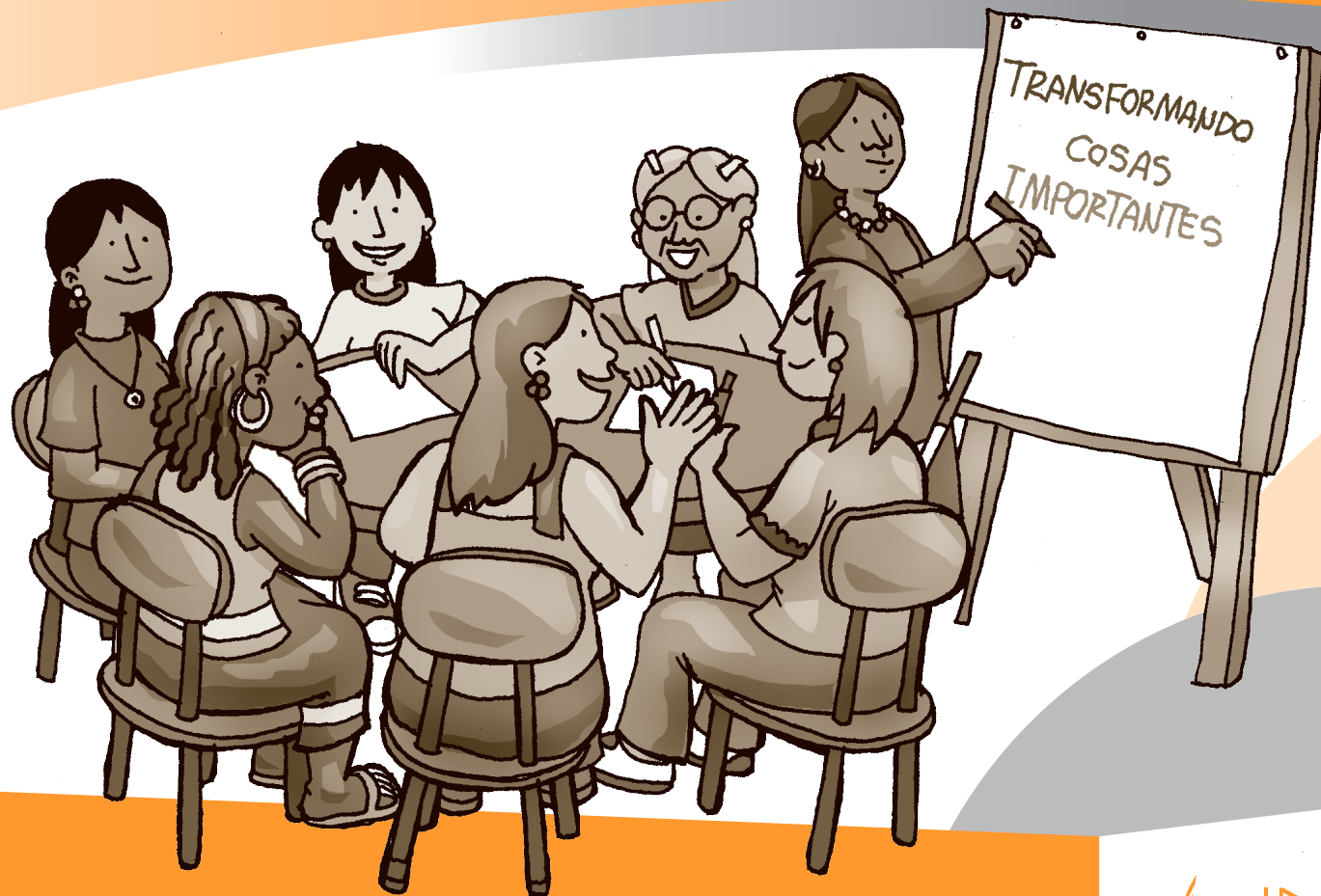


Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Mi Cuaderno de Vida



362.83

159 f

Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: mi cuaderno de vida / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 2.ed. 4 reimp.-- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2022. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 70; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 14)

100 p., 27 X 20 cm

ISBN 978-9968-25-334-5

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

Consultoras:

Ana María Trejos
Ann Robert

Coordinación General:

Nielsen Pérez Pérez
Lorena Flores Salazar

Supervisión Técnica:

Nielsen Pérez Pérez
Olga Quesada Sancho

Revisado por:

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

Diseño:

Diseño Editorial / www.kikeytetey.com

Ilustraciones:

Luis Enrique Gutiérrez

Impreso en los Talleres gráficos de la Editorial EUNED



Contenido

UNIDAD 1

SESIÓN I	Nuestro primer encuentro.....	11
SESIÓN II	Soy vida, mujer y con derechos	12
SESIÓN III	Derechos y ser integral	14
SESIÓN IV	Nuestras fortalezas en el camino de la vida	22

UNIDAD 2

SESIÓN I	¿Cómo se socializa en el Patriarcado?; es decir, ¿Qué aprendemos desde pequeñas?	29
SESIÓN II	¿Cómo funciona el Patriarcado?	34
SESIÓN III	El poder patriarcal	38
SESIÓN IV	Pobreza y exclusión.....	42

UNIDAD 3

SESIÓN I	La violencia en el entorno	47
SESIÓN II	Violencia dentro de la casa y leyes para combatirla	51
SESIÓN III	Salida de la violencia. Salud, recursos propios y construcción de relaciones armoniosas en la familia	57

UNIDAD 4

SESIÓN I	Aprovechemos las oportunidades que ofrece una sociedad organizada y un estado de derecho, es decir, un estado donde nadie está por encima de la Ley.....	63
SESIÓN II	Definamos las cosas que queremos mejorar en nuestras vidas.....	67
SESIÓN III	Ahora, reflexionamos sobre el tema.....	69

UNIDAD 5

SESIÓN I	Nos organizamos en la familia y en la comunidad... 75	
SESIÓN II	Actitudes y formas de ser que debemos fortalecer para lograr metas.....	81
SESIÓN III	Liderazgo, poder y ciudadanía plena	87
SESIÓN IV	Ciudadanía plena, metas y organización	92

UNIDAD 6

SESIÓN ÚNICA	Mis proyectos de vida y mi plan de acción	97
--------------	---	----

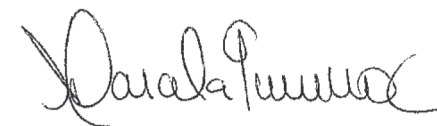
Presentación

El Instituto Nacional de las Mujeres – INAMU- tiene dentro de sus fines, la obligación de proteger y promover los derechos de las mujeres reconocidos por la normativa nacional e internacional. Una forma de promoverlos es brindando información de una manera sencilla de acuerdo con sus necesidades e intereses de tal manera que les facilite decisiones claras y oportunas ante situaciones que ameritan la exigibilidad de sus derechos.

El Programa Avanzamos Mujeres, busca a través del componente de Formación Humana, el fortalecimiento personal y colectivo de mujeres en condiciones de pobreza. Desde el fortalecimiento personal se requiere generar espacios de reflexión que les permita a las mujeres tomar conciencia de quiénes son, cuál es el lugar que se les asignado dentro de una sociedad patriarcal y cuáles son los roles y espacios que esta sociedad les ha asignado y espera que cumplan de tal forma que los reconozcan y logren realizar los ajustes o cambios para reconocerse como seres vivas, integrales y sujetas de derechos. Dentro de este fortalecimiento se apunta a que las mujeres puedan fortalecer su autoestima, reconocer sus fortalezas y tomen conciencia del ejercicio de su ciudadanía plena.

El fortalecimiento colectivo, es uno de los elementos más importantes a trabajar con las mujeres pues es a través del desarrollo de elementos como la organización, el trabajo en equipo, el fortalecimiento del liderazgo, la toma de decisiones, el ejercicio del poder transformador, la comunicación asertiva, la sororidad entre otros elementos; que se logra que las mujeres logren reflexionar sobre la importancia del colectivo como una forma de pasar de la satisfacción de las necesidades básicas a la satisfacción de las necesidades estratégicas, logrando la movilización dentro de la estructura patriarcal.

Tenemos la esperanza que este tipo de información llegue a muchas mujeres y puedan construir una sociedad más justa e igualitaria.



Marcela Campos Guerrero
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva
Instituto Nacional de las Mujeres

Introducción

¿Qué es el Manual de Autoaprendizaje?

Es una herramienta de trabajo que me acompañará en todo el proceso de autoaprendizaje, es decir, en el proceso en que yo misma seré mi propia maestra.

¿Para qué me sirve este manual?

- El Manual de Autoaprendizaje es como mi diario personal y me sirve para apropiarme de los contenidos de cada sesión presencial, es mi cuaderno de vida y me ayuda a organizar los temas que voy viendo en la capacitación.
- También me sirve como acompañamiento en la formulación de mis proyectos de vida.

¿Cómo lo voy a usar?

Como este manual será mi diario durante toda la capacitación, en él apuntaré lo que voy observando de mí misma y de lo que me rodea.

Mi participación en las sesiones de trabajo grupal me va a abrir nuevas posibilidades, y me permitirá ver cosas desconocidas, sentir y pensar de otra manera.

Será como un diario en el cual voy a guardar y apuntar las cosas importantes para mí.

Me servirá para volver a reflexionar sobre lo vivido en las sesiones con las compañeras, sobre qué puedo cambiar en mi vida, y me ayudará a tomar mis propias decisiones.

Es parte de esta nueva etapa en mi vida que quiero empezar; dedicar tiempo para mí misma, pensar sobre lo que soy, lo que quiero y lo que tengo que cambiar para lograrlo.

Por eso, es muy importante sacar el tiempo día a día o día de por medio, y hacer de este manual un espejo donde puedo verme y revisar las cosas que me pasan.

¡BIENVENIDA!



Unidad

1

SESIÓN I

NUESTRO PRIMER ENCUENTRO.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?

Actividad 2



Recuerdo el primer día de sesión y el grupo de compañeras que iniciaron conmigo esta experiencia. Cierro mis ojos, respiro, me las imagino, me dejo sentir y dejo que una imagen que las represente venga a mi mente. Dibujo esta imagen.

- ¿Por qué creo que recibí esa imagen?

Actividad 3



Reflexiono sobre los acuerdos a los que llegamos para convivir juntas durante la capacitación.

- ¿Cómo me siento con los acuerdos?
- ¿Tengo alguna sugerencia o algo que quiera decir sobre ellos?



SESIÓN 2

SOY VIDA, MUJER Y CON DERECHOS.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



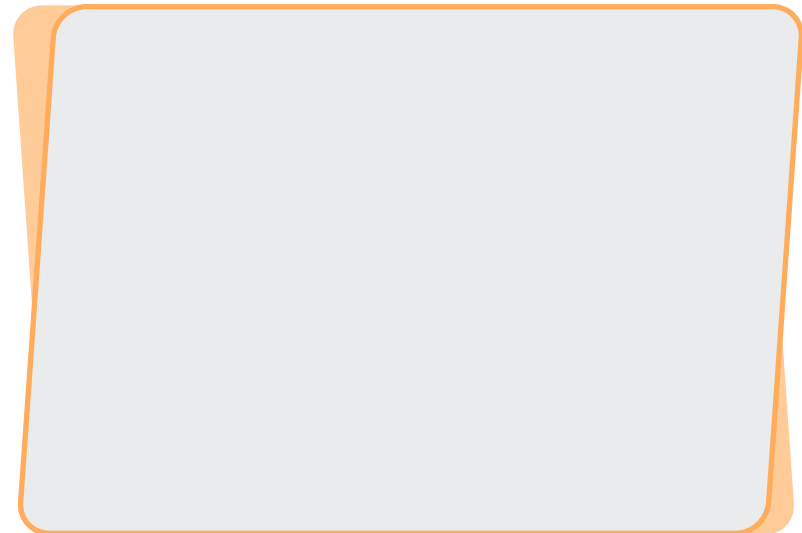
Vuelvo a leer el primer apoyo conceptual:

Características de los seres vivos:

Los seres vivos son únicos, no existen dos iguales en el universo. Siempre están en movimiento, aunque parezcan quietos, nunca se quedan inmóviles y tienen la capacidad de ser autónomos, es decir, de valerse por sí mismos y de autocurarse. Las personas y particularmente las mujeres,

como parte de los seres vivos, tenemos esas potencialidades. Somos seres únicas, no existen dos mujeres iguales en todo el mundo, aunque sean gemelas y se parezcan, nunca serán iguales, son seres únicas. Además las mujeres tenemos la posibilidad de ser autónomas, y decidir lo que queremos y lo que no queremos hacer. Somos valiosas solo por el hecho de existir.

Dibujo o escribo lo que es para mí ser una mujer y como tal, estar viva y ser autónoma.



Actividad 3



Analizo el segundo apoyo conceptual, y me detengo en particular en los derechos que hablan del derecho a la vida y a la felicidad.

Apoyo conceptual:

Derechos Humanos

Un derecho humano es la posibilidad de hacer algo que nos va a permitir sentirnos bien, orgullosos de quiénes somos, contentas, tranquilas y en paz con las demás personas. Es un recurso, un poder, que ha sido reconocido por la sociedad, que necesitamos para nuestro desarrollo personal y nuestra sobrevivencia.

