

**Estrategia de Formación de Formadoras**  
**En liderazgo y Ciudadanía Activa de las Mujeres**

**Módulo II:**  
**Autoestima y Violencia Doméstica**



**Asociación de Organismo no Gubernamentales**  
**(ASOOG)**

## Presentación:

La Asociación de Organismos no Gubernamentales ASONOG ha venido trabajando desde 1998 en un proceso de fortalecimiento del tejido social en el occidente de Honduras, orientado al desarrollo de capacidades de líderes y líderes de la región que les permita fomentar una mayor comprensión de su realidad y por ende una mayor capacidad de reflexión, propuesta e incidencia desde el nivel local.

Desde el programa de Participación Ciudadana y Gobernabilidad democrática y en el marco del proyecto Participación Ciudadana y Empoderamiento de la Mujer Rural, financiado por Oxfam Internacional, se ha venido acompañando una serie de acciones con el propósito de orientar procesos participativos de las mujeres, que fortalezcan su liderazgo, sus conocimientos y un mayor empoderamiento a través de técnicas de formación popular que estimulen la toma de conciencia reflexión y acción social y política para el reclamo de sus derechos.

Bajo esta lógica se ha diseñado e implementado la **“Estrategia de formación de formadoras en Liderazgo y Ciudadanía Activa de las Mujeres”** como una importante herramienta que, bajo una propuesta pedagógica participativa, pueda contribuir a la formación de liderazgo y una mayor participación política de la mujer para la promoción de la equidad e igualdad de género.

José Ramón Ávila

**Estrategia de Formación de Formadoras  
En Liderazgo y Ciudadanía Activa de las Mujeres**

**Módulo II:  
Autoestima y Violencia Doméstica**



**Asociación de Organismo no Gubernamentales  
(ASONOG)**

**Logo de agencia**

**Proyecto:**

Promoviendo la Participación Activa de las Mujeres en la Gobernabilidad

**Co-Financia:**

Oxfam Internacional

**Ejecución:**

Programa de Participación Ciudadana - ASONOG

**Elaboración y Adaptación:** Belmar M. Pérez

Revisión: Equipo Técnico del Programa de Participación Ciudadana/ASONOG

**Edición:**

**Dirección:** ASONOG

Santa Rosa de Copán  
Honduras, C.A.

La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de Oxfam Internacional. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de ASONOG, no necesariamente refleja los puntos de vista de Oxfam Internacional.

## INDICE

	Pág.
Presentación	3
Introducción	4
Recomendaciones Generales para el uso de este Manual	5
Objetivos del Módulo	7
Programa del Taller	8
Primera Sesión:	10
▶ Tema I: La Discriminación y Desigualdad de Género	11
Segunda Sesión:	20
▶ Tema II: La Desigualdad de Género en el Acceso a los Recursos y la Toma de Decisiones	20
Tercera Sesión:	28
▶ Tema III: Violencia de Género	28
▶ Tema IV: La Violencia Doméstica	32
Cuarta Sesión:	38
▶ Tema V: Identidad Femenina	38
Quinta Sesión:	46
▶ Tema VI: Autoestima	46
▶ Tema VII: Empoderamiento Femenino: Hacia una Nueva Identidad Femenina	55
Evaluación del Taller	58
Bibliografía	59
ANEXOS	60
Guión Metodológico	61
Control de Asistencia	65
Técnicas y Trabajos en Grupo	66
Estudios de Caso	68
Lectura Complementaria	69
Vocabulario	71
Notas	72

# PRESENTACIÓN

La adaptación de esta presentación corresponde a **ASONOG**



## INTRODUCCIÓN

Este manual se ha diseñado como una guía para las facilitadoras o facilitadores del proceso de **Formación de Formadoras en Liderazgo y Ciudadanía Activa de las Mujeres**, y tiene como fin brindar una herramienta metodológica que permita abordar los principales elementos de cuatro temas fundamentales, proponiendo los contenidos, los tiempos y las dinámicas para el desarrollo de cada uno de ellos, partiendo de las vivencias cotidianas de las y los participantes. Está pensado especialmente para que las nuevas formadoras puedan apoyarse al momento de facilitar las réplicas de los talleres en sus comunidades y dentro de sus propias organizaciones o redes.

Esta serie de manuales han sido elaborados en el marco del proyecto **"Promoviendo la Participación Activa de las Mujeres en la Gobernabilidad"** que es a su vez, parte de un proyecto global denominado **"Alzando la voz de las Mujeres"** con apoyo de Oxfam Internacional y financiamiento del DFID.

El módulo II, denominado: **"Autoestima y Violencia Doméstica"**, se compone de 5 sesiones que se desarrollarán en diferentes días de formación, en una misma semana, cada sesión es un mini taller de aproximadamente tres horas de duración cada una.

El manual está organizado en varios apartados que corresponden a cada sesión y dentro de cada uno de estos se abordan diferentes temas de los que se compone este módulo. Al inicio del documento encontrará los objetivos del módulo, lo que le permitirá orientar las diferentes actividades y analizar los contenidos en función de dichos objetivos y el programa del taller. Para el desarrollo de los módulos, se inicia con una introducción al taller que se realizará en el primer día (primera sesión) y en el cual, además de incluirse actividades para presentación e integración del grupo, se darán a conocer el programa y los objetivos centrales del módulo.

En este manual se abordan como temas centrales los siguientes: **Los ejes fundamentales de la discriminación y desigualdad de género, La Desigualdad de Género en el Acceso a los Recursos y la Toma de Decisiones, Violencia de Género y Violencia Doméstica, Identidad Femenina, Autoestima y Empoderamiento Femenino**. Dentro de cada uno de ellos se analizan varios subtemas que son de vital importancia para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Todos estos temas hacen parte un proceso más amplio que se aborda en los 5 módulos de proceso de **Formación de Formadoras en Liderazgo y Ciudadanía Activa de las Mujeres**, por lo que se recomienda que este material sea utilizado en el marco de dicho proceso de formación, para mantener la lógica y coherencia de los contenidos previamente definidos. Sin embargo, el manual también está diseñado para que pueda ser utilizado en talleres específicos sobre los temas aquí mencionados.

Para finalizar, solo queremos resaltar que este manual no es una receta, sino una propuesta que puede enriquecerse con la iniciativa y creatividad de las/ los facilitadoras/es.

# RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE ESTE MANUAL

El manual fue estructurado para ser usado como una guía metodológica para que las mujeres que lo reciban puedan desarrollar otros talleres, pero debemos tener claro que no todas las mujeres pueden tener los conocimientos o las destrezas necesarias para desarrollar su contenido o algunas de las dinámicas. Por esta razón, antes de dar un taller, deben seleccionar con cuidado las actividades que van a realizar y tener preparado de antemano los materiales.

5

**Para desarrollar mejor los talleres proponemos las siguientes recomendaciones:**

- ♣ Antes de iniciar, es importante explicar el objetivo, el contenido y la metodología a emplear durante la jornada.
- ♣ Al iniciar la capacitación con un grupo nuevo, es importante empezar con una técnica de presentación de las participantes.
- ♣ Debe prevalecer un clima de confianza, evitando establecer jerarquías entre las formadoras ó facilitadoras y las participantes, este es un proceso de intercambio entre pares, es decir entre iguales.
- ♣ Cada jornada debe planificarse con suficiente tiempo. Es necesario: definir el tema y sus objetivos, preparar las técnicas y los materiales a utilizar.
- ♣ Tomar en cuenta el contexto, las condiciones del local o lugar donde se desarrollará el evento, los materiales o recursos con que se cuenta (pizarra, papelógrafos, marcadores, etc.).
- ♣ Desarrollar la jornada de manera relajada, es decir, darse tiempo para que queden claros los elementos vitales del taller.
- ♣ Es importante que el grupo no sea demasiado grande, se sugiere que cada grupo tenga un máximo de treinta participantes.
- ♣ Estas jornadas están planificadas para ser implementadas en alrededor de tres horas.
- ♣ Es importante también que la facilitadora se auxilie de otras lecturas y especialmente de las leyes que abordará, al final de cada manual encontrará un listado de lecturas sugeridas.
- ♣ Es muy importante que las participantes comprendan el tema que se está tratando y puedan participar activamente en las reflexiones, para esto se necesita:
  - Exponer despacio y de manera sencilla el tema.
  - Permitir la reflexión y análisis desde los saberes y experiencia de vida comunitaria de las mujeres.
  - Centrarse en las ideas más importantes para lograr el objetivo de las capacitaciones; para ello, hay que tener conocimiento y claridad en cada uno de los temas a desarrollar.

- \* Auxiliarse de técnicas participativas como: dibujos, socio dramas, papelógrafos, lluvia de ideas, trabajo de grupos, etc.
- \* Es importante preparar los papelógrafos con anticipación y escribir con letra clara y grande para su fácil lectura, si piensa que su letra no es muy clara puede pedir ayuda a otra persona para preparar estos materiales.
- \* Crear un ambiente de confianza y fraternidad entre todas las participantes. Esto se puede lograr haciendo uso de técnicas o dinámicas.
- \* Siempre, al finalizar cada jornada hacer las respectivas conclusiones de cada tema, así como de la jornada en general.



**Nota:** Al usar el término **facilitadora**, nos referimos igualmente a la **formadora**, ya que durante el taller está facilitando los temas, aunque su rol principal es de formación.

## OBJETIVOS DEL MÓDULO

### Objetivo General:

Fortalecer capacidades y conocimientos en las participantes del proceso de Formación de Formadoras en **Liderazgo y Ciudadanía Activa**, para la comprensión y manejo de temas como desigualdades y violencia de género, identidad femenina y autoestima, que contribuyan a aumentar su empoderamiento y liderazgo.

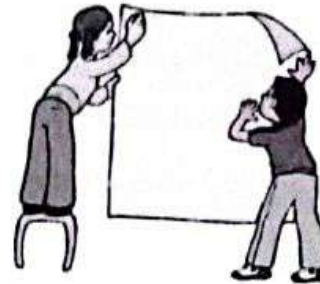
Al finalizar el módulo las (los) participantes conocerán y entenderán los principales conceptos acerca de la discriminación y desigualdad de género, la violencia de género y violencia doméstica, identidad femenina, autoestima y empoderamiento femenino.

### Objetivos Específicos:

1. Reflexionar acerca de cómo afectan los ejes fundamentales de la discriminación de género a nivel personal, familiar y comunitario, y generar oportunidades diferentes para hombres y mujeres.
2. Comprender los conceptos de violencia de género y violencia doméstica así como su ciclo, sus manifestaciones e implicaciones en la vida de las mujeres y la sociedad en general.
3. Que las participantes reflexionen en torno a la identidad femenina tradicional y se propongan nuevas formas de ser mujer.
4. Que las participantes reflexionen en torno a la importancia de la propia estima en las mujeres y se comprometan a aumentar la suya y la de otras mujeres.
5. Que las participantes reflexionen en torno a diferentes alternativas que permiten la construcción de nuevas identidades de género para las mujeres y se propongan nuevas formas de ser mujer.

## PROGRAMA DEL TALLER

El taller se dividirá en 5 sesiones de aproximadamente 3 horas de duración cada una, que se han previsto para ser desarrolladas en una semana continua de formación.



8

### Programa Preliminar

Sesión	Actividad	Tiempo
Primera Sesión (día 1)	Bienvenida y apertura del taller	10 minutos
	Presentación de participantes y expectativas	15 minutos
	Presentación de objetivos y programa	10 minutos
	Construcción/revisión colectiva de las normas del taller	5 minutos
	<b>Tema 1:</b> La Discriminación y desigualdad de género	30 minutos
	Ejercicio No. 1: ¿Qué habría pasado si...?	
	1.1 De las diferencias naturales a las desigualdades sociales	15 minutos
	1.2 Socialización: Las raíces de las diferencias	30 minutos
	Ejercicio No 2: Reflexión en grupos sobre estudios de caso	30 minutos
	1.3 La Discriminación en el ámbito laboral y público	15 minutos
Ejercicio No. 3 Reflexión final	30 minutos	
Segunda Sesión (día 2)	Bienvenida e inicio de la sesión	10 minutos
	Repaso del tema anterior	10 minutos
	<b>Tema 2:</b> La Desigualdad de género en el acceso a los recursos y la toma de decisiones	1 hora
	Ejercicio No. 4 Quien lo usa, quien lo controla	
	Incorporando los términos que necesitamos conocer	30 minutos
	Ejercicio No. 5 Análisis de beneficios	1 hora
Reflexión Final del tema	10 minutos	
Tercera	Bienvenida e inicio de la sesión	10 minutos

<b>Sesión</b> (día 3)	Repaso del tema anterior	15 minutos
	<b>Tema 3: Violencia de género</b>	30 minutos
	Presentación teórica	20 minutos
	Dinámica	25 minutos
	<b>Tema 4: Violencia doméstica</b>	40 minutos
	Ejercicio No. 6: Estudios de caso sobre violencia	30 minutos
	El Ciclo de la violencia	10 minutos
	Reflexión del tema del día	
<b>Sesión</b> <b>Cuarta</b> (Día 4)	Bienvenida e inicio de la sesión	10 minutos
	Repaso del tema anterior	15 minutos
	<b>Tema 5: Identidad femenina</b>	30 minutos
	Ejercicio No. 7: Sintiéndose mujer	30 minutos
	Identidad femenina tradicional	45 minutos
	Ejercicio No. 8: Me siento bien de ser Mujer	25 minutos
	Identidad en conflicto	20 minutos
	Ejercicio No.9: Reflexión grupal del tema	
<b>Quinta</b> <b>Sesión</b> (Día 5)	Bienvenida e inicio de la sesión	10 minutos
	Repaso del tema anterior	30 minutos
	<b>Tema 6: Autoestima</b>	30 minutos
	Ejercicio No. 10 Técnica de relajación	30 minutos
	Ejercicio No. 11: Mis cualidades y defectos	30 minutos
	La Autoestima o auto apreciación	40 minutos
	Ejercicio No. 12: Radiografía actual de mi vida / Mi vida en una línea	30 minutos
	<b>Tema 7: Empoderamiento femenino</b>	10 minutos
	Reflexión Final/ compromisos	10 minutos
	Evaluación del taller y cierre de módulo	

## PRIMERA SESIÓN

Al igual que en el módulo anterior, la primera sesión está diseñada para dar a conocer a los y las participantes los principales temas que se estudiarán dentro del módulo: **Autoestima y Violencia Doméstica**, generar un ambiente de armonía en el grupo y definir las pautas que se seguirán durante las cinco sesiones que componen este taller. Además, se iniciará con el primer tema del módulo. La primera sesión se ha planificado para desarrollarse en aproximadamente 3 horas de duración.

### INICIANDO EL TALLER

10

#### BIENVENIDA E INICIO

La facilitadora da inicio al taller, se presenta y da la bienvenida a todas las participantes, explicando brevemente el proceso de formación que se está siguiendo y el nombre del módulo que están iniciando y animando a las participantes. Puede pedir a una participante hacer una breve oración inicial.

#### PRESENTACION DE PARTICIPANTES Y EXPECTATIVAS

Previo a iniciar el taller cada compañera o compañero se registra en un listado de participantes (ver formato en anexos), como se ha hecho en los talleres anteriores.

Si hay compañeras/os nuevas en el grupo siempre es importante hacer una dinámica de presentación, ya que ayudan a que las participantes se conozcan mejor, y también permiten romper el hielo entre el grupo e ir generando un ambiente de mayor confianza y relajación que facilite la participación de todas y todos en las diferentes actividades programadas para esta sesión.

Si el grupo se conoce bastante bien y no necesitan presentarse, se puede saltar la dinámica y hacer una dinámica en otro momento de la sesión, cuando la formadora sienta que el grupo requiere un momento de relajación o cambiar el clima grupal (es decir, si dentro del grupo hay mucha tensión o necesitan enfocarse más).

En el anexo de dinámicas podrán encontrar diferentes opciones que pueden adaptar según el tema, el número de participantes y el espacio con que se cuente.

Se reparten tarjetas para que cada participante escriba lo que espera aprender con este taller (segundo módulo), se les da cinco minutos para que hagan esta actividad y al terminar las tarjetas se pegan en una pared donde puedan ser visibles, la formadora/facilitadora retomará estas expectativas al momento de presentar los objetivos y durante la evaluación del módulo.



## PRESENTACIÓN DE LOS OBJETIVOS, PROGRAMA Y DEL PROCEDIMIENTO A SEGUIR

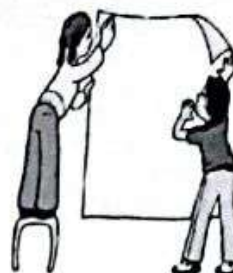
Luego se presentan los objetivos del módulo y el programa que se desarrollará durante las 5 jornadas que conforman el taller. La formadora/facilitadora puede llevar preparado un papelógrafo con el programa del taller y los objetivos y lo coloque en un lugar visible, junto a las reglas del taller.

## ACUERDOS Y NORMAS DEL TALLER

Se trabaja de manera participativa, preguntando a todas las participantes, unas reglas de oro para el buen funcionamiento del taller.

Dado que este es el segundo módulo del proceso de formación, probablemente el grupo decidirá adoptar las mismas normas que utilizaron durante el primer taller. Siempre es importante revisarlas y si se considera necesario agregar una nueva, en consenso con el grupo debe hacerse.

La formadora/facilitadora o formador/facilitador recordará al grupo estas reglas de juego al principio de cada sesión.



## Tema I: LA DISCRIMINACION Y DESIGUALDAD DE GÉNERO

### **Nota para la formadora/facilitadora:**

Iniciaremos el tema con un ejercicio de reflexión individual, para que las participantes comiencen a pensar en cómo la socialización de género va determinando sus vidas. El ejercicio tiene dos partes, una en que responden las preguntas de manera individual, para lo cual puede darles 10 minutos; y la segunda parte para compartir comentarios en plenaria (20 minutos).



