten en círculo y que se pongan cómodas. Pueden seguir sentadas en sus sillas, las que quieran se pueden acostar. O bien, previamente, en la sesión anterior, solicita a las mujeres que lleven un paño para acostarse en el piso. 2. Les solicita a las mujeres que de manera cómoda, cierren los ojos y sigan con su mente lo que ella les irá diciendo. 3. La facilitadora realiza el siguiente ejercicio de visualización: Primero lee todas las etiquetas que las mujeres construyeron y que están pegadas en la pared, del ejercicio anterior, para ello introduce diciendo <i>“ustedes se han identificado en un número de etiquetas negativas, las cuales no son ustedes, son las que les han impuesto sus parejas o sus familias, a ustedes les han dicho o las han tratado de ... (lee las etiquetas negativas), sin embargo, ustedes identifican en sí mismas una serie de cualidades positivas, las cuales son... (lee las cualidades positivas... Ahora imagínense que son un Castillo. Alrededor del Castillo construye una muralla hecha con las etiquetas positivas. Ahora, imagina que el castillo está sitiado, es decir, está cerrado y además alrededor de él hay un foso hondo y no se puede cruzar, salvo que se baje el puente que permite llegar al castillo, y que las etiquetas negativas que te pega tu pareja o algún familiar son flechas arrojadas contra el castillo. Representate las flechas/etiquetas negativas que golpean contra la muralla protectora del castillo y caen en el foso: son ineficaces contra la fortaleza de tus etiquetas positivas... (se dejan unos minutos). Ahora, ten presente que puedes usar esta visualización cada vez que tu pareja u otra persona de tu familia te ataque incluyendo la aplicación de rótulos negativos”</i>. 4. Al finalizar, la facilitadora consulta a las mujeres ¿cómo se sintieron y en qué les ayuda esta experiencia de visualización? 5. Este ejercicio ayuda a disminuir la influencia que los ataques de tu pareja tienen sobre tu autoestima. Les servirán para reforzar la autoevaluación positiva de sus puntos fuertes. 	<p>Guía para dirigir a las mujeres en la visualización. Velas Música ambiental de relajación</p>	<p>50 minutos</p>
<p>Soltar nuestras emociones, soltar nuestros cuerpos</p>	<p>La orquesta loca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Después de los ejercicios anteriores, se sugiere hacer alguna técnica que permita a las mujeres moverse, disfrutar y reír. 2. Se forman 6 grupos, a cada grupo se le asigna un instrumento musical, por ejemplo, violín, guitarra, tambor, piano, trompeta, maracas, otros. 3. El grupo al cual le ha tocado ese instrumento hace el sonido y los gestos de ese instrumento. 4. Así la facilitadora va uno a uno nombrando los grupos y sus instrumentos, puede cambiar el instrumento en cada grupo, al azar. Y cada vez que a un grupo le dice un instrumento, este tiene que hacer el sonido y los gestos. 5. Cuando dice ORQUESTA LOCA todos los grupos al mismo tiempo hacen el sonido y los gestos del último instrumento que se les asignó. 		<p>30 minutos</p>

SESIÓN 4. LEYES PARA COMBATIR LA VIOLENCIA

Objetivo de la sesión:

Conocer sobre los instrumentos legales que amparan los derechos humanos de las mujeres que son víctimas de violencia de género.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las leyes que sancionan la violencia contra las mujeres	<p>Galería de derechos:</p> <ol style="list-style-type: none"> La facilitadora, a manera de Galería, expone dentro del salón, los diferentes instrumentos legales que amparan los derechos de las mujeres que son violentadas. Para ello debe disponer de material que muestre las siguientes leyes: <ol style="list-style-type: none"> Ley 7586 Contra la Violencia Doméstica. (Regula la aplicación de las medidas de protección necesarias para garantizar la vida, integridad y dignidad de las víctimas de la violencia doméstica). Ley 8589 Penalización de la Violencia contra las Mujeres. (Proteger los derechos de las víctimas de violencia y sancionar las formas de violencia física, psicológica, sexual y patrimonial contra las mujeres mayores de edad, como práctica discriminatoria por razón de género, específicamente en una relación de matrimonio o en unión de hecho declarada o no). Ley 7476 Contra el Hostigamiento Sexual en el Empleo y la Docencia. (Prohíbe y sanciona el acoso u hostigamiento sexual como práctica discriminatoria por razón del sexo, contra la dignidad de la mujer y del hombre en las relaciones laborales y de docencia). Ley 7499 Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer. (Prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres). Ley 6968 Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación Contra la Mujer. (Igualdad de resultados, no discriminación y responsabilidad de los estados; reconoce el papel de la cultura y las tradiciones en el mantenimiento de la discriminación contra las mujeres, y obliga a los Estados a eliminar los estereotipos en los roles de hombres y mujeres). Considérese que el INAMU tiene una serie de materiales informativos y didácticos sobre cada una de estas leyes, por lo que se invita a las facilitadoras a que hagan una búsqueda y solicitud de este material en la institución. La facilitadora debe preparar una pequeña exposición, en la que pueda aportar a las mujeres lo que cada instrumento contiene para el amparo y defensa de los derechos de las mujeres en materia de violencia de género. Véase que para cada Ley se ha referido la esencia de la misma entre paréntesis. La idea es que las mujeres hagan un recorrido por el salón, mirando los documentos que se disponen a manera de galería, para que se familiaricen con que existen instrumentos legales que amparan los derechos humanos de las mujeres en materia de violencia. Una vez que las mujeres terminan el recorrido, se les pregunta: <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué vieron? ¿Qué les llamó la atención? ¿Conocían sobre esos derechos? Posteriormente, la facilitadora hace una exposición sobre los diferentes derechos, la cual ha preparado con la ayuda del material institucional, y facilita a las mujeres la información sobre los contenidos de cada instrumento jurídico. También se recomienda que en los casos en que se cuente con el recurso, se invite a personas expertas en los temas, para que hagan la exposición a los grupos de mujeres. Se puede localizar recurso en las localidades donde se trabaja y de la misma institución. Al finalizar la exposición, la facilitadora intercambia con las mujeres sobre las dudas y comentarios que tengan. 	<p>Documento Ley 7586</p> <p>Documento Ley 8589</p> <p>Documento de Ley 7476</p> <p>Documento de Ley 7499</p> <p>Documento de Ley 6968</p>	90 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Identificando los recursos organizacionales e institucionales que hay en mi comunidad para superar la violencia contra las mujeres.	<p>Conversatorio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora, en plenaria, consulta a las mujeres si conocen de alguna institución u organización que esté cerca de la comunidad donde viven, que trabaja en el tema de superar la violencia contra las mujeres. Para ello hace referencia a oficinas en la Municipalidad, organizaciones de mujeres u otras que identifiquen. 2. También pregunta a las mujeres ¿qué podemos hacer nosotras para apoyarnos en una situación de violencia? cuando no contamos con un recurso institucional u organizativo cerca. ¿Qué redes de apoyo podemos construir? Y se retoman aspectos de ejercicios anteriores que se han hecho en el grupo en el tema de los apoyos o redes solidarias entre mujeres, para superar la violencia. 3. Cerrar el conversatorio con un listado de los recursos locales y regionales con los que cuentan las mujeres para la atención de las situaciones sobre violencia contra las mujeres, tales como Delegación de la Mujer, Redes de Violencia, OFIM, Consultorios Jurídicos, 9-1-1, 		40 minutos
Recursos personales, empoderamiento personal para salir de la violencia	<p>¿Cómo me veo, cómo me pienso?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora solicita a las mujeres que caminen por el salón o el espacio de reunión. Mientras caminan, van a reflexionar en las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo me veo como mujer? b. ¿Cómo me siento como mujer? c. ¿Cuáles son mis miedos?, ¿Cuáles mis fortalezas? d. ¿Qué he logrado superar durante este proceso de trabajo en este grupo? 2. Para cada una de las preguntas, la facilitadora da un tiempo. Es decir, expone una pregunta y les da 5 a 10 minutos para pensarse. En él mientras tanto, las mujeres pueden seguir caminando por el salón, de manera pausada y en silencio. 3. Cuando terminan de reflexionar todas las preguntas, la facilitadora les pide que se sienten en círculo y solicita que expresen lo que fueron pensando durante el ejercicio, lo mismo que cómo se sienten y perciben en este instante. 		50 minutos
Evaluación de la Unidad	<p>Ensalada de frutas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedimos a las mujeres que en la hoja que se les entregó, dibujen una fruta. 2. Una vez que la hayan dibujado, les decimos que por detrás contestarán a las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué les motivó durante las reuniones de trabajo de esta Unidad sobre el tema de violencia? b. ¿Qué fue lo que más las desmotivó? c. ¿Cómo valoran el trabajo, los contenidos y todo el desarrollo de los temas de la Unidad? 3. Para cada pregunta, la facilitadora da un tiempo para que las mujeres respondan. 	Papel periódico tamaño carta Lápices de colores	30 minutos

UNIDAD 4

SOMOS MUJERES Y TENEMOS PROYECTOS PERSONALES: ¿CUÁLES OPORTUNIDADES TENEMOS LAS MUJERES?

Cada mujer tiene sus propias fortalezas y capacidades que le permiten descubrirse y redescubrir a lo largo de su vida sus deseos, sus anhelos y sus proyectos para su propia realización personal. Dicha realización se materializa a partir de definir y definirse en su entorno sobre los intereses y las necesidades que tiene y los recursos personales y colectivos a los que puede recurrir para satisfacer esos intereses y necesidades.

El reto es hacer un ejercicio de poner “al frente” lo que quiere y cómo lo quiere, para ello, esta Unidad facilita herramientas para que las mujeres expongan sus proyectos personales de vida, los cuales pueden estar orientados de la mano de intereses de educarse y/o capacitarse, realizando algún emprendimiento productivo que le favorezca la economía personal y familiar, o insertándose en el mercado de trabajo, para lograra no sólo sus metas personales de empoderarse como mujer activa y que se reconoce en sus propias capacidades.

Por ello, abordar el tema de proyectos personales desde las mujeres y para las mujeres, es un tránsito que pretende esta Unidad con cada una de las mujeres, rescatando sus diferencias, sus particularidades, sus deseos, sus anhelos y sus energías para proyectarse en la sus propias vidas para mejorar su calidad de vida.

La idea es acompañar las propias ideas de las mujeres de la mano con la realidad y las posibilidades que el entorno facilita para hacer posible y efectivos sus deseos. Esta es una labor que se tiene que acompañar a lo largo del proceso y no sólo como una Unidad aislada.

Objetivos generales de la unidad

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

Construir un Plan de Vida personal para emprender mi propio proyecto educativo, de capacitación técnica, emprendedurismo y/o empleabilidad retomando mis propias fortalezas y así mejorar mi calidad de vida.

Objetivos específicos de la unidad

- Promover el crecimiento personal y colectivo de las mujeres para su apropiación y reconocimiento de sus capacidades y competencias en su práctica cotidiana y elección de proyectos de vida.
- 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.
- Reflexionar sobre las necesidades e intereses de las mujeres a partir de sus propias vivencias, experiencias, de los sueños y las metas que se plantean de manera personal y colectiva.
- Orientar a las mujeres en sus propuestas de proyectos de vida de manera que les faciliten el logro de sus metas personales y colectivas.

APOYO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD

Si queremos mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas, es decir, detenernos en pensar ¿qué quiero?, ¿cómo lo quiero? y ¿para cuándo lo quiero? Es darnos la posibilidad de regalarnos un tiempo para nosotras, un tiempo para preocuparnos por nuestras propias vidas y tomar nuestras propias decisiones. Recordemos que hemos sido educadas para pensar en los demás, en preparar la casa, los alimentos, atender la salud de la familia cuando alguien se enferma, resolver las tareas de los y las hijas, y así un sinnúmero de tareas que todos los días asumimos, pensando en los demás.

Ahora es tiempo de detenernos a pensar en nosotras mismas, en nuestro proyecto personal, para ello es necesario auto descubrirnos a nosotras mismas, mirarnos en nuestras habilidades y características personales y reconocernos en ellas, aceptarnos en ellas y querernos. De esta manera podremos determinar lo que deseamos hacer y esclarecer nuestros propios proyectos.

Es una reflexión profunda que nos lleva a ir definiendo y orientando el hacer de nuestras vidas, de aquí en adelante. Podría ser que alguna quiera retomar algún proyecto que ha dejado pendiente por otras ocupaciones o limitaciones y no lo ha podido concluir, entonces es el tiempo para pensarlo de nuevo y retomarlo, buscando las opciones y oportunidades que nos da el entorno, y fortaleciendo nuestros pensamientos sobre que si es posible lograrlo.

Y bueno, ¿qué proyectos podrían estar a la mano de lograrlo las mujeres? Hagamos un listado que nos permita pensar y meditar en cada una, lo que cree y quiere que ocurra en su vida:

- **Proyecto de estudio:** algunas mujeres podrían estar pensando en continuar sus proyectos de estudios primarios y secundarios, para concluirlos.
- **Proyecto de deporte:** quizás se quiera organizar un grupo de mujeres en la comunidad e iniciar la práctica de algún deporte que facilite mejorar la salud de las mujeres. Puede ser desde reunirse en una casa o Salón Comunal para practicar algún baile o alguna actividad física. O bien, organizar un grupo que practiquen fútbol, voleibol u otra disciplina deportiva.
- **Proyecto recreativo:** algunas mujeres podrían estar interesadas en realizar actividades recreativas en su comunidad, por ejemplo, juegos tradicionales en los que se invita a participar a toda la comunidad, se involucra a mujeres y hombres de todas las edades y se desarrollan actividades que permite compartir y crecer a la comunidad.
- **Proyecto de capacitación técnica:** con esto las mujeres se pueden especializar en alguna disciplina técnica que, además de desarrollarles destrezas en sus capacidades y competencias, les permite ingresar al mercado laboral, y obtener ingresos para su bienestar personal y familiar.
- **Proyecto de estudios superiores:** se pueden plantear algunas la posibilidad y deseo de continuar estudios en alguna Universidad y concluir su meta educativa.
- **Proyecto productivo o empresarial:** las mujeres pueden tener necesidades e intereses que las lleva a implementar un proyecto productivo o empresarial que les facilitaría la generación de ingresos.
- **Proyecto de organización:** es importante que las mujeres consideren que para lograr alguno o muchos de los proyectos que se propongan, también es importante la organización, de manera que integrar sus intereses con otras compañeras que tienen afinidad, les facilitaría una mejor gestión sobre lo que se quiere y cómo se quiere. El apoyo y sororidad entre las mujeres es un ingrediente importante para el desarrollo de sus proyectos de vida y cambio de sus condiciones de vida.