Los derechos humanos le pertenecen a todas las personas, y tienen el derecho de disfrutarlos solo por su condición de ser humana. Se tienen derechos desde el momento mismo de nacer.

El derecho a la vida es un derecho humano, y este no significa solamente el derecho a que no me maten, sino el derecho a vivir en armonía, a contar con los recursos necesarios para una vida digna, a realizar mis metas. Si tenemos derecho a la vida tenemos derecho a la felicidad. Tenemos derecho a que nos traten bien, a una vida sin violencia, a cuidar nuestra salud, a decidir la familia que queremos tener, a los recursos económicos, a tener proyectos y poder realizarlos, a la

educación, a la recreación, es decir a todo lo básico para vivir bien.

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

Reflexiono: ¿qué es ser feliz para mí?

Escribo o hago un dibujo que represente mi felicidad.

SESIÓN 3

DERECHOS Y SER INTEGRAL.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Soy libre:
para decir lo que
pienso, lo que siento,
para definir con quién
quiero estar, dónde
quiero ir, etc.



Actividad 2



Repaso la primera idea que aprendimos.

Características de las personas humanas mujeres:

Soy creativa: tengo la
capacidad de hacer
realidad cosas nuevas,
de crear soluciones.

Tengo la capacidad de
aprender: sin importar
mi cultura, condición o
limitaciones personales.



Ahora, tomo un momento y pienso en mí misma y marco la característica que siento que menos he aprovechado. Luego escribo o dibujo en el cuadro de al lado una forma de aprovecharla mejor a partir de hoy.



A large, empty rectangular box with a light gray background and an orange border, intended for the user to write or draw their response to the prompt above.



Actividad 3



Analizo la segunda idea que conversamos:

- ¿Cómo estamos hechas las personas humanas mujeres?

Yo _____ estoy hecha de lo siguiente:

Escriba su nombre aquí



Soy un ser integral, cuando alguno de mis componentes no camina bien todos los demás se afectan.

Reflexiono, escribo o dibujo lo que pienso acerca de:

- Cuando tengo emociones como tristeza o preocupación, ¿qué pasa en mi cuerpo?

- Cuando mi cuerpo está saludable, ¿qué pasa con mi mente?

- Cuando mi mente no piensa bien, ¿qué pasa con mi espiritualidad?

Actividad 4



Repasa la tercera idea de la sesión:

“Las personas somos seres integrales”. Leo el siguiente cuadro y me detengo a pensar sobre cómo nos han enseñado que son las mujeres y los hombres.

ESTO ES LO QUE NOS HAN DICHO	
MUJER	HOMBRE
a. Débil	a. Inteligente
b. Frágil	b. Fuerte
c. Sabe cuidar la casa	c. Es el que más sabe
d. Sabe cuidar los hijos	d. Dominante
e. Sabe cuidar de otras personas	e. Agresivo



una equis aquellas que considero que yo poseo, aunque sean las que están en la columna de los hombres.

Actividad 5



Analizo la cuarta idea que aprendí. “Somos sujetas de derecho, es decir TENGO DERECHOS”.

f. Pasiva	f. Seguro
g. Insegura	g. Tiene poder
h. Es la que menos sabe	h. Racional

Ahora reviso todas las descripciones que le han dado a las mujeres y las que le han dado a los hombres y marco con

Marco en cuál de las siguientes situaciones considero que no se respetaron los derechos que poseo como persona mujer. Para hacerlo reviso el material de apoyo que se encuentra al final de mi repaso semanal de la sesión.

SITUACIÓN: ✓	
1. Pido trabajo en una empresa y me dicen que no me lo pueden dar porque no tengo la misma resistencia para trabajar que un hombre.	
2. Participo activamente en un grupo político con el objetivo de ser regidora.	
3. Organizo mi comunidad para mejorar la calidad del agua que llega a nuestras casas.	
4. Mis padres me indicaron que yo tenía que quedarme en la casa haciendo oficio para que mis hermanos pudieran estudiar, aunque yo deseaba también hacerlo.	
5. La maestra que tuve en la escuela decía que por ser una chiquita no podía jugar con los hombres en el recreo, que eso era muy mal visto.	
6. Estoy trabajando en una fábrica y quedo embarazada. Inmediatamente me despiden.	
7. Estoy embarazada y en el trabajo me dicen que para no despedirme, tengo que quedarme trabajando hasta que ya vaya a parir y, luego debo regresar máximo 15 días después.	
8. Cuando decido que ya no quiero tener más hijos, me dicen que todavía estoy muy joven y que no puedo usar el método anticonceptivo para no quedar embarazada otra vez.	
9. Soy parte de una cooperativa de mujeres que producimos productos orgánicos y mi situación económica ha mejorado mucho.	

10. En la casa donde vivo no hay abastecimiento de agua potable.

Escribo o dibujo cuál de estos derechos no está siendo respetado en mi propia vida y lo que pienso hacer para lograr que se respete.

Actividad 6



Mis apoyos conceptuales:

Nota: En este caso los apoyos conceptuales son extensos, por lo que deben leerse por partes y revisar si todas las ideas han sido entendidas, además hay que recordar que ya fueron analizados en la primera fase de la capacitación en las sesiones presenciales, por lo que son un repaso.

6.1 Características de las personas humanas mujeres:

Identidad:

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

Autonomía:

Es la capacidad de tomar decisiones sobre nuestras propias vidas. Tiene que ver con la independencia y la posibilidad de tener las herramientas para valernos por nosotras mismas. Sin embargo, en nuestra crianza, no aprendemos a ser independientes, porque de las mujeres se espera actitudes pasivas y sumisas. Se nos enseña que

debemos atender a los demás: esposo, compañero, familia, y que no hay espacio para nuestra propia vida.

Libertad:

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

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

Capacidad de Aprender:

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

Creatividad:

La capacidad de hacer realidad cosas nuevas, a partir de nuestra imaginación, pensamientos o sentimientos.

6.2 ¿De qué estamos hechas las mujeres y los hombres?

La persona humana, mujeres y hombres estamos hechos de:

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

Estos componentes están interrelacionados. No están separados sino 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 también a cuidarnos de manera integral, tomando en cuenta todos los aspectos de nuestra vida.

6.3 Las personas somos seres integrales.

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

¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres?

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

¿Cómo han sido socializados los hombres?

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

6.4 Derechos humanos y derechos de las mujeres

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

- No puede haber discriminación contra las mujeres, por parte de ninguna persona, hombre o mujer, mucho menos por parte de un funcionario/a público/a.
 - Para que no haya discriminación deben cambiar las costumbres; ya no solo los hombres deben ejercer puestos de toma de decisiones y la responsabilidad de los hijos/as es de los dos.
 - Poder votar y ejercer cargos públicos en ministerios, alcaldías, regidurías, municipios y otros.
 - Participar en organizaciones comunales.
- Derecho a estudiar y capacitarse profesionalmente: aprendiendo a leer y escribir, sacando el sexto grado, el bachillerato o adquiriendo una profesión en instituciones como el INA o las universidades.
 - Derecho a que en las escuelas la educación no fomente odiosas discriminaciones.
 - Derecho a que no se le despida cuando está embarazada.
 - Derecho a un período de licencia por maternidad con goce de salario.
 - Derecho a tener atención médica.
 - Derecho a usar métodos de planificación familiar.
 - Derecho de las mujeres del área rural a organizarse en cooperativas u otras formas para producir bienes o servicios que mejoren su situación económica. Tiene derecho también a crédito y servicios de comercialización.
 - Especialmente las mujeres del área rural tienen derecho a condiciones de vida adecuadas: como vivienda, servicios sanitarios, electricidad, agua, transporte y comunicaciones.
 - Los mismos derechos dentro del matrimonio.

SESIÓN 4

NUESTRAS FORTALEZAS EN EL CAMINO DE LA VIDA.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Repaso la primera idea de la sesión “mis fortalezas en el camino de la vida”. Lo común en mi vida y en mis luchas es que de una manera u otra he buscado mi propia autonomía.

Mi autonomía personal
Tomo mis propias decisiones, administro mi tiempo como lo considero mejor, tengo ingresos y bienes y dispongo de ellos.

Mi autonomía se manifiesta de diferentes formas:

1



2

Mi autonomía económica
Me es indispensable. Decido sobre mis gastos, administro mi dinero y mis bienes propios según mi opinión.





Actividad 3

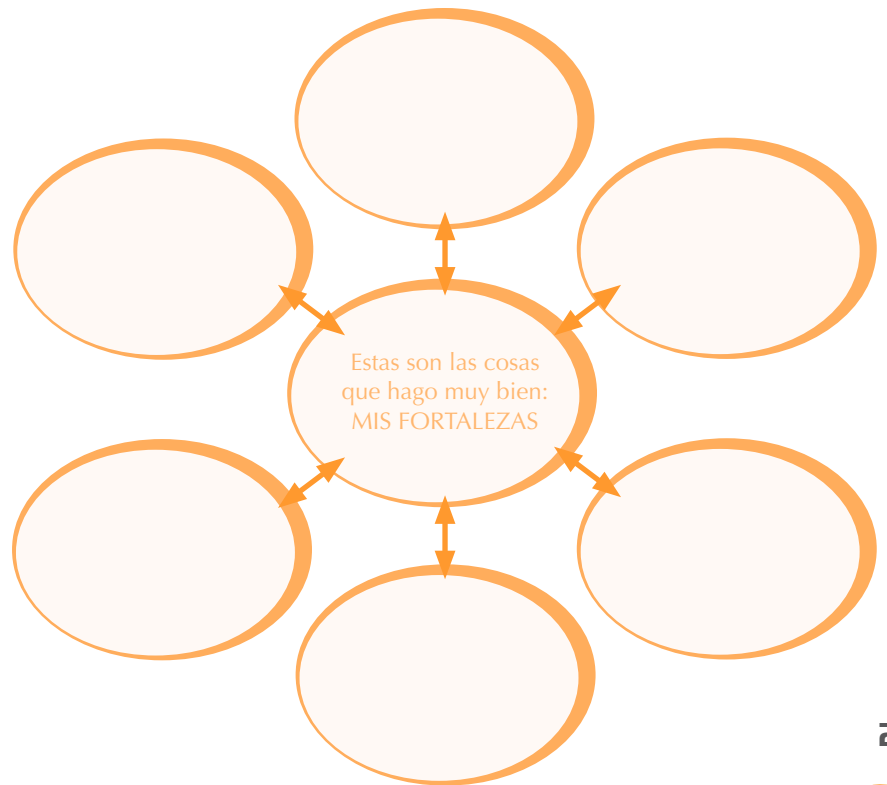
Reflexiono sobre la segunda idea de la sesión.

Tengo muchas fortalezas que debo reconocer y pedir que se valoren justamente dentro y fuera de mi casa. Al mismo tiempo, yo misma reconozco si esas capacidades me sirven para conseguir un empleo o para poner un negocio propio.

Escribo o dibujo en cada círculo una fortaleza mía que pueda aprovechar y hacer valer. Si lo considero necesario puedo agregar más círculos.

Después de meditar sobre los tres tipos de autonomía, considero que la autonomía que me falta es _____

porque
y mi plan es ir
adquiriendo de la siguiente forma:



CON MIS FORTALEZAS
PUEDO CONSEGUIR ESTOS
TIPOS DE TRABAJO:

CON MIS FORTALEZAS PUEDO
MONTAR NEGOCIOS PROPIOS
COMO LOS SIGUIENTES:

--	--

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales.

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

La autonomía se manifiesta de diferentes formas:

- La autonomía personal tiene que ver con la capacidad de tomar nuestras propias decisiones, administrar nuestro tiempo como lo consideremos mejor, tener bienes y disponer de ellos, tener nuestros propios ingresos.
- La autonomía económica es indispensable para ser realmente autónomas. Varias personas de nuestra familia pueden hacer aportes para los gastos de la casa, pero si tenemos posibilidades de hacer aportes nosotras también, vamos a poder decidir sobre los gastos y administrar el dinero y los bienes de la familia, según nuestras opiniones.
- 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 integralmente lo llamamos ciudadanía plena.

4.2 Somos la mitad de la población del mundo y estamos encargadas de cuidar a la otra mitad.

Este cuidado incluye a todas las personas de la familia a lo largo de la vida: cuando son bebés, niños, niñas, jóvenes, cuando se enferman, y cuando envejecen. El problema en nuestra sociedad es que no se valora este trabajo. Por lo tanto, no se paga y no es reconocido como tal. Por eso oímos que muchas mujeres dicen: “yo no trabajo, estoy solo en la casa”.

Sin embargo, si estas mismas tareas se realizan fuera de la casa, adquieren valor en el mercado

y aumentan su valor si es un hombre el que las hace; por ejemplo, los hombres son “chefs” mientras las mujeres son cocineras en las sodas o los restaurantes.