### **Ejercicio No. 1 ¿Qué habría pasado si....?**

De a cada participante las siguientes preguntas luego discútalas en plenaria

- \* Qué habría pasado con nuestra vida si hubiéramos nacido con un sexo diferente del que tenemos?
- \* Cómo habría sido nuestra vida hasta ahora?
- \* Qué nos habrían enseñado?
- \* Qué juegos hubiéramos jugado?
- \* Qué habríamos hecho en nuestro tiempo libre?
- \* Habríamos podido estudiar?
- \* He tenido yo el poder de decidir lo que quiero hacer en las diferentes etapas de mi vida?

## 1.1 De las diferencias naturales a las desigualdades sociales

Las diferencias por sí mismas no provocan desigualdad, pero en el momento en que el grupo social les asigna un valor a estas diferencias - los géneros - esta situación cambia y se producen las desigualdades, lo que influye en el desarrollo y el bienestar de mujeres y hombres.



La desigualdad resultante de esta valoración (o estimación) social impide que ambos géneros tengan el mismo acceso a oportunidades para su desarrollo personal y colectivo.

12

Ninguna persona por ella misma se ha propuesto estar en condiciones de superioridad o inferioridad, pero su formación de género le asigna un espacio en alguna de estas posiciones. A través de los estudios y la teoría de género hemos podido conocer los contenidos (aspectos) de la desigualdad. Estos contenidos los vemos expresados y toman formas diferentes en todos los espacios en los que nos relacionamos mujeres y hombres, y en todas las acciones que realizamos.

Por el sólo hecho de ser hombres, al género masculino se le asigna poderes sobre la vida de las mujeres; pueden controlar sus vidas, tomar decisiones sobre su salud, sobre su cuerpo, sobre su formación, sobre sus recursos, sobre sus ingresos.

El ejercicio de este poder convierte a las mujeres en subordinadas eternas (sometidas, esclavizadas, oprimidas) consideradas y tratadas siempre como dependientes de otros, como si fueran menores de edad, y en la mayoría de los casos dominadas por la autoridad y decisión de otro(s), aún cuando sean personas adultas y con la capacidad de decidir sobre sus propias vidas.

La construcción social de género **marca** la desigualdad con desventaja para las mujeres, puesto que los hombres desde temprano deben aprender a tomar decisiones y a valerse por sí mismos, sin consultar a otras u otros. Se les enseña que deben decidir y a enfrentar las consecuencias de esas decisiones, mientras las mujeres aprenden que otras personas deciden y actúan por ellas.

La construcción social de género **otorga** muchas más libertades sociales al género masculino que al femenino; libertades para movilizarse, para la toma de decisiones, tanto personales como para el grupo social, para acceder (tener acceso) y hacer uso de recursos, para tener la representación de grupos. Cortar la libertad de las mujeres aumenta su condición de vulnerabilidad, es decir, aumenta las dificultades de enfrentar la vida exitosamente, es quitarles la posibilidad de desarrollarse plenamente como seres humanos.

En cuanto al desempeño de las "libertades sociales", se argumenta que más bien se busca proteger a las mujeres de los peligros que puedan encontrar en la calle, esta posición considera a los hombres como seres todopoderosos, que son poco vulnerables, lo cual atenta contra los mismos hombres pues les hace correr riesgos innecesarios con tal de demostrar sus capacidades. Las formas más comunes, de enfermar y morir de los hombres son la mejor evidencia de esta exposición al riesgo (accidentes, pleitos y otras causas violentas).



El patriarcado da (o permite) un ejercicio autoritario del poder a quien lo ejerce, concentrado en una o en pocas personas. Esta forma de relacionarse aleja a quien ejerce el poder del resto de las personas (del mismo grupo) y le impide tomar decisiones apropiadas acordes con las necesidades y condiciones de aquellas a quienes representa.

En esta situación genera desigualdad en el acceso al poder, no sólo en relación con las mujeres, sino también en relación con otros hombres. Esta forma de ejercer el poder limita la construcción de sociedades democráticas y sostenibles, es decir, no podemos hablar de equidad, justicia y democracia, mientras las relaciones entre hombres y mujeres sigan dándose de esta forma tradicional.

El poder que ejercen los hombres sobre la vida de las mujeres lesiona seriamente esta posibilidad.

## 1.2 Las raíces de las diferencias: Socialización



Casi a diario oímos comentarios o nos damos cuenta de casos de mujeres que están enfrentando problemas como consecuencia de la discriminación que sufren...

Esta situación es vivida por la mayoría de las mujeres, algunas veces de forma muy abierta y visible y otras de manera muy encubierta. Este tipo de discriminación empieza a ser visibilizada y discutida por algunos sectores de la sociedad, ya sea por razones económicas,

sociales y de otra índole esta discusión ha abierto espacios de reflexión y tratamiento de esta problemática.

Según lo que se establece en el Art. 1. De la convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer:

"Discriminación contra la mujer" denota toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.

Todo lo que tiene que ver con la mujer/las mujeres de manera distinta o excluirla/s de cualquier esfera y que esa marginación implique menoscabar o anular sus derechos humanos (DH).

Sin embargo, hace falta profundizar aún más sobre las causas que provocan esta situación y especialmente las consecuencias que tiene.

Es importante tener en cuenta que la discriminación que viven las mujeres es el resultado de siglos de subordinación de éstas al poder de los hombres, por lo que cambiar esta situación implica todo un proceso de transformación en la sociedad.

A pesar de que existen muchas teorías que tratan de explicar el fenómeno de la discriminación, enfatizaremos en la **división sexual del trabajo** como factor determinante en los inicios de esta relación de subordinación.



Ser diferente no es un problema,  
el problema es ser tratado diferente  
*¡No a la Discriminación por ningún motivo!*

14

Recordando un poco los términos, la **división sexual del trabajo** se refiere a:  
**La diferenciación de tareas por sexo, en la cual se asignó un mayor valor a las actividades y roles desempeñados por los hombres y, por consiguiente, la desvalorización de las realizadas por las mujeres.**

La **socialización de género** es un proceso mediante el cual mujeres y hombres aprendemos valores, normas, roles sociales, formas de actuar y de comportarnos.

Desde que nacemos, hombres y mujeres establecemos relaciones con el mundo que nos rodea y es en ese proceso de acumulación de saberes que se construye el género femenino y masculino.

Este proceso en el que se nos indica cómo debemos comportarnos de acuerdo a nuestro sexo, se lleva a cabo a través de diferentes **espacios de socialización**, entre los que sobresalen: El hogar, la iglesia, la escuela, el Estado y sus instituciones, los medios de comunicación, etc. A lo largo de toda nuestra vida estamos siendo bombardeadas (os) con mensajes que nos señalan cómo debemos comportarnos de acuerdo a nuestro sexo y a las etapas de nuestra vida.

#### **La socialización en la Infancia:**

Durante la infancia, los diferentes espacios de socialización desarrollan:

En el varoncito actitudes de dominio, de aventura, liderazgo y toma de decisiones; además, se le permite mayor libertad para realizar sus actividades en el espacio público, es decir, fuera del hogar.

Sin embargo, aunque el varón goza de más libertad, le reprimimos las manifestaciones de afecto, le decimos que no debe llorar ni sentir miedo porque él es macho.

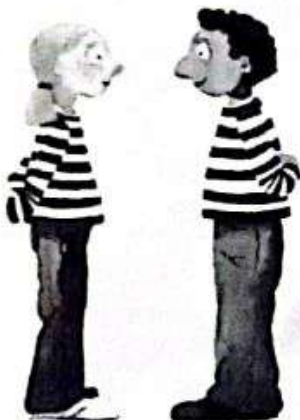
Esto limita su capacidad de comunicación sobre sentimientos, emociones, afectos, temores y debilidades, lo cual refleja en la edad adulta lo que llamamos comportamiento machista.

Los juegos también determinan el desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes propias para cada sexo. Al varón se le regalan pelotas, pistolas, carritos, espadas y otros juguetes que fortalecen la actitud agresiva y activa que todo hombre debe demostrar en nuestra cultura.

**Por el contrario...**

A la niña se le enseña a ser pasiva, amorosa, sumisa, conformista, abnegada, dulce y sentimental.

**SI TÚ NOS EDUCAS IGUAL,  
SEREMOS IGUALES**



Se le limita la creatividad, se le reprende cuando tiene actitudes "propias" del varón, cuando realiza actividades que según nuestra cultura no le corresponden como niña, por ejemplo: Subirse a los árboles, sentarse con las piernas abiertas, salir a jugar a la calle, etc.

A la niña se le regalan trastecitos, muñecas y escobitas con lo que se va afianzando en ellas, actividades para que cumplan su rol de domésticas cuando lleguen a ser adolescentes y adultas.

Desde la niñez, y fundamentalmente desde el hogar, se le condiciona para ser madre, esposa y ama de casa. La mayoría de las actividades de las niñas se realizan dentro del espacio privado.

### La Socialización en la Adolescencia y Adultez

A partir de la adolescencia, aumenta para mujeres y hombres la obligatoriedad de cumplir los roles establecidos.

En esta etapa, el varón recibe fuerte presión social que le induce a experimentar una vida sexual activa a temprana edad, para lo cual muchas veces no está preparado física ni emocionalmente. Sin embargo, su sexualidad es ejercida con mayor libertad en relación a las adolescentes. Por ejemplo, en ningún momento se le exige la virginidad y tiene aprobación social para conocer su cuerpo y auto complacerse.

Además, continúa adquiriendo valores que representan dinamismo, valentía, razonamiento, atributos éstos que también le fomentan el liderazgo, la independencia y le facilita la toma de decisiones.

Es así como históricamente el hombre, a través de su participación en el espacio público, ha tenido mayores posibilidades de relacionamiento y una visión más amplia del mundo que le rodea. En el espacio laboral, las profesiones u oficios que el hombre realiza van relacionadas con las características masculinas asignadas socialmente.

Como resultado de este proceso de socialización, el hombre debe mostrarse controlado, seguro, y siempre cumpliendo su papel de proveedor y protector de la familia. La mujer, en cambio, vive su adolescencia y adultez en forma muy distinta a los hombres, aumentan las presiones para que cumpla bien su rol, reforzándose así todo lo que es considerado femenino.

ESTEREOTIPOS FEMENINOS	ESTEREOTIPOS MASCULINOS
Espontaneidad	Razon
Ternura	Violencia
Debilidad	Fuerza
Intuición	Inteligencia
Subordinación	Autoridad
Superficialidad	Profundidad
Sumisión	Domino
Pasividad	Actividad
Abnegación	Inconformismo
Volebilidad	Tenacidad
Suavidad	Dureza
Dependencia	Independencia

Cuando el cuerpo de la joven está preparado biológicamente para concebir, la sociedad le exige que cumpla con los atributos femeninos, los que van desde el cuidado de la figura del cuerpo hasta los comportamientos y actitudes que definen el "ser mujer".



Ella "debe" arreglarse más para dar esa imagen de feminidad, debe cuidarse para el que será su esposo, pues el papel más importante debe ser el de esposa y madre.

En esta etapa, se construye la identidad sexual.

La sexualidad en las mujeres se orienta alrededor de: la función maternal dentro del matrimonio y de la sexualidad erótica, ambas al servicio de los demás, que implica ser amorosa con la familia, entender y satisfacer las

necesidades tanto de su pareja como de sus hijas e hijos, negándose así el derecho al placer de sí misma.

Asimismo, se le transmiten mensajes que la hacen sentirse incapaz de pensar, de analizar y de hacer aportes importantes.

Al no permitir que la adolescente desarrolle habilidades para la aventura, la investigación y el análisis, se le limita el derecho a descubrir el mundo e incursionar en todos los espacios, enfrentando de esta manera, todas las restricciones que se le imponen por el hecho de ser mujer.

Cuando llega a la adultez no se toma en cuenta su aporte a la economía y al desarrollo, al asumir directamente casi de forma exclusiva la responsabilidad de la crianza y el cuidado de los(as) hijos(as) y las otras actividades domésticas, a través de las cuales reproduce la fuerza de trabajo, garantiza la sobrevivencia de los demás y se convierte en el sostén emocional de la familia. Sin embargo, este trabajo es invisibilizado por no producir bienes ni aumento de riqueza.

## Ejercicio No 2: Reflexión en Grupos sobre estudios de caso



**Nota para la formadora:** Se divide el grupo en dos, se pide a la mitad del grupo reflexionar sobre un estudio de caso de discriminación de género (Marta y Sonia). A la otra mitad del grupo se le pide analizar y discutir sobre un dibujo hablado que se llama Madre-hija, que puede usarse para reflexionar como desde pequeños y desde el propio hogar niños niñas son socializados/as de manera diferente, limitando sus derechos para asumir roles pre-establecidos y que son "socialmente acentados"

### Estudio de Caso: Marta y Sonia

Marta y Sonia son dos mujeres que viven en La Entrada. Tienen entre veinte y treinta años. Ambas acabaron una carrera técnica con un buen dominio de las ciencias, las matemáticas y la mecánica del automóvil. Desde entonces han trabajado en el taller de Roberto Sánchez.

Tienen siete años de experiencia y una excelente fama como mecánicas de autos.

Marta y Sonia están en condiciones de instalar su "Repara-autos M.y S." Han ahorrado el dinero necesario para que su negocio funcione. Sonia habló con el dueño de un garaje y le preguntó si se alquilaba. El Propietario contestó: "Naturalmente, señorita. Diga a su jefe que puede venir cuando quiera". Sonia fue por la tarde a hablar con él.

Éste le preguntó: "¿Dónde está su jefe?". Cuando Sonia le dijo que quería alquilarlo para ella, el dueño se rió y comentó perplejo: "¿Qué? ¿Que tú quieres alquilar el garaje? ¡Qué gracia!" Ella replicó: "Yo no estoy casada. Soy mecánica de carros y aquí tiene la fianza del alquiler". "Mire, señorita, no le voy a alquilar el garaje, perdería dinero, usted nunca podrá pagar el alquiler. Nadie en esta ciudad vendría a un garaje llevado por mujeres. ¡Ponga los pies en el suelo!"

1. ¿Cómo te sentirías si fueras Sonia?
2. ¿Cuáles son los prejuicios del dueño del garaje hacia Sonia?
3. ¿Cómo perjudican estas ideas a Marta y Sonia?
4. ¿Cómo nos perjudican a las mujeres estas ideas?

### Dibujo Madre-Hija

El dibujo muestra a la madre y a la hija haciendo tareas domésticas y la niña, al terminar de realizar sus tareas, le exige a su madre sus derechos: al descanso, a salir fuera de casa, a ser tratada como su hermano varón.



### 1.3 La Discriminación hacia la Mujer en el Ámbito Laboral y Público

En los centros de trabajo, la discriminación hacia las mujeres se manifiesta cuando por igual trabajo que los hombres, reciben menor salario. También se refleja en el poco acceso a carreras u oficios que han sido tradicionalmente asignados a los hombres, obstaculizando la posibilidad de desempeñarse en puestos clasificados como masculinos.

Se debe observar que en la medida que las mujeres incursionan en trabajos masculinos, los salarios tienden a bajar, al feminizarse dichos espacios laborales, pierden prestigio y, se les exige mayor capacidad para poder mantenerse en el empleo.

Generalmente las mujeres encuentran mayores posibilidades de empleo en aquellas labores que son una extensión de su rol doméstico, para el caso: enfermeras, maestras, secretarias, lavanderas, cocineras, etc.

18

La discriminación en el espacio laboral aumenta con la maternidad, existen varias formas de discriminación hacia las mujeres cuando son madres, tanto durante el embarazo (nadie quiere contratar a una mujer embarazada), como cuando ya es madre; se les considera "menos productiva" porque tiene que cumplir con su papel de madre y esposa.

La discriminación hacia las mujeres se refleja también en las leyes, en el espacio político, en la poca presencia en los puestos de dirección y decisión de los partidos políticos, y en cargos de elección popular, sindicatos y organizaciones comunales y en general, la viven de manera cotidiana en las calles, en los lugares públicos y en todos los espacios en los cuales nos relacionamos hombres y mujeres.



En todos los campos de la vida pública hemos sido marginadas históricamente, en la política, en lo productivo, en el liderazgo comunitario también...

En alguna medida esta situación de discriminación se ha ido superando a raíz de las luchas emprendidas por mujeres de todo el mundo a través de los años, pues la discriminación no es algo que debamos aceptar y reproducir, por el contrario, debemos seguir trabajando por un cambio de actitudes, comportamientos, costumbres y valores sociales. Cambios que impliquen romper con patrones socioculturales discriminatorios y que requieren del esfuerzo colectivo en la lucha por un modelo de vida diferente en la construcción de una sociedad más justa.

Las características y los roles asignados a través de los diferentes espacios en que se desarrollan hombres y mujeres son aprendidos mediante el proceso de socialización durante el transcurso de toda la vida, por lo tanto, son una construcción y no un hecho natural, teniendo como consecuencia relaciones desiguales de poder traducida en discriminación hacia las mujeres. Así, si son aprendidos, pueden desaprenderse, prueba de ello es que las mujeres ya están incursionando en la política, en lo educativo, laboral y social. Cada día son más las

mujeres que están demostrando, a pesar de las dificultades culturales antes mencionadas, que sí se puede derribar esa discriminación.

El reto que se nos plantea es grande y es importante empezar por darnos el tiempo para reflexionar sobre la necesidad de que debemos construir una sociedad equitativa para hombres y mujeres; y con este propósito, podemos ir identificando los cambios que podemos realizar, desde ya, en nuestras vidas y en la de todas las personas con las que convivimos.

La construcción de una sociedad justa dependerá de inculcar y fomentar nuevos valores, actitudes y comportamientos que deberán ser asumidos e interiorizados fundamentalmente por las nuevas generaciones.

### Ejercicio No 3: Reflexión Final

Pida a las participantes que en pareja o grupos pequeños, respondan muy sinceramente a las siguientes preguntas. Al finalizar el ejercicio puede pedir que voluntariamente algunas de las participantes compartan brevemente sus conclusiones o respuestas en plenaria.