El mundo del trabajo es cada vez más difícil y se hace necesario adquirir conocimientos que nos ayuden a lograr con éxito nuestro proyecto personal y 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 inspiración y aptitud y cuáles son las posibilidades reales de realizarlas en el lugar donde vivimos. Las mujeres hacemos una enorme contribución con nuestro trabajo al progreso del hogar, y esa contribución hay que comprenderla que no es sólo responsabilidad de las mujeres, sino de todos y todas las miembros del hogar, por eso es importante que se realicen cambios a lo interno de la casa, para que las actividades que allí se tiene que desarrollar y resolver, sean atendidas de manera compartida, tanto por hombres y mujeres que habitan bajo la misma casa.

Es necesario en esta búsqueda de nuestros intereses para desarrollarnos como personas y como mujeres, considerar lo siguiente:

- Tener claras las oportunidades de trabajo que existen en las comunidades donde vivimos o las cercanas a nuestras zonas que habitamos.
- También es necesario conocer las alternativas que ofrece el mercado laboral, los requisitos que demanda para poder trabajar en algún puesto o campo de trabajo que nos interese, así como, las satisfacciones que puede darnos.
- Conocer nuestras comunidades y las necesidades que en ella se tienen, para desarrollar acciones que faciliten la satisfacción de esas necesidades. Puede ocurrir que organizarnos para resolver un problema de la comunidad, nos dé la posibilidad de realizar acciones que nos encaminen a realizar algún proyecto que nos permita la generación de ingresos, ya sea en el campo deportivo, recreativo, educativo, productivo u otro.
- Sentirnos con fuerza y creernos que somos capaces de realizar lo que nos proponemos, de esta manera podemos generar en nosotras mismas un proceso de toma de decisiones, que nos capacita para relacionarnos con las oportunidades disponibles.

También es importante que tengamos claridad sobre las instituciones del sector público y privado que operan o que están presentes en nuestras comunidades. Las instituciones estatales 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 a los recursos institucionales y beneficiarnos de las instituciones?

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 no nos hemos planteado, o nos hemos planteado poco relacionarnos con las diferentes instituciones proponiendo nuestros propios proyectos personales y ponernos metas para alcanzarlos.

Es muy importante analizar nuestro entorno, la comunidad en la que vivimos, lo que ésta nos ofrece, para poder mejorar nuestras vidas. Es importante ver las oportunidades que nos da el lugar donde vivimos, así como valorar los obstáculos que se tienen para desarrollarnos como personas y en la convivencia en la comunidad.

Cuando hablamos de obstáculos, también hay que ver que 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 tener claridad sobre lo que queremos, asumirlo con fuerza y empoderarnos en ese querer hacer, tanto dentro como fuera de la casa si queremos lograr nuestros proyectos. De esta manera podemos iniciar un camino que nos facilite obtener lo que queremos. Incluso si no contamos con recursos inmediatos o directos para hacer nuestro plan o proyecto de vida, eso es algo que podemos ir solucionando en la práctica, a través de gestionar con la familia, comunidad, instituciones, y otros apoyos que una se pueda ir encontrando en el camino, que le permita lograr la meta que se propone.

Además, 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 ésta 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, emociones 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 qué tengo derecho y cuáles son mis deberes, como por ejemplo, cómo puedo volver a estudiar, qué debo hacer para lograr actividades recreativas en mi comunidad, qué oportunidades institucionales existen para construir o tener una vivienda, cómo puedo obtener un crédito, etc.

Conocer las oportunidades y los obstáculos, estos últimos no para detenerse sino para buscar soluciones y oportunidades, me puede ayudar en la búsqueda de mi autonomía. Y lograr la autonomía personal y la soltura de pensar, pensarme, creer y creerme mis proyectos personales y colectivos, me lleva también a la autonomía económica.

¿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 en lo que debo hacer para lograrlo. De esta manera tomo decisiones, ordeno las prioridades una a una de cómo irlo haciendo y de esta manera, cómo irlo logrando también. Las metas que me propongo deben tener sentido con las cosas importantes para mí, con mis valores, con mis deseos y con mis posibilidades.

Que me apasionen lo suficiente como para dedicarle la mayor parte de mi tiempo en los próximos años. Es decir, que me hagan sentir bien, llena, satisfecha, con energía para encaminar cada día con fuerza ese proyecto que me he propuesto.

Es importante que cuando nos propongamos metas se tenga claro qué lograremos con esa o esas metas. Así sabremos hacia donde se va y podemos ordenar los esfuerzos de manera más efectiva. Tengamos en cuenta que la mente es poderosa y la imagen de lo que se quiere, si la pensamos con fuerza, con credibilidad y con gratitud en nuestros corazones tiene una energía que facilita que logremos aquello que nos proponemos con total credibilidad en nosotras mismas y en hacerlo para nuestro bien y el de las demás personas. Esa es la magia de creer en nuestras capacidades y el regalo de la vida que nos da la oportunidad de hacer todo lo que queremos y disponemos.

Recordemos que es tiempo no sólo de estar en función de las otras personas que queremos, es tiempo para nosotras también y orientar nuestros propios deseos y dejarnos llevar hacia donde nuestro corazón y nuestra mente nos dictan que queremos ir para sentirnos plenas y realizadas.

Sintámonos parte de esta vida, de respirar, de saber que existimos y que somos importantes para nosotras mismas, para el entorno en el que vivimos y con las personas que compartimos. Reconozcamos que vivimos en un lugar al cual hemos llegado para dar lo mejor de nosotras mismas, pero que eso sólo lo podremos dar cuando nos reconozcamos en lo maravilloso de nuestro ser y en el aporte que podemos dar a hacer de nuestra vida y la de las demás personas, cada día mejor y en paz y plenitud de quererse, querernos y encontrarnos a nosotras mismas en nuestras capacidades, fortalezas y debilidades que nos hacen grandes personas. Vivimos aquí y ahora y es nuestra tarea sentirnos bien y hacer de nuestro entorno un lugar donde también nos sintamos bien para crecer.

Reconozcamos el lugar donde vivimos, mirándolo con los ojos del corazón, no con los ojos de la cabeza que muchas veces nos llevan a despreciar lo que tenemos. El lugar donde habitamos incluye la naturaleza y las cosas culturales que hemos venido reproduciendo a lo largo de la historia, por ejemplo:

- Las costumbres, juegos, 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 ciudades y el campo, en su diversidad de entornos, contrastes, colores, oportunidades y escasez. Es un espacio para mirarlo y admirarlo también, porque son los lugares donde crecimos y donde vivimos y es parte de nosotras como nosotras de ese sitio también.
- 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. Es tiempo de que las mujeres nos involucremos en el espacio público, el cual por socialización se les ha expuesto con más apertura y facilidad a los hombres. Si bien las mujeres hemos sido excluidas del espacio público, es tiempo de asumirnos como parte integral de él, como seres humanas con derechos y deberes, y como ciudadanas que tenemos que asumir que tenemos iguales derechos y oportunidades para desarrollarnos como personas y como mujeres.

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.

Debemos pensarnos como mujeres en nuestras diferencias, en nuestra diversidad, en nuestra multiculturalidad, porque cada una de estas condiciones también nos dictará nuestras propias necesidades y nuestros propios intereses. Tenemos que pensar en nosotras mismas y en nuestro entorno diverso, así el hacer, el crecer y el desarrollo personal y colectivo pasa por diferenciarnos de acuerdo a:

- Si somos mujeres adolescentes con ciertos intereses, además si somos adolescentes que vivimos en una zona urbana o una zona rural, y también si pertenecemos a un grupo étnico específico, por ejemplo afrodescendiente o indígena.
- Si somos mujeres adultas o adultas mayores y también si tenemos alguna característica o condición de vida como la que se expone anteriormente: lugar de residencia, grupo étnico u otro.
- Si somos mujeres con alguna condición de discapacidad.

Nuestro proyecto de vida va de la mano con lo que queremos, quiénes somos, dónde vivimos, qué oportunidades tenemos, con qué contamos en nuestras comunidades y qué nos dice la comunidad donde vivimos que podemos hacer para crecer personalmente y promover también el desarrollo a la comunidad.

Es decir, tenemos que valorarnos a nosotras mismas y valorar nuestro entorno para realizar nuestro crecimiento y el de las demás personas con las que convivimos. Por eso no debemos limitarnos si vivimos en una zona rural, alejada de las instituciones, sino que tenemos con más razón que valorar, qué queremos hacer que nos fortalezca a nosotras y cómo llevamos ese fortalecimiento personal a desarrollar acciones que mejoren también a nuestras comunidades.

También es importante considerar que 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 dé 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.

SESIÓN 1. EMPODERAMIENTO PERSONAL Y COLECTIVO

Objetivo de la sesión:

Promover el crecimiento personal y colectivo de las mujeres para su apropiación y reconocimiento de sus capacidades y competencias en su práctica cotidiana y elección de proyectos de vida

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO												
Del espacio privado al espacio público	<p>Salir de la casa: La facilitadora les pide a las participantes que piensen de manera individual sobre lo que han hecho en los últimos tres meses. Que una vez ubicadas en ese espacio de tiempo, van a reflexionar sobre las ocasiones y en la cantidad de tiempo que han pasado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Para ello, llenan el siguiente cuadro:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>En los últimos tres meses, ¿Cuánto tiempo pasó...?</th> <th>¿Cuántos días?</th> <th>¿Qué hizo?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>en su casa</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>en la comunidad fuera de la casa</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>en algún lugar del cantón fuera de la comunidad</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	En los últimos tres meses, ¿Cuánto tiempo pasó...?	¿Cuántos días?	¿Qué hizo?	en su casa			en la comunidad fuera de la casa			en algún lugar del cantón fuera de la comunidad			Hojas. Lapiceros. Hojas con el cuadro impreso.	20 minutos
En los últimos tres meses, ¿Cuánto tiempo pasó...?	¿Cuántos días?	¿Qué hizo?													
en su casa															
en la comunidad fuera de la casa															
en algún lugar del cantón fuera de la comunidad															

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>Del espacio privado al espacio público (continuación)</p>	<p>La facilitadora guiada del apoyo conceptual de la Unidad expone conceptos clave sobre el hacer de las mujeres en la casa (espacio doméstico) y su participación en el espacio público y la manera en que la sociedad pone a hombres y mujeres en esos espacios.</p> <p>La facilitadora 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”.</p> <p>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.</p> <p>Luego, siempre en plenaria, continúa con una conversación en la que pide a las participantes que sigan algunas reglas sencillas para dialogar mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ...” <p>Las siguientes preguntas generadoras pueden apoyar a la reflexión de las mujeres, para lo cual la facilitadora puede inducir la reflexión apoyada en las mismas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿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? 		<p>25 minutos</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Del espacio privado al espacio público (continuación)	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>La facilitadora cierra la actividad solicitando que lean y comenten en parejas el siguiente apoyo conceptual:</p> <p><i>Si queremos mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas, es decir, detenernos en pensar ¿qué quiero?, ¿cómo lo quiero? y ¿para cuándo lo quiero? Es darnos la posibilidad de regalarnos un tiempo para nosotras, un tiempo para preocuparnos por nuestras propias vidas y tomar nuestras propias decisiones. Recordemos que hemos sido educadas para pensar en los demás, en preparar la casa, los alimentos, atender la salud de la familia cuando alguien se enferma, resolver las tareas de los y las hijas, y así un sinnúmero de tareas que todos los días asumimos, pensando en los demás.</i></p> <p><i>Ahora es tiempo de detenernos a pensar en nosotras mismas, en nuestro proyecto personal, para ello es necesario auto descubrirnos a nosotras mismas, mirarnos en nuestras habilidades y características personales y reconocernos en ellas, aceptarnos en ellas y quererlos. De esta manera podremos determinar lo que deseamos hacer y esclarecer nuestros propios proyectos.</i></p> <p><i>Es una reflexión profunda que nos lleva a ir definiendo y orientando el hacer de nuestras vidas, de aquí en adelante. Podría ser que alguna quiera retomar algún proyecto que ha dejado pendiente por otras ocupaciones o limitaciones y no lo ha podido concluir, entonces es el tiempo para pensarlo de nuevo y retomarlo, buscando las opciones y oportunidades que nos da el entorno, y fortaleciendo nuestros pensamientos sobre que si es posible lograrlo.</i></p> <p>Finalmente la facilitadora retoma la lectura y solicita a las mujeres sus comentarios sobre la misma y cómo se sienten ellas al haber hecho el ejercicio y la lectura.</p>	Hojas con las preguntas para entregar por parejas. Hojas con la reflexión para entregar por parejas.	45 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Empoderándonos.	<p>Déjate ver quién eres.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora entrega a las mujeres una tarjeta y un lapicero. Les solicita que escriban allí alguna vivencia personal o característica que tiene como mujer y que siente o percibe que la hace una MUJER FUERTE, INDEPENDIENTE, AUTÓNOMA y VALIENTE. Pueden escribir alguna acción que ellas realizan por su propia cuenta y que les ha ayudado a salir de situaciones que sienten que las oprimen, o que las invisibilizan. Es una característica personal, que cuando la aplican a sí mismas se sienten más fortalecidas y satisfechas; por ejemplo, tomar decisiones propias para salir, elegir el programa de TV que quieren ver, disponer de que en la casa se distribuyen equitativamente todas las responsabilidades del hogar, salir a compartir con amigas sin sentirse culpables porque no están en casa, y otras. 2. Una vez que las mujeres han anotado su característica personal, se les pide que se sienten en una rueda y se solicita al grupo una voluntaria que quiera leer lo escrito, cuando ésta haya leído su apreciación personal, se solicita que las mujeres que tengan alguna idea parecida y que la practican consigo mismas la lea también. 3. Así se van leyendo una a una las acciones personales de las mujeres, hasta que todas las participantes hayan leído lo que escribieron de sí mismas. 4. Una vez terminado el ejercicio de las lecturas, se pide a las mujeres que una a una vayan poniendo sus tarjetas en el centro del círculo y que se vuelvan a sentar en el mismo lugar. 5. Cuando las tarjetas están en el centro, la facilitadora reflexiona sobre la vivencia de las mujeres en lo que cada una ha expresado. Que cada una de esas tarjetas no sólo representa a una mujer, a la que lo ha escrito, sino que representa a todas las mujeres que hoy se encuentran reunidas y que es la energía que nos convoca a ser fuertes y valientes en nuestra condición de mujeres. Que los mandatos sociales y culturales que nos han referido de que no podemos o no debemos, son mandatos que debemos cambiar en nosotras mismas para crecer, para sentirnos bien, para fortalecernos y apoyarnos unas a otras y empoderarnos creyendo en nosotras mismas y en las demás mujeres que son referente para nuestra propia historia de vida. 6. Finalmente, se cierra la sesión con un gesto de abrazo entre cada una y todas las mujeres, (la facilitadora valora si esta actividad puede realizarse en el grupo tomando en cuenta las características o condiciones culturales del mismo), regalándonos frases que nos fortalezcan y nos ayuden a resquebrajar esa identidad que se nos ha construido, sobre no creer en nosotras las mujeres ni en una misma. 	Tarjetas, no importa el color. Lapiceros. Cinta adhesiva.	1 hora y 30 minutos