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

- 1.** Que las tareas de hombres y mujeres deben ser valoradas de igual forma, tanto en la casa como en el mercado.
- 2.** La experiencia que adquirimos las mujeres en la casa la debemos hacer valer en el mercado.
- 3.** Las tareas de cuidado deberían compartirse entre hombres y mujeres, y no estar sólo delegadas a las mujeres por solo el hecho de ser las que tienen la función de reproducir la especie, es decir, dar la vida.

TRANSFORMÁNDONOS

Unidad 2



SESIÓN I

¿CÓMO SE SOCIALIZA EN EL PATRIARCADO?
ES DECIR, ¿QUÉ APRENDEMOS DESDE PEQUEÑAS?

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

En realidad las mujeres y los hombres podemos compartir los dos espacios con las mismas posibilidades y así generar mayor igualdad en las decisiones que afectan la vida de todas y todos.

Actividad 2



Reviso la primera idea de la sesión
“¿En qué mundo vivimos?”

Nos han dicho que en el mundo en que vivimos las mujeres son de la casa y los hombres de la calle.

Calle - espacio público



Casa - espacio privado



Marco con una equis el espacio al que pertenecen las siguientes cosas que se hacen en el mundo:

LAS COSAS QUE SE HACEN EN EL MUNDO	SON DEL ESPACIO PÚBLICO (LA CALLE)	SON DEL ESPACIO PRIVADO O DOMÉSTICO (LA CASA)
1. Trabajar fuera de la casa y que le paguen.		
2. Participar en las Juntas Directivas de la Asociación Comunal.		
3. Divertirse con los amigos y amigas en actividades sociales, deportivas, culturales.		
4. Limpiar la casa todos los días sin recibir pago por ello.		
5. Cocinar todos los días sin recibir pago por ello.		
6. Administrar todas las cuentas del hogar sin recibir pago.		
7. Cuidar a niñas, niños y personas mayores, así como a las personas enfermas.		

Ahora repaso:

- ¿Cuál es el espacio en el que estoy yo?

Después me pregunto:

- ¿Es justo lo que recibo por las cosas que doy al mundo?

Actividad 3

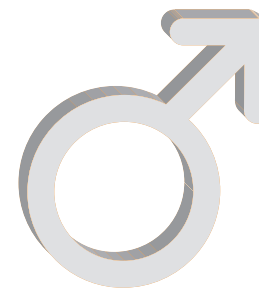


Me detengo en la segunda idea de la sesión: “Las características de género”.

Nos han enseñado que hay características masculinas que no son “bien vistas” si las tenemos las mujeres, y que hay características femeninas que no deben tener los hombres. Se nos ha reprimido de poseer alguna característica que se considera no corresponde a nuestro género.

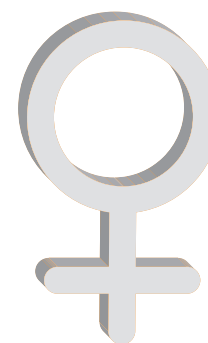
HOMBRES

- Dominante.
- Seguro.
- Agresivo.
- Inteligente.
- Autoritario.
- Tienen poder.
- Independencia.



MUJERES

- Ser maternas.
- Cuidar a otros.
- Pasividad.
- Timidez.
- Debilidad.
- Servir a los demás.



Pero la realidad es que todas las personas podemos tener, ser felices y vivir con todas las características según nuestros intereses y situaciones de vida.



Busco en la siguiente sopa de letras las características que considero son parte de mí. Para ello recuerdo mis fortalezas, mis luchas y mis capacidades repasadas anteriormente.

1. Fuerza.
2. Dulzura.
3. Valor.
4. Sensibilidad.
5. Racionalidad.
6. Competitividad.
7. Intuición.
8. Lógica.
9. Debilidad.
10. Ternura.

I	F	U	E	R	Z	A	V	A	L	D	U	L	Z	I	N	Y	U	C	I	O
C	O	M	P	E	T	R	A	C	T	I	O	B	A	D	E	B	I	L	O	G
R	A	C	I	O	S	T	E	R	E	N	U	R	V	A	L	O	I	L	O	R
C	C	E	L	D	E	R	R	D	R	V	A	L	D	E	R	N	N	R	R	A
C	O	E	O	U	N	A	V	U	N	C	O	M	P	E	T	I	T	V	D	A
D	M	S	G	K	S	C	A	D	U	L	Z	U	R	A	F	E	U	R	T	D
A	P	N	I	V	I	I	K	I	R	L	O	G	A	D	E	B	I	C	O	M
D	E	B	D	A	B	O	R	N	A	V	A	L	C	T	E	R	C	T	E	R
I	T	I	E	T	I	B	C	O	M	P	E	T	I	T	I	V	I	D	A	D
L	I	L	V	A	L	O	R	T	M	D	E	B	O	T	E	R	O	D	U	L
I	I	D	I	E	I	A	F	U	Z	U	R	A	N	L	I	D	N	L	E	D
B	I	D	N	R	D	L	U	I	L	O	R	L	A	B	I	L	I	D	A	D
E	V	A	T	B	A	I	E	C	L	O	H	C	L	N	A	C	I	O	N	A
D	I	D	U	L	D	D	R	I	L	O	I	D	I	T	I	T	I	V	I	D
L	D	D	I	O	D	A	T	O	L	G	I	C	D	V	L	O	R	E	E	R
O	A	E	C	G	E	D	C	N	O	R	L	V	A	A	M	A	A	B	I	Ñ
G	D	B	D	I	B	D	E	L	I	D	A	D	D	L	A	C	C	T	E	R

¿Son las mismas características que creía tener al inicio de la capacitación?

Actividad 4



Reflexiono sobre la tercera idea que he aprendido en la sesión: “Los espacios de género”.

Busco al final de esta sesión “Mi material de apoyo” y leo de nuevo el concepto de patriarcado. Al respecto, imagino que una periodista de mi comunidad me entrevista. Ella desea saber mi opinión sobre lo que es el patriarcado y si yo creo que puede cambiarse. La entrevista la publicarán en una revista dirigida a la gente joven del barrio. Escribo al menos tres ideas sobre lo que yo diría.

1. _____
2. _____
3. _____

Actividad 5



Reviso mi vida personal con mi pareja actual (o pasada si no tengo ahora) para completar la cuarta idea de la sesión: “La pareja desigual”.

Supongo que este vehículo representa mi vida con mi pareja.



¿Quién maneja el carro?

¿Me siento segura?

¿Me siento pareja?

Si no soy yo quien maneja, ¿qué debo hacer para lograrlo?

¿Cómo hacer para que los dos en la pareja manejemos el carro bajo un acuerdo?

Actividad 6



Mis apoyos conceptuales.

6.1 La casa y la calle:

En nuestra sociedad, el lugar de las mujeres ha sido tradicionalmente la casa, ésta es llamada el ámbito privado o doméstico. Por otra parte, el lugar de los hombres es la calle, llamado el ámbito público, porque aquí se encuentra el trabajo pagado, las actividades comunales y las acciones políticas. Esta división, se ha convertido en nuestra sociedad, en una de las formas

de dominación de las mujeres. De esta manera las mujeres están fuera de la toma de decisiones importantes que pueden afectar sus vidas y las de sus hijos e hijas. De esta manera se valora más el espacio de la producción y se le da menos valor al espacio de la reproducción de la familia. El trabajo de la casa es desvalorizado, y por lo tanto, son desvalorizadas las mujeres que lo hacen. Esto limita la autonomía de las mujeres, la libertad y todas las características que las personas pueden desarrollar. Los hombres están fuera del ámbito doméstico porque el poder que importa en la sociedad está fuera de la casa.

6.2 Fuerza, ternura, dulzura, valor, sensibilidad, racionalidad, competitividad, intuición, lógica, debilidad, timidez, autoridad, independencia, servir a los demás.

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

6.3 ¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres?

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

¿Cómo han sido socializados los hombres?

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

Patriarcado: se le llama patriarcado al sistema en que vivimos en la sociedad, que es reconocido por todas las personas y todas las instituciones, que considera que el grupo compuesto por mujeres siempre está subordinado al grupo compuesto por hombres, es decir, que están por debajo de éstos. Es un sistema que valora el poder masculino.

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

SESIÓN 2

¿CÓMO FUNCIONA EL PATRIARCADO?

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Reflexiono sobre la primera idea de la sesión:

Los mandatos del patriarcado: la idea principal que se analizó en la sesión planteaba que el patriarcado nos ha dado mandatos acerca de qué deben hacer las mujeres y qué deben hacer los hombres.

2.1 Subrayo en la siguiente historia, lo que en mi opinión, son mandatos del patriarcado.

Rafael y Gabriela son una pareja que tienen una niña llamada Elena y un niño llamado Fabián. El domingo

pasado salieron a pasear a un parque. Fabián y Elena jugaban en las hamacas y Fabián se cayó golpeándose muy fuerte. Entonces empezó a llorar y Elena le dijo: “Fabiñcito no llore, porque si no van a decirle mujercita”. Al mismo tiempo, Gabriela alistaba emparedados y refrescos para todos, mientras Rafael jugaba una mejenga con un grupo de hombres que conoció en el parque. Poco después Gabriela llamó a Elena para que le ayudara a servir la comida y luego a recolectar la basura. Mientras tanto, Rafael jugó fútbol, comió y luego se echó a dormir un rato.

2.2 Escribo o dibujo mi propia versión de lo que sería esa historia sin los mandatos del patriarcado.

Actividad 3



Para recordar la segunda idea de la sesión:

Los roles de la sociedad patriarcal: vuelvo a leer el material de apoyo conceptual. Luego escribo o dibujo mi opinión sobre la frase: “La pareja es complementaria porque el hombre tiene un espacio y la mujer otro. De esta manera logran ser un complemento, pues una persona se encarga de los asuntos de la calle y otra, de la casa”.

Actividad 4



Analizo la tercera idea de la sesión:

“¿Cómo aprendemos los mandatos del patriarcado?”

Los mandatos del patriarcado los aprendemos así:



Ahora dibujo o escribo tres mandatos que he seguido durante mi vida y que ahora me doy cuenta que me provocaron desigualdad, y luego indico lo que haré para no seguir obedeciéndolos más.

MANDATO 1	MANDATO 2	MANDATO 3
<p data-bbox="333 379 615 432">¿Qué haré para no seguir obedeciendo ese mandato?</p>	<p data-bbox="893 379 1174 432">¿Qué haré para no seguir obedeciendo ese mandato?</p>	<p data-bbox="1454 379 1736 432">¿Qué haré para no seguir obedeciendo ese mandato?</p>



Actividad 5



Mis apoyos conceptuales.

5.1 A pesar de que muchas mujeres trabajan fuera del hogar, o en la comunidad, o participan en cursos, o estudian, dentro de la casa continúan realizando todas las labores de cuidado y atención de las otras personas de la familia.

Esto significa que ha habido cambios en la sociedad pero no ha habido suficientes cambios dentro de nuestra casa. Este trabajo sigue siendo considerado de menor valor y que el poder se ejerce en el ámbito público. La idea de que la pareja es complementaria porque el hombre tiene un espacio y la mujer otro y se complementa, no es real, porque lo que oculta es el poder de dominación de él sobre ella. Además, existe una gran diversidad de familias, y hay una cantidad cada vez más creciente de familias en que la única responsable es una mujer. Sin embargo, la co-responsabilidad entre las personas que integran una familia, permite superar esta situación

de dominación y desigualdad, esto significa que dentro de la casa, todos y todas somos responsables de lo que ahí sucede, y ésta no es responsabilidad exclusiva de las mujeres. Esto les va a permitir a los hombres, participar también en el cuidado y crianza de los hijos e hijas, algo de lo que estaban fuera.

5.2 El patriarcado 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 pasan de generación en generación a través de las costumbres y tradiciones y las instituciones como la religión, la escuela, los medios de comunicación y las leyes. La ciencia y sus disciplinas se encargan de hacerlo llegar a las personas de distintas maneras. También se aprenden en la crianza, en las canciones, en las novelas, en los chistes que la gente dice, ya que este sistema necesita para mantenerse, que la gente lo interiorice y lo reproduzca por todos los medios.

SESIÓN 3

EL PODER PATRIARCAL.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

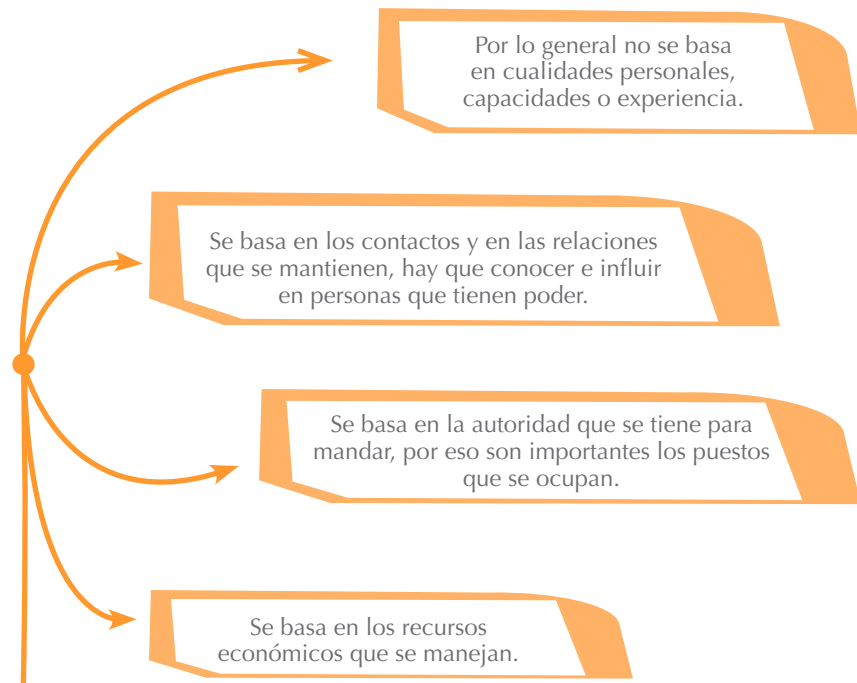
Actividad 2



La primera idea que repaso de la sesión:

¿Cómo funciona el poder patriarcal?