#### Preguntas para Reflexionar:

- 1.- ¿Tenía usted conciencia de estas desigualdades y de cómo están presentes en su vida?
- 2.- En la organización o grupo social a la que usted pertenece ¿puede reconocer algunas desigualdades?, Si es así, ¿cuáles son estas desigualdades?
- 3.- ¿Cómo le afectan a usted y a otras personas?
- 4.- ¿En su vida diaria, piensa usted que ha reforzado las desigualdades? De qué forma?
- 5.- ¿Cómo puede contribuir a realizar acciones de cambio para ir generando igualdad?

## SEGUNDA SESIÓN

En la segunda sesión (segundo día) abordaremos el tema de la desigualdad de género en el acceso y control de recursos y en la toma de decisiones; está diseñada también para durar aproximadamente 3 horas, pero en esta sesión dedicaremos menos tiempo a la presentación y apertura del taller y más tiempo a los ejercicios y contenidos teóricos.

### 1. BIENVENIDA Y APERTURA DEL TALLER

20

Al iniciar debe dar siempre una breve bienvenida, la oración y en caso de haber alguna participante nueva una presentación rápida.

Es bueno que la facilitadora les recuerde cuales son los objetivos del taller y presente brevemente el programa de ese día. También es importante pedirles a las participantes que recuerden las normas que ellas mismas construyeron y si creen que se están cumpliendo o consideran necesario agregar algo más.

### 2. REPASO DE LA SESIÓN ANTERIOR

Después de la bienvenida e introducción se debe realizar un breve repaso de los temas vistos en la sesión anterior, para este propósito la facilitadora/formadora puede usar una técnica participativa, (ver en anexos 3 y 4), otra de su elección, o simplemente ir haciendo preguntas a las participantes sobre los principales aspectos que quiere reforzar, debe hacer las preguntas a de una manera dinámica, procurando que todas participen.

## Tema 2: LA DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL ACCESO A LOS RECURSOS Y LA TOMA DE DECISIONES

Ejercicio No 4: ¿Quien lo usa?, ¿Quién lo controla?



**Nota para la formadora:** Iniciaremos el tema con un ejercicio que nos permitirá entender cómo se manejan los recursos con que cuentan en sus familias y la toma de decisiones.

El ejercicio durará aproximadamente 45 minutos y para desarrollarlo seguiremos las instrucciones que se proporcionan en la herramienta 2.1

---

## HERRAMIENTA 2.1: TARJETAS CON ILUSTRACIONES DE RECURSOS

---

### PROPÓSITO DE LA HERRAMIENTA:

Las tarjetas con ilustraciones de recursos son útiles para analizar el uso y el control de los recursos por parte de los hombres y las mujeres dentro del hogar, y en los diferentes grupos socioeconómicos de la comunidad.

Lo que se pretende con este ejercicio es comprender la gestión de los recursos y la toma de decisiones. Es importante responder a las siguientes preguntas para comprender quién se beneficia efectivamente de las actividades que realiza cada uno de los miembros de la familia:

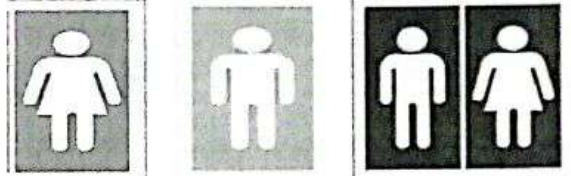
- \* ¿quién en la familia tiene acceso al uso de los recursos (tierra, ganado, alimentos, otros)?
- \* ¿quién toma las decisiones sobre estos recursos (venta, alquiler, otros)?

Esta herramienta es particularmente útil para facilitar la discusión sobre temas sensibles de manera amena y no conflictiva. Los resultados se pueden obtener sencillamente y pueden conducir a la discusión de las prioridades y necesidades para la elaboración de planes de acción para el desarrollo.

### PROCESO:

- ▶ Divida a las participantes en dos grupos de trabajo, no se recomiendan más porque puede dificultar el manejo de la plenaria y los resultados pueden ser muy similares.

- ▶ Hacer tres dibujos grandes (para cada grupo), uno de una mujer, el segundo de un hombre y el tercero de un hombre y una mujer juntos.



- ▶ Debe preparar tarjetas con dibujos de recursos, por ejemplo: vacas, pollos, herramientas agrícolas, alimentos, árboles, frutos, etc. Se recomienda también incluir tarjetas en blanco.
- ▶ Pedir a los participantes que coloquen las tarjetas de los recursos debajo de las tres figuras, dependiendo de quién usa estos recursos (mujeres, hombres o ambos).
- ▶ Hacer preguntas a las participantes sobre el porqué de sus decisiones y tomar nota.
- ▶ Colocar un segundo grupo de dibujos con las mismas figuras. Se repite el ejercicio, esta vez preguntando quién tiene el control y el poder de decisión sobre cada recurso.
- ▶ Es importante también esta vez preguntar el porqué de sus decisiones y tomar nota.
- ▶ Pedir a los participantes que comparen ambos resultados: (i) uso de los recursos y (ii) control de los mismos.
- ▶ Hacer una reflexión final de cómo mujeres y hombres hacemos uso diferente de los bienes y recursos y quien tiene la decisión final sobre esos recursos.

### MATERIALES

Rota folio/papelógrafo, dos grupos de tarjetas con ilustraciones, cinta adhesiva para sujetar las tarjetas en la pared.

### NOTAS PARA LA FACILITADORA

Este ejercicio es muy dinámico porque genera rápidamente una discusión cuando los/las participantes tratan de decidir dónde poner las tarjetas (columna de la mujer, columna del hombre y columna de ambos).

Es importante explicar que cuando los recursos son usados o controlados en un 50% por mujeres y hombres, serán colocados bajo el dibujo correspondiente a ambos. De otra manera, deberán ubicarse bajo aquél que usa o controla los recursos en mayor medida.

Los dibujos deben adecuarse a las necesidades locales. Por ejemplo, los participantes podrán decidir que una canasta en una de las tarjetas representa el grano almacenado o bien que son las canastas producidas en el hogar. Las tarjetas que no sean significativas pueden ser descartadas. Las tarjetas en blanco pueden ser usadas para incluir otros recursos de importancia.

### Preguntas

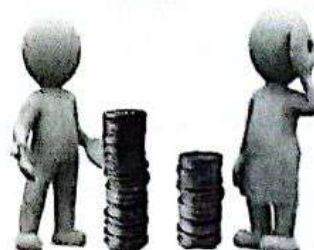
- \* ¿Qué recursos son utilizados por los hombres, por las mujeres, por ambos?
- \* ¿Quién usa los recursos de mayor valor, por ejemplo: ganado, tierra, tecnología?
- \* ¿Qué recursos son controlados por los hombres, por las mujeres, por ambos?
- \* ¿Quiénes toman las decisiones sobre los recursos de mayor valor, los hombres, las mujeres o ambos?
- \* Entre los hombres y las mujeres de diferentes grupos socioeconómicos, ¿quién es más rico en recursos y quién es más pobre?
- \* ¿Cuáles son las relaciones entre el trabajo de las mujeres y el uso y control de los recursos?
- \* ¿Cuáles son las relaciones entre el trabajo de los hombres y el uso y control de los recursos?

## 2.1 Incorporando los términos que necesitamos

La posición de subordinación de las mujeres en relación con los hombres, define un tipo de acceso y control limitado (y a veces inexistente) a los recursos y a las oportunidades, sin embargo estas son situaciones o costumbres tan arraigadas que muchas veces es difícil darse cuenta como la desigualdad de género se muestra en estos aspectos.

En este apartado se ha considerado útil incluir algunos términos que con frecuencia se emplean en el proceso de entender las relaciones de género.

Con esto buscamos que las participantes se familiaricen con tales términos y que los incorporen como parte de sus conocimientos, de su lenguaje y en la práctica cotidiana, y que puedan usarlos de manera precisa, es una de las maneras de abrir el camino hacia la equidad.



**Condición:** Se refiere a las condiciones en las que se vive, es decir la situación de vida de las personas y apunta específicamente a las llamadas necesidades prácticas (condiciones de pobreza, acceso a servicios, a recursos productivos, a oportunidades de atender su salud, educación).

**Posición:** Remite a la ubicación y al reconocimiento social, el estatus asignado a las mujeres en relación con los hombres (inclusión en los espacios de toma de decisiones, a nivel comunitario, iguales salarios por igual trabajo, impedimentos para acceder a la educación y a la capacitación).

Como es fácil inferir, la condición y la posición nos remiten a las necesidades e intereses prácticos y estratégicos.

**Intereses y necesidades prácticas:** Son las resultantes de las carencias materiales y la insatisfacción de necesidades básicas, están relacionadas con la sobrevivencia: abrigo, alimentación, agua, casa, entre otras.

### **Necesidades Prácticas**

- Tienen a ser inmediatas, urgentes.
- Propias de algunas mujeres y hombres en particular.
- Relacionadas con necesidades diarias (condición): alimentación, alojamiento, ingreso económico, salud de los(as) hijos(as), entre otras.
- Fácilmente identificables.
- Pueden ser satisfechas mediante provisión de insumos específicos: alimento, bombas de agua, clínica.

**Intereses y necesidades estratégicas:** Son aquellos que permiten colocar a las mujeres en una mejor posición respecto de los hombres, relativos al lugar que ambos ocupan en la sociedad. Comprenden aspectos como la participación ciudadana, las posibilidades de decidir en condiciones de democracia, la autonomía y solidaridad, las oportunidades de capacitación y formación, desigualdad respecto a la toma de decisiones, acceso y decisión sobre él, control y uso de los recursos, barreras culturales para la participación y consideración en igualdad de condiciones de lo que sucede en los ámbitos público y privado.

Es importante señalar que si bien es oportuno hacer distinciones, entre necesidades prácticas y estratégicas que faciliten el trabajo, no es conveniente realizar una separación tajante entre unas y otras. Puede contribuirse al cambio en la posición de las mujeres si se plantean medidas que satisfagan necesidades prácticas, dirigiéndolas de manera estratégica hacia intereses que permitan el empoderamiento de las mujeres.

Las necesidades prácticas, las de día a día son importantes y su atención puede contribuir notablemente a la disminución de las desigualdades y al mejoramiento de la calidad de vida de la población, si los proyectos consideran además como inciden sus intervenciones en las relaciones de poder y entre los géneros para contribuir al logro de la calidad de vida de todas las personas, sean éstas mujeres u hombres.

### **Necesidades Estratégicas**

- Tienen a ser a largo plazo.
- Son comunes a todas las mujeres.
- Relacionadas con posiciones de desventaja: subordinación, falta de recursos y de educación, vulnerabilidad ante la pobreza y la violencia, ciudadanía, entre otras.

- La desventaja subyacente y el potencial de cambio no siempre es identificado.
- Pueden encararse mediante: creación de conciencia, aumento de la autoconfianza, educación, fortalecimiento organizacional, movilización política, ciudadanía plena.

### ¿Qué es el acceso?

El acceso se define como la posibilidad de participación, utilización y beneficio. Es decir, si lo vemos a nivel de un bien o recurso, como una casa por ejemplo, tener acceso significa que aunque no sea de nuestra propiedad podemos hacer uso de ella, vivir en ella y movernos con bastante o cierta libertad por las misma, lo cual **no** nos hace dueños o dueñas de dicha casa; solamente significa que tenemos acceso a ella.

### ¿Qué es el control?

El control se refiere al dominio, a la propiedad y el poder de decisión. En algunas circunstancias, las mujeres pueden llegar a tener el acceso (la posibilidad de utilizar) un recurso, por ejemplo la tierra y tener algún control (limitado) sobre éste, pero en la mayoría de los casos la mujer no puede decidir si se vende o se alquila la tierra. El poder de decir que hacer con un bien significa tener el control sobre ese bien.



### ¿Que son recursos?

Por recursos se entiende bienes y medios. Existen diversos tipos de recursos, entre ellos: económicos o productivos (como tierra, equipo, herramientas, trabajo, créditos); políticos (como capacidad de liderazgo, información y organización); y tiempo (que es uno de los recursos más escasos para las mujeres).

### ¿Qué son los beneficios?

Los beneficios son las retribuciones económicas, sociales, políticas y psicológicas que se derivan de la utilización de los recursos. Los beneficios incluyen satisfacción de necesidades básicas y estratégicas: alimentación, vivienda, educación, capacitación, poder político, estatus, entre otros.



### ¿Qué son las oportunidades?

Por oportunidades se entiende que son las posibilidades de realizarse física y emocionalmente, pudiendo alcanzarse las metas que se establecen en la vida.

### ¿Que son acciones afirmativas?

Una acción afirmativa es "el instrumento más válido y aceptado a nivel internacional para

salvar los obstáculos que se interponen en el logro de la igualdad entre hombres y mujeres". Si bien las acciones afirmativas suelen identificarse con medidas enfocadas a aumentar la participación política de las mujeres, éstas pueden diseñarse para eliminar o disminuir situaciones de discriminación allí donde existan y pueden ajustarse a la realidad de las organizaciones y proyectos de desarrollo rural.

**Nota para la Formadora/Facilitadora:** Después de presentar los conceptos anteriores, vamos a realizar con las participantes un ejercicio para explorar de manera detallada quienes disfrutan los beneficios de los bienes y recursos dentro de las familias, quienes controlan esos beneficios y como satisfacen las necesidades diferenciadas de hombres y mujeres. Este ejercicio durará aproximadamente 1 hora



## Ejercicio No. 5

### Cuadro de Análisis de los Beneficios

#### PROPÓSITO:

El **cuadro de análisis de los beneficios** es una herramienta que ilustra los frutos de las diferentes actividades que desarrollan los integrantes de las familias para la satisfacción de sus necesidades, evidenciando (mostrando) quién disfruta y quién controla dichos beneficios.

Las actividades relacionadas con la satisfacción de las necesidades y el uso de recursos, generalmente producen *beneficios*. Por ejemplo: los beneficios de la actividad forestal pueden incluir: los frutos, el forraje, la leña, la madera, la corteza, etc. Los beneficios de cultivar maíz, por ejemplo, pueden incluir el maíz como alimento, el aceite o el combustible extraídos de la planta, las partes utilizadas como material para la construcción de cercos y también aquella usada como alimento para los animales, y el dinero obtenido por la venta.

El cuadro de análisis de los beneficios ayuda a identificar quién usa cada uno de los productos, quién decide cómo usarlos, y quién controla el dinero de su venta.

#### PROCESO:

- \* Se forman Grupos de trabajo, dependiendo del número de participantes pueden ser 4 grupos, la facilitadora debe pedirles a cada grupo que respondan las preguntas que se presentan en la herramienta 2.2 (abajo); puede darles a cada grupo una copia de la herramienta o escribir las preguntas en papelógrafo, cartulina o pizarra y colocarlas en un lugar visible para todas.
- \* Primero se les pide que hagan un listado de todas las actividades productivas que realizan los miembros de la familia.
- \* Debe dar a cada grupo papel rota folio o cartulina o papel grande, para que puedan dibujar. Se les pide que en cada papel (le llamaremos poster o ficha) dibujen un "**beneficio**" o "**producto**" que generan las actividades realizadas por los miembros de las familias para satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, los beneficios de la producción avícola (crianza de

aves) pueden incluir los huevos y la carne de las aves utilizadas para el consumo familiar y para la venta, las plumas, los fertilizantes, etc. Cada uno de estos productos debe estar dibujado en una ficha.

- Es importante tener fichas en blanco. Las fichas en blanco se utilizan para añadir información sobre otros productos.
- Por cuestiones de tiempo es mejor si cada grupo decide trabajar con un producto o beneficio. Se les pide que describan quién en la familia usa los productos, cómo los usa, quién decide cómo deben ser usados y quién controla el dinero de su venta.

## MATERIALES

Hojas en blanco, lápices de colores, papel en blanco para anotar los puntos centrales de la discusión y tarjetas si prefieren usar tarjetas para ir señalando los beneficios.

### Herramienta 2.2: Cuadro de Análisis de los Beneficios

- \* ¿Cuáles son los beneficios más importantes derivados de las actividades agrícolas, pecuarias, avícolas?
- \* ¿Cómo son utilizados?
- \* ¿Quién decide sobre su uso?
- \* ¿Si son vendidos, quién usa el dinero?
- \* ¿Cuáles son los beneficios más importantes resultantes de las actividades extra agrícolas (recolección de madera, recolección de agua, pesca)?
- \* ¿Cómo son utilizados?
- \* ¿Quién decide sobre su uso?
- \* ¿Si son vendidos, quién usa el dinero?
- \* ¿Cuáles son los beneficios más importantes resultantes de las actividades no agrícolas (mercadeo, trabajo asalariado, otras actividades generadoras de ingresos)?
- \* ¿Cómo son utilizados?
- \* ¿Quién decide sobre su uso?
- \* ¿Si son vendidos, quién usa el dinero?
- \* ¿Cuáles de los beneficios se consumen en la unidad familiar?. ¿Cuáles producen ingresos monetarios?. ¿Cuáles son intercambiados por otros productos?
- \* ¿Qué productos contribuyen mayormente a la satisfacción de las necesidades de la unidad familiar?
- \* ¿Qué productos están controlados por los hombres y cuáles por las mujeres?

## EJEMPLO

En la figura siguiente, se muestra un ejemplo del trabajo de un grupo que decidió usar el maíz como producto para análisis de los beneficios, ellas señalaron las distintas partes que se pueden usar de la producción de maíz o sea los productos que obtienen de la actividad de sembrar maíz y sus usos. Se puede observar que en este las mujeres toman las decisiones relativas a los diferentes productos y beneficios, ellas deciden el destino del producto (para consumo familiar o para la venta) y también cómo utilizar el dinero, sin embargo no en todas las familias o

comunidades obtendrán los mismos resultados. También el análisis puede darnos resultados muy diferentes si el producto que se analiza es por ejemplo el ganado, en ese caso generalmente todas las decisiones son tomadas por el hombre.