SESIÓN 2. LOS RECURSOS INSTITUCIONALES Y ORGANIZATIVOS DE MI COMUNIDAD

Objetivo de la sesión:

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.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las instituciones y organizaciones de mi comunidad.	<p>¿Qué instituciones y organizaciones hay en el ámbito público?</p> <p>Es de considerar en este momento de encuentro con las mujeres, que hablar de la institucionalidad pública y de las organizaciones o empresas que brindan servicios en sus comunidades, va de la mano con el análisis de las propias realidades.</p> <p>Considérese la diversidad geográfica en la que viven las mujeres; con esto queremos decir, zonas indígenas rurales, zonas rurales, zonas urbanas y zonas urbano-marginales.</p> <p>Como se observa, de acuerdo con la condición geográfica de hábitat de las mujeres, así también nos encontraremos las posibilidades y existencia de recursos institucionales y organizativos.</p> <p>Por lo que este apartado tiene que adecuarse a las condiciones particulares donde viven las mujeres, de la mano con sus necesidades e intereses. Respetando los contextos y sin exponer falsas expectativas. Es una lectura conjunta entre la facilitadora y las mujeres participantes, para la indagación y propuesta de proyectos de vida de las mujeres.</p>	<p>Hoja de rotafolio. Marcadores. Papel. Lapiceros.</p>	<p>1 hora y 30 minutos.</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las instituciones y organizaciones de mi comunidad.	<p>Galería de ideas.</p> <ol style="list-style-type: none"> La facilitadora previamente coloca en diferentes puntos del lugar de reunión una serie de rótulos relacionados con los intereses de las mujeres, para ello se puede guiar del cuadro que elaboraron las mujeres sobre las cosas que han hecho en los tres últimos meses, o bien tomar de las siguientes ideas¹⁴: <ul style="list-style-type: none"> Quiero continuar mis estudios de primaria y secundaria. Quiero aprender sobre estética y peluquería. O bien, sobre albañilería y ebanistería. Quiero un programa de educación para personas adultas de mi comunidad. Quiero iniciar un programa de ejercicios en mi comunidad. Quiero averiguar las causas de un dolor físico que tengo en mi cuerpo. Quiero que arreglen las calles de mi comunidad. Quiero desarrollar un proyecto productivo para aprovechar el uso del cacao y/o del maíz. Quiero formar parte de un grupo de mujeres desde donde construyamos propuestas para realizarnos personalmente y colaborar con la comunidad. Las participantes observan todos los rótulos y luego se ubican en el centro del salón. Ahora, en silencio, eligen el tema que más les llama la atención. Luego se paran cerca del tema elegido. De esta manera se forman varios grupos. No importa que unos grupos sean más grandes que otros. Si existieran grupos muy grandes bajo un tema, se pueden dividir y trabajar el tema seleccionado aunque se repita en dos o más grupos. En cada grupo se comparte el porqué de la elección. También se pueden añadir más ideas de las mujeres vinculadas a lo que les interesa realizar en sus propias vidas, relacionadas con la idea que tienen en la tarjeta o rótulo. Luego, se preguntan con qué instituciones o instancias que conozcan se relacionan los intereses que eligieron y anotaron, y se les pide que realicen un listado. Ahora se les pregunta si las instituciones que nombraron se encuentran en su comunidad o en comunidades cercanas, y se les indica que hagan un listado y las anoten en la hoja que tienen rotulada. Luego, la facilitadora les pide que subrayen con color azul o verde, las instituciones del sector público, y con color rojo o café, las del sector privado, con el interés de que las mujeres diferencien las particularidades de cada sector, entendiéndose que el público compete a las instituciones gubernamentales y el privado a las que no pertenecen al gobierno. Finalmente, así como están en grupos, se les indica que reflexionen sobre sus necesidades, sus interés, los que ya han venido conversando, pero a la luz de ¿cómo lograr realizar esas ideas que me propongo? Para ello deben considerar no sólo el tema institucional público y privado, sino también sus aportes personales, familiares y colectivos para lograr conseguir sus sueños. 	Hoja de rotafolio. Marcadores. Papel. Lapiceros.	1 hora y 30 minutos.

14. La facilitadora puede variar las ideas, adecuándolas a las realidades de las mujeres, de su contexto de vida. Por ejemplo considerar ideas más cercanas a la realidad de las mujeres indígenas, de las mujeres afrodescendientes, de las mujeres campesinas, de las mujeres adolescentes, de las mujeres adultas mayores, de las mujeres con capacidades diferentes o discapacidad. Es necesario que la facilitadora tenga claridad del contexto y realidades de las mujeres con las que trabaja.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las instituciones y organizaciones de mi comunidad .	<p>Plenaria.</p> <ol style="list-style-type: none"> En una plenaria cada grupo expone a los demás lo que ha reflexionado. En esta reflexión es importante que se consideren las siguientes ideas, por parte de la facilitadora, y las exponga al grupo en conjunto: <ol style="list-style-type: none"> Los intereses que tenemos las mujeres y que se han reflexionado en los grupos de trabajo, ¿pueden ser resueltos por instituciones gubernamentales y/o no gubernamentales?, ¿existen esas instituciones en nuestras comunidades o cerca de donde vivimos donde podemos gestionar nuestros intereses? Cuando no contamos con la institucionalidad pública y privada que nos apoye en la satisfacción de las necesidades, ¿qué ideas se nos ocurren que tenemos que poner en práctica para realizar nuestros intereses y satisfacer nuestras necesidades? ¿Qué importancia tiene el organizarnos como mujeres para lograr satisfacer nuestras necesidades e intereses? ¿Cuáles son las propuestas que nosotras como mujeres tenemos y aportamos para realizar nuestros proyectos o ideas de lo que queremos hacer? ¿Qué podemos hacer individual y colectivamente para lograr realizar nuestras ideas y proyectos de vida? Una vez que los grupos han reflexionado e intercambiado, la facilitadora invita a las mujeres a compartir sus reflexiones en una plenaria. La facilitadora debe estar atenta a las expresiones de las mujeres y las reflexiones y reforzar de manera positiva y fuerte la capacidad que todas tenemos para emprender cambios en nuestras propias vidas, para desarrollarnos como mujeres y sentirnos bien y fortalecidas. Indica que lograr expresar nuestros miedos y compartirlos con las compañeras, es una forma de soltar nuestro propios nudos que nos atan y no nos dejan avanzar. Y que es importante contar con alguien con quien hablar y con quien o quienes emprender nuestros sueños. 		1 hora
Mi proyecto, mis miedos, mis limitaciones: enfrentándonos para superarlos.	<p>Hago lo que pienso, logro lo que quiero.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se forman 5 o 6 grupos de trabajo. En cada grupo las mujeres van a reflexionar con base en las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> Cuando pienso en realizar un proyecto para mí misma, ¿a qué le tengo miedo? ¿Cuento con el apoyo de mi grupo familiar?, ¿Quién o quiénes no me apoyarían y por qué? ¿Me siento capaz de realizar mi idea o percibo que no soy lo suficientemente capaz?, ¿Por qué me digo que no soy capaz? ¿Me enfrento a problemas en mi grupo familiar para salir de mi casa si tengo que hacer una gestión personal o realizar algo para mi propio beneficio y bienestar? El trabajo de la casa ¿quiénes más lo resuelven y asumen como responsabilidad propia, para que yo pueda realizar mis propias actividades? ¿Creo en mí misma y soy capaz de desarrollar mis propias destrezas personales? Si no creo, ¿por qué no me lo creo? ¿Necesito del apoyo de otras personas para salir adelante con mi proyecto?, ¿De quiénes necesito ese apoyo solidario? ¿Qué tengo que hacer para cambiar mis miedos y creer en mí misma? 		
Investigando en mi comunidad.	<p>Los recursos con los que contamos en nuestras comunidades. (Tarea para las mujeres).</p> <ol style="list-style-type: none"> La facilitadora les pide a las participantes que investiguen sobre los recursos con los que cuentan en sus comunidades para la próxima sesión, la idea es que miren con qué recursos se cuenta, los cuales puedes ser: <ol style="list-style-type: none"> Institucionales. Organizativos. Empresariales. Oportunidades con el manejo de la tierra para cultivos. Oportunidades para desarrollar algún proyecto productivo que sea rentable y sostenible. Oportunidades para desarrollar algún proyecto comunal que beneficie a las mujeres y habitantes de la comunidad. Otros. La idea es que las mujeres se apropien de sus comunidades, de sus contextos, que piensen y analicen las posibilidades de desarrollarse como personas, como mujeres y desarrollar sus propuestas para el cambio de sus vidas personales. No se trata sólo de llevar un listado institucional y las ofertas de servicios, sino más bien de mirarse a sí mismas sobre sus propias necesidades e intereses, de la mano de sus propias realidades, e ir construyendo sus propias ideas de cambio, de proyectos personales que las fortalezcan y les favorezcan sus actuales condiciones de vida, para el mejoramiento personal, familiar, colectivo y comunal. Por eso es importante reconocer el lugar y mirar las oportunidades que tiene para el desarrollo de las propuestas de las mujeres, lo mismo que ellas se apropien como ciudadanas activas en la acción y gestión de sus ideas, sus necesidades y sus intereses. 	Hojas con la tarea impresa para cada mujer.	

SESIÓN 3. NUESTRO PROYECTO: SATISFACIENDO MIS NECESIDADES PERSONALES Y COLECTIVAS

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre las necesidades e intereses de las mujeres a partir de sus propias vivencias, experiencias, de los sueños y las metas que se plantean de manera personal y colectiva.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Organizando mi proyecto.	Mi proyecto, tu proyecto, nuestro proyecto. Plenaria. <ol style="list-style-type: none">1. La facilitadora inicia en una plenaria en la que las mujeres exponen lo que se encontraron en sus comunidades y los intereses que ellas tienen de desarrollar sus propios proyectos.2. Este espacio debe abrirse al debate, a la reflexión sobre lo que queremos las mujeres y cómo lo queremos, así como, con qué recursos contamos en nuestras comunidades para realizar nuestros proyectos.3. Para este momento es importante que las mujeres hayan hecho la reflexión y tarea que se les asignó en la sesión anterior.	Hojas. Lapiceros.	30 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Organizando mí proyecto (continuación).	<p>Mi proyecto, tu proyecto, nuestro proyecto. Trabajo personal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora entrega una hoja y un lapicero a cada participante. Les indica que en alguna medida se ha venido hablando de lo que a ellas les interesa realizar en sus vidas como proyectos personales, pero que ahora intentaremos que puedan ir definiendo ese querer para sí mismas. 2. Para ello se les irá guiando de acuerdo con las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué quiero cambiar en mi vida?, ¿Qué situación de mi misma quiero que sea diferente? b. ¿Qué quiero hacer para lograr ese cambio en mi misma? c. ¿Cómo voy a llevar a la práctica ese cambio?, ¿Cómo lo voy a hacer? d. ¿Con qué recursos personales cuento?, ¿Con qué recursos familiares cuento?, ¿Con cuáles otros recursos cuento? e. ¿Cuándo voy a iniciar con este cambio que me propongo?, ¿Cuál es el tiempo que me doy para iniciar y avanzar en lo que quiero? f. ¿Cuál es mi meta de lo que quiero lograr?, ¿Hasta dónde voy a llegar? 3. La facilitadora le indica a las mujeres que se tomen su tiempo, que lean una y otra vez las preguntas. Que hablen consigo mismas, con su propio ser, con su corazón y su mente. 4. Que este es el tiempo de ellas, que las razones por las que están en el grupo es porque aquí y ahora se toman su propio tiempo para pensarse, para quererse, para mimarse y para proyectarse en sus deseos, en sus intereses, en sus metas. 5. Que todas tenemos un ritmo diferente y que por ello no nos tenemos que sentir mal por lo que unas tengan definido con más claridad y a otras nos cueste. 6. Les indica que se sientan cómodas consigo mismas, que pueden dialogar en voz muy bajita con su propia persona, como si dentro de una encontrara a una gran amiga con la que comparte sus sueños y le pregunta cómo lograrlo, porque al final ellas hablan con ellas mismas y de esa forma van a permitirse encontrar sus propios rumbos. 7. Se les deja un espacio para que mediten, piensen, se pregunten, y se propongan¹⁵. 	Hojas con las preguntas para cada participante. Hojas blancas. Lapiceros.	1 hora