El poder formal patriarcal tiene que ver con el uso del poder de unos sobre otros, y quienes lo ejercen en su mayoría son hombres y lo hacen en lo social, político y económico.



Este gráfico me recuerda el mapa de poder que hice junto con mis compañeras en la sesión del taller.

Pero, ¿deseamos las mujeres tener poder? Claro que sí. Pero de manera distinta. Deseamos hacerlo así:

Transformando cosas importantes.

Haciendo participar a mucha gente.

Solidarizándonos con las otras personas.



Me detengo un momento y trato de recordar algún liderazgo femenino, es decir, una mujer líder, que haya puesto en práctica alguna de las formas de poder que vemos arriba.

- ¿Quién es o era?
- ¿Qué hacía?
- ¿Cómo lo logró?

Actividad 3



Ahora reflexiono sobre la segunda idea de la sesión: ¿Cuáles son las actividades que generan poder?

Privado:
Por estar en el espacio doméstico no hemos tenido acceso al poder

Público:
espacio del poder político, social, económico.

¿En cuál espacio estoy yo?

ESCRIBO LOS BENEFICIOS QUE OBTENDRÍA SI PONGO MIS PIES EN EL ESPACIO DE LA DERECHA.

Si logro compartir el poder político en mi comunidad, ¿qué beneficios obtendré?

Si logro compartir el poder económico, es decir, que puedo tener dinero, ¿qué beneficios obtendré?

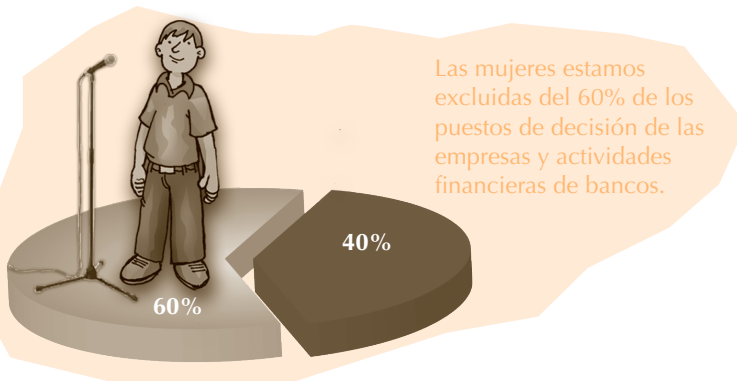
Si logro compartir el poder social en mi comunidad, ¿qué beneficios obtendré?

Actividad 4

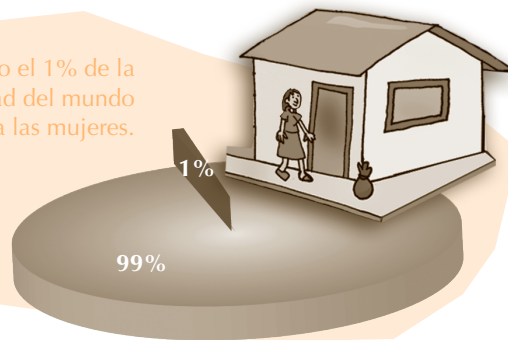


Analizo la tercera idea de la sesión:

¿Cómo acercarme al poder económico?



Sólo el 1% de la propiedad del mundo pertenece a las mujeres.



Pero las mujeres somos mayoría en los puestos mal pagados y en las microempresas que tienen menos dinero.

Enumero las acciones que puedo realizar para acercarme al poder económico:



Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

1. El poder formal que ejercen las personas en nuestra comunidad, principalmente los hombres, está basado en cosas externas, como el puesto que ocupa, la autoridad que ejerce, los recursos económicos que maneja y los contactos o relaciones que mantenga. Por lo general, no se basan en sus cualidades personales, ni en su capacidad, su experiencia y su fuerza personal. Es un liderazgo tradicional basado en el poder sobre otras personas y no en el poder compartido.

Este poder tradicional se ejerce en el ámbito político, económico y social, y de este ámbito hemos estado excluidas las mujeres. Nuestro interés es tener acceso al poder, para que nuestras opiniones se tomen en cuenta, pero construir una forma de ejercicio del poder distinta, donde se permita la participación de todas las personas y se ejerza un liderazgo transformador y solidario.

2. Existen diferentes formas de ejercer el poder, entre estas pueden mencionarse: el poder político, el poder económico y el poder social. Las mujeres hemos estado excluidas de estos tres lugares donde se ejerce el poder. Por estar en el espacio doméstico, no hemos tenido acceso al poder económico, y ahora que también muchas mujeres trabajamos fuera de la casa, seguimos ganando menos que los hombres aunque se trabaje en cosas similares. El poder político también nos ha sido negado, y no es sino hasta hace pocos años que se aprobó la cuota del 40% de mujeres en los puestos de elección popular, y todavía no se respeta en su totalidad. Estas dos exclusiones, nos hacen estar fuera del poder social. De lo que se trata es de cambiar esta situación para una de una de igualdad y equidad en que mujeres y hombres podamos estar en igualdad de condiciones en estos espacios, ya que tenemos las mismas capacidades y posibilidades de desarrollarnos.

3. La exclusión de las mujeres del poder económico se manifiesta en datos como el que sólo el 1% de la propiedad del mundo está en manos de mujeres. Están también excluidas del 60% de los puestos de decisión en las empresas y de las actividades financieras de los bancos. Pero son mayoritarias en los puestos de trabajo mal pagados e inseguros. En la microempresa, que representa el tipo de empresa que menos dinero tiene, las mujeres son el 80%, mientras que más del 80% de las empresas más grandes tienen un gerente hombre.
4. Cuando las mujeres ponen un negocio, casi siempre piensan primero en ofrecer un producto que se vende en el mercado de detalle, es decir, en tiendas pequeñas supermercados o pulperías. En realidad, este no es lo más fácil, porque hay que tener una marca y hacer mucha promoción. No piensan que, en muchas ocasiones es mejor para ellas ofrecer su producto a otros negocios. La razón es que, en este caso, no siempre tienen que desarrollar una marca, aprovechan el esfuerzo comercial del negocio a quien le venden, y además, como un negocio compra mayores cantidades que una persona, no deben buscar tantos clientes.

SESIÓN 4

POBREZA Y EXCLUSIÓN.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



La primera idea que aprendí en la sesión fue acerca de la exclusión y diversidad.

Los seres humanos somos personas diversas debido a nuestra identidad. Las mujeres, por ejemplo, somos muy diversas, tenemos distintos gustos, preferencias,

necesidades, sueños, deseos y esto es natural. Pero si la sociedad no acepta la diversidad de las personas, y establece un modelo al cual todas nos debemos parecer, entonces, empieza la exclusión. Esto es lo que pasa en el patriarcado, el ser humano que cuenta, que es valorado por la sociedad, es hombre, es adulto, tiene un ingreso estable, y tiene educación. Por lo tanto, las mujeres no somos consideradas como iguales a ellos, porque somos diferentes al modelo.

Revise la diversidad que existe en su casa y escriba o dibuje diferencias con respecto a:

- Gustos.
- Necesidades.
- Deseos.
- ¿Comparten algo? _____

Actividad 3



La tercera idea que aprendí tiene que ver con los tipos de exclusión y las personas que están excluidas.

Mecanismos de exclusión y personas excluidas:

Por ser indígena, inmigrante.



Por ser campesina o pescadora.



Porque esperan que seamos como máquinas.



Por jornadas laborales que no toman en cuenta la situación de la mujer.



Por edad, etnia, clase, género.



Por no darnos acceso al trabajo.



A continuación pienso en mí misma, en mi madre, en mi abuela, en mi tía, en mi vecina:

- ¿Han sido excluidas de alguna forma?
- ¿Cuál? Dibújela o escríbala _____

Actividad 4



Para continuar repasando la cuarta idea que aprendí sobre la exclusión que hacemos las personas, marco cuáles de las ideas indicadas en el cuadro son falsas o verdaderas. (Puedo revisar mis apoyos conceptuales).

Debo recordar que los prejuicios y los estereotipos son ideas que se forman las personas sobre algún tema, basadas en creencias generalizadas o conceptos preconcebidos que no tienen que ver con la realidad.

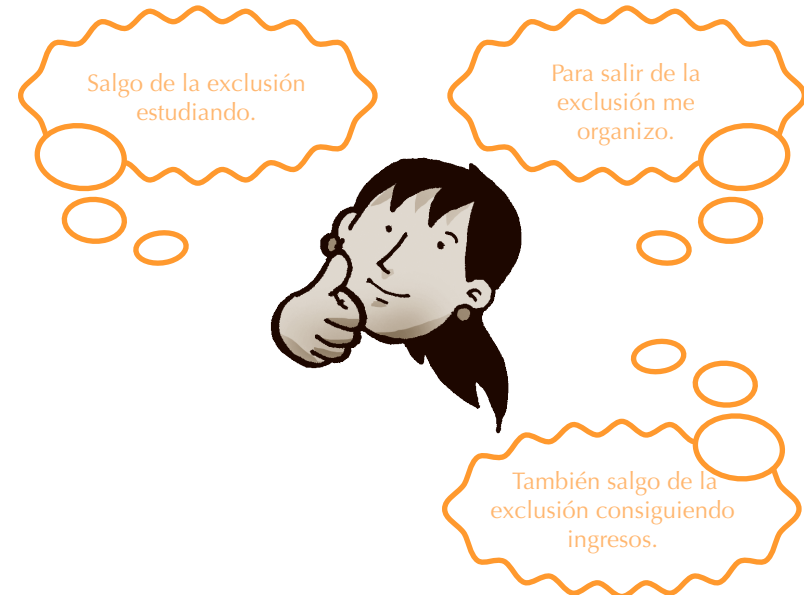
Marque con una equis (X) en la casilla correspondiente si cree que es falso o verdadero.

	FALSO	VERDADERO
Los prejuicios provocan la exclusión.		
La falta de diálogo provoca la exclusión.		
Formas de pensar distintas provocan la exclusión.		
La exclusión es violencia a diferentes grados.		
Los grupos excluidos por la sociedad son víctimas de los estereotipos.		

Actividad 5



Pero reconociendo que hay formas de salir de la exclusión, continúo mi revisión de las ideas aprendidas.



Me detengo, reviso mi vida y mis circunstancias personales y pienso en qué hacer, en caso de sentirme excluida. Escribo o dibujo que haré para salir de la exclusión:

- Voy a estudiar: _____
- Voy a buscar ingresos: _____
- Voy a organizarme: _____
- Otras: _____

TENGO DERECHO A SER FELIZ

Unidad 3



SESIÓN I

LA VIOLENCIA EN EL ENTORNO.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Analizo la primera idea que aprendí:

Los tipos de violencia en nuestro entorno.

Agrego otros tipos de violencia escribiéndolos o dibujándolos en las líneas en blanco:

Tipos de Violencia

Discriminación en el trabajo.

Uso físico de la fuerza: asaltos, castigos y golpes.

Actos en contra de las mujeres que resultan en la violación de sus derechos, como las pruebas de embarazo en ciertas empresas.

Matrimonios forzados y mutilaciones sexuales.

Abusos de poder, por ejemplo, el acoso sexual.

Una vez que completo los cuadros, valoro cuál de estos tipos de violencia he vivido personalmente y cuál fue mi sentimiento hacia ese acto violento. Escribo o dibujo mi valoración.

Actividad 3



Violencia dentro de la casa y leyes para combatirla. Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Valoro para mí misma el tema de la Violencia en la Casa.

Si acepto la violencia en la sociedad, mucha veces la acepto en mi propia casa.



A partir de este momento reconozco quiénes son las víctimas más comunes de la violencia intrafamiliar e identifico el tipo de violencia que más frecuentemente se ejerce sobre ellas.

VÍCTIMAS	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA PATRIMONIAL (NEGAR EL DERECHO A TENER PROPIEDADES O DINERO)
Los niños y las niñas.				
Las mujeres.				
Las personas adultas mayores.				
Las personas con discapacidades.				
Las personas adolescentes.				

Ahora hago un alto y medito seriamente sobre mi experiencia de violencia. Luego escribo o dibujo si ha habido algún cambio en mis ideas sobre lo que significa la violencia dentro de la casa y cómo alejarla de nuestras vidas.