**Análisis de Beneficios por sexo**

Partes	Como se usa	Quién lo usa	Sexo	
			H	M
 Paredes, Techos Frental, laterales	Hombres	Hombres	X	X
			X	X
 Kamallor, Mtl Mantones, paños Indio, Paños Candiles etc	Mujeres	Mujeres	X	X
			X	X
 Tulador, Mtl Tamales Cane verdeado Tucucos, chuchos	Mujeres Hombres	Mujeres Hombres	X	X
			X	X
 Carnes, leche Frascos Mermelada	Humanos Animales	Humanos Animales	X	X
			X	X
 Carnes, leche Medicinas Líquidos, cosas de el cerdo	Humanos Animales	Humanos Animales	X	X
			X	X

**GRUPO 3º ANALISIS DE BENEFICIOS (MAIZ)**

Para finalizar la sesión la formadora/facilitadora puede hacer las siguientes preguntas para la reflexión ya sea individual o grupal.

**Preguntas para Reflexionar:**

- 1.- ¿En su relación de pareja o en su familia, siente usted que ambos tienen igual poder de decisión y control sobre los recursos?
- 2.- ¿La forma en que se distribuyen los beneficios y se toman las decisiones en su familia, están contribuyendo a satisfacer las necesidades estratégicas y prácticas de todos los miembros de la familia?
- 3.- ¿Qué podemos hacer para ir generando un mayor y mejor acceso de las mujeres de nuestra familia/comunidad a los beneficios de las actividades familiares?

## I. TERCERA SESIÓN

Al igual que la segunda sesión, la tercera sesión (tercer día) está diseñada también para durar aproximadamente 3 horas, y se abordarán dos temas centrales de este módulo: La Violencia de Género y la Violencia Doméstica. Además de los contenidos teóricos se realizarán ejercicios de reflexión individual y grupal que permitan una mejor apropiación de los temas.

### 1. BIENVENIDA Y APERTURA DEL TALLER

28

Comenzaremos siempre con una bienvenida, la oración y en caso de haber alguna participante nueva una presentación rápida.

La facilitadora presenta brevemente los temas del día y les recuerda cuáles son los objetivos del taller. Siempre es importante pedirles a las participantes que recuerden las normas que ellas mismas construyeron y que evalúen el cumplimiento que se les ha dado.

### 2. REPASO DE LA SESIÓN ANTERIOR

Después de la bienvenida e introducción se debe realizar un breve repaso de los temas vistos en la sesión anterior, para este propósito la facilitadora puede usar una dinámica o cualquier técnica participativa de las sugeridas anteriormente, o simplemente lanzar preguntas a las participantes sobre los aspectos principales que quiere reforzar, procurando siempre que todas participen y motivando a aquellas que menos lo hacen.


## Tema 3: VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género es tan antigua como la desigualdad en las relaciones entre las mujeres y los hombres. Durante siglos ha sido considerada un recurso adecuado de éstos (hombres) para controlar conductas que consideran impropias en las mujeres bajo su cuidado y responsabilidad, incluso se ha interpretado como prueba de interés y afecto.

Su consideración como una problemática social y política trascendente se debe a las acciones y reflexiones del movimiento feminista contemporáneo.

Existe una situación de violencia contra el género femenino, que tiene legitimidad social, oculta, silenciada, cobijada por las familias, las comunidades, las parejas, las instituciones.

Las agresiones sufridas por ser mujeres no se reconocen como situaciones que limitan su desarrollo.



Existen muchas formas de agresión: verbal, física, psicológica, sexual y patrimonial, todo esto sumado a la falta de oportunidades como la educación, el trabajo, el acceso a la salud y a la recreación, entre otros.

La construcción de lo masculino y lo femenino desde el poder y la subordinación, promueve el ejercicio de la violencia por parte de quien domina y, al mismo tiempo, la legitima al no denunciarla, penalizarla y evitar que suceda, incluso llegar a aceptarla como algo "normal".

La violencia lastima tanto a las mujeres como a los hombres, quienes en la mayoría de los casos, han sido socializados para agredir y ejercer la violencia física.

Las mujeres sufrimos violencia por el hecho de ser mujeres, ésta tiene muchas manifestaciones, entre ellas: la violencia sexual, la violencia doméstica y la violencia institucional.



### 3.1. ¿Qué es la Violencia de Género?

La violencia de género incluye todas aquellas situaciones de violencia que, en particular, afectan a las personas por razón de su sexo.

Naciones Unidas define la violencia contra las mujeres como todo acto de violencia basado en la condición femenina que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer; se refieren a esta violencia inclusive las amenazas de tales actos, la coacción (coerción, limitación) o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada.

Insistimos: este tipo de violencia se basa en las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres, lo cual determina que una abrumadora mayoría de las víctimas sean mujeres, niñas, niños y adolescentes. Esto explica que muchas personas utilicen el término violencia de género como un sinónimo de violencia contra las mujeres.

La violencia de género está ligada a la falta de igualdad entre los sexos que se traduce en una relación de poder donde el hombre domina o controla, y la mujer está subordinada o dependiente de él. Es producto de ese modelo de masculinidad relacionado con la agresividad, la fuerza, el ser autoritario y dominador hacia mujeres y hacia menores de edad, y que se siente cuestionado ante otros modelos de masculinidad u otras opciones sexuales.

### 3.2. Tipos de Violencia

- Como ya mencionamos la violencia de género puede clasificarse en varias categorías:
- Violencia Física,
  - Violencia Sexual
  - Violencia Psicológica
  - Violencia Económica o patrimonial

- 1) **Violencia Física:** Toda acción u omisión que produce un daño o quebranto a la integridad física (corporal) de la mujer.



- 2) **Violencia Psicológica:** Toda acción u omisión cuyo propósito sea degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de la mujer, por medio de la intimidación, manipulación, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento, encierro o cualquier otra conducta u omisión que implique un perjuicio en la salud psicológica, el desarrollo integral o la autodeterminación de la mujer.



- 3) **Violencia Sexual:** Toda conducta que entrañe amenaza o intimidación que afecte la integridad (honradez, moralidad) o la autodeterminación sexual de la mujer.

Entre las conductas tipificadas y reconocidas en todas partes como un delito, la violación es la que menos se denuncia: la vergüenza, el temor, los costos, las represalias y la falta de acompañamiento estatal son las razones.

Si el violador es además un pariente, un hombre de confianza o alguien que vive bajo el mismo techo, la denuncia es todavía más difícil.

- 4) **Violencia Patrimonial:** Todo acto violento que cause deterioro o pérdida de objetos o bienes materiales de la mujer o del núcleo familiar.

### 3.3. Implicaciones de La Violencia de Género

La violencia contra las mujeres es un tema complejo. No sólo por sus múltiples expresiones, desde formas sutiles del lenguaje, hasta el asesinato y la sistemática represión estatal, como en el caso de Afganistán bajo el gobierno de los talibanes, sino también porque cada una de ellas posee diferentes grados de significación personal y cultural.

Por otra parte, al ser un fenómeno reciente en su análisis (aunque histórico en su existencia) requiere de los aportes de varias disciplinas científicas para su mejor comprensión: psicología, derecho, sociología, antropología; afecta al funcionamiento de diversas instituciones sociales (familia, legislación, sistema educativo, sistema de salud); cuestiona (es decir pone en debate, en entredicho) creencias muy arraigadas y tradiciones sobre los roles femeninos y masculinos y representa la forma más cruel de dominio de los hombres sobre las mujeres.

A pesar de las distintas maneras en que se ha abordado la violencia de género, los movimientos feministas y de mujeres, las instituciones públicas y los organismos internacionales coinciden en reconocer que esta forma de violencia:

- ▶ Está presente a lo largo de todo el ciclo vital de las mujeres.
- ▶ Atraviesa todas las culturas, razas y etnias, clases y religiones.

- ▶ Tiene fuertes efectos de malestar psicológico en las mujeres que la sufren.
- ▶ Es considerada por la mayoría de las legislaciones actuales como un problema que no justifica la intervención legislativa ni la injerencia administrativa. Las legislaciones actuales ofrecen a las mujeres una protección limitada frente a las diversas manifestaciones de la violencia de género.
- ▶ Muchos Estados carecen de políticas nacionales para atenderla, y cuando existen, carecen de partidas presupuestarias que las hagan viables.

#### La violencia de género a lo largo del ciclo vital

Etapa	Tipo de Violencia
Prenatal	Aborto selectivo por sexo Golpes durante el embarazo
Infancia	Infanticidio femenino Abuso físico y emocional Acceso diferenciado a la alimentación y al tratamiento médico de las niñas.
Niñez	Casamiento de niñas Mutilación genital Abuso por familiares y extraños Acceso diferenciado a la alimentación y al tratamiento médico Prostitución infantil
Adolescencia	Violencia de compañeros de estudios y pretendientes Relación sexual forzada por motivos económicos Abuso sexual en el trabajo Violación Asedio sexual Prostitución forzada Tráfico de mujeres
Edad reproductiva	Abuso de la mujer por parte de su pareja masculina íntima Violación conyugal Abuso y homicidios relacionados con la dote Homicidio conyugal Abuso psicológico Acoso sexual en el trabajo Asedio sexual Violación sexual Abuso de mujeres discapacitadas Violación como arma de guerra
Vejez	Abuso de viudas y ancianas Despojo patrimonial Abandono

Fuente: La Tapizca, tomado de Heise, L., J. Pitanguy, A. Germain (1994), *Violencia contra la mujer: La carga oculta de salud*, Organización Panamericana de la Salud (OPS), Washington, D.C.

*Nota para la Formadora: Antes de pasar al siguiente tema se sugiere realizar una dinámica de relajación corta (entre 15 a 20 minutos), para generar un buen ambiente, ya que los temas de violencia que vemos en este manual pueden tocar aspectos de las vidas de las participantes que les causen mucho dolor; incluso algunas de ellas podrían estar pasando actualmente por situaciones de violencia.*

## Tema 4: LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

### 4.1. ¿Qué es la Violencia Doméstica?

Se entiende por **violencia doméstica** cualquier tipo de agresión física, psicológica, sexual, patrimonial y/o económica realizada contra nosotras por parte de nuestro compañero o ex compañero, ya sea que vivamos o no con esa persona, que sea nuestro novio o que tengamos hijos con él.



Hasta en el año de 1997 se reconoce que la violencia doméstica contra la mujer es un delito, incorporándola en nuestro Código Penal en el marco de las relaciones intrafamiliares, sancionándola con reclusión de 1 a 3 años y de 2 a 4 años dependiendo de las circunstancias en que se produzcan.

En ese mismo año, el Congreso Nacional aprueba la Ley Contra la Violencia Doméstica, que incluye mecanismos de protección para detener la violencia, evitar nuevas agresiones y garantizar la seguridad de la mujer. Según esta ley, cualquier persona puede denunciarnos hechos de violencia doméstica contra las mujeres ante la Fiscalía, la Policía y los Juzgados. Estas instituciones deben actuar para detener y prevenir nuevos hechos de violencia y sancionar los actos de violencia o el incumplimiento a los mecanismos de protección impuestos.

Esta ley, que fue propuesta y elaborada desde las organizaciones de mujeres, no tiene carácter penal y su espíritu es el de prevenir el incremento de la violencia, entendiendo que las mujeres lo que deseamos es una relación de pareja basada en el respeto, en el apoyo mutuo y en la comunicación.

#### ¿Quiénes son las agredidas y quiénes los agresores?

Cualquier mujer puede ser agredida, no importa si somos profesionales, amas de casa, jóvenes, viejas, casadas o solteras, ricas o pobres. El maltrato hacia nosotras, por parte de la persona con a que tenemos o hemos tenido algún tipo de relación sentimental o de pareja, se da en todos los sectores de la sociedad.

El agresor puede ser desde un ciudadano aparentemente respetable, un profesional, un obrero, el líder de la comunidad o una persona sin ninguna o escasa educación, ya que la violencia es una manifestación de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres.

Muchas personas creen que la violencia es sólo maltrato físico, pero la violencia puede ser también psicológica, sexual, patrimonial y /o económica:

### **Si nuestra pareja:**

- Se burla de nosotras o nos ridiculiza
  - Nos pasa diciendo que lo que hacemos no sirve o está mal hecho
  - Nos insulta o nos grita
  - Nos echa la culpa de todos sus problemas o los de la familia
  - Nos amenaza con maltratar o quitarnos las hijas e hijos
  - Nos amenaza con maltratarnos
  - Nos amenaza con suicidarse
  - Nos aísla impidiéndonos salir o tener visitas
  - Nunca nos da amor ni cariño y nos acusa de infidelidad
  - Establece un ambiente de miedo en nuestro hogar
  - Se niega a dar dinero para la comida y otras necesidades de la familia
  - Nos vigila para ver en qué y cómo gastamos el dinero que él nos da
  - No nos deja que decidamos cómo administrar el dinero que nosotras mismas ganamos
- ➡ **Estamos sufriendo violencia psicológica**



### **Si nuestra pareja:**

- Nos pellizca, empuja, nos da de puñetazos, patadas, fajazos, nos jala del pelo, nos quema, etc.
  - Amenaza con herirnos con cualquier objeto, cuchillo, puñal o pistola
- ➡ **Estamos sufriendo violencia física**

### **Si nuestra pareja:**

- Pretende obligarnos a tener relaciones sexuales cuando no queremos
  - Nos maltrata durante el acto sexual
  - Pretende obligarnos a tener relaciones con otras personas o en posiciones que no queremos
  - Nos niega el derecho a la anticoncepción y a la protección cuando tenemos relaciones sexuales
- ➡ **Estamos sufriendo violencia sexual**

### **Si nuestra pareja:**

- Destruye a propósito bienes materiales, ya sean de ambos o solamente nuestros
  - Vende sin nuestro consentimiento o desaparece bienes materiales
- ➡ **Estamos sufriendo violencia patrimonial y/o económica**

### Consecuencias de la violencia doméstica

El maltrato hacia nosotras por parte de nuestro compañero, esposo o la persona con la que alguna vez tuvimos una relación sentimental, causa mucho daño emocional y físico.

Algunas consecuencias pueden ser:

- Quebrantamiento general de la salud
- Ansiedad o depresión
- Miedo, fatiga
- Abusos del alcohol o de pastillas para los nervios
- Deseo de no vivir por lo que se intenta el suicidio
- Pérdida de facultades físicas o mentales
- Podemos llegar hasta perder la vida

Al igual que nosotras, nuestros hijos e hijas que conocen y viven esta situación de violencia, sufren también de graves trastornos emocionales y físicos.

### Ejercicio No. 6 Estudios de Caso sobre Violencia

Trabajo en grupos: La facilitadora pide formar tres grupos y les da a cada uno un estudio de caso (ver anexo 4, Estudios de caso sobre Violencia de Género- Violencia Doméstica). Les da de 10 a 15 minutos para que reflexionen sobre los estudios en los grupos, y que nombren una relatora para que comparta en plenaria sus reflexiones; luego se les pide que en plenaria lean cada caso y compartan las respuestas del grupo a las preguntas que están al final de los estudios de caso.



**Nota para la Formadora:** En anexos encontrará los estudios de caso para este ejercicio. Puede llevar una fotocopia para cada grupo o copiarlos en tarjetas. La plenaria puede durar de 15 a 20 minutos, si las discusiones se alargan la facilitadora debe guiar al grupo para llegar a conclusiones sobre este ejercicio y luego poder continuar con la sesión.

## 4.2. El Ciclo de la Violencia

Las mujeres agredidas o violentadas por sus parejas, no están siendo constantemente agredidas, ni su agresión es infligida totalmente al azar.

Se ha descubierto que la violencia domestica tiene un ciclo que está bastante definido en las formas de agresión que estas mujeres experimentan. Poder comprender como funciona este ciclo es muy importante si queremos aprender cómo detener o prevenir los incidentes de provocación, agresión o violencia.

Este ciclo también ayuda a explicar cómo llegan a ser víctimas las mujeres agredidas, cómo caen dentro del comportamiento de incapacidad o invalidez aprendida, y por qué no intentan escapar de esta vida de violencia.



El ciclo de la agresión parece estar compuesto de tres fases distintas, las cuales varían en tiempo e intensidad, para la misma pareja y entre las diferentes parejas. **Estas fases son:**

- 1) La fase de aumento de tensión;
- 2) La explosión o el incidente agudo de agresión; y
- 3) El respiro lleno de calma y de cariño.



A continuación se da una breve explicación de cada fase, en anexos encontrará mas información sobre cada una de ellas.

### Fase Uno: LA ETAPA DE AUMENTO DE LA TENSION

Durante esta etapa, ocurren incidentes (situaciones) de agresiones menores. La mujer puede manejar estas situaciones de diferentes formas. Ella generalmente intenta calmar al agresor, y puede volverse "chineadora", es decir condescendiente, y puede anticiparle cada capricho, o puede permanecer fuera del camino de él.

La mujer piensa que solo debe esperar un poco y la situación cambiará, que él va a cambiar. Las mujeres que han sido agredidas durante mucho tiempo saben que estos incidentes menores de agresión solamente irán en aumento.



No se puede decir o estimar por cuánto tiempo permanecerá una pareja en cualquiera de las fases, ni tampoco se puede predecir cuánto tiempo le tomará a una pareja para completar un ciclo. Esto depende siempre de varios factores.

Lo que si hemos visto es que hay situaciones específicas que influyen para que las etapas duren más o menos tiempo.

Otra cosa que hay que tener presente es que el ciclo puede repetirse, es decir una situación de agresión o violencia puede pasar por todas las etapas, llegar a la calma y luego empezar de nuevo, y esto puede ocurrir muchas veces, hasta llegar a un punto irremediable que puede terminar con la vida de la mujer e incluso de otros miembros de la familia. En los medios de comunicación es frecuente escuchar de casos de hombres que han terminado matando a sus parejas, sus hijos e hijas y al final suicidándose (acabando con su propia vida).

### Fase Dos: EL INCIDENTE AGUDO DE AGRESIÓN

La fase dos se caracteriza por una descarga incontrolable de las tensiones que se han venido acumulando en la fase uno. Esta falta de control y su gran destructividad distingue al incidente agudo de agresión de los incidentes menores de agresión de la fase uno.

Esto no quiere decir que aquellos sucesos de la fase uno no son graves y no dejan de ser un ataque injusto; pero es la seriedad con que los incidentes de la fase dos son vistos por la pareja, como su naturaleza incontrolable, las que marcan una diferencia entre las fases.