15. A este momento se deja abierta la posibilidad de que cada facilitadora, previa a la reflexión que harán las mujeres en este apartado, realice una sesión de meditación, lo cual les puede llevar unos 40 minutos. La técnica de relajación y meditación puede facilitarles a las mujeres un espacio de encuentro consigo mismas de manera más sensible, abierta a sí mismas y con mayor tranquilidad o paz interior para mirarse y pensarse. Las facilitadoras que tengan experiencia en el manejo de técnicas de relajación y meditación, pueden emplear alguna que les resulte de mayor beneficio. O bien, se puede hacer uso de la que se sugiere al final de esta sesión 3. Es importante identificar, de acuerdo con el sistema de creencias que se haya evidenciado en el grupo, cuáles técnicas y palabras evocan y cuáles podrían resultar extrañas o inadecuadas.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Propongo mi proyecto.	<p>Definiendo lo que quiero.</p> <p>En plenaria, la facilitadora solicita a las mujeres que expongan los resultados de sus reflexiones personales, con relación al ejercicio de definir el proyecto de vida o sueño a realizar.</p> <p>Una a una las mujeres van exponiendo lo que descubrieron de sí mismas y las motivaciones personales que tienen para desarrollarlo.</p> <p>Es importante que el grupo esté atento a lo que cada mujer expone, que se dé un ambiente de respeto en escuchar a cada una, porque tenemos que considerar que las mujeres hemos sido lastimadas en nuestras vidas porque no se nos cree, no se nos pone atención, o no se da el valor que tenemos a nuestra vida y nuestras propuestas, por eso es importante que la facilitadora le haga ver esto a las mujeres y que se logre un ambiente sororario y de respeto.</p> <p>Una vez que todas han expuesto, la facilitadora invita a que nos felicitemos por el logro personal obtenido a este momento de encuentro. Por esa conversación o conversaciones que hemos tenido con nosotras mismas y que nos lleva a irnos construyendo un camino diferente y mejor, para cada una y para todas las mujeres. Se cierra con un abrazo sororario y reflejando la energía de las mujeres que van avanzando en el camino del empoderamiento y de la realización personal y la fortaleza de nuestras mentes, emociones, cuerpos y espiritualidad de queremos , cuidarnos y abrazarnos a nosotras mismas.</p>		1 hora

Técnica para la meditación¹⁶: (40 minutos).

Para iniciar la relajación se utiliza música ya sea instrumental o con sonidos de la naturaleza de manera que se propicie un ambiente de calma. Luego se solicita a las participantes que se acuesten en el suelo, para ello pueden llevar alguna toalla que previamente se ha solicitado. Una vez acostadas se les induce a que vayan soltando la tensión en sus cuerpos, es importante que los brazos estén colocados al lado del cuerpo y las piernas extendidas. Se les solicita que suelten su cabello si lo tienen prensado, se quiten anteojos y cualquier objeto que carguen en sus cuerpos que les impida relajarse. La facilitadora puede encender un incienso y alguna vela si lo desea.

A partir de este momento, cuando ya todas están en silencio y solo se escucha la música de fondo, se inicia el proceso de relajación. La facilitadora, en un tono suave y pausado dirige de la siguiente manera:

En este momento vamos a sentir nuestros pies, nos vamos a ubicar en las plantas de los pies y sentiremos como hacen contacto con la madre tierra, sentimos cómo nuestra energía fluye a la madre tierra y como su energía llega hasta nuestro cuerpo. Trabajamos con la energía positiva del amor que nos rodea, sentimos esa energía amorosa. Ahora sentimos como esa energía ingresa

¹⁶ INAMU (2009). Lideresas para el cambio: guía metodológica del curso regular. Instituto Nacional de las Mujeres. San José, Costa Rica.

en la planta de nuestros pies, llega a nuestros dedos, se desliza hacia los tobillos, las pantorrillas, sube hasta nuestras rodillas y la parte alta de las piernas. Sigue hacia la pelvis, nuestros órganos sexuales y reproductivos, todos los órganos de nuestro cuerpo, el intestino, el bazo, el estómago, el hígado, los pulmones, el corazón y demás órganos internos.

En este momento sentimos que la energía amorosa recorre todo nuestro torrente sanguíneo y todas las células de nuestro cuerpo. Ahora continuamos avanzando con esa misma energía por toda nuestra espalda y su columna vertebral, de allí nos vamos deslizándola de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, nos detenemos en nuestros hombros, bajamos por nuestros brazos, los codos, las muñecas, las manos, los dedos de nuestras manos...

Ahora regresamos a nuestros hombros y nos detenemos allí, justo donde sentimos ese gran peso que nos aprisiona la espalda y hombros y soltamos... Nos vamos ahora al cuello, la garganta, las cuerdas vocales, la lengua, los labios, las mejillas, la nariz, los ojos, nuestros párpados y pestañas, las cejas, la frente, toda nuestra cara...

Dirigimos esa energía amorosa a nuestro cuero cabelludo, el cráneo, el cerebro y todas las células y órganos cerebrales y soltamos, soltamos, soltamos toda esa tensión. A partir de este momento, vamos a conectar esa energía amorosa con nuestra mente y nuestro corazón, abrimos ese

canal de energía que permitirá que nos veamos a nosotras mismas y todo nuestro entorno desde la energía amorosa, desde el encuentro entre alma, espíritu, mente, cuerpo y sexo, con la energía del amor La conexión universal de la mente y los sentimientos, del corazón que habla, del corazón que guía nuestra intuición y nuestras acciones.

Y soltamos, soltamos todo dolor, todo rencor toda frustración que no nos deja ser libres, que no nos deja avanzar en nuestras propias vidas... soltamos dando gracias por estas experiencias de vida que nos han permitido crecer y tener esta sabiduría de entendimiento de nuestras propias vidas, esta sabiduría de comprender que somos mejores ahora...Abrazamos nuestros cuerpos y nos abrazamos a nosotras mismas, nos reconocemos y reconocernos este cuerpo que permite día a día serlo maravillosa que somos. Le damos gracias a este cuerpo por todo lo que nos permite ser y hacer, nos amamos a nosotras mismas.

Ahora nos vamos a nuestro corazón y a partir de este momento hacemos una conexión, una fuente de luz universal con la energía sanadora y reparadora, con la energía universal del amor... Damos gracias por lo que somos, entregamos nuestro amor y recibimos el amor universal...

(Se da un espacio de tiempo y de silencio entre 5 y 10 minutos aproximadamente, una vez transcurrido ese tiempo se continúa la indicación).

Ahora vamos regresando, a la cuenta de tres abriremos nuestros ojos y estiramos nuestros cuerpos... Uno, dos, tres...

Una vez que las mujeres terminaron y lograron incorporarse la facilitadora abre un espacio para que puedan comentar sus experiencias.

SESIÓN 4. GESTIONANDO PARA LA ACCIÓN

Objetivo de la sesión:

Orientar a las mujeres en sus propuestas de proyectos de vida de manera que les faciliten el logro de sus metas personales y colectivas.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Plan de Vida.	<p>Hagamos un Plan de Trabajo de mis metas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con base en la sesión anterior, las mujeres retoman sus sueños y metas que se han propuesto para sí mismas. 2. La facilitadora pondrá a trabajar a las mujeres en la planeación de su propio Plan de Vida. 3. Entrega a cada participante una hoja que contiene los elementos (un cuadro) que las mujeres deben considerar para organizar su proyecto de vida e irle dando el seguimiento para realizarlo¹⁷. 4. La facilitadora indica y aclara lo que se debe ir llenando para cada columna del cuadro, de acuerdo con el interés personal de cada mujer. 5. Se indica a las participantes que se va a ordenar lo que se habló en la sesión anterior, con el interés de que vayan definiendo con más claridad lo que quieren hacer y cómo lo van a llevar a la práctica, para conseguir resultados que les permita llegar a sus sueños y metas. 6. Las mujeres trabajaran en parejas o tríos para que se ayuden mutuamente en la elaboración del cuadro. 7. La idea es que, aunque cada mujer tenga su propio proyecto, puedan ayudarse con las instrucciones para el llenado del cuadro. 8. La facilitadora se encarga de pasar grupo por grupo, e ir aclarando las dudas de las mujeres. 	Hojas que contengan el cuadro para armar el Plan de Trabajo, para cada participante. Lapiceros.	1 hora y 30 minutos

17. Véase el cuadro que se expone al final de la Sesión 4.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Lo vamos a lograr.	<p>Apoyos sororarios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La facilitadora propone a las participantes que se reúnan en grupos por cercanía geográfica, de acuerdo al lugar donde viven. 2. Las invita a que compartan entre ellas los planes que cada una tiene en mente y que ha desarrollado en el cuadro. 3. Les indica que una vez que se hayan compartido sus propios proyectos intercambien sobre las cosas que pueden hacer para apoyarse unas a las otras, para 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. 4. Luego, las invita a que tomen acuerdos sobre algunas cosas concretas que van a hacer para apoyarse. Es importante que no se ejerza presión; si algunas compañeras no quieren aliarse, se debe respetar su decisión. 5. La sesión termina con una canción muy conocida y “pegadora” que expresa la ruta por recorrer y da ánimo para ello, como “Caminante no hay camino” (Cantares). 6. 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. 7. Si no se cuenta con el recurso de la música y canción, se excluye esta parte en la sesión. 8. La facilitadora cierra la sesión consultando a las mujeres ¿cómo se sienten ahora que han ido definiendo sus sueños, metas o proyectos de vida? Se abre el espacio para que las mujeres se expresen. 9. Finalmente, para cerrar la Unidad, la facilitadora pregunta a las mujeres ¿cómo se sienten en este momento de encuentro? Considerando lo que se ha compartido en estas 4 sesiones de trabajo. Y se puede agregar, valorando lo que ha sido el trabajo desarrollado hasta este momento (considerando que ya se han realizado 8 sesiones de trabajo). 	<p>Hojas blancas. Lapiceros. Letra de la canción “Caminante no hay camino”.</p>	2 horas

PLAN DE VIDA

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPOS
Lo que se quiere o queremos lograr. Es el sueño o meta concreta. Por ejemplo, Continuar mis estudios de secundaria. Realizar un proyecto de plantas medicinales	Lo que tengo o tenemos que hacer para alcanzarlo. Por ejemplo, buscar información en alguna institución, gestionar una beca de estudio si mi proyecto tiene que ver con estudiar, establecer apoyos familiares, buscar la atención y cuidado de los y las hijas mientras me ausento de casa.	Lo que necesito o necesitamos para lograrlo. Pago de pasajes de autobús. Donación de terreno para siembra de plantas medicinales.	Las personas responsables o encargadas de hacer cada cosa.	El tiempo definido para cada momento del proyecto. Medio día. Dos horas al día.

Nota para la facilitadora: A partir de este momento y hasta concluir el proceso de fortalecimiento personal de las mujeres, la facilitadora debe estar atenta en las siguientes sesiones al Plan de Vida de las Mujeres. La idea es que además de continuar con el trabajo de los otros temas que están dispuestos para cada Unidad, la facilitadora se tome un espacio al finalizar cada sesión de trabajo, para que intercambie con las mujeres sobre cómo va su Plan de Vida y si han logrado avanzar en ir desarrollando actividades que faciliten el logro de su meta. Es hacer una labor de seguimiento a las propuestas individuales y colectivas de las mujeres.

Para ello, la facilitadora tendrá un listado de Planes de Vida con sus respectivos temas y las interesadas en desarrollarlos, para ello puede guiarse del siguiente cuadro de Monitoreo del Plan de Vida de las Mujeres.

MONITOREO DEL PLAN DE VIDA DE LAS MUJERES

COMUNIDAD: _____

Cantidad de mujeres participantes: _____

Periodo Abril-Noviembre 2013

PLAN DE VIDA/TEMAS	NOMBRE DE LAS MUJERES INTERESADAS	PROPUESTA	AVANCE DE LA GESTIÓN	TIEMPO	PENDIENTES
Proyecto Productivo de Plantas Medicinales.	Grupo Las Orquídeas: Ana Lorena García Trujillo Elieth González Jiménez Claudia Esquivel Alpizar	Siembra de plantas medicinales. Elaboración de productos derivados de las plantas: jabón, champú, cremas.	Conversaciones con el MAG para que les ayude con el manejo de las plantas.	Julio y agosto 2013	Formar el grupo con personería jurídica.
	Grupo Heliconias: María Trigueros Campos Lorena Murillo Ramírez Estela Bermúdez Ortiz Estefanía López Muñoz	Siembra de plantas medicinales. Extracción de esencias para uso medicinal.	Conversaciones con el INA para recibir curso de manejo de las plantas medicinales.	Mayo 2013	Poner al día la personería jurídica del grupo.
Continuar los estudios secundarios.	Mayela Delgadillo Pizarro Ana iris Masís Artavia Ana Carolina...	Cursar estudios secundarios en Liceo Nocturno.	Buscar información sobre los colegios más cercanos a la comunidad en los que se pueda cursar estudios de noche.	Agosto-Setiembre 2013	Búsqueda de información.
	Angela... Cristina... Concepción...	Buscar la opción de estudiar por medio de tutorías en los IPECs u otras instituciones alternativas para obtener el Bachillerato.