Actividad 4



Mis apoyos conceptuales de la semana:

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

La distribución desigual de la riqueza que significa para millones de personas no contar con condiciones mínimas para tener una vivienda digna, es un ejemplo de violencia estructural, impuesta por los grupos que tienen más poder económico y político, que no siempre es entendida como tal y que es aceptada. Esta violencia que excluye a grandes mayorías, afecta de manera especial a las mujeres, ya que son éstas 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 éstas. 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 contra las mujeres es una ofensa a la dignidad humana y una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres.

2. El sistema patriarcal y sus valores promueven la violencia de género, es todo aquel 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 los que media la fuerza física.

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 o el intercambio de mujeres por objetos o propiedades. En nuestro país, en muchos casos las mujeres no han tenido la oportunidad de estudiar, o por ser mujeres no reciben herencias, entre otros.

Además, el sistema patriarcal enseña, en particular a los hombres, roles y modelos que suponen comportamientos violentos tales como: 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 en 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.

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

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

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

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

SESIÓN 2

VIOLENCIA DENTRO DE LA CASA Y LEYES PARA COMBATIRLA.

Actividad I



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Repaso lo que aprendí y mi conocimiento sobre:

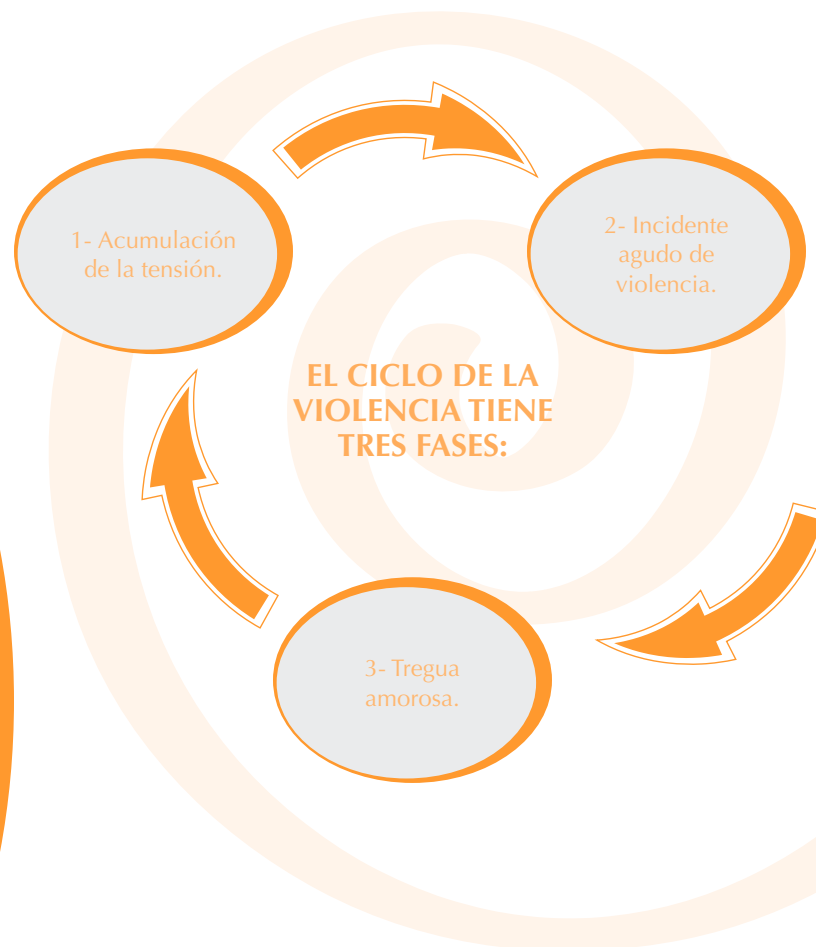
Mitos y realidades sobre la violencia. Recuerdo que un mito es una creencia falsa sobre algo, que se generaliza entre las personas de una determinada sociedad y termina considerándose como real. Para ello pongo una **M** a la par de la oración que creo es un mito sobre la violencia y una **R** a la par de la oración que creo es una realidad con respecto a la violencia.

- a.** A algunas mujeres les gusta que les peguen, porque eso muestra que se interesan en ellas. _____
- b.** La pareja debe tratar siempre de dialogar, las mujeres deben aprender a tomar decisiones y a hablar en forma directa y clara (asertiva), sin que les de “vergüenza”. Esto mejora el respeto y la solidaridad en la pareja y en la familia. Es también importante que las decisiones se tomen en conjunto. _____
- c.** Los hombres no pueden contener sus impulsos, por eso la mujer debe satisfacerlos sexualmente aunque ella no quiera, para eso es su compañera y debe estar siempre dispuesta. _____
- d.** En un matrimonio no puede haber una violación, ya que las dos personas están por su propia voluntad. _____
- e.** La violencia psicológica es toda acción u omisión que daña la integridad emocional, la autoestima, la identidad o el desarrollo de la persona al controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones. Se considera como una forma de violencia doméstica y la mujer puede denunciarla. _____

Después de revisar el material de apoyo conceptual sobre los mitos y realidades sobre la violencia, escribo o dibujo mi conclusión en el siguiente círculo.

Reflexiono sobre el ciclo de la violencia.

Y ya puedo identificar cada una de sus partes.



Ahora asocio los hechos que se encuentran en la columna de la izquierda con las fases del ciclo de violencia al que pertenece, uniéndolos con una línea que dibujo con un lápiz o lapicero. Observo el ejemplo con el caso uno, que se asocia con la fase de regua amorosa. Puede releer el material de apoyo conceptual para hacer este ejercicio.

- | |
|---|
| 1. El hombre agresor se muestra complaciente con la mujer. |
| 2. El hombre se muestra irritable y molesto. |
| 3. En esta fase las mujeres se sienten atrapadas e incapaces de huir. |
| 4. En esta fase prevalecen sentimientos de indiferencia, de depresión, impotencia, miedo y aislamiento. |
| 5. Todas las características de la mujer parecen incomodarle al hombre, la humilla y la degrada. |
| 6. El hombre agresor promete a la mujer que no volverá a lastimarla. |
| 7. Hay un distanciamiento con el agresor, que hace que la mujer pueda pedir ayuda con más facilidad. |

1- Acumulación de la tensión.

2- Incidente agudo de violencia.

3- Tregua amorosa.

Actividad 3



Me concentro en repasar con mucho cuidado el tema de ¿Qué hacer frente a la violencia?

Hay alternativas para una vida sin violencia y por ello inicio con estas acciones:

- Cuestiono las ideas que legitiman la violencia.
- Reconozco la violencia como un problema que debe salir del espacio privado.
- Tengo redes de apoyo, así me doy cuenta de que no estoy sola.
- Me fortalezco en la toma de decisiones, el manejo de límites y la comunicación asertiva y clara.
- Estimulo mi autodeterminación y mi reconocimiento como ser valioso.
- Conozco y aprovecho La Ley contra la Violencia Doméstica y la Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres.

Agrego otras, que considero podrían ayudar:

- | |
|----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |



Termino el repaso de este capítulo coloreando con mi lápiz las alternativas (señaladas en la página anterior) por el cual empezaré o continuaré deteniendo la violencia doméstica en caso de ser víctima de ella. Pongo una fecha para iniciar.

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales.

4.1 El ciclo de la violencia:

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

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

PRIMERA FASE: INCREMENTO DE LA TENSIÓN.

En ella el hombre se muestra irritable y molesto; todas las características de su esposa 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 y 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.

4.2 Alternativas para una vida sin violencia:

Existen diversas estrategias para prevenir y enfrentar la violencia. En primer lugar hay que reconocerla como un problema que debe salir del ámbito privado, debe fortalecerse a las mujeres en la toma de decisiones, el manejo de límites y la comunicación asertiva y clara.

Debe estimularse la autodeterminación femenina y el reconocimiento de las mujeres como seres valiosos. Debe promoverse tanto en mujeres como en hombres, el cuestionamiento de las ideas que legitiman la violencia. Así mismo se deben fortalecer las redes de apoyo para que las mujeres se den cuenta que no están solas.

En Costa Rica la Ley contra la Violencia Doméstica representa un instrumento legal para enfrentar la violencia intrafamiliar, y es un recurso al que las personas afectadas pueden acudir para garantizar su derecho a una vida sin violencia. Recientemente se aprobó en nuestro país la Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres, que constituye mayor garantía para la defensa de sus derechos.

La primera 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 segunda fue aprobada después de un largo proceso de promoción, y con ella Costa Rica se convierte en el segundo país

del mundo que penaliza la violencia contra las mujeres, y establece la figura jurídica del femicidio, al mismo tiempo que atiende la recomendación del Comité de la CEDAW, dada en el último informe, cuando señaló que el Estado costarricense debía reconocer que la violencia contra la mujer es una violación de derechos humanos y una grave discriminación, por lo que debía promoverse la adopción y promulgación de la Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres y la elaboración de los reglamentos y procedimientos judiciales necesarios para su mejor aplicación.

SESIÓN 3

SALIDA DE LA VIOLENCIA. SALUD, RECURSOS PROPIOS
Y CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES ARMONIOSAS EN LA FAMILIA.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Analizo las acciones que se deben seguir para enfrentar la violencia y la exclusión, hay que fortalecerse como persona.

Para ello escribo las palabras que, según mi opinión, completan el sentido de las siguientes sugerencias. Si lo requiero repaso el material de apoyo conceptual. (Esta manera de salir de la violencia ha sido comprobada en muchas ocasiones, y ha ayudado a muchas mujeres).

- a. Darse cuenta de que la violencia no es algo _____ y no es aceptable.
- b. Dejar de _____ la situación de violencia y atreverse a hablar de ella.
- c. Aprender a ponerle _____ a las personas de la familia que abusan de su poder.
- d. Ir a _____ en las que se promueva la autoestima.
- e. Empezar a _____ más autonomía.
- f. Empezar a tener una vida social _____ de la casa: reuniones con amigas y participar en la comunidad.
- g. Establecer relaciones _____ con las personas.
- h. Empezar a buscar _____ en otras personas en que se tiene _____ y en instituciones.

Agrego otras sugerencias y las preparo para compartirlas con mis compañeras.

Actividad 3



Reflexiono acerca de:

¿Qué sé sobre mi cuerpo? Mi cuerpo es el reflejo de mi ser total. Refleja mis emociones, mi espiritualidad, mi mente. Para cuidar mi cuerpo debo cuidar todo mi ser.



Escribo o dibujo la forma en que cuido mi ser.

ESPIRITUAL	
EMOCIONAL	
MENTAL	
FÍSICO	

Actividad 4



Analizo la siguiente idea:

La salud es más que no estar enferma y está relacionada con mi entorno y mis proyectos de vida.

Escribo o dibujo las condiciones del entorno o de mis propios proyectos que afectan mi salud en forma positiva o negativa.

CONDICIONES DEL ENTORNO QUE AFECTAN MI SALUD.	CONDICIONES DEL ENTORNO QUE AFECTAN MIS PROYECTOS DE VIDA.
En forma positiva	En forma positiva
En forma negativa	En forma negativa

Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

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

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

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

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

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

Unidad **4**

TOMANDO DECISIONES



SESIÓN I

APROVECHEMOS LAS OPORTUNIDADES QUE OFRECE UNA SOCIEDAD ORGANIZADA Y UN ESTADO DE DERECHO, ES DECIR, UN ESTADO DONDE NADIE ESTÁ POR ENCIMA DE LA LEY.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Repaso las ideas aprendidas en el tema “Salir de la casa”.

Para mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas.

1 Determinar las posibilidades reales de realizar lo que deseamos.

Determinar lo que deseamos y hacer nuestros propios proyectos.

3 Conocer las oportunidades del mundo del trabajo, sus requisitos y satisfacciones.

Dedicar tiempo a nosotras mismas.



5 Aprender a tomar decisiones.

6 Descubrirnos a nosotras mismas.

7 Capacitarnos para mejorar.

8 Estudiar.

Después de mi propio análisis de la actividad anterior marco aquellas que considero son las que me ayudarán a mejorar mi vida y la de mi familia con mayor rapidez.

Actividad 3



Reflexiono sobre el tema de las instituciones y organizaciones que hay en el ámbito público.



Investigo en mi comunidad qué instituciones estatales y organizaciones privadas existen y escribo aquí los nombres de éstas.

LISTA DE INSTITUCIONES DEL ESTADO EN MI COMUNIDAD.

LISTA DE ORGANIZACIONES PRIVADAS EN MI COMUNIDAD.

--	--

Luego, me imagino que la pregunta que hace Ileana, la mujer de la foto, es para que yo la responda. Escribo o dibujo lo que yo le diría de cómo superar los problemas para acceder y permanecer en un trabajo o en una organización.