La segunda fase del ciclo es la más breve de las tres fases. Generalmente, dura de dos a veinticuatro horas, aunque algunas mujeres han reportado un continuo reino del terror por una semana o más.

### Fase Tres: AMABILIDAD, ARREPENTIMIENTO Y COMPORTAMIENTO CARIÑOSO

Así como la brutalidad está asociada a la fase dos, la tercera fase se caracteriza por un comportamiento extremadamente cariñoso, amable y de arrepentimiento por parte del agresor. Sabe que ha ido demasiado lejos y trata de compensar a la víctima.

Es durante esta fase que se completa el proceso de hacer una víctima a la mujer agredida. La tercera fase sigue inmediatamente a la segunda y trae consigo un inusual período de calma.



#### Recordemos que:

- \* Las mujeres tenemos derecho a una vida sin violencia
- \* Nada justifica la violencia contra nosotras
- \* Si nos pasó una vez, puede volver a pasarnos
- \* La violencia contra nosotras siempre se convierte en un ciclo en el que después de ser agredidas, nuestra pareja nos pide perdón y nos dice que nunca más volverá a pasar.
- \* Sin embargo, esta situación se vuelve a repetir una y otra vez.

## Para Reflexionar

- 1.- ¿Qué podemos hacer si estamos viviendo una situación de violencia doméstica?
- 2.- ¿Cómo puedo ayudar a otras mujeres que sufren violencia?
- 3.- ¿Puedo identificar organizaciones o personas a quienes puedo recurrir para buscar ayuda en casos de violencia de género/violencia doméstica.

### **Nota para la Formadora:**

Recuerde que estas sesiones son formativas, su papel no es de terapeuta o consejera, si en su grupo hay mujeres que requieren de ayuda profesional para superar problemas de violencia, lo mejor es buscar información y ayudarlas a encontrar una organización o personas capacitadas para que las apoyen en su situación.

## CUARTA SESIÓN

Continuando con el segundo módulo llegamos a la cuarta sesión, (cuarto día) igualmente en la cual estudiaremos los temas: Identidad Femenina Tradicional. La sesión está planificada para desarrollarse en aproximadamente 3 horas, siempre dependiendo de la profundidad con la que la facilitadora decida abordar los temas.

### 1. BIENVENIDA Y APERTURA DEL TALLER

Comenzaremos siempre con una breve bienvenida, la oración y si la facilitadora o el grupo lo piden, puede hacerse una dinámica corta para iniciar.

Es bueno que la facilitadora les recuerde cuales son los objetivos del taller y presente brevemente el programa de ese día. Igualmente se motiva a retomar las reglas del taller para tener un "espacio propio" como mujeres donde sentir confianza, complicidad, valoración de las otras, a fin de ir construyendo un "nosotras".

### 2. REPASO DE LA SESION ANTERIOR

Después de la bienvenida e introducción se debe realizar un breve repaso de los temas vistos en la sesión anterior, para este propósito la facilitadora puede usar una técnica participativa (dinámica) como las que se presentan en anexo 5 o simplemente elaborar un listado de preguntas con los aspectos principales que quiere reforzar e ir haciendo preguntas a las participantes de una manera dinámica, procurando que todas participen.

## Tema 5: IDENTIDAD FEMENINA

### Ejercicio No.7: Sintiendo mujer/hombre

Para introducir el tema, se motiva a trabajar el Ejercicio 1 en silencio y luego compartiendo las respuestas en parejas. El ejercicio consta de 2 momentos. En el primer momento se invita a completar frases incompletas en torno al ser mujer y en el segundo las frases en torno al ser hombre:

Mujeres
1. Lo mejor de ser una mujer es...
2. Una mujer nunca permitiría que un hombre...
3. Las mujeres rechazarían a otra mujer si...
4. Las mujeres serían elogiadas por sus madres si...
5. Las niñas no...
6. Las madres de una niña le permiten...
7. Los maestros esperan que las niñas traten a los niños como...
8. Las mujeres se sienten avergonzadas y confundidas cuando...
9. Los padres esperan que sus hijas...
10. A las muchachas/mujeres se les permite...
11. Se burlarían de una muchacha si ella...
12. Los hombres realmente desean que las mujeres...
13. A las mujeres no les gusta...

Hombres
1. Lo mejor de ser un hombre es...
2. Un hombre nunca permitiría que una mujer...
3. Los hombres rechazarían a otro hombre si...
4. Los hombres serían elogiados por sus padres si...
5. Los niños no...
6. Los padres de un niño le permiten...
7. Los maestros esperan que los niños traten a las niñas como...
8. Los hombres se sienten avergonzados y confundidos cuando...
9. Los padres esperan que sus hijos varones...
10. A los muchachos/hombres se les permite...
11. Se burlarían de un muchacho si él...
12. Las mujeres realmente desean que los hombres...
13. A los hombres no les gusta...

Luego las parejas comparten en plenaria sus respuestas, la facilitadora va haciendo un listado de los resultados y al final reflexionan sobre las respuestas más comunes acerca de las ventajas y desventajas que existen por ser mujer o por ser hombre en nuestra sociedad patriarcal y porque nos hace sentir así. Se trata de diferenciar como algunas de las ventajas del ser hombre que el grupo mencione tienen que ver con privilegios sociales que ellos tienen como el poder, la libertad, etc. y otras con características físicas

### 5.1. Identidad Femenina Tradicional

La sociedad patriarcal, en la cual el poder y el control está en manos de los hombres, ha asignado roles y características diferentes para cada sexo, dándole más valor a las características masculinas. En cambio a las mujeres las ha relegado al espacio privado, en el que sus actividades afectivas y domésticas no son valoradas. Es a partir de esta clasificación por sexo que las sociedades históricamente han construido modelos diferentes de identidad para hombres y mujeres.

Nadie, ninguna persona está fuera de este proceso de formación de identidades, la cual determina las oportunidades y limitaciones que tendrá para desarrollarse plenamente: su acceso a recursos, su capacidad para la toma de decisiones, sus posibilidades de crear y de proponer formas eficientes de hacer las cosas, pero también determina las posibilidades de desarrollo sostenible para el colectivo (grupo, familia, comunidad) en el cual se desarrolla. Para reflexionar sobre el modelo de identidad femenina en esta sociedad patriarcal, es necesario saber qué entendemos por identidad:

**Identidad** es el conjunto de elementos que diferencian o asemejan a unos seres humanos de otros. La identidad no es natural, sino construida socialmente, es decir que se va formando como resultado de una asignación de roles, valores y comportamientos para cada persona o grupo.

Una comunidad indígena por ejemplo tiene muchas cosas en común: una misma historia, costumbres, valores, ritos, lenguaje, etc. Decimos entonces que esa comunidad tiene una misma identidad.



Hay elementos que son determinantes en la formación de la identidad de una persona, por ejemplo la nacionalidad, la cultura, la raíz étnica, la religión, la clase social, nuestras habilidades y capacidades, la edad y el género.

El **género** es uno de los elementos más importantes de la identidad, aun cuando no sea socialmente reconocido, pues es un factor fácilmente modificado por los otros aspectos componentes de la identidad.

La **clase social** es un elemento que modifica al género, para el caso no tiene una misma identidad una mujer rica que una mujer pobre. Si tomamos de referencia la nacionalidad no es lo mismo ser una mujer hondureña que una mujer francesa. Algunos elementos de identidad son comunes a varias personas, pero esto no quiere decir que necesariamente se identifiquen.

Sin embargo, cuando los elementos de las identidades del grupo coinciden y a partir de esas semejanzas se ven y se sienten similares entre sí, se produce lo que llamamos proceso de reconocimiento o de identificación.

- \* Si observamos a las personas de raza negra, veremos que entre ellas existe un proceso de reconocimiento que reafirma su identidad como raza.
- \* Otro caso es el de los y las adolescentes que se identifican entre sí, pues viven una etapa en la que comparten inquietudes, experiencias, aspiraciones e intereses propios de su edad.

Muchas veces los miembros de un grupo no se identifican en sus rasgos comunes como en el caso de las mujeres, que teniendo una misma identidad como personas discriminadas, no se reconocen entre sí. Esto se debe a que los elementos comunes de identidad entre mujeres son invisibilizadas por considerárseles naturales, por ejemplo la situación de subordinación y discriminación, que socialmente se nos atribuyen por razones naturales. De esta manera se da prioridad a otros aspectos de su identidad como los de raza, clase social, etc. Lo que dificulta el reconocimiento e identificación como mujeres.



Una mujer profesional, por ejemplo, puede pensar que no es discriminada en esta sociedad y por tanto cree no tener nada en común con una mujer campesina, con una obrera o con una indígena.

La forma en que esta sociedad nos ha educado nos lleva a no identificarnos en nuestra condición de género oprimido, sino en razón de otros elementos de nuestra identidad

individual. Por lo tanto, las mujeres profesionales o las que tienen resuelta su situación económica, muchas veces no son conscientes de que el mundo está dirigido por hombres y que ellos toman las decisiones más importantes, ya sea en la casa o en el espacio público. El elemento a través del cual el sistema patriarcal hace que las mujeres nos identifiquemos entre nosotras es nuestra condición de madres.

Por eso las mujeres vivimos nuestras relaciones en los diferentes espacios en que nos movemos de manera conflictiva.

Por ejemplo: entre la suegra y la nuera se generan relaciones complicadas y a veces hasta de enemistad, provocadas por la falta de identificación entre ellas y también por el sentimiento de propiedad hacia el hijo / esposo.

Estos sentimientos se reproducen en los diferentes espacios en que nos movemos: en los centros educativos, en el trabajo y en el espacio organizativo.

**La falta de identidad o desidentificación entre las mujeres provoca que nos alejemos unas de otras; por esa razón muchas veces las mujeres tenemos dificultades para relacionarnos positivamente. La construcción social de la identidad femenina nos forma divididas y antagonizadas (como adversarias), provocando entre nosotras sentimientos de rivalidad, competencia y envidia.**

Es importante reconocer que el sistema patriarcal que vivimos ha hecho que las mujeres no nos aceptemos entre nosotras, entonces debemos proponer y establecer nuevas relaciones basadas en el respeto, la comprensión y la solidaridad.

**Rasgos de la Identidad femenina según el patriarcado**

Recordaremos algunas de las características naturales y culturales que diferencian a las mujeres de los hombres.

Entre las características naturales que se fundamentan en la identidad sexual figuran: los órganos sexuales, poca velloidad en rostro y cuerpo, caderas anchas, cintura, menstruación, voz fina.

Entre las características culturales que obedecen, más bien, a la identidad de género, se mencionaron ser sensibles, cariñosas, afectuosas, amigables, humildes, conservadoras, honestas, tiernas, románticas, ingenuas, estilo y tipo de ropa, cosméticos, joyas, forma de caminar, pendientes de hijos/as, ordenadas, sensuales, juguetonas, alegres, espontáneas, utilizar lenguaje no grosero.

**MUJERES**

CARACTERÍSTICAS NATURALES	CARACTERÍSTICAS CULTURALES
Órganos sexuales: vulva, vagina, ovarios	Sensibles
Senos, glándulas mamarias	Cariñosas, afectuosas
Poca velloidad en rostro y cuerpo	Amigables
Caderas, cintura	Humildes
Menstruación	Conservadoras
Voz fina	Honestas
	Tiernas
	Románticas
	Ingenuas
	Estilo y tipo de ropa, cosméticos, joyas, forma de caminar,
	Pendientes de hijos/as
	Ordenadas
	Sensuales, sexy, seductoras
	Juguetonas, alegres, espontáneas
	Utilizan lenguaje no grosero

**Identidad sexual**

**Identidad de género**

## 5.2. Otras características de la Identidad Femenina

Existen otras características del comportamiento de identidad femenina entre ellas:

- ▶ La constante actitud de servicio hacia los demás: hijos, hijas, esposo, padres, etc. Muchas veces las mujeres creemos que estamos obligadas a velar por el bienestar de los demás y a veces anteponeamos eso a nuestras propias necesidades y bienestar, y cuando nos damos cuenta que nuestro esfuerzo no es valorado nos desilusionamos. Esta situación no ocurre en los hombres pues ellos solo tienen el papel de proveedores económicos y sujetos de atención cotidiana.
- ▶ Otro elemento de identidad de las mujeres es el sentirnos incapaces para realizar cierto tipo de actividades, lo que reafirma la idea de que somos débiles e inútiles; por ejemplo: reparar los aparatos eléctricos de la casa, saber sobre mecánica, conducir autos o asumir cargos directivos en organizaciones comunales. Y ciertamente estas son limitantes de las mujeres porque se nos negaron desde pequeñas por el simple hecho de ser mujeres.
- ▶ Constantemente las mujeres nos sentimos incapaces de hacer cosas en beneficio nuestro, como por ejemplo darnos tiempo para nuestras propias necesidades, cumplir un deseo o simplemente hacer algo que nos guste.

En cambio cuando los hombres no realizan actividades del hogar, no se considera como incapacidad, sino más bien como un comportamiento lógico de su posición privilegiada en la sociedad.

Aun cuando las mujeres vivimos en situación de discriminación, es importante destacar nuestra fortaleza en la solución de problemas, sobre todo los relacionados con la familia.



Esta afirmación la podemos comprobar en el alto índice de madres solas que luchan y sacan adelante a sus hijos e hijas.

- ▶ Otro aspecto importante en la identidad es la **dependencia afectiva que tenemos las mujeres de los demás**, primero del padre y de la madre, luego del compañero de hogar y luego de los hijos e hijas, a sus hijos e hijas, etc. Cuando las mujeres nos separamos de un ser querido, nos sentimos desfallecer por ese alejamiento. Las mujeres se funden con sus seres más allegados, viven para y por los otros y las otras. Es una contradicción permanente porque por un lado se sienten muy fuertes cuando se trata de los demás, pero se sienten impotentes cuando se trata de sí mismas. Los hombres por su parte, viven esta dependencia de manera diferente y en menor grado, pues manifiestan menos sus necesidades afectivas y son menos conscientes de ellas ya que cuentan con muchas mujeres a su alrededor dispuestas a estar pendientes de sus necesidades: esposa, madre, hijas, hermanas, cuñadas, nueras, amigas y compañeras de trabajo.



### 5.3. Identidades en Conflicto

Recordemos que la identidad de género se adquiere a través del proceso de socialización. La identidad de género se construye a través de un proceso complejo que incluye tres tipos de identidad que entran o pueden entrar en conflicto:

#### ❖ La Identidad asignada:

Es la identidad que la sociedad nos ha establecido es el: "Eres/Sos". Todas las identidades asignadas son construidas y reproducidas por patrones del poder dominante, en el caso de la identidad de género por el patriarcado.

❖ La Identidad auto asignada: Esto es la que nosotras mismas nos hemos determinado, el "Soy". La auto identidad se va redefiniendo a cada paso de la vida, se va construyendo el "Yo" a través del pensamiento y la afectividad, es la conciencia que se tiene de sí misma en su relación con el mundo. Así se va interiorizando y construyendo la feminidad y la masculinidad. Nos apropiamos así de la identidad de género.

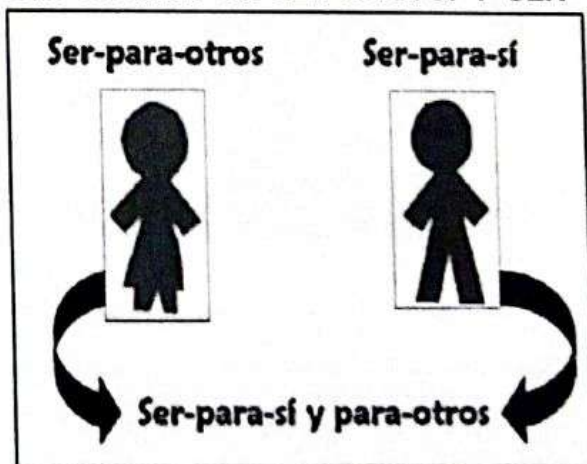


❖ La Identidad optada: "Quiero ser". Cuando la identidad asignada y las experiencias vividas entran en conflicto, se puede cambiar hacia una identidad "optada" que se construye voluntariamente y surge de los procesos de conflicto interno.

Para finalizar, intentamos explicar un último punto en torno a la identidad de género.

La identidad de una persona integral debe estar centrada en SER-PARA-SÍ Y SER-PARA-OTROS.

Es decir, debe tomar tiempo y esforzarse para su propio desarrollo personal y, además, para el bienestar de otras personas que le rodean. Sin embargo, la socialización de género, por un lado, nos enseña a las mujeres a SER-PARA-OTROS, pero no atendiendo nuestras propias necesidades e intereses. Y por otro lado, debilita en los hombres la tendencia a estar pendiente de los otros, de sus necesidades, centrandolo en SER-PARA-SÍ.



Lo ideal es, pues, que las mujeres aprendamos a darnos tiempo a nosotras mismas y a mejorarnos como personas, sin por ello, descuidar la atención y el servicio a los otros (hijos/as, esposo, etc.).

Así mismo, los hombres tendrían que aprender a servir y atender a los otros (hijos/as, esposa, etc.), sin por ello, dejar de cuidarse y desarrollarse a sí mismos. Este movimiento hacia *ser-para-sí* y *ser-para-otros* permitiría modificar los rígidos patrones de identidad de género que hemos aprendido.

### Ejercicio No. 9

#### **Reflexión Grupal**

En los mismos grupos que formo para el ejercicio anterior pida a las participantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas:

1. *¿Por qué a las mujeres nos cuesta identificarnos entre nosotras?*
2. *¿Cuáles son las características de ser mujer según la sociedad patriarcal?*
3. *¿Me siento identificada con esas características?*
4. *¿Qué aspectos cambiarían de la identidad femenina en un sistema basado en la equidad entre los géneros?*
5. *¿Qué aspectos de mi identidad femenina quiero cambiar?*

## QUINTA SESIÓN

Esta es la última sesión del módulo y tendrá una duración similar a las sesiones anteriores, aproximadamente de 3 horas, en esta sesión abordaremos los temas de Autoestima y Empoderamiento, y al final una pequeña evaluación del módulo.

### 1. BIENVENIDA Y APERTURA DEL TALLER

Iniciaremos siempre con una breve bienvenida, la oración y en caso de haber alguna participante nueva, una presentación rápida.