Véase que la idea es que la facilitadora pueda construirse un Mapa sobre el estado de la situación de cada una de las mujeres con relación a sus propuestas de proyectos, de manera que se pueda dar un seguimiento durante el proceso de las capacitaciones para el fortalecimiento personal, lo mismo que tener claridad para el segundo momento de encuentro con las mujeres, lo que tendría que ver con el enlace de sus necesidades e intereses con la articulación a las instituciones. De esta manera, las mujeres lograrían terminar un tanto más fortalecidas de este primer proceso, para el seguimiento en el momento del Proceso de Articulación de Necesidades e Intereses de las Mujeres.

UNIDAD 5

LIDERAZGOS Y ORGANIZACIÓN: LAS MUJERES NOS ORGANIZAMOS Y ACCIONAMOS NUESTRAS VIDAS

Las mujeres tienen la capacidad de insertarse en espacios de toma de decisiones, lo que además parte del reconocimiento de que tienen fortalezas para asumir que son dueñas de sus propias vidas y de que tienen derecho de tomar decisiones sobre sí mismas. Este proceso de fortalecimiento personal favorece que se reconozcan en sus diversas potencialidades como mujeres líderes.

La Unidad recorre experiencias vivenciales que permitan a las mujeres reconocerse en sus competencias como mujeres líderes y reconocer los espacios de organización como una forma de accionar sus proyectos personales y colectivos, que favorecen la satisfacción de necesidades e intereses comunes de las mujeres, de sus familias y comunidades.

Comprender que la organización es una acción colectiva para el mejoramiento de la calidad de vida, es un acierto en los procesos de cambio de las mujeres y de poner en marcha proyectos individuales que en la colectividad logran una mayor incidencia para provocar acciones tendientes a la satisfacción de sus necesidades e intereses y el mejoramiento de la calidad de vida de ellas, sus familias y el entorno donde viven: el barrio, la comunidad, el distrito, el cantón, el país en su conjunto.

Objetivos generales de la unidad

Aprender que la organización supone:

- Fortalecer nuestras capacidades personales para la decisión y acción en el mejoramiento de nuestra calidad de vida.
- Empoderarnos como mujeres líderes que hacemos uso de liderazgos participativos e incluyentes de las mujeres en su diversidad y diferencias.
- Construir relaciones de poder que integran el conocimiento de nuestras realidades y favorecen el cambio de nuestras condiciones de vida.

Objetivos específicos de la unidad

- Fortalecer nuestras competencias personales que favorecen el ejercicio de liderazgos participativos y representativos de las necesidades e intereses de las mujeres en su diversidad.
- Construir relaciones sororarias entre mujeres para la incidencia política en los ámbitos personales, comunales, locales, nacionales y regionales que favorecen el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres en su diversidad.
- Reconocer las capacidades y fortalezas personales de las mujeres que favorecen el agrupamiento y organización con fines comunes que mejoran la calidad de vida de las mujeres.
- Comprender las realidades de las mujeres que favorecen la agrupación para accionar mecanismos que beneficien la satisfacción de las necesidades e intereses comunes.

APOYO CONCEPTUAL DE LA UNIDAD

Empoderamiento, liderazgos de las mujeres y procesos de organización

El fortalecimiento personal de las mujeres y su empoderamiento pasa por desarrollar destrezas personales y colectivas que les facilite un auto-reconocimiento de sí mismas, de su valía como personas, como seres humanas y como mujeres. El empoderamiento es una condición que se puede desarrollar en la vida de las mujeres y se vincula a fortalecer sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven.

Por las diversas experiencias de vida de las mujeres nos podemos enfrentar y encontrar en situaciones que han violentado sus procesos personales identitarios, lo que socava su confianza en sí mismas y en la posibilidad de dirigir sus propias vidas y proyectos, por lo que los diferentes temas y actividades que se hayan venido realizando con las mujeres, a lo largo del proceso de fortalecimiento personal de este proceso de formación, va cobrando sentido para la búsqueda interna y colectiva de las mujeres, de propiciar cambios que favorezcan su crecimiento y su valía y reconocimientos de sus fortalezas y capacidades.

El empoderamiento es un proceso que tiene como objetivo principal que las mujeres se reconozcan en su condición de ciudadanas plenas. Este reconocimiento personal facilita en las mujeres su participación en la vida pública, es decir, ejercen su derecho de una participación política y aportar en procesos democráticos incluyentes. Desde esta óptica, el liderazgo de las mujeres es fundamental, y en ello hablamos de un liderazgo democrático.

Podemos precisar que hablar de empoderamiento conlleva que las mujeres tengan acceso y control en diferentes aspectos en los que se relacionan, veamos:

- Acceso a la base de riqueza productiva, ascenso social y acceso a recursos económicos.
- Acceso de las personas al proceso de toma de decisiones, sobre todo aquellas que afectan a su propio futuro.
- Sentido de potencialidad y capacidad individual. (Tomado de: J. Friedman (1992)¹⁸).

Asimismo, de la mano de lo anterior, el empoderamiento facilita en las mujeres desarrollar su identidad personal, centrando su vida en sí misma, es decir tener confianza y capacidad individual; capacidad de influir en la naturaleza de las relaciones y las decisiones, capacidad de negociar; y participar en las estructuras políticas, vinculadas a las organizaciones. (Tomado de: Rowlands (1997)¹⁹).

El empoderamiento tiene fundamentalmente una dimensión individual y otra colectiva. La individual implica un proceso por el que las personas excluidas eleven sus niveles de confianza, autoestima y capacidad para responder a sus propias necesidades. Y la colectiva es el interés de participar en un grupo u organización, que suma un fin común y que como espacio de participación facilita el logro de los objetivos e intereses de las mujeres. Desde la colectividad las mujeres pueden participar para defender sus derechos como ciudadanas, además de que pueden sumar sus objetivos comunes, en el marco de defender esos derechos comunes y hacer valer los mismos.

Los procesos de empoderamiento van de la mano con la recuperación de la propia estima de las mujeres y con creer en sí mismas y asumir la legitimidad de que son sujetas de derechos que pueden hacerlos vales y pueden y deben ser partícipes en las decisiones personales y colectivas que les conciernan.

Empoderar a las mujeres o empoderarse, va de la mano con ejercer los liderazgos de las mujeres, liderazgos democráticos, representativos de las necesidades e intereses de las mujeres y además liderazgos incluyentes de la diversidad y multiculturalidad.

Es decir, las mujeres pueden aportar a satisfacer la diversidad de necesidades que tienen las otras mujeres a quienes representan en sus diferencias de género: edad, etnia, clase, condición geográfica, condición de migración.

18. — Notas elaboradas a partir de consultas en la siguiente página web <http://dicc.hegoa.efaber.net/listar/mostrar/86>

19. — Idem

Para ello es importante que se tenga claridad en el aporte de los liderazgos de las mujeres en la posición (lugar que ocupan las mujeres en las relaciones de dominio/subordinación) y la condición (condiciones materiales concretas, supervivencia de la familia).

El liderazgo de las mujeres apunta a la utilización de las características propias de las mujeres para ejercer el liderazgo al interior de las organizaciones. Es un liderazgo sensible a las diferencias, la diversidad y la multiculturalidad. Que se ocupa desde una posición política de superar las barreras de la desigualdad y la discriminación, para aportar a la igualdad de derechos y oportunidades y a la equidad de género.

Los liderazgos de las mujeres deben apuntar por tanto a la satisfacción de las necesidades prácticas, pero especialmente a la satisfacción de las necesidades estratégicas de las mujeres. Estas últimas son fundamentales para el cambio de la posición de las mujeres en las relaciones de dominio/subordinación en todos los planos del desarrollo: político, social, cultural, económico y ambiental.

Las necesidades prácticas de género son una respuesta a la necesidad percibida inmediata, identificada dentro de un contexto específico y relacionado con la inadecuación de las condiciones de vida, por ejemplo abastecimiento de agua, atención de la salud, empleo. Tienen que ver con la supervivencia humana y no apuntan a una meta estratégica como la emancipación de las mujeres, o la igualdad de género y no desafían las formas prevalecientes de subordinación, aún cuando surgen directamente de ellas.

Las necesidades estratégicas de género ayudan a las mujeres a lograr una mayor igualdad. Cambia los roles existentes y desafía la posición subordinada de las mujeres. Con ellas nos referimos a aspectos como: eliminación de la división sexual del trabajo, responsabilidades compartidas en el hogar y cuidado y atención de enfermos o personas adultas mayores, eliminación de formas institucionalizadas de discriminación como es tenencia a la tierra, acceso al crédito, establecimiento de una igualdad política, libertad de elección sobre la maternidad, adopción de medidas adecuadas contra la violencia de género de que son objeto las mujeres, en su diversidad de manifestaciones: violencia intrafamiliar, acoso sexual, acoso político, entre otras.

Tener presente los objetivos inmediatos o estratégicos que tienen las mujeres en el ejercicio de sus liderazgos, pasa por reconocer las necesidades que quieren resolver, ya sean éstas prácticas o estratégicas, y no perder de vista, que si bien, puede existir un mayor interés por resolver las necesidades prácticas, no se deben perder de vistas aquellas necesidades que permiten un cambio en la posición de vida de las mujeres, es decir, un cambio en la posición de subordinación histórica que aún hoy vivimos las mujeres dentro de este sistema patriarcal.

Es importante tener presente que ejercer liderazgos implica ejercer poder, y existen dos tipos de poder, el poder sobre y el poder con, veamos a qué se refiere cada uno.

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 hijos e hijas 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.

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 y de esta manera pasar del poder patriarcal al poder colectivo y transformador.

Ahora bien, para el logro de los objetivos que las mujeres se propongan en el ejercicio de sus liderazgos transformadores, cobra relevancia la organización. Y cuando hablamos de organización no lo vemos como un grupo aislado con proyectos o ideas de proyectos que no tienen sostenibilidad, sino como un espacio en el que las mujeres puedan debatir sus ideas, exponer sus necesidades, tanto prácticas como estratégicas y definir sus intereses colectivos para formar y construir un espacio que favorezca la consecución de sus intereses y la satisfacción de sus necesidades.

Lograr comprender, por parte de las mujeres, la importancia de la organización, desde las ideas más básicas de satisfacción de necesidades más básicas, hasta aquellas que favorecen salir de la violencia, por ejemplo, permite un empoderamiento más efectivo en las mujeres, lo mismo que ejercer sus liderazgos y propiciar un espacio de encuentro para avanzar en el cambio de posición y condición y así mejorar su calidad de vida.

Es importante tomar en cuenta que participar en la organización requiere ejercer un liderazgo democrático y participativo por parte de las mujeres, que se centre en principios como la solidaridad, la sororidad y el respeto a la diversidad. Estos valores constituyen el componente esencial de un liderazgo que se orienta a cohesionar los esfuerzos de una comunidad en busca de mejores condiciones de vida en los niveles individual y colectivo.

El liderazgo es por tanto:

- *el proceso de influir en otras personas y apoyarlas para que en conjunto trabajen por el logro de los objetivos comunes;*
- *la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar, delegar y construir en conjunto propuestas que incluyan los intereses de todas las personas involucradas, para el logro de los intereses en común;*
- *la destreza de intercambiar y confiar en otras personas tareas y acciones que favorezcan un ejercicio participativo de los liderazgos, de las capacidades individuales, de los conocimientos personales y de las habilidades de todas las personas que forman parte de la organización. (Méndez, 2009).*

Los liderazgos de las mujeres y su ejercicio cobran relevancia en la agrupación, en la organización que puedan ir construyendo, o bien, en las organizaciones a las que se vayan adhiriendo. Para este proceso que nos implica, de trabajo con mujeres en condiciones de pobreza y en una diversidad geográfica, etaria y étnica, se tienen que validar los intereses de las mujeres de formar o pertenecer a un grupo.

Es decir, es importante fomentar en las mujeres que las oportunidades para cambiar nuestra condición y posición de vida, lo mismo que hacer efectivo el logro de nuestros derechos humanos, es más factible si nos sumamos con quiénes nos sentimos identificadas en nuestros objetivos y así, desde el grupo o desde la organización, realizar acciones para el logro de nuestras metas.

Es de considerar que el valor básico que genera la pertenencia a un grupo es la solidaridad y sororidad, pues impulsa a las que comparten determinadas situaciones o problemas a unirse con otras que están en similares condiciones. Por solidaridad y sororidad, una persona puede superar el individualismo y acercarse a otras para solucionar problemas.

En la organización debe respetarse la diversidad, en cuanto a las mujeres que participan en su condición de género, como en las diferentes experiencias, ideas, formas de actuar y de percibir el mundo. Es un espacio para compartir, para crecer, para apoyarse y para construir colectivamente aquello que anhelamos.

Este valor tiene su raíz en el reconocimiento de la dignidad de la persona humana y en el consecuente respeto a su individualidad. Con base en el respeto mutuo los miembros y miembras de una organización pueden llegar a ponerse de acuerdo en metas comunes y trabajar conjuntamente.

La organización cobra sentido desde varios intereses que puedan estar presentes en las mujeres con las que intervenimos en este proceso de formación, como puede ser:

- Mujeres adolescentes y adultas que se agrupan para gestionar becas de estudio, libros para sus cursos, atención y cuidado de sus hijos mientras salen a estudiar o a trabajar.
- Mujeres adultas que quieren gestionar proyectos de vivienda y de la mano de ello, gestionar recursos profesionales para que les impartan cursos sobre violencia intrafamiliar, liderazgos femeninos, cómo dirigir una organización de mujeres, construir una idea de proyecto productivo, conformar una organización con personería jurídica.
- Mujeres indígenas que requieren desarrollar un proyecto productivo de plantas medicinales o de derivados de productos del cacao, que se les hable sobre las relaciones de violencia intrafamiliar, gestionar una atención de la salud adecuada a sus necesidad geográfica y en horarios más afines a los que ellas pueden llegar a los centros de salud, gestionar un crédito para sus ideas de proyecto, formar una organización con personería jurídica, recibir cursos de liderazgos políticos de mujeres para participar en la Asociación Indígena, construir la agenda de las mujeres indígenas.
- Mujeres afrodescendientes interesadas en desarrollar una organización que rescate la culturalidad de su etnia, que quieren realizar un proyecto productivo, que forman parte de una organización y requieren un curso sobre viabilidad de proyectos o un curso específico de capacitación técnica, el cual deben gestionar.
- Mujeres adultas mayores que luchan por su derecho a pensión, que requieren generar una propuesta a la institución respectiva para la solución de sus problemas vinculados con la pensión, que requieren de habilitar un espacio en la comunidad para recrearse, y que se interesan por superar relaciones de violencia social en sus comunidades.