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales:

- Si queremos mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas. Esto lo podemos hacer solamente si tenemos:
- El autoconocimiento que las mujeres obtenemos al descubriéndonos a nosotras mismas (habilidades y características personales) para determinar lo que deseamos hacer, nuestros propios proyectos. Debemos prepararnos, ponernos a pensar sobre lo que queremos hacer, a estudiar, a buscar, y esto no lo podemos hacer si no dedicamos tiempo para nosotras mismas. Si pensamos, definiremos un proyecto que será en primer lugar un proyecto personal, sino, no lo podríamos llevar a cabo porque no dependería de nosotras. Puede ser que decidamos prepararnos para un trabajo en una empresa, o por ejemplo, poner un negocio.
- El mundo del trabajo es cada vez más difícil y se hace necesario adquirir conocimientos que nos ayuden a lograr con éxito nuestro proyecto ocupacional. Por eso es muy importante saber cuáles son nuestros intereses y habilidades para encontrar qué es lo que realmente queremos y podemos hacer. Saber cuáles son nuestros intereses y cuáles son las posibilidades reales de realizarlos en el lugar

donde vivimos. Las mujeres siempre hemos contribuido con nuestro trabajo al progreso del hogar, pero esto no siempre ha sido reconocido en la sociedad.

Por ello es fundamental lo siguiente:

- El conocimiento de las oportunidades, que nos permite explorar directamente el mundo del trabajo, las alternativas que ofrece y los requisitos que demanda, así como, las satisfacciones que puede darnos.
 - El aprendizaje del proceso de toma de decisiones que nos capacita para relacionarnos con las oportunidades disponibles.
 - Las instituciones del sector público son las instituciones estatales que prestan servicios a la ciudadanía, es decir, a las personas de determinada localidad. En nuestra comunidad podemos mencionar instituciones como las escuelas o colegios, los centros de salud o Ebais, los comedores escolares, los centros comunales, las asociaciones de desarrollo, etc. Las del sector privado son todas las empresas, fábricas u organizaciones que no pertenecen al Estado o al gobierno sino que tienen dueños particulares. Las diferencias entre ellas, es que las primeras son creadas para prestar un servicio público y las privadas son creadas con fines lucrativos, es decir, con la finalidad de que las personas dueñas obtengan ganancias.
3. ¿Cuáles son los principales problemas que debemos superar las mujeres para tener

acceso a las instituciones y empresas, y, mantenernos en ellas?

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

Es muy importante analizar nuestro entorno, la comunidad en la que vivimos, lo que ésta nos ofrece, para poder mejorar nuestras vidas. Es tan importante ver las oportunidades que nos da, como los obstáculos. Hay oportunidades y obstáculos diferentes para mujeres y hombres. Es hasta épocas

recientes que las mujeres hemos empezado a tener más participación en trabajos fuera de la casa, y sin embargo, seguimos teniendo la mayoría de las responsabilidades dentro de la casa, no ha habido una reorganización al interior de nuestros hogares que nos haga más justa la carga entre hombres y mujeres. Esto es lo que se conoce como inequidad de género en la repartición del trabajo. Debemos organizarnos tanto dentro como fuera de la casa si queremos lograr nuestros proyectos. La forma de organizarnos depende también de lo que queremos hacer, de nuestros proyectos. Por ejemplo, el programa de crédito del banco sólo es una oportunidad si quiero conseguir dinero para mi proyecto; o la falta de un programa para aprender inglés, sólo es un obstáculo si quiero utilizar este idioma para mis proyectos.

SESIÓN 2

DEFINAMOS LAS COSAS QUE QUEREMOS MEJORAR EN NUESTRAS VIDAS.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?



Salud,
recreación y
descanso.

Autonomía
económica.

EBAIS



Aprendizaje,
conocimiento e
información.

Actividad 2



Analizo las ideas aprendidas en el tema:
"Un paseo en tierras nuevas".

Las tres áreas en las que las mujeres
debemos buscar mejorar nuestro ser integral:

Dibujo o escribo un recuento personal de mi salud, mis espacios de recreación y descanso. Luego manifiesto mis ideas para mejorar.

Dibujo o escribo un recuento personal de mi autonomía económica. Luego manifiesto mis ideas para mejorar.

Dibujo o escribo un recuento personal de mi aprendizaje, conocimiento e información. Luego manifiesto mis ideas para mejorar.

Actividad 3



Mis apoyos conceptuales:

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

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

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

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

Es importante que cuando nos proponemos metas, se tenga claro qué queremos lograr para saber hacia dónde ir y ordenar los esfuerzos de la manera más efectiva, y saber cuando se alcanzó, para motivarse. Para plantearlas hay que pensar en cómo enfrentar la situación en vez de solo sufrirla, porque la mente es poderosa, y la imagen de lo que se quiere tiene una energía que ayuda a que se haga realidad.

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

SESIÓN 3

AHORA, REFLEXIONAMOS SOBRE EL TEMA.

Actividad I



Vuelvo a revisar el material relacionado con las oportunidades que ofrece el entorno, la comunidad y algo más. Después de hacerlo, dibujo o escribo en los círculos sobre lo nuevo que he descubierto en la comunidad con respecto a:

Empresas, negocios, ferias, mercados.

Instituciones públicas.

Carreteras, caminos, teléfonos, café Internet.

Costumbres, fiestas, lugares o artesanías.

Las casas, las personas que viven ahí.

- ¿Qué oportunidades encontré?
- ¿Qué ventajas observo?
- ¿Qué desventajas observo?
- ¿Cómo aprovecharé este nuevo conocimiento?

Actividad 2



¿Qué es más importante para cada una de nosotras?

Las metas y su importancia

Las metas que me propongo tienen sentido con las cosas importantes para mí, con mis valores, mis deseos y posibilidades. Las puedo ir logrando poco a poco y festejando cada logro. Esto lo hará más fácil y divertido.



Una meta es el lugar donde quiero llegar.



Logro mis metas cuando estoy en el lugar al que quiero llegar.

Después de la reflexión anterior pienso en mi vida, en lo que es importante para mí, mis valores, deseos y posibilidades y defino mis metas.

METAS	¿CUÁNDO LO HARÉ?	¿CÓMO LO HARÉ?	¿CON QUIÉN PUEDO UNIRME PARA LOGRARLO?

Actividad 2



Mis apoyos conceptuales:

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

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

- Las costumbres, fiestas, lugares o artesanías.
- Las viviendas y todas las personas que vivimos ahí. También incluye todo lo que nos permite comunicarnos y trasladarnos tales como: carreteras, caminos, puertos, teléfonos y cafés Internet.
- 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 con 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 decir, el mundo que está fuera de la casa. Este lugar ha sido tradicionalmente para los hombres, las mujeres hemos sido excluidas de él, y se juzga muy duramente a las mujeres que pretenden algún puesto político o que se destacan en algún trabajo en áreas consideradas exclusivas de hombres.

2. Es muy importante tener metas individuales, es decir, 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; unas apoyan a las otras.

Es difícil lograr las cosas solas, si hay unión entre diferentes personas, es más fácil alcanzar las metas propuestas. La energía y la fuerza que se genera cuando varias personas están buscando alcanzar algo, es mucho más fuerte que la que puede generar una persona sola. Por ejemplo, si en una comunidad hay un grupo de personas que no saben leer ni escribir, tal vez individualmente no puedan solucionar la situación, pero si se unen entre sí, y como grupo presentan una solicitud a la escuela, es más probable que se les 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.

ME ORGANIZO PARA MEJORAR



SESIÓN I

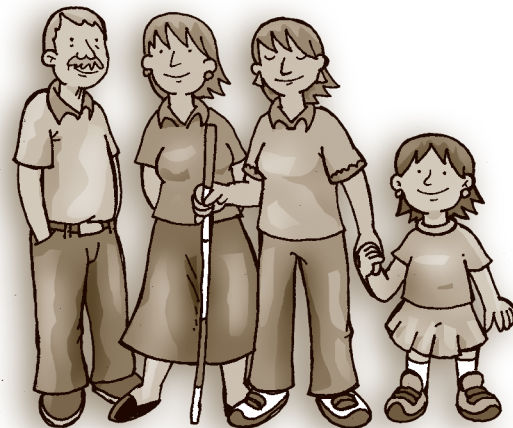
NOS ORGANIZAMOS EN LA FAMILIA Y EN LA COMUNIDAD.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?



Actividad 2



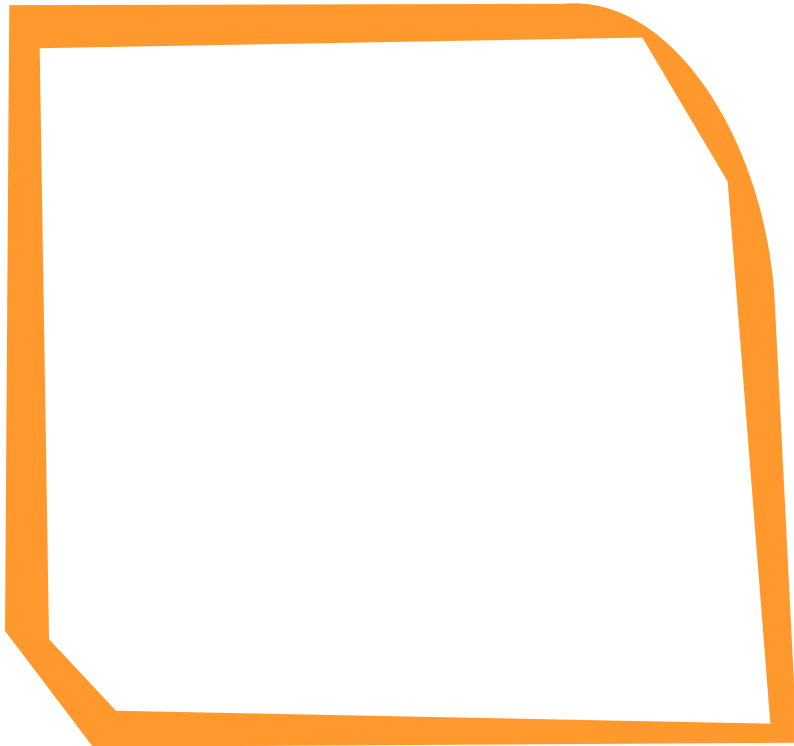
Repaso las ideas aprendidas en el tema:

- ¿Qué es una familia?

**Hay diferentes
clases de familias.
Todas son válidas.**



Dibujo aquí mi familia:



Invento un nombre cariñoso para mi tipo de familia:

En el dibujo, observo armonía o desarmonía. ¿Por qué?

Actividad 3



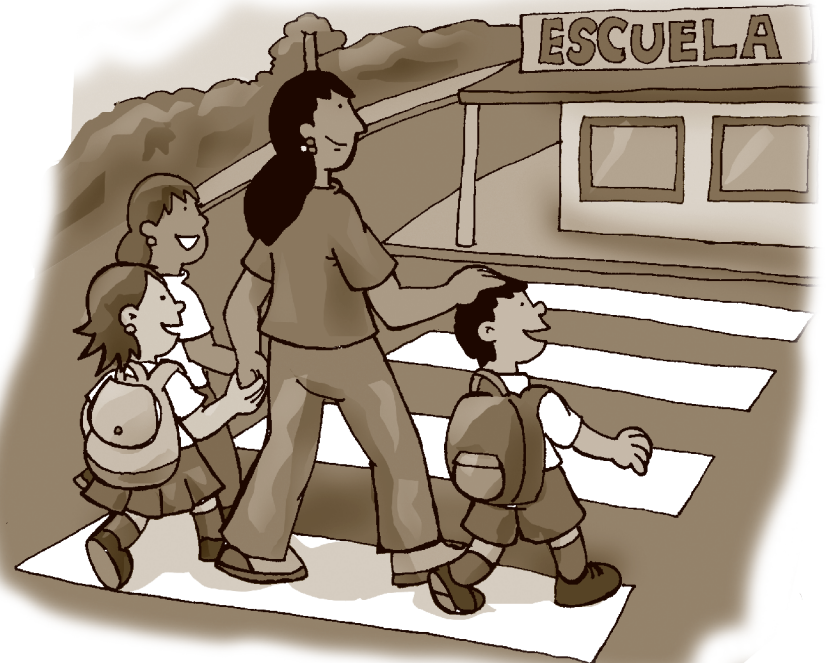
Ahora reflexiono sobre la idea:

Para lograr mis metas, es necesario organizarme con mi familia.

- ¿Qué es una red familiar?
Es un grupo de personas que se apoyan e intercambian para sobrevivir.

Hacemos redes para no sentirnos solas.

Para resolver problemas.



Para ayudarnos.



Durante la sesión elaboré mi red familiar y después de haberla hecho tengo las siguientes ideas sobre cómo conformar una red más solidaria, amorosa y equitativa en la familia. Lo dibujo o lo escribo en el siguiente espacio:



Actividad 4



Ahora repaso la siguiente idea:

Para lograr mis metas, es necesario organizarme también en mi comunidad. En Costa Rica y en el mundo las mujeres han trabajado juntas y se han organizado para lograr diferentes metas.

A esto se le llama:
EL MOVIMIENTO DE MUJERES.



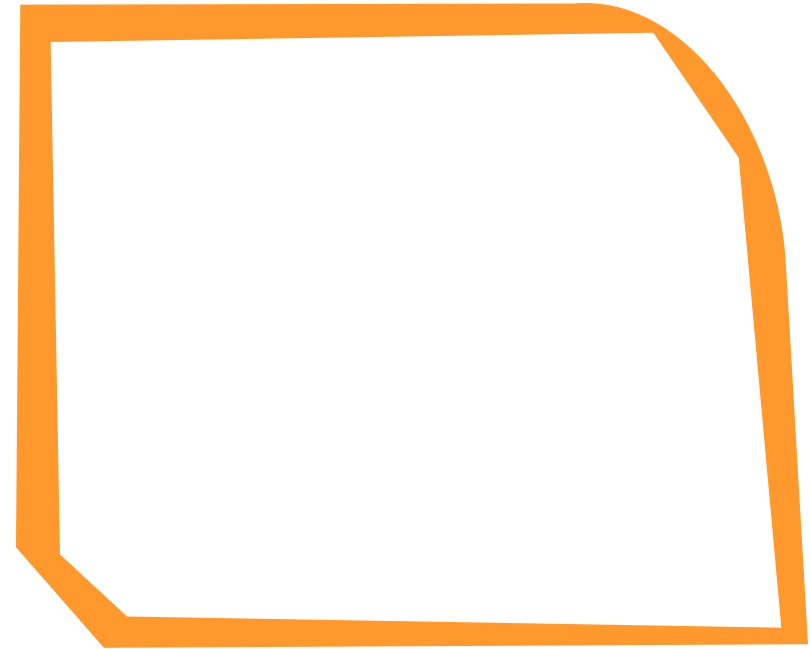
Una de las metas más importantes que logró el Movimiento de Mujeres fue el derecho a votar o al sufragio. Con el fin de asegurarme que comprendí en qué consistió esta lucha de las mujeres resuelvo el siguiente ejercicio.

Instrucciones: Lo que debo hacer es marcar la que considero es la respuesta correcta. Para ello puedo utilizar mi material de apoyo y verificar luego.

1. ¿En qué año votaron las mujeres costarricenses por primera vez?
 - a. 1955.
 - b. 1950.
 - c. 1948.
2. ¿Aproximadamente cuántos años duró la lucha de las mujeres para poder votar?
 - a. 10 años.
 - b. 50 años.
 - c. 100 años.
3. La liga feminista nació en 1923 y su objetivo fue:
 - a. La lucha por el derecho al voto.
 - b. La lucha por aplastar a los hombres.
 - c. La lucha porque se regalara la comida.
4. ¿Cuál fue el año en que las mujeres organizadas realizaron una manifestación en las calles para exigir garantías y transparencia en las elecciones que se aproximaban?
 - a. 1920.
 - b. 1937.
 - c. 1947.

5. ¿En 1953, cuántas mujeres fueron electas por primera vez como diputadas?
 - a. 1.
 - b. 2.
 - c. 3.

Escribo o dibujo mi opinión sobre a qué se debió el triunfo de las mujeres.



Comento lo que he aprendido con respecto a la organización femenina que pueda aplicar para mejorar las condiciones de las mujeres costarricenses actuales con alguna otra mujer de mi familia, y luego escribo o dibujo cuál fue la reacción de ésta.

Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

1. La familia es muy importante en la vida de todas las personas, esta es la primera escuela que tenemos, donde aprendemos a relacionarnos con las y los demás y desarrollamos sentimientos de amor y cariño, así como, de enojo y rencor. Las familias no siempre han sido iguales, según la época han ido cambiando en su forma y su manera de organizarse. En los últimos cien años se ha hablado del modelo “ideal” de familia como la conformada por el papá, la mamá y los hijos e hijas, se le llama también familia nuclear. Pero la verdad es que existen muchas otras formas de familia y no por eso son menos “ideales”. En esa idea de familia “ideal” se le dan al padre y a la madre, las tareas tradicionales. Él es el encargado de la producción; tiene que llevar el sustento a la casa y ella es la encargada del papel de la reproducción, es decir, el cuidado y crianza de los hijos e hijas, como lo vimos en las primeras unidades. Sin embargo, ésta es sólo una forma de organización familiar y existen muchas otras formas de organizarse familiarmente. Ninguna es mejor o peor que la otra, simplemente son diferentes formas de convivencia en familia. Lo que sucede es que, en muchos casos, la familia tradicional se volvía muy violenta y otras formas de familia, dieron paso a relaciones más armoniosas y cariñosas.

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

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

3. Redes familiares.

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

Es importante que las relaciones sean de colaboración y de amor, y que se indique claramente cuáles relaciones son positivas, y cuáles son

negativas. También, cada persona debe tener claro en qué colabora ella con las otras personas de la familia, y en qué éstas colaboran con ella y entre ellas mismas.

Se pueden desarrollar otras partes de la red si una se da cuenta de que algunos “puntos” o personas en la familia no apoyan ni lo van a hacer. Es mejor hacer esto que seguir esperando de alguien cosas que no van a suceder, lo cual es frustrante y desgastante.

4. Lucha de las sufragistas.

En Costa Rica las mujeres votaron por primera vez en un plebiscito en 1950.

Se dio una lucha de las mujeres por cerca de 50 años para ser consideradas ciudadanas y poder ejercer el derecho al voto.

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

En 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. En 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 unas elecciones nacionales en 1953, tres mujeres son electas por primera vez como diputadas. Esto demuestra que el avance en el ejercicio de los derechos de las mujeres se debió a un movimiento colectivo, no solo a liderazgos individuales, ya que fue la fuerza de muchas mujeres, que lucharon organizada-mente 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. Esto demuestra la importancia de la organización, ya que sin ella se pueden tener muy buenas ideas, pero no se logran alcanzar las metas comunes o colectivas.

SESIÓN 2

ACTITUDES Y FORMAS DE SER QUE DEBEMOS FORTALECER PARA LOGRAR METAS.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

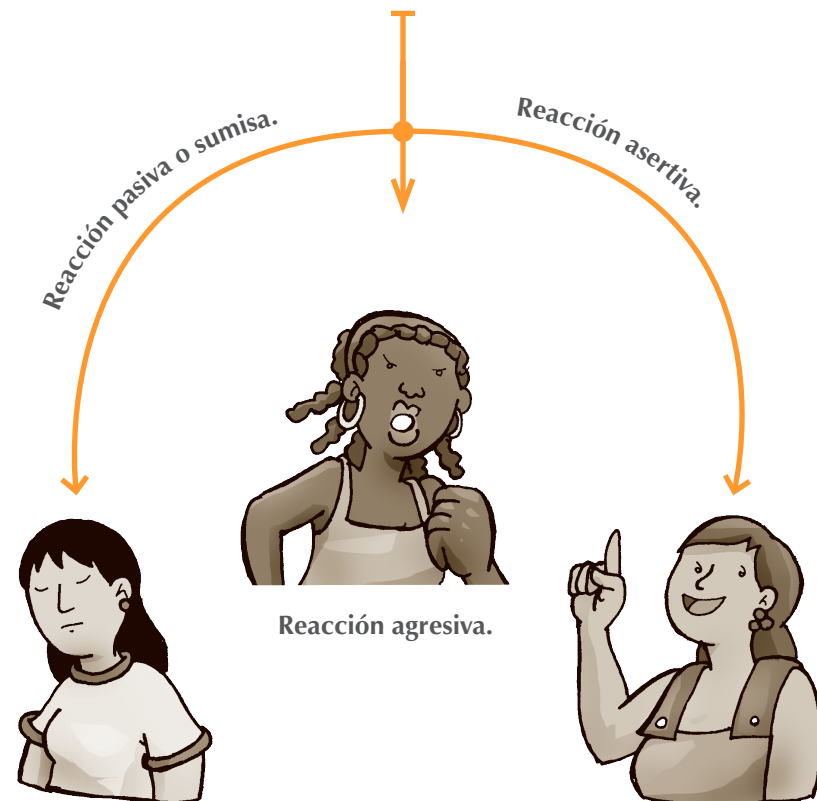
Actividad 2



Repaso las ideas relacionadas con ser asertivas.

Ayudada por mis apoyos conceptuales, recuerdo que las personas tenemos tres formas de reaccionar ante situaciones incómodas o difíciles según sea nuestro carácter y nuestra educación.

MIS REACCIONES ANTE SITUACIONES INCÓMODAS:



Analizo mi propio comportamiento y escribo o dibujo al menos una situación en donde reacciono de forma sumisa.	Analizo mi propio comportamiento y escribo o dibujo al menos una situación en donde reacciono de forma agresiva.	Analizo mi propio comportamiento y escribo o dibujo al menos una situación en donde reacciono de forma asertiva.
¿Cómo me siento cuando soy sumisa y no digo lo que pienso?	¿Cómo me siento cuando soy agresiva?	¿Qué condiciones existen en esta situación que me permiten ser asertiva? ¿Cómo me siento siendo asertiva?

Actividad 3



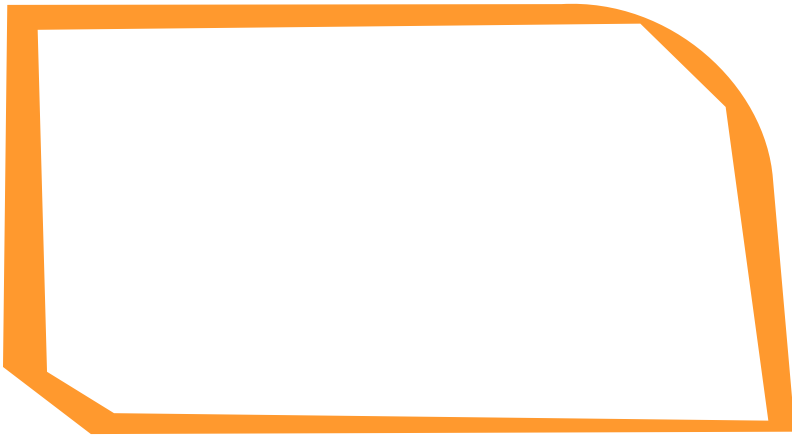
Reflexiono sobre las ideas para tomar decisiones.

- Saber tomar decisiones y mantenernos firmes en la puesta en práctica de éstas, es una clave fundamental del camino hacia la autonomía. AUNQUE SEA DIFÍCIL.
- Hay algunas características de nosotras las mujeres que se requieren para tomar decisiones.
- De la siguiente lista de afirmaciones personales SUBRAYO las que considero que son indispensables para saber tomar decisiones y encierro en un círculo las que yo poseo.

	✓
1. He retomado mi autoridad sobre mí misma.	
2. Soy capaz de determinar lo que deseo.	

	✓
3. Confío en mí misma.	
4. Valoro lo que siento y lo que pienso.	
5. Creo que puedo hacer las cosas bien.	
6. Tengo ideas claras.	
7. Procuero hacerle caso a mi intuición femenina.	
8. Tengo una alta autoestima.	
9. Creo que soy importante.	
10. Creo que soy capaz.	
11. Soy inteligente.	
12. Soy firme.	
13. Soy asertiva.	
14. Valoro mi seguridad.	
15. Cuido mi salud, es decir todo mi ser.	

Si he marcado alguna que no poseo, pero que sea indispensable para tomar decisiones, busco una manera para mejorar esta situación rápidamente, y la dibujo o escribo en el siguiente cuadro.



Actividad 4



Repaso el tema de las buenas decisiones.

Para tomar buenas decisiones, además, de desarrollar nuestras características personales revisadas en el punto anterior, podemos procurar seguir algunos pasos o técnicas que ayudarían a darle más seguridad a los caminos que decidamos tomar.

Ayudada por mi material de apoyo sobre las buenas decisiones, completo las letras que le faltan a algunas palabras para darle sentido a un aspecto muy importante para tomar BUENAS DECISIONES.

Las buenas decisiones que vamos tomando no son s_par_das, sino que forman parte de un p_an para llegar a la m_ta propuesta. Cuando hacemos un plan es importante tener muy c_ara la meta a la que se quiere llegar y las op_rtuni_ades que tenemos para poder llegar a ella.

Pero para planear bien, es mejor seguir un camino. Para practicar este proceso me apoyo en el material conceptual relacionado y voy haciendo el siguiente ejercicio:

- a. Selecciono un deseo que sea posible lograr si tomo decisiones:

- b. Hago una lista de las ideas sobre lo que puede suceder si se cumple mi deseo (para ello poseo la información adecuada sobre las consecuencias de mi decisión):

- c. Identifico las alternativas de lo que puede ocurrir en cada meta que tengo:



- d. Elijo una alternativa, es decir TOMO UNA DECISIÓN, según algunas cosas que me parecen importantes. Por ejemplo, que sea el camino de menor riesgo para mí, o para mis hijos, o el camino que cueste menos, o el más rápido, etc:

Luego medito mi decisión con la almohada, conmigo misma, me conecto con mi propio centro y SIENTO si es la mejor decisión y MANOS A LA OBRA.

Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

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

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

Reacción pasiva o sumisa:

No expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera clara y permitimos que otros violen nuestros derechos. Mostramos que nuestra

autoestima está débil, nos sentimos inferiores a esta persona, con menos derechos. No nos sentimos capaces de enfrentar la situación. Esta es la reacción que el patriarcado enseña a las mujeres.

Reacción agresiva:

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

Reacción asertiva:

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

Es importante expresar la asertividad con todo nuestro cuerpo:

- Postura: cabeza y cuerpo derecho, distancia prudente.
- Mirada: mirar de frente a la otra persona.
- Gestos del cuerpo: relajados y moderados.
- Rostro: de acuerdo a lo que se siente y se expresa: seriedad, alegría, molestia o preocupación.

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

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

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

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

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

Tomar buenas decisiones es un acto de la razón, es decir, debe ser una reflexión bien pensada, que tome en cuenta las cosas positivas y negativas que puede traer esa decisión. No debe ser hecha a la ligera sin pensar en las consecuencias y en las razones por las cuales se toma esta y no otra decisión.

Existen muchas técnicas para tomar decisiones, por ejemplo, si estamos planeando buscar un trabajo o poner un negocio tenemos que hacer un plan detallado que nos lleve a alcanzar la meta propuesta. Las decisiones que vamos tomando no son sólo 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:

1. Ordenamiento de ideas, pensar en lo que puede suceder, es lo que se llama “planteamiento de hipótesis”.
2. Identificación de alternativas, pensar en los diferentes caminos que tenemos para llegar a donde queremos.
3. Evaluación de alternativas en términos de la meta deseada.

4. Elección de 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.

Pero las buenas decisiones no se toman solo con la razón, hay que seguir también el corazón y la intuición, "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.

Según el estudio, una vez que la decisión se complicaba, por ejemplo, la compra de una casa, pensar demasiado llevaba a que las personas tomaran decisiones equivocadas; mientras que su mente consciente estaba totalmente ocupada en resolver rompecabezas, su mente inconsciente podría 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.

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.

Es importante dejar que hable nuestra intuición, nuestra pasión, no sólo la razón.

En todos los casos, es fundamental poner en práctica la decisión tomada. Esta significa nada menos, que la pongamos en acción. De esta manera nos puede llevar a alcanzar las metas propuestas, lo que significa alcanzar el éxito en nuestro plan.

Para poder tomar buenas decisiones es fundamental tener la información que se requiere, sin la información adecuada sobre las consecuencias de una decisión se pueden cometer muchos errores, por lo tanto en el plan que se proponga también debe incluirse la obtención de la información que se necesita.

SESIÓN 3

LIDERAZGO, PODER Y CIUDADANÍA PLENA.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Analizo las ideas aprendidas en el tema:

¿Qué significa el poder para nosotras? Y apoyándome en mi material determino si el poder que ejerce la persona es:

- a. "Poder sobre".
- b. "Poder personal".
- c. "Poder colectivo y transformador".

Caso 1:

Esta es una fábrica donde Javier es el jefe. Javier está casado y tiene 45 años, pero aprovecha su posición de jefe para invitar a salir a muchachas jóvenes y necesidades del trabajo. Es el hermano del dueño de la empresa, y por lo tanto no importa que sea muy poco eficiente y responsable, pues siempre ocupará la posición de jefe. No permite que nadie le dé opiniones ni sugerencias. Impone todas sus órdenes.

- Tipo de poder que utiliza Javier: _____

- ¿Hemos ejercido nosotras ese poder alguna vez? _____

- Reflexiono al respecto y escribo algo que considere importante:

Caso 2:

Julia es supervisora de planta de una cooperativa de productoras de plantas medicinales. Fue elegida como supervisora por sus cualidades personales, es muy responsable, conciliadora, asertiva, le gusta escuchar a otras personas y tomarlas en cuenta para tomar decisiones. Trata a las personas con amabilidad y se siente como igual a todas las demás. Tiene mucha experiencia en exportación de plantas medicinales.

Tipo de poder que utiliza: _____

¿Hemos ejercido nosotras ese poder alguna vez? _____

Reflexiono al respecto y escribo algo que considere importante: _____

Caso 3:

María del Carmen, decidió formar un grupo político junto con más de cien personas –hombres y mujeres- para aspirar a la Alcaldía de la ciudad. Sus ideas promueven la autonomía de las personas, apoyan su libertad y el empoderamiento de las mujeres como parte valiosa de la sociedad. Recientemente fue electa y la primera decisión que tomó, en conjunto con los grupos sociales organizados, fue la de

formar a las mujeres de la comunidad como empresarias, ofreciéndoles toda la capacitación y recursos financieros para lograrlo.

Tipo de poder que utiliza María del Carmen: _____

¿Hemos ejercido nosotras ese poder alguna vez? _____

Reflexiono al respecto y escribo algo que considere importante: _____

¿Con cuál liderazgo me identifico? ¿Por qué? _____

Actividad 3



Reflexiono ahora sobre mi poder personal y los poderes que quiero desarrollar.

Después de sentir, durante la práctica realizada en la sesión de capacitación, en qué lugar del cuerpo tengo más poder, he reflexionado y considero que puedo desarrollar otras áreas de poder como:

a.
b.
c.

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales:

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

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 éste es reconocido por las

demás personas, no tanto por convicción sino por el lugar que se ocupa. 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 jerarquía donde el que manda es el que está arriba.

Podemos resumir diciendo que este poder se ejerce por lo siguiente:

- El poder desde posición y estatus.
- El poder desde el control de los recursos.
- El poder desde la manipulación.

Poder personal:

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 sino “con”; es decir, con las otras personas, 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.

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. Así pues debemos desaprender lo aprendido y promover los liderazgos basados en las capacidades personales, en la experiencia y el carisma de las personas.

El poder patriarcal al poder colectivo y transformador.

Estamos hablando de la posibilidad de pasar de ese poder tradicional a uno diferente y transformador, que promueva la autonomía de las personas, la libertad y el empoderamiento de las mujeres.

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.

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

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

Nuestro cuerpo no sólo es físico, sino que todas sus partes están ligadas a las emociones y a la mente, por lo tanto, vamos a sentir poder en las partes de nuestro cuerpo con las que nos sentimos más seguras y menos poder con las que nos produzcan un poco de miedo o desconocimiento.

Para tener una verdadera ciudadanía se requiere que todos los derechos humanos nos sean respetados y que podamos ejercerlos libremente. La ciudadanía es la capacidad para poder decidir, no sólo sobre el destino de nuestra comunidad, región o país, sino, además, sobre lo que queremos para nuestras vidas.

Los derechos civiles, como la libertad y la igualdad, los sociales como la salud, la educación y la vivienda, los económicos, como el derecho al trabajo, a la propiedad y a los recursos productivos, son los que definen la ciudadanía de las personas. Así pues, un ejercicio pleno de la ciudadanía, se fundamenta en las posibilidades reales de participar con poder, en las decisiones respecto a la definición

y cumplimiento de todos los derechos dados en sociedades democráticas.

Ser ciudadanas es ser humanas sujetas, capaces de protagonizar nuestras propias vidas donde, haciendo uso de nuestra libertad, podemos proponer, reivindicar, reclamar, actuar, pensar, decidir, argumentar y sobre todo, negociar y hacer pactos. (Quirós, 2000). La ciudadanía es, entonces, el derecho a tener derechos.

La ciudadanía requiere que las mujeres ejerzan un poder personal, que desarrollemos un liderazgo en el que tengamos la capacidad de actuar con autonomía ante las diversas situaciones de la vida, tanto a nivel personal como en las organizaciones a las que pertenecemos.

SESIÓN 4

CIUDADANÍA PLENA, METAS Y ORGANIZACIÓN.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Repaso el tema para lograr metas y organizarnos.



Coloreo con mi lápiz o lapicero la flecha o flechas que necesitan de mi energía y decisión para obtenerlas. Procuero poner una flecha.

Actividad 3



Ahora me dispongo a repasar:

¿Cómo hacer un plan de trabajo?

Después de analizar lo aprendido en la sesión y de leer nuevamente el material conceptual. Voy a construir un plan de trabajo para coser 15 uniformes, utilizando la siguiente guía. Voy a planear cómo, para hacerlo yo sola.

META	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES DE HACERLO	TIEMPO
Coser 15 uniformes para la escuela.				

Escribo o dibujo cómo me siento planificando para esta meta.

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales.

¿Qué es la ciudadanía plena?

La ciudadanía plena abarca todas las actividades de las mujeres, y no es real si no tenemos acceso a la información y al manejo del dinero; los presupuestos y la generación de los recursos propios.

Para lograr el ejercicio de nuestra ciudadanía plena, debemos organizarnos, y tener claro lo que queremos lograr.

La actuación colectiva, también es necesaria en el campo laboral, en particular en el campo empresarial:

- Para montar una empresa entre varias personas.
- Para unirse para las compras o las ventas
- Para obtener mejores condiciones.

Un plan de trabajo es un instrumento que nos ayuda a alcanzar nuestras metas. Permite pensar y anticipar posibilidades, evitar la pérdida de

tiempo y actuar con seguridad hacia el logro de lo que nos proponemos. Se puede hacer en forma individual o en grupo, dependiendo de si queremos alcanzar metas individuales o grupales. Para elaborarlo, lo primero que debemos hacer es definir la meta por alcanzar; en esta tarea nos puede ayudar respondernos a la pregunta “¿qué?”: ¿qué meta queremos alcanzar con el plan?

Otro aspecto fundamental que debe incluirse en el plan son las actividades. Para esto podemos respondernos la pregunta “¿cómo?”: ¿cómo vamos a alcanzar las metas propuestas?. Además es importante considerar los recursos, es decir los materiales que vamos a necesitar, así como las personas responsables y el tiempo que tomará cada actividad.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPON-SABLES	TIEMPOS
Desarrollar un plan de acción en la comunidad para la prevención de desastres.	Buscar información con la Comisión Nacional de Emergencias.	Teléfono. Bus.	María. Teresa. Ana. Lucía.	Medio día.

EN EL CAMINO:
MI PROYECTO DE VIDA



SESIÓN ÚNICA

MIS PROYECTOS DE VIDA Y MI PLAN DE ACCIÓN.

Actividad 1



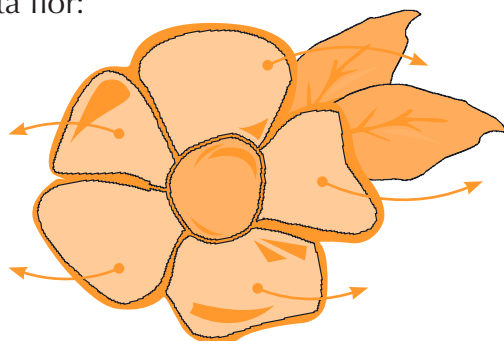
Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Como reflexión final de estos primeros meses de capacitación, anoto o dibujo las principales decisiones que he tomado en esta flor:



Actividad 3



Reflexiono acerca de las mejoras que noto en mi vida. Para ello leo la siguiente lista de posibles mejoras que las mujeres que estamos en este programa podríamos tener. Luego encierro en un círculo cualquiera de ellos que diga lo que me ha pasado a mí. También al final de la lista, quedan espacios en blanco para que anote todas las demás mejoras que ha sentido.

1. Conozco mejor mis derechos como mujer y los que tengo por el simple hecho de existir, es decir, de ser una persona humana.
2. He utilizado los medios legales para defender mis derechos.
3. Comprendo que soy una persona mujer integral y que mi cuerpo, mi mente, mis emociones y mi espiritualidad están integradas.
4. Reconozco en mí más fortalezas personales que antes.
5. He encontrado una forma de generar ingresos propios.
6. Ahora tomo más decisiones por mí misma, sin consultar.

- 7. Me he integrado a algún grupo comunal o al menos he preguntado qué debo hacer para integrarme.
- 8. He dejado de aceptar lo que dicen que puede hacer y que no puede hacer una mujer y he empezado a decidir lo que yo misma puedo o no puedo hacer para sentirme mejor.
- 9. Me he dado cuenta por mí misma que soy más fuerte de lo que me imaginaba.
- 10. He establecido condiciones de mayor equidad con mi pareja y le he definido límites.
- 11. He parado la violencia que había hacia mis hijos.
- 12. He parado la violencia que había hacia mí misma.
- 13. Ahora distribuyo junto con mi familia las diversas labores del hogar.
- 14. He buscado nuevas opciones de trabajo fuera de la casa.
- 15. Comprendo las formas de salir de la exclusión, es que me he sentido excluida.
- 16. Ahora sé cuáles instituciones del estado se encuentran en mi comunidad, para qué funcionan y las oportunidades que puede tener allí.
- 17. Conozco las empresas privadas que existen en mi comunidad y conozco qué necesitaría hacer para trabajar ahí.
- 18. He identificado lo que deseo mejorar en mi vida.
- 19. Comprendo mejor cómo cuidar mi salud como ser integral.
- 20. Sea cual sea el tipo de familia que tengo he aprendido que no hay modelos mejores, lo importante es tener armonía.
- 21. Logro explicar mejor lo que creo, siento y pienso.
- 22. Escriba cualquier otro que usted considere a partir de aquí:

Actividad 4



Para grabarlo en mi corazón y como agradecimiento conmigo misma por ser valiente y permanecer mejorando en este programa, hago un dibujo que represente el hermoso ser humano mujer que soy.