Es bueno que la formadora/cilitadora les recuerde cuales son los objetivos del taller y presente brevemente el programa de ese día. También es importante pedirles a las participantes que recuerden las normas que ellas mismas construyeron y si creen que se están cumpliendo o consideran necesario agregar algo más.

46

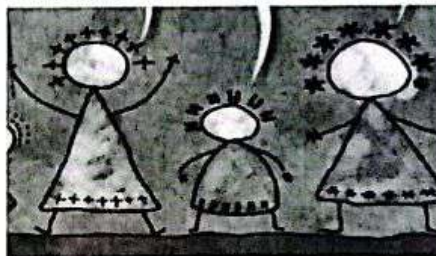
### 2. REPASO DE LA SESIÓN ANTERIOR

Para hacer el repaso de los temas vistos en la sesión anterior, la formadora puede usar una técnica participativa (ver anexo 3) o elaborar un listado de preguntas con los aspectos principales que quiere reforzar e ir haciendo preguntas a las participantes de una manera dinámica, procurando que todas participen.

## Tema 6: Autoestima

Iniciaremos el tema con ejercicios para preparar un ambiente de relajación y generar reflexión en las participantes, antes de entrar a la definición de conceptos y aspectos teóricos sobre el tema.

El primer ejercicio es una técnica de relajación y de reconocimiento a nivel físico, la segunda tiene el propósito de llevar a las participantes a valorar sus cualidades y aquellos aspectos que ellas consideran como debilidades e ir ayudándoles a mejorar su autoestima.



### Ejercicio No 10: Técnica de Relajación con Música Suave.

Objetivo: Motivar acerca de la importancia de cuidarnos a nosotras mismas, de querernos, de atendernos, de darnos tiempo.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento:

La facilitadora pone música instrumental, pide en tono suave y pausado a las participantes, que se sienten de la manera más cómoda posible.

Para esto, da indicaciones como: "síntense rectas... coloquen los pies en el suelo... relajen el cuerpo... cierren los ojos".

Para que las participantes entren en contacto con su cuerpo, la facilitadora da las siguientes indicaciones:

- Respiremos profundo... sintamos nuestra respiración... 1: inhalemos... 2: exhalemos... 1: inhalemos... 2: exhalemos... varias veces.
- Sintamos como el oxígeno entra en los pulmones cuando inhalamos, luego cuando exhalamos como botamos el aire por la nariz... que importante es la nariz, con ella podemos oler, respirar...
- Sintamos nuestro cuerpo... pensemos en nuestros pies... que cansados pasan... sin ellos no podríamos caminar... y cuántas veces los escondemos porque creemos que son feos... sintamos los dedos de nuestros pies... sintamos el peso de nuestro cuerpo...
- Sintamos las piernas... la espalda... toquémonos los hombros... acariciémoslos suavemente... igual los brazos... apretémoslos con ternura para intentar eliminar la tensión que acumulamos sobre ellos.
- Vamos a las manos... démonos un masaje hasta la punta de los dedos... como queriendo empujar y sacarla tensión acumulada... nuestras manos ¡qué lindas! ¡qué útiles para hacer tantas cosas, tocar, acariciar a nuestros seres queridos y a nosotras mismas! Para trabajar... cocinar... lavar... ¡pero que poco las cuidamos!
- Sigamos con los ojos cerrados... ahora vamos a la cara... acariciemos suavemente los párpados... sintamos como nuestra caricia los relaja...
- Acariciemos ahora nuestras mejillas suavemente... haciendo presión de abajo hacia arriba... acariciemos los músculos de la parte superior de los labios con movimientos lentos del centro hacia los lados.
- Por último, acariciemos nuestra cabeza tan llena de preocupaciones y tan deseosa de ser acariciada... démonos un rico masaje por el cabello, el cráneo, sigamos con los ojos cerrados... dejemos descansar nuestras manos...
- Somos mujeres con un cuerpo único... con él podemos sentir placer, descansar, trabajar, amar, crear, podemos dar vida... es nuestro cuerpo, diferente de otros cuerpos, tal vez gordo o delgado... pero es nuestro y es único.

Para terminar hagamos la reflexión de las sensaciones que tuvimos durante el ejercicio.

### Ejercicio No 11:

#### Mis cualidades y defectos: Qué me gusta y no me gusta de mí



**Nota para la facilitadora/Facilitador:** Se les pide a las participantes que en silencio realicen el siguiente ejercicio, el cual la facilitadora puede llevar ya listo en hojas para cada participante o preparar un ejemplo en papelógrafo, papel o pizarra y luego entregarle dos tarjeta a cada participante y pedirles que en una anoten las cualidades y en otra los

Se les da las siguientes instrucciones:

Escriba aquellos aspectos que usted considera cualidades y rasgos positivos de usted misma, de las cuales se siente orgullosa, en la columna de la izquierda y aquellos aspectos que usted considere sus defectos, limitaciones y fallas que no le gustan de usted misma y que quisiera superar.

Qué me gusta de mí misma (Cualidades)	Qué no me gusta de mí misma (Defectos)

Algunas preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo me siento al ver mis cualidades? Me felicito por ellas.
2. ¿Cómo me siento al ver mis defectos? Me animo a corregirlos para intentar ser mejor cada día.

A continuación se presenta otro ejercicio que es una opción al que hicimos anteriormente, pueden realizarse ambos ejercicios para este mismo tema, pero en vista del tiempo de la sesión se recomienda solo utilizar uno de ellos.

**Ejercicio No. 11: MI FOTOGRAFÍA (Opción 2)**

Dibújese a usted misma siendo niña, joven y adulta. Puede ser solamente su rostro o incluir su cuerpo; usted sola o acompañada por alguien especial.

Siendo niña	Siendo una joven	Siendo adulta

Algunas preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué concluyó al ver la imagen de sí misma en esos tres momentos?
2. En general, ¿Me siento bien conmigo misma? ¿Me gusto? ¿Me quiero? ¿Estoy orgullosa de mí misma?
3. Me digo unas palabras cariñosas a mí misma siendo niña, joven y adulta (las apunto en los recuadros)

## 6.1 Concepto de Autoestima o Auto apreciación

Es la opinión y el sentimiento profundo que cada persona tiene de sí misma, por lo que piensa, siente y hace. Es un proceso de construcción de toda una vida que comienza en el momento en que nacemos y termina con la muerte. Por eso es importante aprender a desarrollarla, a fortalecerla.

Los factores que intervienen en la construcción de la autoestima son:

- ☺ El trato y mensajes que recibimos en la familia de origen
- ☺ El trato que recibimos actualmente por personas significativas, como por ejemplo nuestra pareja.
- ☺ El valor que la cultura le asigna a las mujeres, a nuestro género, el trato en nuestra familia,
- ☺ Los mensajes en la escuela, iglesias, medios de comunicación y en toda la sociedad

La autoestima contempla la capacidad para:

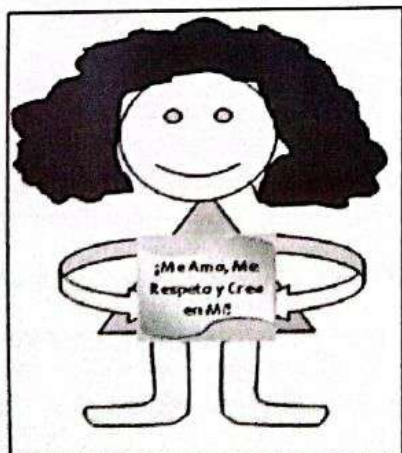
1. Reconocer las propias cualidades
2. Reconocer y trabajar los defectos personales
3. Reconocer y celebrar las cualidades de otras personas
4. Acoger y soportar los defectos de otras personas.



## 6.2 Importancia de una sana Autoestima

En el camino hacia la transformación plena como humanas y humanos es muy importante tener una visión positiva sobre nuestra persona, aceptarnos y querernos tal como somos.

Lograr esto no es tan fácil y requiere de un esfuerzo diario y continuo.



La autoestima es la calificación que cada persona se da, de acuerdo a las ideas y percepciones que tiene de sí misma. Es la fuerza interior que nos hace apreciarnos y aceptarnos con nuestras cualidades y debilidades, y a la vez nos impulsa a superar estas últimas o aprender a vivir con ellas.

Todo lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos es producto del nivel de autoestima que tenemos, lo cual influye en nuestra manera de ver el mundo. La autoestima es fundamental en nuestra manera de amar y sentir que nos aman.

Es importante que todas y todos desarrollemos positivamente nuestra autoestima, pues así vamos sintiendo comprensión, cariño, cuidado y tolerancia hacia nosotras mismas y hacia las demás personas. Este proceso comienza cuando nacemos y termina cuando morimos, es una tarea de toda la vida.

### 6.3 Como se Construye la Autoestima

50

Existen muchos aspectos y condiciones que influyen de manera positiva o negativa en el desarrollo de nuestra autoestima, tales como: clase social, raza, edad, entre otros, los que pueden constituirse en motivos que injustificadamente provoquen rechazo social y, de esta manera, influir negativamente en el grado de aceptación que tengamos de nuestra propia persona.



La autoestima se construye principalmente por dos factores:

1. Por la calidad de relaciones que tenemos a lo largo de nuestra vida, y
2. Por el valor que la sociedad asigna a nuestro género.

#### 1. La calidad de relaciones que hemos tenido:

El querernos, aceptarnos o valorarnos depende en gran medida de la calidad de relaciones que hemos tenido en nuestra vida familiar y de trabajo: padre, madre, hermanas, hermanos, hijas, hijos, maestros, amistades, compañero o compañera de hogar o de trabajo.

- ☺ Desde que nacemos percibimos diferentes sensaciones, identificamos sonidos, gestos, tonos de voz, etc., los que contribuyen a la imagen que tenemos de nuestra propia persona.
- ☺ Las sensaciones y expresiones corporales que recibimos como: la manera de cargarnos y acariciarnos, son los primeros mensajes que interiorizamos de cómo estamos siendo recibidas(os) o aceptadas(os).
- ☺ Las palabras y frases que nuestras madres y padres, familiares y amistades usan para referirse a nosotras(os).
- ☺ Nuestro nombre por ejemplo nos hace sentir diferentes y únicas(os) porque nos permite tener una identidad propia.

Algunas otras formas en que nos transmiten el valor de nuestra persona en la infancia son: los juegos, la atención en fechas o eventos especiales como el cumpleaños y ante nuestros éxitos y fracasos; el trato igual o desigual en relación a las demás personas que nos rodean; los temas que se nos prohíben o se nos permiten, y los momentos en que podemos expresarnos.

**Por tanto, si el trato de nuestros seres queridos es: cariñoso, agradable, de respeto, y fomenta responsabilidades, entonces la tendencia será a valorarnos. Si por el contrario**

es de rechazo, irrespeto y hasta de maltrato, entonces la tendencia será a desvalorizarnos (baja autoestima).

Esto significa que la manera como aprendemos a mirarnos y evaluarnos en la edad adulta es más que todo una repetición de cómo fuimos miradas(os) y evaluadas(os) en la infancia. Las personas cercanas y con alguna autoridad tienen una enorme responsabilidad sobre niños y niñas, pues del trato que les brinden dependerá el nivel de autoestima que tengan al crecer.

El trato en la niñez es importante, pero también el que recibimos siendo adultos(as) es fundamental en la construcción de nuestra autoestima.

Para el caso, el trato de nuestra pareja es uno de los más influyentes. Si nuestra pareja nos respeta, acepta, escucha, valora y muestra cariño, contribuirá a que tengamos una imagen positiva de nosotras(os) mismas(os).

Pero si nuestro(a) compañero(a) nos pasa criticando, nos hace sentir vergüenza de nuestro cuerpo y de nuestra sexualidad, nos trata con indiferencia y sin muestras de cariño, con violencia física o sexual, sumado a otras relaciones familiares, laborales o sociales dañinas, esto contribuirá a que tengamos una imagen nuestra desvalorizada, de baja autoestima, lo que en muchos casos requiere apoyo emocional para elevarla

## 2. El valor que la sociedad asigna al género

Es casi universal la idea equivocada o el mito de que el género femenino es inferior en relación al masculino. Las mujeres recibimos trato diferente al de los hombres, la sociedad nos ve de menos, somos desvalorizadas y descalificadas.

En este proceso de construcción de la autoestima, las mujeres estamos en desventaja en relación a los hombres, pues aun cuando ellos están expuestos a relaciones poco constructivas en sus vidas, se les otorga mayor valor y reconocimiento social por el hecho de pertenecer al género masculino, factor que favorece su autoestima.

Por esta discriminación cultural en contra de nuestro género, a las mujeres nos cuesta valorarnos porque:

- ☹ Al ser evaluadas por la sociedad, el punto de referencia es el modelo masculino, y las diferencias con éste son catalogadas como carencias o limitaciones.
- ☹ Para las mujeres, la madre es la más importante figura de identificación femenina, quien a su vez tiene o tuvo problemas de autoestima.
- ☹ Las actividades o roles que nos han asignado a las mujeres son considerados naturales y por tanto no tienen valor o importancia: ser madres, cuidar, cocinar, limpiar, atender, etc.
- ☹ Se enseña que el "ser mujer" incluye ser sumisa, discreta, pasiva, pasar inadvertida y no hacerle sombra al varón.
- ☹ Al ser formadas para cuidar y atender a las demás personas, a las mujeres se nos hace difícil concernos a nosotras mismas y atender nuestras propias necesidades.

#### 6.4 ¿Cómo Reconocemos la Baja Autoestima?

No es difícil reconocer cuando tenemos o alguien tiene una baja apreciación de sí mismo, algunos síntomas pueden ser visibles en la vida diaria:

- ☹️ Conformismo con la vida que se lleva, creyendo que no se puede ni se tiene derecho a mejorar.
- ☹️ Descuidar aspectos de salud, apariencia, educación y necesidades personales, ser siempre "la última o el último en la lista".
- ☹️ Sentirse obligada(o) a decir siempre sí, a las peticiones de las demás personas.
- ☹️ Tolerar la situación constante de desvalorización, maltrato, y abuso.
- ☹️ No sentir libertad para expresar opiniones y sentimientos, hablar en voz baja y dejarse interrumpir constantemente.
- ☹️ Hacer comentarios negativos sobre sí misma(o), desvalorizándose frecuentemente.
- ☹️ Tener dificultad para aceptar cumplidos o reconocimientos creyendo que no se los merece.

Todas estas situaciones provocan una serie de malestares y padecimientos, dolores, molestias, rabias, penas y frustraciones, que se convierten en enfermedades físicas o emocionales.

#### 6.5 ¿Qué Podemos hacer para Elevar nuestra Autoestima?

No existen recetas, pues cada persona es diferente a la otra, pero las siguientes sugerencias pueden ayudar:

Lo primero que hay que recordar, es que **no somos culpables** del trato que recibimos en la infancia y mucho menos que seamos culpables de que la sociedad nos discrimine y nos desvalorice. Aun así debemos tomar conciencia de la necesidad de **dirigir nuestras propias vidas**, pues la autoestima es un asunto que nos concierne sólo a las personas afectadas.



**Si nos proponemos, podemos elevar nuestra autoestima.**

En algunos casos será necesario el apoyo de una persona terapeuta o un grupo de auto apoyo, pero personalmente podemos darnos a la tarea de querernos, aceptarnos y valorarnos cada día.

Es un proyecto personal que puede durar toda la vida y que al ir queriéndonos y aceptándonos, podremos amar mejor a otras personas.

### **Algunas sugerencias de cómo mejorar nuestra autoestima**

- ☺ Conocernos, reconociendo nuestros sentimientos, necesidades, capacidades y potencialidades.
- ☺ Aceptarnos como personas valiosas y únicas. Nunca desvalorizarnos.
- ☺ Atender nuestra vida, cuidando de nosotras mismas como la persona más importante. Cuidar nuestra salud y nuestra mente, haciendo cosas para prevenir o aliviar la tensión, darnos el tiempo que nos merecemos.
- ☺ Tener la certeza de que somos capaces de funcionar con éxito en cualquier actividad que emprendamos.
- ☺ Actuar con autonomía, lo cual nos ayuda a adquirir confianza en nuestras propias habilidades.
- ☺ Fijarnos metas realistas, algunas que podamos alcanzar a corto, mediano o largo plazo.
- ☺ Aprender a premiarnos cuando nos esforcemos por algo, cuando alcancemos una meta.
- ☺ Hagamos valer nuestros derechos, respetemos los derechos de los demás y motivaremos a los y las otras a defender sus derechos.
- ☺ Otra forma de fortalecernos es rompiendo el aislamiento y agrupándonos con otras mujeres que enfrentan problemas de violencia de género.

De cualquier manera, es necesario comprender que cualquier medio en que se desarrolle nuestra vida, independientemente de nuestra raza, clase social o sexo, **desempeñamos un papel importante y ocupamos un espacio único en el mundo. Ese espacio es y sólo puede ser nuestro.**

**Nota para la formadora:** Para finalizar los temas de esta sesión, se realizará un ejercicio final que ayudara a las participantes a evaluar diferentes aspectos y momentos de sus vidas.

A continuación se presentan dos ejercicios que sirven para este fin, debido al tiempo de la sesión se recomienda realizar solamente un ejercicio; la facilitadora puede decidir qué ejercicio le parece más adecuado para el grupo con el que está trabajando.



#### **Ejercicio No. 12:**

##### **Opción 1: Radiografía actual de mi vida**




El primer ejercicio consiste en identificar en qué aspectos de la vida está mejor o no tan bien. Los aspectos a evaluar son: cuerpo-imagen, vida espiritual, mente-estudios, trabajo, familia, pareja, amistades.

El nivel de calificación de cada área es: excelente-bien, regular +/- y mal o pésimo.

**EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO: Nombre \_\_\_\_\_**

**EJERCICIO 1: RADIOGRAFÍA ACTUAL DE MI VIDA**

Marque con una "X" según sienta que está bien/excelente, regular o mal en diferentes aspectos en estos momentos de su vida y, posteriormente, trace una línea uniendo las "X" para identificar los aspectos más altos y más bajos de la línea.