Como se observa, son muchas las posibilidades que las mujeres tienen para organizarse. Es necesario que la facilitadora ponga atención al grupo, haga una lectura de las necesidades e intereses que las mujeres tienen, con base en su particularidad en donde éstas se encuentren, considerando la diversidad y diferencias de las mujeres y contrastando esas diversidades y diferencias con los recursos reales que se tengan desde sus comunidades, la institucionalidad pública, las organizaciones que inciden en la zona donde habitan, y los recursos personales y colectivos de las mujeres.

La acción de organizar a las mujeres es también una acción política de darles una mirada para que ellas comprendan que pueden desarrollar destrezas personales y colectivas en el ejercicio de sus liderazgos, que forman parte de un proceso de fortalecimiento que se llama empoderamiento, y que son dueñas de las acciones que emprendan en sus vidas para el cambio de las mismas y el mejoramiento de su calidad de vida.

Que la gestión a cualquier institución u organización, pasa por reconocer sus necesidades e intereses, y en ese reconocimiento, ellas tienen capacidades y potencialidades para ejercer liderazgos democráticos, incluyentes, participativos y representativos de las necesidades e intereses de las mujeres y una herramienta fundamental para el ejercicio de sus liderazgos es la organización.

Finalmente, no perdamos de vista que las mujeres somos parte de la sociedad y debemos por tanto hacer valer nuestros derechos y ejercer liderazgos que hagan efectiva la participación femenina, así como el ejercicio de una ciudadanía plena y real. Como bien lo expone Gioconda Belli (2010), en su libro *El País de las Mujeres*, debemos reflexionar un tanto o mucho de este ser mujer que ya es hora que sea validado por el mundo entero, pero especialmente, por nosotras mismas.

“... el problema para mí no es lo que se piensa de las mujeres, sino lo que nosotras hemos aceptado de nosotras mismas. Nos hemos dejado culpabilizar por ser mujeres, hemos dejado que nos convenzan de que nuestras mejores cualidades son una mera debilidad. Lo que tenemos que hacer es demostrar cómo esa manera de ser y actuar femenina puede cambiar no sólo este país, sino el mundo entero...”²⁰ (Gioconda Belli, 2010, pág. 99).

Otros elementos de apoyo para considerar con las mujeres

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.

20. Belli, Gioconda (2010). *El País de las Mujeres*. La Otra Orilla. Barcelona, España.

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 organizadamente por el derecho a tener derechos y dar poder a las mujeres para ejercer la ciudadanía.

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.

Toma de decisiones

Saber tomar decisiones y mantenerse firme en la puesta en práctica de estas, es una clave fundamental del camino hacia la autonomía. Para lograr la autonomía, es indispensable retomar la autoridad sobre sí mismas.

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 no sienten haber tomado una decisión importante y por eso, las que sí lo hacen, chocan a menudo con las demandas de la familia.

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.

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. Para toda decisión se deben tomar en cuenta los sentimientos y emociones que genera, si nos sentimos satisfechas con la decisión, tendremos un buen indicador de que actuamos correctamente.
- 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.

SESIÓN 1. EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGOS PARTICIPATIVOS Y REPRESENTATIVOS DE LAS MUJERES

Objetivo de la sesión:

Fortalecer nuestras competencias personales que favorecen el ejercicio de liderazgos participativos y representativos de las necesidades e intereses de las mujeres en sus diferencias y diversidad.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Soy mujer y me reconozco como mujer lideresa	<p>El dibujo: La idea de esta técnica es poner en común lo que pensamos sobre los liderazgos de las mujeres y si me reconozco como mujer lideresa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman grupos de 5 o 6 participantes cada uno. Cada grupo discute ¿cuáles características identifico que tiene una mujer lideresa?, ¿qué capacidades reconozco en mi misma para ser lideresa? 2. Siempre en grupo se hace un resumen de las ideas principales y se elabora un dibujo que represente estas ideas. Pueden dibujar la figura de una mujer y colocarle todas las características y capacidades que hayan identificado. 3. Cuando los grupos han terminado se hace una plenaria para que cada grupo presente sus dibujos y resultados de la discusión. Se van exponiendo los dibujos y se dejan pegados en una pared. 4. Al finalizar las presentaciones de los grupos, la facilitadora en conjunto con todas las mujeres, construyen un solo listado de características y capacidades de las mujeres lideresas. Para ello se apoya en los dibujos y exposiciones presentadas, lo mismo que en el diálogo con las mujeres, que irán exponiendo lo que miran en los dibujos y las experiencias del trabajo de sus grupos. 5. Una vez terminada la puesta en común y construido el listado, la facilitadora pide a las mujeres que se lean las características en voz alta y al unísono diciendo para cada característica YO SOY y se agrega la característica anotada y YO TENGO y se agrega la capacidad anotada. Se deben leer una a una todas las características y todas las capacidades, en voz alta, firme y fuerte, y a una sola voz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores. • Papel para rotafolio. • Masking tape 	50 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Liderazgos participativos y representativos	<p>El Noticiero:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman grupos de 5 o 6 participantes cada uno. Cada grupo discute sobre lo que le significa a las mujeres ejercer un <u>liderazgo participativo y representativo</u>. La facilitadora aclara que participar no es lo mismo que representar, ya que podemos participar en un espacio político o una organización y no exponemos o proponemos las necesidades e intereses de la diversidad de las mujeres, por eso es que no las representamos. Representamos a las mujeres cuando hacemos propuestas para solucionar el problema de acceso a la salud de las mujeres indígenas y a la vez de las mujeres adolescentes madres, por ejemplo. O bien, cuando participamos para solucionar el problema del acceso a la educación de las mujeres adultas mayores, de las mujeres jóvenes, de las mujeres indígenas y afrodescendientes; lo mismo que representamos cuando exponemos las necesidades de empleo en las zonas rurales, en las zonas urbanas, en las zonas de reserva indígena, y que es un problema que necesita ser solucionado en su diversidad de condiciones, que afecta a las diferentes mujeres. 2. Siempre en grupos se hace un resumen de las ideas principales sobre liderazgos participativos y representativos que las mujeres en cada grupo identifiquen y se redactan como noticias. La idea es que cada grupo de trabajo pueda rescatar las necesidades e intereses particulares que tienen las mujeres de la comunidad en la que se interviene y de la diversidad y las diferencias hacia las que se tiene que aportar para satisfacer esas necesidades. Y que se comprenda que ejercer los liderazgos democráticos de las mujeres es aportar a la diversidad y diferencias del ser mujer, y de la mano de ello, sus necesidades e intereses diferentes y diversos. 3. Cuando los grupos han terminado, se hace una plenaria. El primer grupo expone las noticias redactadas, imitando el ambiente de la radio o la televisión. 4. Al finalizar la presentación de cada grupo, las participantes de los otros grupos contestan las siguientes preguntas: ¿habían noticias que presentaban algo que no sabíamos de lo que necesitamos las mujeres y que se ha tomado en cuenta por quienes ejercen liderazgos femeninos?, ¿hay alguna noticia con la cual no estamos de acuerdo?, ¿por qué? 5. Al finalizar las presentaciones, se hace una pregunta general: ¿hay diferencias entre los contenidos de las noticias hechas por los diferentes grupos de compañeras?, ¿cuáles?, ¿qué nos dicen esas diferentes noticias sobre los liderazgos de las mujeres, sobre participar y sobre representar?, ¿cómo deberíamos construir los liderazgos de las mujeres? (Véase que se habla de los liderazgos, ya que no se debe exponer de que existe un único liderazgo o forma de hacer las cosas políticas y estratégicas, ya que se requiere una creatividad de pensamientos y aportes, para así aportar a la diversidad y diferencias de las mujeres y sus necesidades e intereses). 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas. • Masking tape. • Marcadores. • Material reciclado que funcione para que las mujeres sean creativas en ambientar el escenario del noticiero. 	60 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Empodera- miento	<p>Nuestras historias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se hacen 5 grupos. En cada uno de los grupos las mujeres hablan sobre historias de vida personales que les afectan para sentirse mujeres empoderadas, es decir, qué las afecta en el plano económico que tiene que ver con satisfacer las necesidades inmediatas, en el plano político que implica que haya una participación en espacios de toma de decisiones (en grupos organizados en sus comunidades) y facilite el accionar para resolver las necesidades de las mujeres, y en el plano personal-emocional que implica el sentirse con capacidades personales y creer en sí mismas para generar cambios en sus vidas. La idea es que reconozcan sus limitaciones, pero también sus potencialidades para generar cambios en sus propias vidas. 2. En los grupos van a seleccionar las historias personales y construir una sola historia en conjunto, en la que puedan exponer sus vivencias para cada uno de los planos de nuestra vida: político, económico, social, cultural, ambiental y personal-emocional (nótese que las personas, las mujeres, interactuamos en todos esos planos del desarrollo de nuestras vidas, en lo público y en lo privado, por ello, pueden extenderse en sus vivencias y ejemplo, sobre ¿cómo llevan sus vidas? Y ¿en qué medida se sienten afectadas y en qué fortalecidas? 3. Una vez que construyen sus historias, todas las mujeres son actores y actrices. Se eligen los personajes principales y ensayan su papel. 4. Se prepara el espacio para cada representación, para cada momento de cada uno de los grupos. 5. Cada grupo presenta, a manera de actuación, sus historias. 6. Al terminar las presentaciones de todos los grupos se hace una reflexión en plenaria, a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo nos sentimos?, ¿Qué sucedió en cada una de las historias y de qué manera nos sentimos afectadas e involucradas para resolver nuestras necesidades y lograr nuestros intereses?, ¿Qué enseñanza nos transmiten estas reflexiones? 	Hojas de blancas. Lapiceros o lápices	50 minutos

SESIÓN 2. RELACIONES DE PODER ENTRE MUJERES: SORORIDAD Y REPRESENTATIVIDAD.

Objetivo de la sesión:

Construir relaciones sororarias entre mujeres para la incidencia política en los ámbitos personales, comunales, locales, nacionales y regionales que favorecen el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres en sus diferencias y diversidad.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Sororidad	<p>El Nudo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Las mujeres se ubican en medio del espacio donde se reúnen. No se tienen que reunir formando un círculo, sino todas en el centro, eso sí, muy cerca unas de otras. Se toman de las manos. Por ejemplo, con su mano derecha tomará la mano de alguien que tiene enfrente y con la mano izquierda toma la mano de otra mujer. No pueden tomar las manos de las personas que están a la par. De esta forma se habrá formado un nudo. El objetivo es deshacer el nudo pero muy despacio, con cuidado y sin soltarse de las manos. Si después de varios intentos no logran deshacer el nudo, una persona se suelta y lo intentan de nuevo. De manera que la compañera que se soltó, ayude al resto a soltarse y las vaya guiando. Al final del juego la facilitadora realiza una reflexión sobre la base del concepto de sororidad²¹ y de qué manera el ejercicio nos refleja esa sororidad entre las mujeres, aún en las dificultades que encontramos para hacer y deshacer el nudo, lo cual nos refleja el intercambio entre las mujeres. Y además agrega las siguientes preguntas, para que el grupo participe en el reflexión: ¿Cómo se sintieron?, ¿Se logró hacer el nudo?, ¿Por qué?, ¿Ayudaron por igual todas las mujeres o hubo algunas que necesitaron más ayuda de otras?, ¿se logró deshacer el nudo? ¿Nos ocurre esto cuando queremos resolver los problemas de la comunidad?, ¿Qué tenemos que hacer ante problemas difíciles que se nos presentan a las mujeres, o problemas difíciles en la comunidad, en el barrio? 		45 minutos

21. Sororidad: Como sostiene Marcela Lagarde, feminista y antropóloga mexicana: “La alianza de las mujeres en el compromiso es tan importante como la lucha contra otros fenómenos de la opresión y por crear espacios en que las mujeres puedan desplegar nuevas posibilidades de vida”. En este contexto surge el concepto de sororidad, el cual se refiere a una nueva experiencia práctica intelectual y política entre mujeres que pretende materializarse en acciones específicas. La palabra sororidad se deriva de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión. De acuerdo con Marcela Lagarde, en un texto sobre cultura feminista, las francesas, como Gisele Halimi, llaman a esta nueva relación entre las mujeres sororité, del latín sor, cuyo significado es hermana. Las italianas dicen **sororità**, y las feministas de habla inglesa la llaman **sisterhood**. Sin embargo, la acepción para esos vocablos es la misma: **“amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario”**, según palabras de Lagarde. Asimismo, explica que la sororidad comprende la amistad entre quienes han sido creadas en el mundo patriarcal como enemigas, es decir las mujeres, y entendiendo como mundo patriarcal el dominio de lo masculino, de los hombres y de las instituciones que reproducen dicho orden. Agrega que la sororidad está basada en una relación de amistad, pues en las amigas las mujeres encontramos a una mujer de la cual aprendemos y a la que también podemos enseñar, es decir, a una persona a quien se acompaña y con quien se construye. Habla también de que en esta relación, unas son el espejo de las otras, lo que permite a las mujeres reconocerse “a través de la mirada y la escucha, de la crítica y el afecto, de la creación, de la experiencia” de otras mujeres. Por ello, afirma que en la sororidad se encuentra la posibilidad de eliminar la idea de enemistad histórica entre mujeres. De esta forma, el feminismo propone que **este concepto vaya más allá de la solidaridad**. La diferencia radica en que la solidaridad tiene que ver con un intercambio que mantiene las condiciones como están; mientras que la sororidad, tiene implícita la modificación de las relaciones entre mujeres. En resumidas cuentas, la sororidad se traduce en **hermandad, confianza, fidelidad, apoyo y reconocimiento entre mujeres para construir un mundo diferente**; percatarse que desde tiempos antiguos hay mujeres que trabajan para lograr relaciones sociales favorables para ellas y para nosotras, recordando siempre que todas somos diversas y diferentes. (En: <http://sororidad.com.ar/2011/07/08/sororidad/>)

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Somos mujeres, tenemos obstáculos en nuestras vidas y en nuestras relaciones como mujeres	<p>El paso de los obstáculos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedimos la colaboración de tres mujeres voluntarias y les vendamos los ojos. 2. Se lleva a las mujeres vendadas a un extremo del espacio donde estamos reunidas, en el otro extremo se coloca la meta. 3. En medio del salón se ponen varios obstáculos. 4. El resto del grupo debe ayudar a las personas vendadas a que lleguen a la meta sin chocar con los obstáculos. 5. El grupo no puede decir a las mujeres vendadas qué obstáculos hay ni dónde están. Solamente pueden dar indicaciones como “a la izquierda”, “a la derecha”, “más atrás”, “adelante”, “camina” tres pasos”... 6. Cuando las mujeres han logrado llegar a la meta, el grupo se reúne de nuevo para reflexionar sobre estas preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Cómo se sintieron las mujeres que estaban caminando por los obstáculos?, ¿Cómo percibieron las indicaciones del resto de las compañeras? b. ¿Habríamos podido hacer el recorrido solas?, ¿Necesitábamos de las otras compañeras para llegar a la meta?, ¿Por qué? c. ¿Percibimos sororidad en las compañeras?, ¿De qué manera? d. ¿Estos obstáculos y enrumbarnos al camino de la meta se parecen a los que enfrentamos a diario las mujeres?, ¿Necesitamos de las otras mujeres sororariamente para llegar a nuestras metas?, ¿Por qué? e. ¿Cómo nos coordinamos las mujeres para dirigir?, ¿Qué nos refleja el ejercicio en los liderazgos de las mujeres y la sororidad? f. ¿Podemos las mujeres, a pesar de las diferencias y dificultades en nuestras relaciones entre mujeres, unirnos para lograr una meta común que nos beneficia a todas? 	3 pañuelos para vendar los ojos	45 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>Intervenir en nosotras mismas, incidir en nuestras necesidades personales, comunales, locales, nacionales y regionales</p>	<p>Los trenes ciegos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para hacer este juego necesitamos 6 a 8 pañoletas (dependiendo del tamaño del grupo) y carteles con mensajes. Ejemplo de mensajes: <ol style="list-style-type: none"> a. ¡Choque! Canten una canción y sigan... b. Se acabó la gasolina, regresen a la salida a llenar el tanque... c. Llantas pinchadas, regresen a la salida... d. Hay un hueco muy profundo, giren a la derecha y den la vuelta para volver a tomar el camino... 2. Las mujeres se van al extremo del salón y se colocan en varias filas iguales. Se toman de los hombros y no pueden soltarse. 3. La fila que se forma, tomadas de los hombros, representa un tren. Al otro extremo del salón se coloca la meta. 4. A las dos primeras mujeres de cada tren se les vendarán los ojos. Las demás mujeres del tren deben guiarlas hasta llegar a la meta, de tal forma que el tren no choque con los obstáculos ni con los otros trenes. 5. Si los trenes chocan entre sí, ambos trenes deben regresar a al punto de partida y comenzar de nuevo. Si un tren choca con un obstáculo, debe cumplir lo que dice el cartel del obstáculo y luego proseguir el camino. 6. Cuando los trenes han llegado a la meta, reflexionamos estas preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿El camino de llegar a la meta, lo podrían haber hecho solo las mujeres vendadas?, ¿Por qué? b. ¿El apoyo sororario de las otras mujeres permitió que llegaran a la meta, aunque se hayan topado con obstáculos?, ¿Por qué? c. ¿Cómo se relaciona este juego con la vida de las mujeres en sus metas personales, en resolver sus necesidades en el barrio, en la comunidad, en el Distrito o Cantón donde vivimos, y en proponer nuestras necesidades y problemas en agendas públicas, nacionales y regionales? d. ¿Es importante el trabajo de grupos y la sororidad entre mujeres?, ¿Por qué? e. ¿Creen ustedes que aunque en algún tren vaya una o varias mujeres con quienes quizás tengamos enemistad por alguna situación particular, si logramos unir nuestras fuerzas con un objetivo que nos beneficia a todas, podemos llegar a una meta común? f. ¿Qué importancia tiene la organización para resolver nuestras necesidades y satisfacer los intereses que tenemos las mujeres en nuestra vida cotidiana? 	<p>6 a 8 pañoletas para vendar los ojos. Carteles con mensajes</p>	<p>45 minutos</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Sororidad entre mujeres desde nuestras diferencias y diversidad	<p>La torre de papel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman varios grupos de igual número de mujeres. Si algún grupo tiene una persona de más, también es válido. 2. A cada grupo se le entregan varios periódicos para que construyen una torre de papel. Hay que dar la misma cantidad de papel a cada grupo. 3. La idea es que colectivamente, en cada grupo, las mujeres piensen, se organicen y construyan una torre lo más alta posible. 4. Cuando termina el trabajo se reflexiona sobre estas preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. Las mujeres que están en cada grupo ¿Son todas iguales?, ¿Tienen los mismos intereses?, ¿Tienen las mismas necesidades?, ¿Por qué? b. Reconocemos diferencias de acuerdo a nuestra edad, nivel educativo, lugar donde vivimos, elección sexual, religión y discapacidad, por ejemplo. Y también reconocemos nuestra diversidad cultural de acuerdo a nuestra condición de migrante, pertenencia a alguna etnia indígena, afrodescendiente y las formas culturales de nuestros grupos de origen. Como vemos, las diferencias y la diversidad nos provocan que tengamos también necesidades e intereses diferentes, por tanto ¿Logramos las mujeres, en nuestra diversidad y diferencias, realizar el trabajo que nos proponíamos de manera conjunta?, ¿Cómo nos sentimos en esta experiencia de construir la torre de papel todas juntas en cada grupo? c. ¿Cómo comprendemos la sororidad entre mujeres, en medio de nuestras diferencias y diversidad?, ¿Qué significaría para cada una de nosotras reconocer las diferencias y diversidad y respetarlas?, ¿Qué significa que hagamos un trabajo conjunto y colectivo que nos beneficie a todas por medio de la organización? 	Periódicos viejos	50 minutos

SESIÓN 3. NUESTRAS CAPACIDADES PERSONALES PARA ORGANIZARNOS

Objetivo de la sesión:

Reconocer las capacidades y fortalezas personales de las mujeres que favorecen el agrupamiento y organización con fines comunes que mejoran la calidad de vida de las mujeres.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Reconociéndome y asumiéndome con poder	<p>Mis capacidades y fortalezas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se solicita a las mujeres que se reúnan en parejas, que van a trabajar con la compañera que tienen a su lado izquierdo. La facilitadora puede indicar a partir de cuál compañera inician la escogencia de quien tienen a su lado izquierdo. Si alguna queda sola, se une a alguna de las parejas y trabajan juntas. 2. Se entrega una hoja a cada mujer y se le pide que la doble por la mitad. En una mitad anotan a manera de título o encabezado MIS CAPACIDADES COMO MUJER, en la otra mitad MIS FORTALEZAS COMO MUJER. 3. Luego se les solicita que de manera individual, van a anotar en cada lado de la hoja, las capacidades y las fortalezas que cada una identifica de sí mismas. 4. Una vez que hayan terminado de anotar sus capacidades y fortalezas, cada mujer lee a la compañera lo que ha anotado de sí misma. 5. Una vez que cada una leyó su escrito, se intercambian las hojas, y ahora cada compañera lee lo que la otra compañera escribió sobre sí misma. La idea es que mientras lee, la mire a los ojos, ambas se miren a los ojos, lea en voz alta y con fuerza, reflejándole a su compañera que esos atributos son ella misma y que es importante que así se vea y así se lo crea. 6. Cuando terminan el ejercicio, la facilitadora solicita a las mujeres que se pongan de pie y se den un abrazo, de manera sororaria y reconociéndose como mujeres. 7. Finalmente, en plenaria, la facilitadora consulta a las mujeres cómo se sintieron realizando el ejercicio, considerando, ¿cómo se sintieron al escribir sus cualidades?, ¿cómo se sintieron al leerlas en voz alta?, y ¿cómo se sintieron cuando la otra compañera les leyó lo que de sí mismas habían escrito? 8. La facilitadora al final hace una síntesis valorando lo que las mujeres han escrito y reflejando la importancia de sentirnos valiosas, fuertes, sin temores y reconociéndonos en quien somos realmente, sin estereotipos y sin que las demás personas, como por ejemplo en nuestras familias, nos digan palabras que nos minimizan, nos denigran, nos desvalorizan y nos hacen sentir menos. Las mujeres deben interpretar que lo que las otras personas nos dicen y nos dañan, son etiquetas que nos ponen, pero que eso no significa que eso somos. Que lo verdaderamente que somos, es lo que hoy en el ejercicio hemos escrito sobre nosotras mismas, porque esos son nuestros verdaderos sentimientos de quién soy y por ello debemos creer en nosotras mismas. 	Hojas blancas. Lapiceros o lápiz.	40 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las mujeres y los grupos organizados	<p>La organización:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a las mujeres en 4 grupos y se asigna a cada grupo un proyecto, de esta manera: <ol style="list-style-type: none"> a. Grupo 1: Proyecto de reciclaje en la Comunidad de Los Girasoles. Este proyecto implica que un grupo de mujeres se organiza para hacer una campaña de reciclaje en su comunidad y buscar fondos para colocar un Centro de Acopio (lugar donde se recoge y clasifica el material de reciclaje). b. Grupo 2: Proyecto de elaboración de bolsos, carteras, billeteras y otros productos, con material reciclado. Este proyecto quiere desarrollarse a partir de la elaboración y venta de productos del reciclaje, para lo cual, además de elaborar los productos, deben buscar los puntos de venta o mercado para poner en venta el producto. c. Grupo 3: Proyecto de elaboración de derivados del cacao: cremas, jabones, champú, dulces, chocolates, exfoliantes, aceites, otros. El grupo necesita capacitarse en el manejo del producto y la elaboración de los derivados del cacao, comprar la materia prima, instalar el centro de procesamiento y elaboración de los productos, buscar los puntos de venta o mercado para la vender sus productos. d. Grupo 4: Proyecto de gestión de vivienda para la comunidad Vista Linda. Este es un grupo de mujeres adultas mayores que representan a su grupo etario, pero también a personas con discapacidad y mujeres solas con jefatura de hogar. Todas ellas con serios problemas de vivienda y una situación económica que les impide obtener una vivienda digna. El proyecto pretende gestionar con instituciones y organizaciones, para lograr obtener un proyecto de 20 casas en la Comunidad y así favorecer a las 20 familias que requieren de una casa. 2. Una vez que se han organizado los grupos, la facilitadora les indica que en cada grupo y para cada proyecto que deben analizar, va a trabajar a partir de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Tenemos las mujeres capacidades para organizarnos y lograr hacer un proyecto productivo como el que nos han asignado en este ejercicio?, ¿por qué? (esta pregunta es de empoderamiento personal y colectivo, por lo que es importante que las mujeres la discutan). b. Tenemos bajo la responsabilidad este proyecto, ¿qué debemos hacer para llevarlo a la marcha? (ACTIVIDADES: las mujeres deben hacer un listado de todas las tareas y actividades que ellas consideran que se deben hacer, para lograr hacer este proyecto). c. ¿Qué necesitamos para poder hacer esas tareas o actividades? (RECURSOS: para cada actividad se debe enlistar qué se necesita, que puede ser recurso humano o recurso material, por ejemplo, una persona que sea administradora, dinero para los pasajes, dinero para comprar los materiales, otros). d. ¿Quiénes estarían a cargo de hacer cada una de las tareas o actividades que hemos anotado? (REPOSABLES: anotar los nombres de las compañeras que se encargarán de resolver la tarea o actividad que se asigne, aquí las mujeres pueden anotar a más de una compañera). e. ¿Cuándo haremos esa tarea o actividad? (TIEMPO: para cada caso se debe anotar cuándo se hará, colocando mes y año, por ejemplo). 		120 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Las mujeres y los grupos organizados	<p>La organización:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La facilitadora puede elaborar un cuadro en que coloca por columna ACTIVIDADES/RECURSOS/RESPONSABLES/TIEMPO. Y lo entrega a cada grupo de trabajo, para que allí hagan la planeación de su proyecto productivo. 4. La idea es que en cada grupo de trabajo, las mujeres se organicen sobre cómo irían definiendo las diferentes tareas que implica poner en marcha un proyecto productivo. 5. Una vez que los grupos han terminado la discusión y llenado el cuadro, la facilitadora pide que cada grupo exponga sus resultados. 6. Cuando todos los grupos han terminado de exponer, la facilitadora, en plenaria, lanza las siguientes preguntas, para la reflexión conjunta de todas las mujeres: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué importancia tiene la organización de las mujeres? b. ¿Podemos realizar un proyecto de manera independiente o individual?, ¿Por qué?, ¿Por qué es importante organizarnos para realizar nuestros proyectos personales y comunales? c. ¿De qué manera creemos que la organización aporta a la satisfacción de nuestras necesidades y nuestros intereses como mujeres? d. ¿Nos sentimos ahora con más capacidad personal, para formar parte de una organización? e. ¿Cómo creemos que debe ser el liderazgo de las mujeres en la organización? ¿Qué nos deben aportar esos liderazgos de las mujeres? f. ¿Consideramos que ejerciendo nuestros liderazgos, actuando para satisfacer nuestras necesidades y agrupándonos para obtener los logros que nos proponemos, nos ayuda a sentirnos empoderadas? ¿Por qué? 7. Finalmente, la facilitadora hace una síntesis sobre la importancia de la organización de las mujeres, los liderazgos participativos y representativos de las necesidades e intereses de las mujeres en su diversidad, diferencias y multiculturalidad y el empoderamiento personal y colectivo que nos facilita el estar activas y sentirnos mujeres independientes y con poderes para cambiar nuestras vidas y nuestros entornos donde vivimos e interactuamos. 		120 minutos

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<p>Nuestras acciones para mejorar nuestra calidad de vida</p>	<p>La reja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primero hay que escribir varios números en papelitos, así: <ol style="list-style-type: none"> a. 7 papelitos con el número 1. b. 7 papelitos con el número 2. c. 7 papelitos con el número 3. d. 7 papelitos con el número 4. e. 7 papelitos con el número 5. 2. Véase que al final se tiene un total de 35 papelitos con los diferentes número anotados, si el grupo es más pequeño o más grande, se puede reducir o agrandar el número de papelitos por cada numeración. 3. Se reparte un numerito a cada mujer. Esta dinámica nos permite cambiar de grupos rápidamente y lo mejor es que ninguna persona queda en el mismo grupo. 4. La facilitadora indica que cada mujer conserve su papelito y que se pongan de pie en el centro del salón. 5. Ahora la facilitadora indica: que se junten los números iguales. Y se les indica que en cada grupo deben responder la siguiente pregunta: ¿nos sentimos empoderadas con los ejercicios que hemos venido haciendo? ¿De qué manera, en qué me siento empoderada? ¿Por qué? 6. La facilitadora les da un tiempo para que respondan la pregunta y la intercambien. 7. Después: que se junten todos los números diferentes; no pueden quedar mujeres con el mismo número en un grupo. Y ahora la facilitadora lanza las siguientes preguntas a los grupos: ¿Creo que es importante que reconozca que puedo ser una mujer lideresa? ¿Por qué?; ¿Me gustaría formar parte de una organización? ¿Por qué y para qué? 8. De nuevo la facilitadora da un tiempo para que compartan las respuestas. La facilitadora debe estar atenta a que los grupos trabajen pregunta por pregunta, a manera de reflexión, intercambio y compartan todas las mujeres sobre su sentir y su pensar. Para ello, la facilitadora puede ir diciendo pregunta por pregunta, en voz alta y midiendo tiempos de respuesta. 9. Una vez que se ha intercambiado en los grupos, la facilitadora solicita que se sienten nuevamente y expone la siguiente pregunta para finalizar: ¿Cómo se sienten como mujeres en este momento? ¿Qué perciben que ha cambiado de ustedes mismas? 	<p>Papelitos con la numeración que se indica</p>	<p>40 minutos</p>

SESIÓN 4. LA ORGANIZACIÓN COMO INSTANCIA DE ACCIÓN

Objetivo de la sesión:

Comprender las realidades de las mujeres que favorecen la agrupación para accionar mecanismos que beneficien la satisfacción de las necesidades e intereses comunes.

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Nuestras realidades, nuestras necesidades e intereses como mujeres.	<p>La definición de mis necesidades e intereses:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman cinco grupos de mujeres. 2. Cada grupo se reúne por aparte y analizan las realidades que viven día a día las mujeres en sus comunidades, en sus familias, en sus barrios. La idea es que compartan alrededor de los siguientes temas: <ol style="list-style-type: none"> a. En la familia: ¿qué nos afecta?; ¿necesitamos del apoyo de otras mujeres para superar situaciones de conflicto que enfrentamos como mujeres? (Por ejemplo: violencia intrafamiliar, organizarnos para generar una idea de proyecto productivo que genere ingresos económicos a la familia, otras). b. En la salud: ¿qué necesidades tenemos las mujeres en nuestra salud sexual y reproductiva, que podemos organizarnos para gestionar la atención de las mujeres de la comunidad?, ¿qué necesidades tenemos las mujeres adultas mayores para la atención de nuestra salud y obtener el beneficio de la pensión por el régimen no contributivo? c. En la educación: ¿qué intereses de educación formal o capacitación técnica tenemos las mujeres de nuestra comunidad y de qué manera nos organizamos para gestionar la atención y satisfacción de estos intereses? d. En la recreación y la cultura: ¿cuáles actividades recreativas y culturales podemos generar en nuestras comunidades de manera organizada? La idea es que involucre a mujeres niñas, adolescentes, jóvenes, adultas, adultas mayores, mujeres con discapacidad, y otras características diferentes y diversas de las mujeres. Así como a la comunidad en su conjunto, en su diversidad y diferencias de población. e. En el trabajo: ¿qué condiciones reúnen nuestras comunidades para generar fuentes de empleo a las mujeres?, ¿qué otras comunidades cercanas nos pueden ofrecer fuentes de empleo?, ¿en qué tipo de actividad productiva nos vemos las mujeres aportando al mercado laboral? f. En vivienda: ¿de qué manera nos organizamos las mujeres para gestionar proyectos de vivienda que beneficien a nuestras familias y a las comunidades donde vivimos?, ¿de qué forma las mujeres indígenas hacemos propuestas de proyectos de vivienda que se ajusten a nuestras realidades culturales y de contexto geográfico? g. En la participación en la toma de decisiones: ¿en qué espacios organizativos nos interesa involucrarnos las mujeres para satisfacer nuestras necesidades e intereses?, ¿por qué? (organizaciones comunales, grupos organizados de mujeres, partidos políticos, cooperativas, otros). 	Tarjetas u hoja recicladas cortadas a manera de tarjetas que contenga cada uno de los temas y las preguntas. Una tarjeta para cada grupo. Papelógrafos. Marcadores. Masking tape.	1 hora y 30 minutos para el trabajo de los grupos. 40 minutos para la plenaria. 20 minutos para la síntesis e intercambio con las mujeres por parte de la facilitadora

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Nuestras realidades, nuestras necesidades e intereses como mujeres.	<p>La definición de mis necesidades e intereses:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La idea es que las mujeres en sus grupos discutan sobre los diversos temas y definan o especifiquen con claridad, las necesidades diferentes que tienen en su comunidad la diversidad de mujeres que allí conviven. 4. Además, es importante rescatar la importancia de la organización para la incidencia y acción como grupo, para gestionar nuestras necesidades e intereses y lograr superar nuestras necesidades personales y colectivas. 5. La facilitadora debe estar atenta a hacer lectura de los contextos donde interactúa los grupos: lugar geográfico, etnia, condición de discapacidad, condición de migración, entre otros. Ya que las necesidades son diferentes, de acuerdo a las realidades de las mujeres. 6. El trabajo de los grupos debe ir de la mano de sus realidades y de lo viable y realizable por las mujeres, de manera que se perciban como sujetas activas y partícipes de hacer valer sus derechos humanos y ejercer su ciudadanía plena y real. 7. Una vez que los grupos hayan terminado la discusión y hayan construido sus propuestas, cada uno expone los resultados. 8. En plenaria, la facilitadora, apoyada por una o dos mujeres, toman nota de lo que cada grupo expone, por tema. De manera que puedan ir conjuntando todas las ideas de todos los grupos, para cada tema que se abordó. 9. Al finalizar las exposiciones, la facilitadora, apoyada por las mujeres que también han tomado nota, exponen el resultado de las propuestas por tema, a manera de síntesis. 10. Una vez que se ha logrado esta retroalimentación con el grupo, la facilitadora expone la siguiente pregunta al grupo en plenaria: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿a qué o con qué nos comprometemos las mujeres para ir logrando estas propuestas sobre nuestras necesidades e intereses? b. ¿de qué forma generamos un proceso organizativo para impulsar la agenda que ha surgido en el grupo? c. ¿cómo asumiríamos nuestros liderazgos para aportar a la satisfacción de nuestras propias necesidades? d. ¿con qué contamos?, ¿qué nos falta?, ¿qué hacemos para lograrlo? 	<p>Tarjetas u hoja recicladas cortadas a manera de tarjetas que contenga cada uno de los temas y las preguntas. Una tarjeta para cada grupo. Papelógrafos. Marcadores. Masking tape.</p>	<p>1 hora y 30 minutos para el trabajo de los grupos. 40 minutos para la plenaria. 20 minutos para la síntesis e intercambio con las mujeres por parte de la facilitadora</p>
Cierre del proceso de formación	<p>Finalmente, la facilitadora retoma para dar cierre a la actividad del día, lo mismo que al proceso de fortalecimiento personal. Y da las indicaciones de la continuidad del proceso, de acuerdo con el seguimiento a los proyectos personales (Unidad 4) y a las agendas que han propuesto los grupos en esta última sesión. Para ello, se ha coordinado con la institución para valorar cuándo inicia el proceso de Seguimiento y Articulación de las Necesidades de las Mujeres y los momentos de reunión.</p>		<p>20 minutos</p>

TEMA	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Evaluación del proceso de formación	<p>Nuestra mirada al Proceso de Fortalecimiento Personal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman 8 grupos. 2. En cada grupo las mujeres van a aportar sus miradas sobre lo que les significó el proceso de trabajo, a lo largo de las sesiones y los temas abordados. Para ello, en cada grupo y de manera colectiva, contestan las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿en qué nos ayudó (personalmente, colectivamente, en nuestras familias, en nuestras comunidades, en las relaciones interpersonales, otras) este proceso de trabajo y de intercambio? b. ¿qué temas me gustaron más?, ¿por qué? c. ¿qué temas me gustaron menos?, ¿por qué? d. ¿qué fue lo más negativo del proceso? e. ¿qué recomendarían para que se pueda mejorar el trabajo que se ha hecho? f. De todo lo que hemos construido en estos espacios de reunión y de compartir: ¿qué es lo que más me ha quedado y que me llevo como lo más importante para mí? g. ¿qué les pareció la coordinación del trabajo que se ha realizado? h. ¿qué les pareció la facilitadora?, ¿qué recomendaciones le harían para mejorar el trabajo de facilitación? 3. Una vez que terminan de compartir, la facilitadora le solicita a cada grupo que exponga los resultados. 4. Cuando han terminado las exposiciones la facilitadora expone los resultados de la primera evaluación que se hizo, en la primera unidad, a partir de la pregunta que se había trabajado sobre ¿Qué les gustaría alcanzar al final de todo este proceso de encuentro y trabajo de temas y experiencias personales? 5. Para ello la facilitadora puede hacer un resumen sobre lo que en aquel momento las mujeres contestaron, o bien, si grabó las voces de las mujeres, puede poner el audio de lo acontecido en ese momento. 6. Cuando se ha compartido este material que se obtuvo en la evaluación de la primera unidad, la facilitadora consulta al grupo en general: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Logramos alcanzar lo que nos habíamos propuesto? b. ¿Lo superamos? ¿Por qué? c. ¿Qué nos faltó? ¿Por qué? d. ¿Cómo nos sentimos en este momento, comparado con aquel momento cuando iniciamos este proceso de formación? e. Nuevamente la facilitadora puede recurrir al recurso de grabar este momento de la sesión para que recoja la mirada de las mujeres y luego lo pueda sistematizar. 	<p>Hojas blancas Tarjetas con las preguntas, una para cada grupo. Marcadores. Papelógrafos. Masking tape.</p>	40 minutos

BIBLIOGRAFÍA

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.

Barrett, Michèle y Phillips, Anne (2002). Desestabilizar la Teoría. Debates Feministas Contemporáneos. Universidad Nacional Autónoma de México. Programa Universitario de Estudios de Género. Paidós. México.

Belli, Gioconda (2010). El País de las Mujeres. La Otra Orilla. Barcelona, España.

Bohm, D. (1995). Sobre el Diálogo. Editorial Kairos, Barcelona

Burgos, Alfredo (1999). “Vamos a Jugar. Juegos y Dinámicas para la Educación N° 1”. Asociación Equipo Maíz. San Salvador, El Salvador.

Equipo Maíz (2000). “Harina para mi costal. Una experiencia de educación popular en El Salvador”. Asociación Equipo Maíz. San Salvador, El Salvador.

Forward, Susan (2012). Cuando el amor es odio. Grupo Editorial Random House Mondadori, S. A. de C.V. México.

Gómez, Gloria y García, Alicia (2002). “Vamos a Jugar de Nuevo. Juegos y Dinámicas para la Educación N° 3”. Asociación Equipo Maíz. San Salvador, El Salvador.

Gómez, Gloria y Vicente, Alfredo (2003). “Vamos a Jugar Otra Vez. Juegos y Dinámicas para la Educación N° 2”. Asociación Equipo Maíz. San Salvador, El Salvador.

Gutiérrez, F. (2001). La Mediación Pedagógica. Universidad a Distancia Guatemala

Instituto Nacional de las Mujeres. (2009) Lideresas para el cambio: guía metodológica del curso regular. San José, Costa Rica.

M. López, H. Maturana, A. Pérez, M. A. Santos, (2003). Conversando con Maturana de Educación. Ediciones Aljibe, Málaga

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 (2000). *Pobreza y perspectiva de género*. Editorial Icaria. Barcelona

Trejos, Ana María y Robert, Ann (2008). *Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: marco conceptual y metodológico*. Instituto Nacional de las Mujeres, San José, Costa Rica.

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 (2004). *Entender la pobreza desde la perspectiva de género*. Santiago de Chile: CEPAL-UNIFEM -República de Italia.