							
Excelente-Bien							
							
Regular +/-							
							
Mal - Pésimo							
Valoración	Cuerpo - Imagen	Vida espiritual	Mente - Estudios	Trabajo	Familia	Pareja	Amistades

Algunas preguntas para reflexionar:

1. ¿Cuáles de mis áreas están mejor? ¿A qué se debe? Escribo una felicitación (Me felicito por...)
2. ¿Cuáles de mis áreas están peor? ¿A qué se debe? ¿Qué puedo hacer para mejorar esas áreas de mi vida? Escribo una sugerencia para mí misma.
3. ¿Qué puedo concluir al ver mi radiografía actual?

Al concluir el ejercicio la facilitadora puede preguntar si han hecho o hacen este tipo de reflexiones algunas veces en su vida, y también puede preguntar si se les hizo difícil hacerse sugerencias o darse consejos para mejorar aquellas áreas que no estaban tan bien o si les cuesta felicitarse por las áreas que están mejor.

**Opción 2: Mi vida en una línea**

El segundo ejercicio de autoconocimiento es similar al primero pero haciendo una valoración de la propia vida en sus diversas etapas pasadas: infancia (de 0 a 5 años), niñez (de 5 a 10 años), adolescencia (de 11 a 17 años), juventud (de 18 a 24 años) y vida adulta (25 años al momento actual).

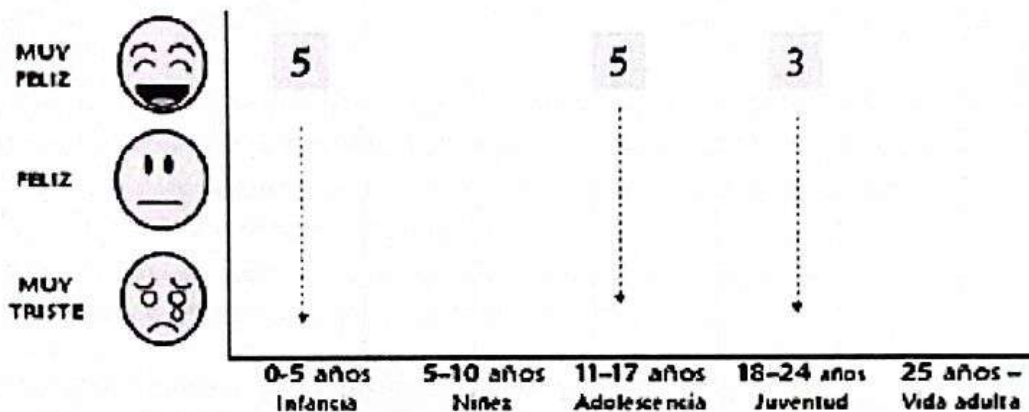
Se les pide a las participantes que se tomen de 10 a 15 minutos para completar el ejercicio individualmente (a solas). Al final del ejercicio se les pregunta si les resulto doloroso ver su pasado y se les pide que comenten como se sintieron y porque, además de que piensen que lecciones pueden sacar del ejercicio para mejorar su vida.

Puede ser que algunas compañeras expresen situaciones difíciles que han vivido en algunas etapas de su vida, que han dejado heridas profundas, sin sanar y que son temas difíciles de tratar; es importante que la facilitadora no trate de hacer el papel de psicóloga o consejera si no tiene los conocimientos para abordar estos temas. Lo mejor es sugerirle a la(s) persona(s)

afectada(s) que busquen ayuda profesional, ya que con tratamiento terapéutico se podrían tratar algunas heridas muy profundas pero éstas requieren un conocimiento y un acompañamiento profesional para poder superarlas. Las OMM pueden ayudar en estos procesos.

### EJERCICIO 2: MI VIDA EN UNA LÍNEA

Marque con una "X" según recuerde los acontecimientos más importantes de su vida e indique si fueron momentos muy felices, medianamente felices o muy tristes. Posteriormente trace una línea punteada, uniendo las X y analice si la línea de su vida ha ido ascendiendo o descendiendo. Analice su momento actual.



Algunas preguntas para reflexionar:

1. ¿En cuál época de mi vida he sido más feliz? ¿Qué acontecimientos explican esa felicidad?
2. ¿En cuál época de mi vida he sido menos feliz? ¿Qué acontecimientos explican ese sentimiento?
3. ¿Han afectado positiva o negativamente mi autoestima estos acontecimientos?
4. ¿Cómo me siento actualmente con mi vida? ¿Por qué?
5. ¿Qué puedo concluir al ver la línea de mi vida? ¿Qué consejo me daría?

Es importante recordar que este taller es formativo y que debido al espacio limitado del ámbito educativo no se puede profundizar en heridas y situaciones de ese tipo, ya que éstas requieren un tratamiento profesional psicológico más que educativo.

## Tema 7. Empoderamiento femenino: Hacia una nueva Identidad femenina

### 7.1 Empoderamiento Femenino

El empoderamiento de las mujeres consiste en dotar o facilitar a las mujeres de mayor poder y control sobre sus propias vidas. Implica aspectos como la concientización, el desarrollo de

confianza en sí mismas (mejorar la autoestima), ampliación de oportunidades y un mayor acceso a los recursos y control de los mismos.

El empoderamiento surge del interior; son las mismas mujeres quienes se empoderan. Los "agentes externos" como las y los técnicos de las ONG o los/las donantes no pueden empoderar a las mujeres. Sin embargo, estos actores sí pueden desempeñar un papel importante de facilitador.

Los instrumentos utilizados para promover el empoderamiento de las mujeres deben hacer más simple el proceso de comunicar las necesidades y prioridades de las mujeres, y promover un papel más activo en la promoción de estos intereses y necesidades. Entre los instrumentos importantes de empoderamiento se encuentran la información y las redes.

56

### Como debe darse el empoderamiento

El empoderamiento de las mujeres no puede ocurrir en el vacío. También se debe incorporar a los hombres al proceso de cambio, idea que apoyan quienes trabajan por el empoderamiento de las mujeres.

También es importante determinar las posibles repercusiones que el empoderamiento femenino pueda tener en los hombres, así como los efectos potenciales que pueda tener en sus actitudes y comportamiento.



El empoderamiento de las mujeres, sin embargo, no se debe considerar siempre como un juego de suma o resta, en donde los beneficios de la mujer se traducen en perjuicios para los hombres. También se deben identificar y dar a conocer los beneficios que trae para la sociedad y para el hombre.

**Recordemos que....**La equidad pretende el acceso de las personas a la igualdad de oportunidades y al desarrollo de la capacidad básica; esto significa que se deben eliminar las barreras que obstaculizan las oportunidades económicas y políticas, así como el acceso a la educación y los servicios básicos, de tal manera que las personas (hombres y mujeres de todas las edades, condiciones y posiciones) puedan disfrutar de dichas oportunidades y beneficiarse con ellas. Implica la participación de todas y todos en los procesos de desarrollo y la aplicación del enfoque de género en todas nuestras actividades.

Significa justicia; es decir dar a cada cual lo que le pertenece, reconociendo las condiciones o características específicas de cada persona o grupo humano (sexo, género, clase, religión, edad), es el reconocimiento de la diversidad, sin que ésta signifique razón para la discriminación.

## 7.2 Cómo Construir Patrones de Identidad de Género no-patriarcales

- ❖ **Concientización:** los roles y los estereotipos son creados por la sociedad patriarcal. No son naturales. Promueven privilegios para los hombres.
- ❖ **Eliminar los roles tradicionalmente** asignados a los géneros, expresando el propio sentir y promoviendo formas más justas, solidarias y respetuosas de relacionarse hombres y mujeres.
- ❖ **Valorar socialmente las características femeninas** como parte de todo ser humano. El hombre puede expresar su propia feminidad.
- ❖ **Aceptar que las características masculinas están presentes también en las mujeres:** valientes, audaces, fuertes, racionales, etc.
- ❖ **Revolucionar el ámbito privado:** 1) Promover el ejercicio de la paternidad: los hombres pueden ocuparse también de sus hijas/os con proximidad e intensidad.
- ❖ 2) Compartir tareas domésticas. Establecer relaciones de pareja más igualitarias, roles compartidos, sin estratificaciones de poder, que permita a ambos cónyuges realizar las mismas actividades como parejas y en la relación con sus hijos e hijas.
- ❖ **Revolucionar el ámbito público:** valorando y promoviendo el poder y el liderazgo femenino en los espacios de tomas de decisiones.

57

### Construir nuevos patrones de identidad de género significa:

#### Para las mujeres...

Significa ir fomentando en los y las demás la independencia, dejando que cada quien, hasta donde sea posible, asuma responsabilidad sobre sus necesidades. Así las mujeres alcanzaremos autonomía, es decir la oportunidad de poder satisfacer nuestras propias necesidades e intereses, realizar sueños y desarrollar nuestras propias habilidades y capacidades, ejerciendo el derecho a vivir plenamente.



#### Para los hombres...



Significa ir compartiendo privilegios que el sistema les otorga por el simple hecho de ser hombres.

En la medida en que hombres y mujeres nos demos el tiempo para compartir estas reflexiones, poco a poco se producirán cambios en nuestras identidades, que a la vez crearán nuevas formas de relacionarnos entre los géneros, en donde nadie esté en desigualdad de condiciones, en donde no haya privilegios para nadie, en donde la equidad sea una norma de vida.

## Reflexión /Compromisos

Pida a las participantes que individualmente respondan a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué puedo/ quiero hacer para mejorar mi propia autoestima?
2. ¿Cómo puedo apoyar a otras mujeres o a otros hombres para cambiar hacia nuevas formas de relación entre los géneros?
3. ¿Qué me comprometo a cambiar de mi propia manera de ser (identidad) para mejorar mis relaciones e ir empoderándome?

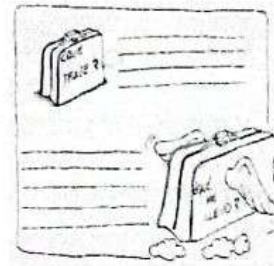
## EVALUACION DEL TALLER

58

Para hacer la evaluación de este taller vamos a usar la técnica: **Las dos maletas**

### Procedimiento:

Pídales a las participantes que piensen en este taller como en un viaje que emprendieron y en el cual tienen dos maletas, con la que llegaron (con todo lo que trajeron al iniciar el modulo: su entusiasmo, sus sueños, sus miedos, etc.), y la otra es la que se llevan (con que se van al finalizar: aprendizajes, reflexiones compartidas, nuevas amigas, etc.)



Para esto se les da dos tarjetas (un color para la maleta ¿Qué traje? Y otro para la maleta ¿Qué me llevo?), y se les pide a las participantes que anoten en ellas todo lo que piensen que trajeron al taller y lo más importante lo que se llevan del mismo.

También puede usarse el siguiente formato en una hoja en blanco:

¿Qué Traje?	¿Qué me llevo?

Al final recoja las evaluaciones y haga el cierre del taller, recordándoles que este proceso de formación representa una oportunidad de crecimiento individual y colectivo y que la participación de todas es muy importante. Anímelas a continuar con entusiasmo el siguiente modulo y también a ir poniendo en práctica todos estos nuevos conocimientos y formas de relacionarnos con otros y otras.

## 2. BIBLIOGRAFIA

1. CDM, serie: Conociendo nuestros Derechos, Violencia Domestica.
2. Centro de Derechos de Mujeres; Reconociéndome en las Otras: Identidad Femenina; Serie: Cuadernos de Consulta. Segunda edición: diciembre de 2004. Tegucigalpa, Honduras. Revisión a la segunda edición: Nora Miselem, Thelma Saucedo, Dilcia Mazier.
3. Centro de Derechos de Mujeres; Queriéndonos Más: Autoestima; Serie: Cuadernos de Consulta. Segunda edición: diciembre de 2004. Tegucigalpa, Honduras. Revisión a la segunda edición: Nora Miselem, Thelma Saucedo, Dilcia Mazier.
4. Rodríguez, Rocío. Módulo 9: Develando el Género. Serie "Hacia la Equidad". UICN - Fundación Arias. San José, Costa Rica. 1999.
5. Vinent G, Isabel y Fernández P, Recaredo. Memoria Taller 5: Derechos Humanos y la Violencia de Género. Diplomado en Equidad de Género y Desarrollo-OCDIH. 2007.
6. Vinent G, Isabel y Fernández P, Recaredo. Memoria Taller 6: Hacia nuevas identidades de género: "Identidad femenina y Autoestima". Diplomado en Equidad de Género y Desarrollo-OCDIH. 2007.

# ANEXOS

**Nota:** Este es un ejemplo de Guión Metodológico y como podrá notarse corresponde al Módulo 1

Anexo 1

**Guión Metodológico Módulo 1**  
Formación de Formadoras en Liderazgo y Ciudadanía Activa de las Mujeres

Lugar y Fecha: \_\_\_\_\_

Hora	Tema	Tiempo	Metodología	Materiales	Responsable
<b>Primera Sesión (día 1) Tema 1: Conceptualizando el Género</b>					
2:00	- Bienvenida, Oración y apertura del taller	10 minutos	Brevemente se da una introducción al evento y se da inicio al taller. Presentando a las/los facilitadoras/es del evento. Oración de inicio: un participante voluntario hace una oración para pedir a Dios su guía durante el taller.	Listado de participantes	*Esta casilla se usará si hay dos o más facilitadoras (es), pueden dividirse y dirigir una actividad cada una/o.
2:10			Mientras el taller continua o previamente, puede hacer pasar un listado para el registro de participantes.		
2:30	- Presentación de participantes y expectativas	20 minutos	<b>Dinámica de presentación</b> , se sugiere la siguiente: - Cada uno/a dice su nombre y una cualidad que empiece con la primera letra del mismo, (ejemplo: Me llamo "Laura y soy Leal" o "mi nombre es Sofía y soy sociables") la persona que sigue repite el nombre y la cualidad de las anteriores y termina con su nombre y su presentación. Puede elegir cualquier otra dinámica de presentación (ver anexo manual), de acuerdo al número de participantes y el lugar.	-Tarjetas -Marcadores -Papelógrafos -cinta adhesiva o masking tape -Puede usar tarjetas pequeñas como gafetes para los participantes	
p.m.			<b>Expectativas:</b> cada participante escribe en una o más tarjetas las expectativas que tiene con el desarrollo del taller. Después se ubican las tarjetas sobre la pared y se lee su contenido.		

Hora	Tema	Tiempo	Metodología	Materiales	Responsable
2:30 - 2:40 p.m.	- Presentación de objetivos y programa del taller	10 minutos	Se plantean los <b>objetivos</b> , con tarjetas o un papelógrafo, señalando como se relación los objetivos planteados con las expectativas, (en la primera sesión debe presentar el Objetivo General y los específicos, haciendo énfasis en que esa sesión responde al objetivo # 1). Si algunas expectativas no coinciden con los objetivos, debe recordarles que hay otros temas y otros módulos que pueden responder a esas expectativas. A continuación se presenta el <b>programa o agenda</b> , en un papelógrafo, cartulina, en tarjetas grandes, o impreso en un tamaño de letra que sea visible; si prefiriere, puede socializar el programa que corresponde a cada sesión (día).	-Papelógrafo con el programa en tarjetas o papelógrafo -Cinta o masking tape	
2:40- 2:55 p.m.	Construcción colectiva de las normas del taller	15 minutos	Puede hacerse a través de lluvia de ideas, se recogen propuestas para establecer reglas que deberán seguirse durante el taller, se llega a consenso con los participantes. En el manual encontrará un listado con algunas ideas que pueden agregarse si no salen en la lluvia de ideas.	-Papelógrafo -Marcadores -Cinta adhesiva o masking tape	
2:55 - 3:05 p.m.	- Sondeo Preliminar: Que es Género	15 minutos	La facilitadora lanza la pregunta en plenaria sobre los conceptos que quiere analizar. Escribe la pregunta en una tarjeta grande, en un papelógrafo o en la pizarra y también va escribiendo en tarjetas o papelógrafo las ideas principales. En este caso preguntará primero ¿que entienden por género? y luego puede preguntar ¿qué es sexo? Si entre las respuestas encuentra ideas o palabras que ayuden a formar el concepto debe ir las señalando. Para finalizar diga que para entender mejor los conceptos se iniciara con un ejercicio que ayude a aclararlos.	-Papelógrafo -Marcadores -Cinta adhesiva o masking tape	

Hora	Tema	Tiempo	Metodología	Materiales	Responsable
3:05-3:45 p.m.	Ejercicio: Dibujemos a la Mujer y al Hombre Ideal	40 minutos	El procedimiento para este ejercicio lo encontrará en el manual. Brevemente, Debe dividir a las participantes en grupos y pedirles que realicen los dibujos siguiendo las instrucciones. Les da de 30 a 35 minutos para que realicen el dibujo y luego llama a los grupos a plenaria. En este ejercicio es importante distinguir como hombre y mujeres tenemos características similares y otras diferentes y cuales son naturales y cuales aprendidas.	-Papelógrafos -Marcadores -cinta adhesiva	
3:45-4:15 p.m.	Plenaria Trabajos de Grupo	30 minutos	Pida a cada grupo que nombre una o dos personas para hacer la presentación en plenaria. Cada grupo pasa (de uno en uno) a mostrar sus dibujos y las características que encontraron. Van dejando sus dibujos pegados en la pizarra o pared En el cuadro resumen de la exposición de los grupos haga un listado de las características naturales (físicas) y culturales de hombres y mujeres. Al finalizar puede señalar características comunes encontradas y las que son diferentes, así como distinción entre aquellas que son naturales y las que son culturales. La idea de hacer el ejercicio es generar mucha participación y hacer del aprendizaje algo dinámico y agradable.	-papelógrafos con los dibujos de los grupos -marcadores -cinta adhesiva -papelógrafo con formato del cuadro resumen de las exposiciones	
4:15-4:45 p.m.	- Presentación Teórica; Conceptualizando Género	30 minutos	Tomando en consideración el trabajo de los grupos y el sondeo preliminar, puede comenzar a construir los conceptos de sexo y género. Si prefiere puede llevarlos ya escritos en tarjetas grandes o papelógrafos. También debe presentar los aspectos del concepto género, puede llevarlos en papelógrafo, y puede auxiliarse de imágenes para reforzar lo que va diciendo.	-Cuadro resumen de exposiciones (lleno) -Láminas con los conceptos de sexo y género -Marcadores -Cinta adhesiva	
4:45-5:00	Evaluación y cierre de la Sesión	15 minutos	Se colocan en la pizarra o pared los carteles con las preguntas para conocer la percepción de las	-Tarjetas con preguntas	

Hora	Tema	Tiempo	Metodología	Materiales	Responsable
p.m.			<p>participantes sobre la primera sesión:  <b>¿Qué me gustó más del taller?</b>  <b>¿Qué no me gustó?</b>  <b>¿Cuál es el aprendizaje más importante que llevo conmigo?</b>  <b>¿Cuál fue la contribución más importante mía?</b></p> <p>Cada participante escriba las respuestas en tarjetas y las ubican debajo de la pregunta correspondiente. La facilitadora pregunta si han quedado dudas, inquietudes u otros comentarios. Para cerrar la sesión, agradece la participación en el taller y en plenaria se establecen acuerdos para la siguiente sesión.</p>	<p>-Tarjetas  colores,  -marcadores,  -masking tape</p>	de



### Técnica de Introspección: Un Viaje por Nuestra Vida

**Tiempo:** 1 hora

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre las experiencias personales de cada mujer.
- Crear un ambiente de confianza entre las mujeres.
- Reconocer que las mujeres tenemos muchas experiencias en común.

**Pasos**

1. Para este ejercicio se necesita crear un ambiente de relajación y también de confianza entre las mujeres. Es bueno llevar un equipo para que puedan escuchar música suave y tranquila, sino puede usar música por el espacio o no tiene acceso a esta, debe buscar que el lugar sea tranquilo y callado, de ser posible hágalo al aire libre, buscando que no hayan ruidos ni interferencias durante el ejercicio.

2. La facilitadora indica a las mujeres que escojan un lugar en el que se sientan cómodas. Luego, con los ojos cerrados, pondrán atención a las palabras de la relatora. Esta lee despacio la hoja de reflexiones "Un Viaje por Nuestra Vida." (La lectura debe llevar aproximadamente 10 minutos)

3. Después de que la relatora termine la lectura se toman unos minutos para reflexión individual, luego todo el grupo se distribuye en parejas, las cuales se formarán libremente. Enseguida las parejas comparten algunas experiencias de sus propias vidas.

4. Después de 5 a 10 minutos las parejas se reúnen en plenaria y cada pareja puede compartir lo que más le impacto de la plática con su pareja. Se les anima a compartir sus experiencias, pero sin forzar a nadie a hacerlo.

5. Se cierra la actividad con una reflexión acerca de la dinámica realizada. Se les pregunta cómo se sintieron, si les gusto la experiencia o por el contrario fue doloroso recordar algunas etapas de su vida.

**Materiales**

- Grabadora con música tranquila
- Hoja de reflexiones

#### Hoja de Reflexiones: Un Viaje por Nuestras Vidas...

Recordemos el día en que nacimos... ¿estaba acompañada mi madre? ... ¿estaba sola?... ¿en qué condiciones estaba mi madre cuando me dio a luz? ... ¿mi padre? ¿Hermanos, hermanas, abuelos, tías y toda la gente que estaba esperando mi nacimiento?

Y ahora recordando las primeras memorias que tenemos de ser niña... ¿Cómo pasaba mis días?... ¿iba a la escuela?... ¿Con quienes jugaba?... ¿jugaba sólo con amigas o tenía amigos varones también?... ¿Cómo me trataban mi mamá y mi papá?... ¿eran cariñosos?... ¿estrictos? ¿Cómo me disciplinaban?... ¿Sentía más acercamiento con mi padre o con mi madre? ¿Cómo se relacionaban mi mamá y mi papá con mis hermanos?...

Entrando a la adolescencia... ¿Cómo pasaba mis días?... ¿Iba a la escuela?... ¿Tenía muchas tareas en la casa?... ¿Tenía muchos amigos y amigas?... ¿Tuve novios o admiradores?... ¿Cómo me relacionaba con los muchachos de mi edad?

Y cuando me llegó la regla por primera vez, ¿cómo me sentía?... ¿Me había preparado mi madre para esta experiencia explicándome todo?... ¿Me sentía bien al haber pasado esta nueva cosa en mi vida?... ¿Tenía miedo?... ¿Sabía acerca de la relación entre tener la regla y poder ser mamá?

¿Cómo era mi papel en la casa?... ¿Tenía muchas responsabilidades en la casa durante mi niñez y juventud?... ¿Cuántas horas trabajaba cada día en la casa?... ¿Tenía tiempo para divertirme?... Y mis hermanos, ¿También tenían ellos tareas en la casa?... ¿Sentía que ellos tenían más libertad que yo y mis hermanas?... ¿Fueron mis hermanos a la escuela? ¿Tenían más oportunidades que yo?...

Y cuando sentí amor por un hombre por primera vez... ¿Cómo sentía esa atracción?... ¿Cómo me trataba él al inicio de nuestra relación?... ¿Era muy cariñoso?... ¿Qué otras cualidades tenía él?... ¿Cómo fue la primera experiencia que tuve al hacer el amor?... ¿Fue decisión mía hacer el amor o lo hice sólo porque él lo quería?...

¿Me había preparado mi mamá u otra persona para esta experiencia?... ¿tenía miedo?... ¿Me gustó?... ¿Fue lo que esperaba?... ¿o más?... ¿o menos?... Y cuando me decidí acompañarme o casarme... ¿cómo me sentía?... ¿alegre?... ¿tenía miedo?... ¿estaba contenta?... ¿Cómo era mi pareja? ¿Cómo fue nuestra relación?... ¿Éramos siempre felices?... ¿Discutíamos mucho?... ¿Cuál era su papel y cuál era el mío?... ¿Era él muy exigente?... ¿era cariñoso?... ¿fiel?... ¿atento?...

Y cuando di a luz por primera vez... ¿Cómo me sentía?... ¿Quién estaba conmigo?... ¿Me apoyó mi mamá, alguien de mi familia u otra gente de la comunidad?... ¿Dónde estaba el papá del niño?... ¿Fue una experiencia difícil?... ¿Tenía miedo?... ¿Me sentía contenta?... ¿estaba orgullosa?...

Y con mis cipotes... ¿Cuántos hijos e hijas tengo?... ¿Quiero yo tener más hijos?... ¿Hay diferencia en la relación que tengo con mis hijas y la que tengo con mis hijos?... ¿Con quién paso más tiempo?...

Y en este momento, ¿cómo siento mi vida?... ¿estoy contenta y feliz con mi vida?... ¿frustrada a veces?... ¿cansada?

Terminamos tomando unos segundos en silencio para pensar en otros aspectos de nuestras vidas...

### **Para cerrar la actividad**

Después de la plenaria, las mujeres forman un círculo, tomando cada una la mano de las mujeres que están a sus lados. La facilitadora hace la siguiente reflexión:

Basado en lo que hemos compartido hoy, está muy claro que tenemos algo en común: el sufrimiento de la vida. Todas nosotras hemos sufrido mucho: sea por el abuso familiar, por el duro trabajo que la pobreza nos impone desde pequeñas, por la falta de un padre o una madre o tal vez de ambos, o por la lucha para criar y mantener a nuestros hijos e hijas. Pero no debemos creer que este sufrimiento lo padezca solo una mujer en forma aislada. Muchas mujeres han tenido una vida similar. Solo a través de esta solidaridad va a ser posible construir vidas diferentes para nuestras hijas e hijos.

Al terminar esta reflexión, se les invita a dar un paso pequeño hacia atrás y dos grandes hacia adentro. De cerca, las mujeres se abrazan en grupo.

Referencia: Para Cambiar La Vida

## **ESTUDIOS DE CASO SOBRE VIOLENCIA**

---

### **ESTUDIO DE CASO 1:**

Hace 10 años María y Juan se casaron por la iglesia. Él es muy mujrero y toda la comunidad sabe que él tiene varias mujeres. Juan tiene embarazada a una cipota 16 años, pero él no reconoce que el niño es suyo. Después de tener 4 hijos con Juan, María se esterilizó. Con otras mujeres, Juan no quiere usar condón. Una de estas mujeres tenía una enfermedad venérea y Juan se la pasó a María. Ella ya está en tratamiento y tiene que tomarse tres clases de medicinas. Juan rechaza el consejo del doctor de que también él tome las medicinas.

1. ¿Conocen casos así? Cuenten uno de ellos.
  2. ¿Por qué creen que las mujeres aceptamos este comportamiento de los hombres?
  3. ¿Cómo justifican algunos hombres este tipo de comportamientos?
  4. ¿Qué consejo darían a esta mujer?
- 

### **ESTUDIO DE CASO 2:**

Juana está acompañada con Pedro y tienen tres hijos. Él es un bolo. Siempre ha tomado, pero ella pensó que iba a cambiar al casarse con ella. Cuando él trabaja y gana unas fichas, o cuando vende un poco de maíz, ella no ve nada del dinero. Él llega bien noche, bastante tomado, exigiendo su cena. Cuando ella se tarda un poco en prepararla, él empieza a gritar y a pegarle. Los niños y las niñas le tienen miedo. Cuando ha pasado la borrachera él se arrepiente, dice que la quiere y que jamás lo volverá a hacer. Pero siempre vuelve a tomar y a pegarle.

1. ¿Conocen casos así? Cuenten uno de ellos.
  2. ¿Por qué creen que las mujeres aceptamos este comportamiento de los hombres?
  3. ¿Cómo justifican los hombres sus acciones?
  4. ¿Qué consejo darían a esta mujer?
- 

### **ESTUDIO DE CASO 3:**

Maribel es una mujer muy activa en su comunidad. Ella es una maestra popular y da clases a los niños/as. También está en la directiva de la red de mujeres y del patronato. Tiene cuatro hijos/as, pero con la ayuda de su esposo, y sus hijos, puede salir a todas las reuniones y cumplir los compromisos de sus cargos. Las otras mujeres la critican por dejar a su familia. Dicen que ella descuida a la familia y por eso no es buena madre ni buena esposa. Los hombres se burlan de su esposo cuando lo ven jalando agua o preparando comida para los niños/as; dicen que ella manda en esa casa.

1. ¿Conocen casos así? Cuenten uno de ellos.
  2. ¿Por qué la comunidad critica a las parejas que se ayudan y apoyan mutuamente?
  3. ¿Cómo justifica la comunidad sus críticas?
  4. ¿Qué consejo darían a esta pareja?
- 

Tomados de: La Tapizca. Diplomado en Equidad Género y Desarrollo 2006-7 OCDIH.  
Taller N° 5. DH y ejes de discriminación genérica.

---

**Lectura Complementaria:**

**El círculo de la Violencia**



**Fase Uno: LA ETAPA DE AUMENTO DE LA TENSION**

Durante esta etapa, ocurren incidentes (situaciones) de agresiones menores. La mujer puede manejar estas situaciones de diferentes formas. Ella generalmente intenta calmar al agresor, y puede volverse "chineadora", es decir condescendiente, y puede anticiparle cada capricho, o puede permanecer fuera del camino de él.

La mujer piensa que solo debe esperar un poco y la situación cambiará, que él va a cambiar. Las mujeres que han sido agredidas durante mucho tiempo saben que estos incidentes menores de agresión solamente irán en aumento.

Durante las etapas iniciales de esta primera fase, la agredida tiene algo de control limitado. Al aumentar la tensión sin embargo, pierden rápidamente el control. Cada vez que un incidente de agresión menor ocurre, hay efectos secundarios que van aumentando la tensión.

La mayoría de los agresores son violentos solamente en sus casas. Ellos entienden, demasiado bien, que su comportamiento no sería tolerado en público. Al saber que su comportamiento está mal, crea en él un miedo mayor de que ella pueda llegar a disgustarse y lo abandone. Así, él se vuelve más opresor, celoso y posesivo con la esperanza de que su brutalidad la mantendrá prisionera.

**Fase Dos: EL INCIDENTE AGUDO DE AGRESIÓN**

La fase dos se caracteriza por una descarga incontrolable de las tensiones que se han venido acumulando en la fase uno. Esta falta de control y su gran destructividad distingue al incidente agudo de agresión de los incidentes menores de agresión de la fase uno.

Esto no quiere decir que aquellos sucesos de la fase uno no son graves y no dejan de ser un ataque injusto; pero es la seriedad con que los incidentes de la fase dos son vistos por la pareja, como su naturaleza incontrolable, las que marcan una diferencia entre las fases.

Durante la fase dos, tanto el agresor como la mujer agredida aceptan completamente el hecho de que su ira está fuera de control. En la fase uno, el comportamiento agresivo, generalmente, había sido medido conscientemente por el agresor cuando él lo administraba. En la fase dos, aunque él puede comenzar por justificarse a sí mismo por su comportamiento, el agresor termina sin comprender lo que pasó. Su rabia es tan grande que lo enceguece y pierde el control sobre su comportamiento. Él comienza por querer enseñarle una lección a su mujer, sin ninguna intención de causarle ningún daño en particular y se detiene cuando siente que ella ha aprendido la lección. En este momento, sin embargo, ella generalmente ha sido gravemente golpeada.

La segunda fase del ciclo es la más breve de las tres fases. Generalmente, dura de dos a veinticuatro horas, aunque algunas mujeres han reportado un continuo reino del terror por una semana o más.

### **Fase Tres: AMABILIDAD, ARREPENTIMIENTO Y COMPORTAMIENTO CARIÑOSO**

El final de la fase dos y el pasar hacia la fase tres del ciclo de agresión es bienvenido por ambas partes.

Así como la brutalidad está asociada a la fase dos, la tercera fase se caracteriza por un comportamiento extremadamente cariñoso, amable y de arrepentimiento por parte del agresor. Sabe que ha ido demasiado lejos y trata de compensar a la víctima.

Es durante esta fase que se completa el proceso de hacer una víctima a la mujer agredida. La tercera fase sigue inmediatamente a la segunda y trae consigo un inusual período de calma. La tensión acumulada durante la fase uno y liberada en la fase dos han desaparecido. En esta fase, el agresor se comporta, constantemente, de manera encantadora y cariñosa. Generalmente, se siente arrepentido de su acción en las fases previas y manifiesta su arrepentimiento a la mujer agredida. Suplica que lo perdone y le promete que no lo hará nunca más. Su comportamiento es descrito como el típico comportamiento de un niño que ha hecho algo malo y que ha sido descubierto con las manos en el frasco de las galletas. Confiesa cuando ha sido descubierto en el acto y luego clama por perdón.

El agresor, verdaderamente, cree que nunca más le hará daño a la mujer que ama cree que puede controlarse por sí solo de ahora en adelante.

También cree que le ha enseñado a ella tal lección. Que ella nunca más se comportará de tal forma y, por lo tanto, él no estará tentado a golpearla. Se las arreglará para convencer a todos los que estén involucrados que esta vez es, realmente, cierto. Iniciaré acciones con el propósito de demostrar su sinceridad. Dejará de beber, de ver a otras mujeres, de visitar a su madre, o de cualquier cosa que afecte su estado interno de ansiedad.

Generalmente, él utiliza a otras personas en su lucha para retenerla a su lado, sus hijos/hijas, parientes, amigos/as. Todos influenciarán sobre la culpa de ella, aunque reconozcan que el hombre es culpable, la mujer agredida casi siempre es responsabilizada de las consecuencias de cualquier castigo que él pueda recibir. De esta manera la manipulan y muchas veces también el mensaje que le dan es que ella "es la única salida que su pareja tiene", "es la única que puede ayudarlo, "sin ella, él esta perdido". Todo esto lleva a las mujeres agredidas a aceptar continuar en una relación dañina y seguir en un ciclo interminable de violencia que volverá a repetirse una y otra vez.

No se puede decir o estimar por cuánto tiempo permanecerá una pareja en cualquiera de las fases, ni tampoco se puede predecir cuánto tiempo le tomará a una pareja para completar un ciclo. Esto depende siempre de varios factores.

Lo que si hemos visto es que hay situaciones específicas que influyen para que las etapas duren más o menos tiempo.

Otra cosa que hay que tener presente es que el ciclo puede repetirse, es decir una situación de agresión o violencia puede pasar por todas las etapas, llegar a la calma y luego empezar de nuevo, y esto puede ocurrir muchas veces, hasta llegar a un punto irremediable que puede terminar con la vida de la mujer e incluso de otros miembros de la familia. En los medios de comunicación es frecuente escuchar de casos de hombres que han terminado matando a sus parejas, sus hijos e hijas y al final suicidándose (acabando con su propia vida).

**Vocabulario:**

Algunos términos básicos para comprender el tema de la identidad

**Androcentrismo.** Ver al mundo *desde lo masculino*, tomando al varón de la especie como modelo de ser humano.

El **género** es una construcción social, una dinámica relacional, una identidad subjetiva, una coordenada básica del poder y un sistema de organización social. El género es parte de nuestra subjetividad, parte de nuestra identidad.

**Identidad femenina.**

Características culturales y socialmente adquiridas que *la sociedad patriarcal* ha determinado como propio del ser mujer. La identidad femenina es *aprendida* durante el proceso de socialización.

**Identidad subjetiva** que se va definiendo al adecuar los roles, los espacios y los atributos de género desde muy temprana edad y a través de diferentes medios de socialización.

**Misoginia.** Odio o desprecio a lo femenino Como recordatorio del concepto de género, se retomó la conceptualización formulada por la antropóloga mexicana, Marcela Lagarde.

**Patriarcado.** Estructuras e instituciones sociales que *mantienen en la opresión* a las mujeres

**Sexismo.** Es la creencia, fundamentada en una serie de mitos, en la superioridad del sexo masculino sobre el sexo femenino.

**Socialización.** Es el proceso mediante el cual los seres humanos *interiorizan* formas de vida, valores y pautas de la sociedad. Este proceso es diferente según se nazca varón o mujer, el comportamiento varía según el sexo.



10:\*

NOTAS:



