



**UNIDAS Y EN
COMUNIDAD**

GUÍA PRÁCTICA DE TRABAJO COMUNITARIO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO



Alcaldía Tlalpan

tlalpan.cdmx.gob.mx



@tlalpanal



@tlalpanal

Índice

Bienvenida

Sobre el uso de la guía

Objetivos (generales y específicos)

Módulo 1. Hablemos sobre el trabajo comunitario con grupos de mujeres

- Objetivo
- Conceptos clave
- Cuerpo-territorio
- Comunidad
- Trabajo comunitario
- ¿Qué actividades puedo implementar en mi territorio?
- Sugerencias para el trabajo territorial en comunidad
- Mapeando nuestro cuerpo territorio en el trabajo comunitario
- Recomendaciones para guiar la reflexión
- Ejercicio de aprendizaje- autoevaluación

Módulo 2. Violencias y género

- Objetivo
- Conceptos clave
- Hablemos sobre violencia
- Violencia de género
- Cómo hablar de violencia que viven los cuerpos- territorios con otras personas
- Sugerencias para abordar temas de violencia en tu territorio
- Rompiendo mitos
- Recomendaciones para guiar la reflexión
- Recuerda que...
- Ejercicio de aprendizaje-autoevaluación

Módulo 3. Derechos Humanos de las mujeres

- Objetivo
- Conceptos clave
- ¿Qué son los Derechos Humanos?
- Las mujeres y los derechos humanos
- Como reivindicar nuestros derechos en el territorio en el que habitamos
- ¿Qué podemos hacer?
- Mirándonos en el espejo de los derechos humanos
- Recomendaciones para guiar la reflexión
- Recuerda que...
- Ejercicio de aprendizaje-autoevaluación

Módulo 4. Autonomías de las mujeres

- Objetivo
- Conceptos clave
- Mujeres y autonomías

- Cómo abordar procesos de autonomía en mi territorio
- ¿Qué puedo hacer desde el trabajo comunitario para promover la autonomía de las mujeres de mi territorio?
- Tipos de autonomía
- Recomendaciones para guiar la reflexión
- Ejercicio de aprendizaje-autoevaluación

Módulo 5. Sugerencias para acompañar emocionalmente a otras mujeres

- Objetivo
- Conceptos clave
- Acompañar emocionalmente a otras mujeres
- Cuidando de mí misma
- Reconociendo mis emociones y mi cuerpo
- Recomendaciones para guiar la reflexión
- Ejercicio de aprendizaje-autoevaluación

Respuestas de los ejercicios de aprendizaje

Referencias

Bienvenida

¡Hola mujeres tlalpenses!

Tenemos en cuenta que, para cultivar la comunidad, debemos trabajar en equipo, es decir, sumar esfuerzos para solucionar problemas y asumir responsabilidades entre todas y todos por el bien común. Por ello reconocemos el trabajo que cientos de mujeres tlalpenses han realizado durante varios años, para sensibilizar, dar información y acercar a la ciudadanía a la importancia de respetar los Derechos Humanos de las mujeres y las niñas.

En Tlalpan, buscamos cultivar la comunidad a través de diferentes acciones que atiendan las necesidades de la población y por supuesto busquen mejorar su calidad de vida. Para la Alcaldía es muy importante crear estrategias de trabajo que apunten a la mejora de vida de las mujeres tlalpenses. Por ello tenemos el gusto de presentar la **Guía práctica de trabajo comunitario con perspectiva de género**. Esperamos que este material sea de utilidad para las intervenciones que realizas en tu territorio.

Sin duda, sabemos que los retos son grandes, pero con el apoyo de todas ustedes, podremos lograr que se transformen aquellas prácticas que van en detrimento de la equidad de género

Agradezco el apoyo que hasta ahora nos han brindado y te invito a seguir sumando esfuerzos para continuar construyendo un Tlalpan con igualdad sustantiva.

Dra. Patricia Aceves Pastrana
Alcaldesa de Tlalpan

Presentación guía práctica de trabajo comunitario con perspectiva de género

Les presentamos la *Guía Práctica de Trabajo Comunitario con Perspectiva de Género*, una **herramienta pedagógica** que incluye un conjunto de claves e indicaciones como un apoyo a las participantes que hacen trabajo de orientación, información y sensibilización en el territorio, de manera especial a las mujeres Tlalpenses que habitan y transitan en nuestra demarcación. Elaborada por la Doctora Jéssica Reyes en el marco de la Acción Social “Cultivando una vida Libre de violencia contra las mujeres Tlalpan 2021”.

El objetivo general de la guía es brindar elementos que les permitan a las mujeres realizar actividades y trabajo comunitario con perspectiva de género. Además de reflexionar sobre la importancia de incluir dicha perspectiva en las acciones que se realizan en el entorno comunitario, así como reconocerlas como sujetas de derecho activas que pueden cambiar su entorno.

La Guía contiene cinco módulos: Hablemos sobre el trabajo comunitario con grupos de mujeres, Violencias y género, Derechos Humanos de las mujeres, Autonomías de las mujeres y Sugerencias para acompañar emocionalmente a otras mujeres. El material incluye conceptos clave sobre el tema, herramientas para desarrollar las temáticas en el territorio, respondiendo a la pregunta ¿qué puedo hacer desde el trabajo comunitario para promover la autonomía de las mujeres de mi territorio? Asimismo recomendaciones para guiar la reflexión y ejercicios de aprendizaje-autoevaluación.

Abrir la Guía nos lleva a **pensar en el Cuerpo-territorio**, a explorar la relación que existe entre nuestros cuerpos y el territorio en el que habitamos. Nos invita a considerar nuestro cuerpo como nuestro primer territorio y a la comunidad el entorno inmediato que genera vínculos de convivencia, confianza y reciprocidad como sentimiento de pertenencia con las otras mujeres de la comunidad. Finalmente nos invita a identificar la violencia y a reconocer que la normalización de esta contribuye a fomentar un clima de miedo e inseguridad que perjudica la libertad y la percepción de seguridad personal.

Los procesos de aprendizaje con perspectiva de género, se han constituido en la llave que abre la puerta a horizontes no imaginados, posibilita la recuperación de la memoria y del conocimiento colectivo de las mujeres, la capacidad de autorreflexión sobre sí mismas, fortaleciendo su sentido de pertenencia y la posibilidad de cambiar hábitos y marcar el rumbo de sus acciones y de sus propias vidas. Lo que constituye un verdadero nacimiento a la vida social de las mujeres, que aprenden a mirar con nuevos ojos, constituyéndose así en sujetas de derechos.

Esperamos que esta Guía **contribuya al proceso de crecimiento y aprendizaje de las mujeres Tlalpenses**, abriendo caminos, pensamientos esperanzadores y nuevas identidades con autonomía, derechos y vidas libres de violencia.

GLORIA FELÍCITAS TELLO SÁNCHEZ
DIRECTORA DE FOMENTO A LA EQUIDAD DE GÉNERO E IGUALDAD SUSTANTIVA

Alcaldía de Tlalpan, junio 2021

Sobre el uso de la guía

La guía es una propuesta de diversos elementos para promover el trabajo comunitario desde la perspectiva de género. Los contenidos surgen de la experiencia de mujeres tlalpenses que han trabajado de diversas formas en su territorio con acciones para prevenir las diferentes formas de violencia.

¿A quién va dirigida?

- De manera muy especial a las mujeres Tlalpenses, que transitan y viven en pueblos, colonias y comunidades de esta Alcaldía.
- A personas que se encuentren interesadas en el trabajo comunitario desde la perspectiva de género.
- A personas, instituciones, organizaciones sociales y comunitarias que trabajan en procesos de atención a mujeres afectadas por la violencia.
- A personas, instituciones, organizaciones sociales y comunitarias, que trabajan en prevención de violencia.

Objetivos

Objetivo General	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">• Brindar elementos que le permitan a las personas realizar actividades y trabajo comunitario con perspectiva de género.	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre la importancia de incluir la perspectiva de género en las acciones que se realizan en el entorno comunitario.• Abordar la importancia de ver a las mujeres como sujetas de derecho activas que pueden cambiar su entorno comunitario.

La guía está dividida en 5 módulos que puedes leer de manera independiente. Cada uno de ellos cuenta con información que te servirán para comprender mejor el tema y te ayudarán a explicarlos a las mujeres con las que trabajas. Al final de cada módulo puedes encontrar una sección de autoevaluación que te ayudará a revisar qué tanto has aprendido.

Te invitamos a que revises y uses la guía en tu trabajo cotidiano, seguro te dará algunas pistas que te permitan realizar tu trabajo de manera más creativa y fácil.

La guía no es una receta, nos proponemos darte algunas ideas para que las adaptes e imagines nuevas formas de trabajar en tu territorio

Módulo 1. Hablemos sobre trabajo comunitario con grupos de mujeres

Para comenzar

¡Bienvenida!, esperamos que las ideas que presentamos a continuación sean de utilidad en las actividades que realizas con las mujeres de tu comunidad. En este primer módulo queremos compartir algunas reflexiones sobre la relación entre nuestro cuerpo y el territorio que habitamos. Eso nos dará pie para hablar sobre los procesos de trabajo comunitario que podemos realizar en nuestros territorios.



Objetivo

- Abordar la relación entre los cuerpos y territorios que habitamos, para reflexionar en la importancia del trabajo comunitario.



- **Nuestro cuerpo es nuestro primer territorio.**
- **Trabajar en comunidad nos fortalece**
- **Las mujeres somos sujetas de derechos**



Conceptos clave

- **Cuerpo**
- **Territorio**
- **Comunidad**
- **Trabajo comunitario**

Cuerpo-territorio

¿Alguna vez has pensado en la relación que existe entre nuestros cuerpos y el territorio en el que habitamos? Cierra los ojos y recuerda a qué huele el territorio que habitas, qué sonidos escuchas a diario, qué sabores y texturas son los más característicos. Todos esos recuerdos forman parte de nuestra memoria, y esa memoria es parte de la forma en que entendemos el territorio.

Ahora ubica qué sitios de tu territorio son los que te gustan más y cuáles los que no te gustan tanto. ¿Existe algún sitio que te cause miedo? A partir de todo lo anterior reflexiona si en tu cuerpo hay alguna sensación cuando recuerdas esos sitios.

Nuestros cuerpos se vinculan al territorio a través de nuestras memorias corporales y de las emociones que nos provoca. Lo que ocurre en nuestro territorio queda impreso en nuestro cuerpo y lo que ocurre en nuestro cuerpo tiene relación con el territorio que habitamos.

¡Es a través de nuestro cuerpo y nuestros sentidos que conectamos con nuestro territorio!

Desde nuestra perspectiva pensamos al cuerpo como nuestro primer territorio, y al territorio lo reconocemos en nuestros cuerpos.



Pero nuestros cuerpos no están solos en el territorio. Convivimos con otras personas (y cuerpos) con los que tal vez compartamos sensaciones o emociones.

Por ello es muy importante comprender cómo se compone la comunidad del territorio que habitamos. Por ello en las siguientes líneas hablaremos un poco sobre la comunidad.

Comunidad

Una **comunidad es un grupo de personas que conviven en un territorio**. Las comunidades generan vínculos de convivencia, por lo tanto, pueden crear confianza y reciprocidad entre sus integrantes, esto se conoce como sentimientos de **pertenencia** a un territorio. Una comunidad puede ser por ejemplo un barrio, colonia, un pueblo, una localidad o una comunidad de vecinas. También puede aplicarse a asociaciones de voluntariado, sindicatos, clubes deportivos o círculos de mujeres, entre otras.



La unión y sentimiento de pertenencia puede ayudar a que logremos objetivos comunes, ya que es muy probable que tengamos las mismas necesidades. Por ejemplo, tal vez lo que nos motivó a realizar acciones de prevención de la violencia fueron experiencias propias, pero en el camino nos dimos cuenta que algunas de nuestras amigas, vecinas, familiares o conocidas también viven situaciones parecidas. Esto hace que compartamos necesidades en común y que entendamos las situaciones por las que pasamos las mujeres.

El sentido de comunidad es la sensación de formar parte de un grupo, es un sentimiento compartido de que las necesidades colectivas serán atendidas bajo un compromiso cooperativo entre todas y todos sus integrantes.

El sentido psicológico de comunidad tiene cuatro componentes:

1. **Pertenencia.** El sentido de identificación con la comunidad en la que habitamos
2. **Influencia recíproca.** Las formas en que cada persona de la comunidad se relacionan entre sí.
3. **Integración y realización de necesidades.** Es la posibilidad de compartir valores y recursos. También se refiere a las formas en que se satisfacen las necesidades individuales entre los integrantes de una comunidad.
4. **Conexión emocional compartida.** Es un vínculo basado en las experiencias compartidas entre los miembros de una comunidad. Es un factor esencial en el mantenimiento de comunidades sólidas.

Estamos convencidas que la participación de las mujeres en las iniciativas comunitarias tiene beneficios para nosotras, las infancias y los territorios que habitamos. Creemos que **trabajar en comunidad nos fortalece** Por eso la importancia de impulsar la participación de las mujeres en programas encabezados por el gobierno, organizaciones no gubernamentales, o programas impulsados por la propia comunidad.

Trabajo comunitario

Entendemos **que el trabajo comunitario es** una manera de participación social y mejora de la que todas y todos podemos formar parte. Puede ser puesta en marcha por diferentes instituciones que buscan cambiar las cosas poco a poco. También puede ser iniciativa de la ciudadanía, con la ayuda de personas voluntarias preocupadas por ayudar a quien lo necesite.



Hay que mencionar que las mujeres hemos participado de las tareas colectivas de nuestras comunidades, barrios o pueblos, pero por mucho tiempo se asumió que nuestro papel tiene que ver exclusivamente con el cuidado. Por este motivo se deposita en nosotras dicha responsabilidad, y se piensa que nuestra tarea de vida es cuidar a nuestras hijas, hijos, parejas, padres, hermanas, hermanos, entre otros.

Por lo anterior durante mucho tiempo nuestra participación en otros ámbitos de nuestro territorio, ha tenido poco reconocimiento social y político. E incluso se ha pensado que no hacemos ningún tipo de trabajo en beneficio de nuestra comunidad y nuestros territorios. Son los momentos de crisis como en catástrofes, guerras, epidemias o hambrunas donde nuestro papel toma relevancia por un tiempo, para después ser invisibilizado.



Si bien la participación en nuestra comunidad se enfoca en mejorar la calidad de vida de otras personas, y nuestras acciones llegan a implicar demandas y exigencias al gobierno, pocas veces nos vemos como las protagonistas de la transformación social. Es importante cambiar esa perspectiva, ya que sin duda las mujeres aportamos mucho a los trabajos comunitarios en nuestros territorios. Sentir que somos protagonistas no solo ayudará de manera individual a reconocer nuestra labor, también será de utilidad para que otras mujeres conozcan la relevancia de construir en comunidad estrategias que nos beneficien a todas.

¿Qué actividades puedo implementar en mi territorio?

Ahora seguro te preguntarás qué acciones y actividades podemos realizar en nuestros territorios. Por ello a continuación te dejamos algunas ideas que te pueden ser de utilidad.

- **Ferias informativas:** evento que tiene como objetivo difundir información de temas específicos.
- **Reuniones informativas:** evento donde de forma expositiva se comparte con la comunidad información relevante sobre un tema en particular.
- **Reuniones de toma de decisión:** evento donde se apela a la participación de la comunidad para realizar propuestas para resolver un problema.
- **Talleres:** propuesta pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través la participación de las personas participantes y la persona facilitadora.
- **Círculos de discusión:** propuesta pedagógica que pretende crear un espacio para debatir temas de interés de la comunidad.
- **Círculos de mujeres:** espacios colectivos para compartir conocimientos, emociones, saberes.
- **Cine-debate:** es una estrategia que posibilita abordar diversos temas haciendo críticas y/o análisis de las situaciones que se desarrollan en una película.

Puedes implementar estas actividades de manera presencial y también de forma virtual

Es importante mencionar que la lista anterior son algunos ejemplos de actividades que se pueden implementar para promover la prevención de la violencia hacia las mujeres en tu territorio. Pero hay que decir que no son las únicas y sobre todo te invitamos a que **uses tu imaginación para crear actividades** que se puedan adaptar al lugar en el que te encuentras.




A continuación, mencionaremos los **elementos básicos para implementar estrategias de trabajo comunitario exitosas.**

- 1. Conocer el contexto local:** ubicar las características básicas de nuestro territorio, por ejemplo: tamaño, número de habitantes, número de hombres y mujeres, principales problemáticas, infraestructura, etc.
- 2. Incluir a la comunidad de forma activa en la decisión de los temas a tratar.** Es necesario preguntar a nuestra comunidad los temas que creen más relevantes de atender.
- 3. Planear las actividades.** Es importante planear las actividades con tiempo suficiente y de preferencia adecuarlas a los tiempos de la comunidad.
- 4. Pensar en realizar por lo menos dos actividades por tema a tratar.** Esto permitirá tener opciones para elegir qué actividad, es la más adecuada para realizar en nuestra intervención.
- 5. Hacer una evaluación de las actividades.** Es necesario preguntar si las actividades que realizamos les han servido para cambiar estereotipos de género, si fue información nueva y sobre todo si las consideran útiles en su vida cotidiana.
- 6. Repensar las actividades.** Después de evaluar el impacto de las actividades puedes considerar modificar temas, tiempo o actividades.

Sugerencias para el trabajo territorial en comunidad

En el siguiente cuadro te dejamos algunos puntos que debes tomar en cuenta al momento de planear e implementar cualquier actividad de trabajo comunitario en tu territorio.



Sí	No
<ul style="list-style-type: none">● Respetar puntos de vista A veces opinamos de forma distinta a las otras personas. La diferencia de opinión no debe generar conflictos cuando realizamos trabajo comunitario. Apostemos por el respeto por las opiniones de las demás. ● Construir un espacio de confianza Generar confianza promueve un ambiente cordial, que permite que las personas participantes reconozcan las habilidades propias y ajenas.● Crear sentido de comunidad Es fundamental que las personas con las que participes se sientan tomadas en cuenta y que creen compromisos cooperativos que les permitan avanzar en las mejoras de su comunidad. 	<ul style="list-style-type: none">● Imponer opiniones Tratar de imponer opiniones dificulta el trabajo colaborativo.● Crear que tengo siempre la razón Escucha las opiniones de todas las personas. Esto aporta al trabajo que realizamos en nuestro territorio.● Dejar de lado las necesidades de personas que habitan nuestro territorio Es fundamental tomar en cuenta las necesidades reales de las personas con las que pensamos trabajar, esto garantizará intervenciones exitosas.● Planear con poco tiempo Es importante que toda acción que planees realizar sea planeada con tiempo, por los posibles contratiempos a los que te enfrentarás. 

Mapeando nuestro cuerpo territorio en el trabajo comunitario¹

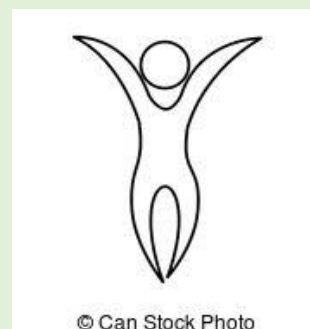
A continuación te proponemos un ejercicio que puedes realizar de manera individual para reflexionar sobre lo abordado en este módulo. También puedes replicarlo con las mujeres del territorio en el que habitas y donde haces diversas actividades.

Objetivo : Reconocer el vínculo entre cuerpo- territorio y el trabajo comunitario

Materiales: Hojas (o cualquier material donde puedas dibujar), plumones, colores, gises o cualquier instrumento que te permita dibujar o decorar

Instrucciones :

1. Dibuja tu silueta completa.
2. Dibuja los espacios que habitas cotidianamente, puede ser tu casa, trabajo, escuela. Decora la silueta como prefieras, ¡Usa tu imaginación!
3. Responde a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué tipo de lugares identificamos?,
 - ¿En qué lugares del cuerpo ubicamos esos sitios?
 - ¿Qué emociones surge en ti al realizar la silueta?
 - ¿De qué te has dado cuenta hasta el momento?
4. Ahora pregúntate si puedes ubicar caminos en el cuerpo, De ser así responde lo siguiente
 - ¿Dónde ubicamos esos caminos en ese cuerpo?, ¿Qué hay en esos caminos?, quizás parques, calles, una escuela. ¿En qué parte del cuerpo inician y dónde terminan?
5. Si te encuentras acompañada realiza una plenaria donde cada persona exponga su cuerpo-territorio. Cuando todas hayan tomado la palabra, empecemos a mirar cómo la unión de los cuerpos forma un territorio más amplio.
6. Reflexiona con el grupo ¿qué ocurre ahora?, ¿qué vemos en ese territorio que ahora se forma con la unión de los distintos cuerpos?, ¿cómo se relacionan esos territorios y esas luchas?, ¿qué hay en común?, ¿qué hay de diferencia entre esos territorios.



Nuestros cuerpos-territorios tienen historias que pueden ser similares a las de otras mujeres. Nuestras vivencias en territorio se reflejan en el cuerpo. Saber esto puede ayudarnos a encontrar acciones que beneficien nuestro entorno y por tanto la vida de las mujeres.

¹ La actividad ha sido modificada para esta guía, la original es parte del manual Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios (2017) del Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo.

Recuerda qué:

- Las asambleas son espacios en donde se piensa, se decide y se celebra en conjunto. Impulsa que se realicen en tu comunidad.
- El poder de una comunidad organizada que trabaja en conjunto para lograr metas consensuadas es grande e implica transformación social.
- Impulsa que las mujeres sean reconocidas como actoras clave dentro de sus comunidades
- Reconoce los avances que se logren. Es importante que las personas vean que los cambios aunque son pequeños impactan en su entorno.

Fuente: Caja de Herramientas Comunitarias (s/f) Estrategias para el cambio y mejora comunitaria: Una visión general. Disponible



Recomendaciones para guiar la reflexión

- Recuerda que es muy importante tomar en cuenta las necesidades de la comunidad cuando planteamos realizar acciones con ella.
- Es importante ser creativa a la hora de abordar temas complicados, como la violencia de género.
- Invita a la comunidad de tu territorio a plantear actividades en conjunto
- No olvides hablar con lenguaje incluyente.



Ejercicio de aprendizaje -autoevaluación

Instrucciones: De la pregunta 1 y 2 son para que reflexiones y desarrolles la respuesta con la extensión que consideres adecuada. De las preguntas 3 y 4 selecciona la opción que consideres correcta.

1. ¿Qué acciones consideras que puedes implementar para trabajar con las mujeres de tu territorio?
2. ¿Cuáles son las problemáticas que existen en tu territorio y que consideras más importantes de atender?
3. ¿Cómo podemos definir comunidad?
 - a) grupo de personas que no conviven y que solo piensan en su beneficio individual
 - b) un grupo de personas que conviven en un territorio y se caracteriza por la sensación de pertenencia.
 - c) grupos de personas que viven en la misma calle, pero que se ignoran.
4. ¿Cómo podemos definir el trabajo comunitario?
 - a) Un trabajo donde solo importa mi beneficio personal
 - b) El trabajo que hace el gobierno
 - c) una manera de participación social y mejora de la que todas y todos podemos formar parte.

Módulo 2. Violencias y género

Para comenzar

¡Hola! En este módulo te queremos compartir algunas reflexiones sobre los diferentes tipos y modalidades en que se expresan las violencias. Para lograr este cometido abordaremos algunos elementos de la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México para explicar la violencia hacia las mujeres.



Objetivo

- Reflexionar sobre el impacto de la violencia en la vida de las mujeres.



- **La violencia no es natural**
- **La violencia afecta diversos ámbitos de la vida de las mujeres**



Conceptos clave

- **Violencia**
- **Violencia de género**
- **Tipos y modalidades de violencia**

Hablemos sobre violencia



Alguna vez te has preguntado ¿qué es la violencia?, ¿crees que es algo natural en las personas?, anota tus respuestas en una hoja y revísala cuando termines el módulo.

Lo primero que queremos contarte es que **la violencia no es “natural”**, las personas la aprendemos. Durante muchos años nos han educado con la idea de que la violencia es parte del ser humano, pero más que una parte de nuestra biología es resultado de la forma en cómo nos educan, los estereotipos de género e incluso la cultura en la que vivimos.

Según la organización Mundial de la Salud (OMS) la violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo

o la muerte. Pero este concepto se queda corto cuando sumamos la perspectiva de género al análisis de las violencias. Por lo anterior en las siguientes líneas hablaremos sobre la violencia de género.



La perspectiva de género, es una herramienta conceptual que busca mostrar que las diferencias entre mujeres y hombres se dan, más que por su determinación biológica, por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos.

Violencia de género

La violencia de género es un término que describe los actos perjudiciales perpetrados en contra de una persona sobre la base de las diferencias que la sociedad asigna a hombres y mujeres. La violencia de género representa un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad de las personas, independientemente del ámbito en el que se produzca. Son las mujeres el sector donde históricamente se ha perpetuado con mayor intensidad dicha violencia.

- La Declaración sobre la Eliminación de Violencia contra la Mujer considera que “... por violencia contra la mujer se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como amenazas a tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

La violencia de género se basa en un modelo de sociedad que acepta el uso de la violencia para resolver los conflictos. Estar expuestas a modelos violentos a lo largo de nuestra vida, y en especial durante la infancia y adolescencia, es un factor que puede justificar que la aceptemos y la ejerzamos. Es probable que las niñas

y los niños que crecen en un entorno violento, tengan más posibilidades de reproducir un modelo de relación basado en la violencia, asumiendo roles de dominio, sumisión, inseguridad o dependencia.



Todavía muchos hombres consideran a las mujeres como “su propiedad”, de menor categoría y valor; se asume que deben ser sometidas y obedecer.

Esta relación de desigualdad e inequidad de poder es el punto de partida para que la violencia contra las mujeres se desate.

La violencia hace que las mujeres víctimas sufran graves daños en todas las áreas de su vida; esto incluye depresión, rabia, sentimiento de culpa, baja autoestima, dolores físicos, distorsiones de la memoria e inseguridad, entre otras consecuencias.

Una mujer que vive violencia ve afectados todos los ámbitos de su vida. Es probable que tenga dificultades para realizar sus labores en su casa, en su trabajo o escuela. Incluso verá afectadas sus relaciones con las personas que le rodean.

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México
Fue publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 29 de enero de 2008.

Según la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México toma los siguientes tipos:

<p style="text-align: center;">Violencia Psicoemocional</p> <p>Acciones u omisiones dirigidas a desvalorar, intimidar o controlar acciones, comportamientos y decisiones, que provoquen en quien la recibe alteración autocognitiva y autovalorativa que integran su autoestima o alteraciones en alguna esfera o área de su estructura psíquica.</p> <p>Ejemplos: amenazas, humillaciones, insultos, intimidación</p>	<p style="text-align: center;">Violencia económica</p> <p>Toda acción u omisión que afecta la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravidez, así como la discriminación para la promoción laboral</p> <p>Ejemplo: impedir la toma de decisión sobre el dinero que ingresa en la familia</p>
<p style="text-align: center;">Violencia sexual</p> <p>Acciones u omisiones que amenazan, ponen en riesgo o lesionan la libertad, seguridad, integridad y desarrollo psicosexual de la mujer.</p> <p>Ejemplo: violación, hostigamiento, prácticas sexuales no voluntarias, acoso</p>	<p style="text-align: center;">Violencia física</p> <p>Acciones u omisiones que de manera intencional causen un daño en su integridad física</p> <p>Ejemplos: pellizcos, golpes</p>

<p>Violencia contra los Derechos Reproductivos</p> <p>Acciones u omisiones que limiten o vulneren el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de los hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la ley para la interrupción legal del embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.</p> <p>Ejemplo: Negación de servicios de salud reproductiva</p>	<p>Violencia patrimonial</p> <p>Toda acción u omisión que ocasiona daño o menoscabo en los bienes muebles o inmuebles de la mujer y su patrimonio; también puede consistir en la sustracción, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos, documentos personales, bienes o valores o recursos económicos</p> <p>Ejemplo: apropiación de bienes con engaños</p>
<p>Violencia Obstétrica</p> <p>Acciones u omisiones que provengan de una o varias personas, que proporcionen atención médica o administrativa, en un establecimiento privado o institución de salud pública del gobierno de la Ciudad de México que dañe, lastime, o denigre a las mujeres de cualquier edad durante el embarazo, parto o puerperio, así como la negligencia, juzgamiento, maltrato, discriminación y vejación en su atención médica.</p> <p>Ejemplo: trato deshumanizado, abuso de medicación</p>	<p>Violencia Femicida</p> <p>Acciones u omisiones que constituyen la forma extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos y que puede culminar en homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres.</p> <p>Ejemplo</p>
<p>Simbólica</p> <p>La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos, transmita y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.</p> <p>Ejemplo: Humor sexista</p>	

Según la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México las modalidades en que se desarrolla la **violencia son:**

<p style="text-align: center;">Familiar</p> <p>Es aquella que puede ocurrir dentro o fuera del domicilio de la víctima, cometido por parte de la persona agresora con la que tenga o haya tenido parentesco por consanguinidad o por afinidad, derivada de concubinato, matrimonio, o sociedad de convivencia.</p>	<p style="text-align: center;">Violencia en el noviazgo</p> <p>Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir a las mujeres de cualquier edad, mediante la relación de uno o varios tipos de violencia, durante o después de una relación de noviazgo, una relación afectiva o de hecho o una relación sexual.</p>
<p style="text-align: center;">Violencia Laboral</p> <p>Es aquella que ocurre cuando se presenta la negativa a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación y todo tipo de discriminación por condición de género.</p>	<p style="text-align: center;">Violencia Escolar</p> <p>Son todas aquellas conductas, acciones u omisiones, infligidas por el personal docente o administrativo o cualquier integrante de la comunidad educativa que daña la dignidad, salud, integridad, libertad y seguridad de las víctimas. La violencia escolar se manifiesta en todas aquellas conductas cometidas individual o colectivamente, en un proceso de interacción que se realiza y prolonga tanto al interior como al exterior de los planteles educativos o del horario escolar, y se expresa mediante la realización de uno o varios tipos de violencia contra las mujeres en cualquier etapa de su vida.</p>
<p style="text-align: center;">Violencia Docente</p> <p>Es aquella que puede ocurrir cuando se daña la autoestima de las alumnas o maestras con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les infringen maestras o maestros.</p>	<p style="text-align: center;">Violencia en la Comunidad</p> <p>Es aquella cometida de forma individual o colectiva, que atenta contra su seguridad e integridad personal y que puede ocurrir en el barrio, en los espacios públicos o de uso común, de libre tránsito o en inmuebles públicos propiciando su discriminación, marginación o exclusión social.</p>
<p style="text-align: center;">Violencia Institucional</p> <p>Son los actos u omisiones de las personas con calidad de servidor público que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.</p>	<p style="text-align: center;">Violencia mediática contra las mujeres</p> <p>Aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio de comunicación local, que de manera directa o indirecta promueva la explotación de mujeres o sus imágenes, injurie, difame, discrimine, deshonre, humille o atente contra la dignidad de las mujeres, como así también la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o construya patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia contra las mujeres.</p>
<p style="text-align: center;">Violencia Política en Razón de Género</p> <p>Es toda acción u omisión ejercida en contra de una mujer, en el ámbito político o público, que tenga por objeto o resultado sesgar, condicionar, impedir, restringir, suspender, menoscabar, anular, obstaculizar, excluir o afectar el reconocimiento, acceso, goce o ejercicio de los derechos político electorales de una mujer, así como el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo o función en el poder público.</p>	

Es importante mencionar que desde hace muchos años, colectivas, organizaciones e instancias gubernamentales han creado iniciativas que buscan disminuir y erradicar la violencia de género, lo que ha

permitido llevar el tema a diversos espacios. Pese a los avances, hoy en día en algunas regiones del país, las inequidades de género derivan en altas tasas de violencia contra las mujeres, lo que sin duda impacta en el ejercicio de su ciudadanía.

Los prejuicios y estereotipos de género son componentes de la violencia. Es muy importante que todas y todos revisemos los prejuicios y estereotipos de género con los que nos han educado. De esa manera será mucho más fácil reconocer situaciones de violencia vinculadas al género. Además es importante compartir esta información con las personas de nuestro territorio, ya que es necesario que en conjunto reflexionemos los obstáculos que limitan la vida de las mujeres.

Cómo hablar de violencia que viven cuerpos- territorios con otras personas

La violencia no solo nos afecta de manera individual también impacta en nuestros territorios. No es solo un problema individual es un problema público que tiene impacto en la vida social.

Por ejemplo, cuando las personas agresoras no reciben sanciones por fallas en los sistemas judiciales, se legitima y normaliza la violencia. Es decir, se asume que la violencia es un comportamiento socialmente aceptado.



La normalización de la violencia contribuye a fomentar un clima de miedo e inseguridad que perjudica la libertad y la percepción de seguridad personal.

La violencia contra las mujeres restringe la participación de las mujeres en la vida política y socioeconómica de la comunidad y del país.

Los elementos anteriores pueden dificultar que hablemos de este tema en nuestro territorio. Recuerda que es muy importante que en primer lugar cuides tu integridad personal, es decir cuando hagas intervenciones procura ir acompañada y que tus familiares sepan dónde estarás.

Sugerencias para abordar temas de violencia en tu territorio

- Crear una relación de confianza es muy importante para que la persona con la que hablamos sepa que no será juzgada, más bien, escuchada y apoyada.
- A veces una persona en situación de violencia no percibe que se encuentra en dicha situación, puedes explicar los derechos que tiene y algunos conceptos como, por ejemplo, el ciclo de la violencia.
- Si la persona afectada por la violencia no desea hablar de su situación, es importante respetar su decisión. Sin embargo, siempre es útil recordarle cuáles son sus derechos y que instituciones la pueden ayudar si llegara a necesitarlo.
- El respeto, la escucha, la empatía y la confianza son elementos imprescindibles. Es posible que sea la primera vez que la persona hable de su situación.

Rompiendo mitos²

A continuación te presentamos un ejercicio que puede realizar de manera individual y cuando trabajes en grupo con otras mujeres.

Objetivos: Romper algunos mitos acerca de la violencia sexual y en el noviazgo. Reconocer que estos mitos pueden dificultar que una mujer detecte la violencia e impedir la comprensión del porqué ella permanece en la relación.

Materiales: Letreros de “Cierto” y “Falso”, cuadro con mitos.

Desarrollo:

1. Se pegan los letreros de “Cierto” y “Falso” en dos paredes.
2. Se leen algunas “afirmaciones” acerca de la violencia en el noviazgo y cada participante tendrá que decidir si lo que ha escuchado es cierto o falso y correr hacia la pared apropiada.
3. Se dice en voz alta la primera afirmación y esperará hasta que todos los y las participantes hayan elegido su respuesta. Eso se repetirá hasta que hayan terminado las frases, promoviendo que el grupo reflexione y manifieste sus ideas. Al final se agradece la participación.

MITOS

- Es fácil reconocer una relación violenta.
- La violencia hacia las adolescentes no es tan severa como hacia la mujer adulta.
- En una relación de noviazgo no existe la violación.
- La violencia en la pareja se resuelve sin ayuda de otras personas.
- Los hombres son violentos por naturaleza.
- Las mujeres que han sido violadas se lo han buscado.
- El adolescente violento no es tan peligroso como un adulto violento.
- El alcohol causa la violencia.
- Los hombres violentos pierden el control.
- La violencia es responsabilidad de quien la provoca.
- Una mujer se queda en una relación violenta porque le gusta.
- Una mujer que ya aceptó tener relaciones sexuales con alguien no puede ser violada por esa persona.
- Los hombres violentos son enfermos mentales.
- Es normal que un hombre golpee a su novia en ciertas circunstancias.
- Las mujeres están más seguras en el hogar, corren más riesgo de violencia fuera de la casa.
- Las mujeres golpean a los hombres tanto como los hombres a las mujeres



² Actividad retomada del Cuaderno de trabajo con grupos (2009) realizado por Equidad de Género, Ciudadanía, Familia y trabajo A.C. y DDESER A.C.

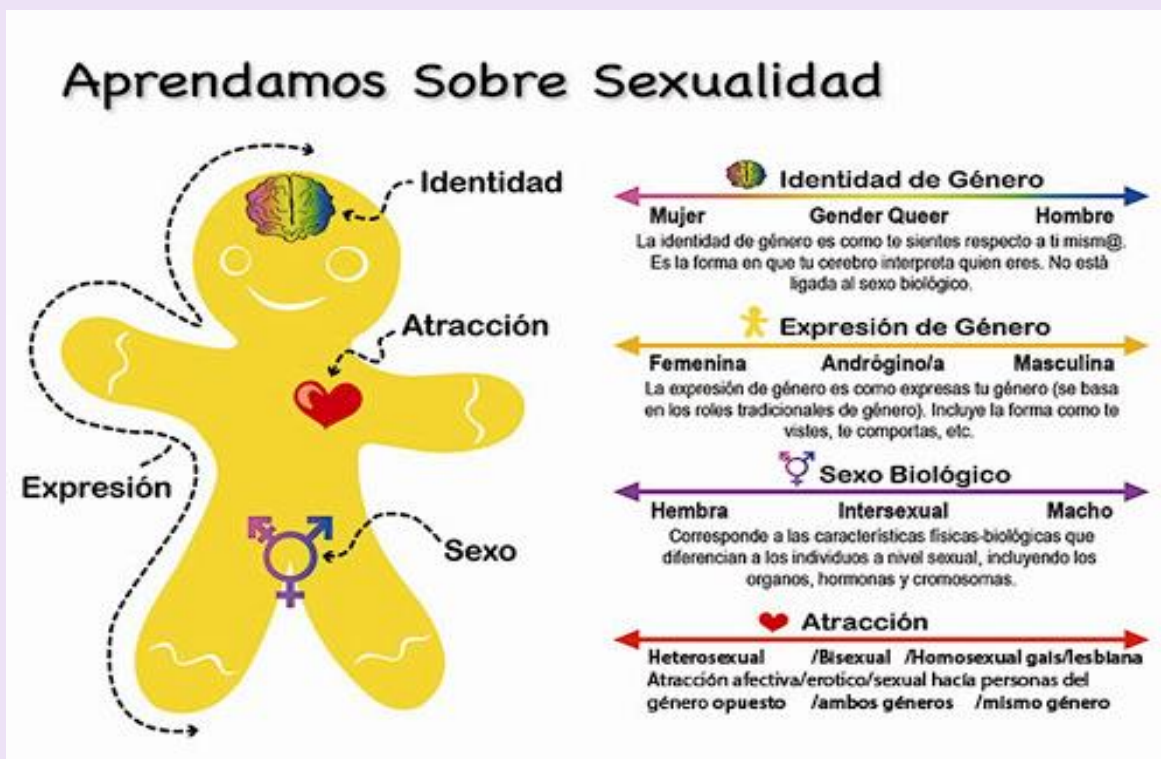
Recomendaciones para guiar la reflexión

- Recuerda que la violencia no es “natural”, los seres humanos la aprendemos.
- Recuerda revisar y tener a la mano el directorio de las instancias que atienden casos de violencia en tu comunidad, te será de utilidad cuando trabajes con mujeres.
- Es importante no juzgar a las mujeres que viven violencia no sabemos por lo que están pasando.

Recuerda que:

- **La perspectiva de género** ayuda cuestionar los estereotipos con los que nos han educado y a partir de ello nos da la posibilidad de solucionar los desequilibrios que existen entre hombres y mujeres.
- **Género se** refiere a las formas en que la sociedad decide que tenemos que vernos, pensar y actuar como niñas y mujeres y niños y hombres. Cada cultura tiene sus creencias y reglas informales sobre cómo las personas deben actuar basado en su género. Por ejemplo, muchas culturas esperan y alientan a los hombres a ser más agresivos que las mujeres.
- A continuación te dejamos la galleta del género, que sintetiza los siguientes conceptos: Identidad de género, expresión de género, sexo biológico y orientación sexual. Te recomendamos usar la galleta de género cuando realices actividades en comunidad.

Material recuperado de: <https://www.genderbread.org/resources>





Ejercicio de aprendizaje-autoevaluación

Instrucciones: De la pregunta 1 a la 3 selecciona la opción que consideres correcta.

La pregunta 4 y 5 son para que reflexiones y desarrolles la respuesta con la extensión que consideres adecuada.

1. La Declaración sobre la Eliminación de Violencia contra la Mujer considera que la violencia contra la mujer se entiende como:
 - a) todo acto de violencia basado en la pertenencia al género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer.
 - b) el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad.
 - c) Acciones u omisiones que afectan la supervivencia económica de la persona.

2. Según la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México, algunas de las modalidades en las que se desarrolla la violencia son:
 - a) económica, física, de género.
 - b) Familiar, laboral, docente, institucional, en la comunidad, feminicida
 - c) Familiar, Violencia en el noviazgo, Violencia Institucional, Violencia en la Comunidad

3. Según la la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México, algunos de los tipos de violencia son:
 - a) Docente, institucional, laboral, en la comunidad, feminicida.
 - b) Psicológica, económica, física, patrimonial, digital, sexual.
 - c) Violencia contra los Derechos Reproductivos, Violencia sexual, Violencia económica

4. Investiga ¿Cuántos feminicidios han acontecido en tu colonia en los últimos 5 años?
¿A qué atribuyes que suceda este tipo de violencia?

5. ¿Cómo han impactado la violencia en el tejido social del territorio en el que habitas?

Módulo 3. Derechos Humanos de las mujeres

Para comenzar

Bienvenida a este módulo en el que te queremos compartir la importancia de los derechos humanos de las mujeres. Para ello es importante que recordemos que son los Derechos Humanos y la legislación que les avala en nuestro país.



Objetivo

- Reflexionar en la importancia de los derechos humanos de las mujeres para tener una vida plena.



- Todas las personas tenemos Derechos Humanos
- Las mujeres somos sujetas de derechos

Conceptos clave

- Derechos humanos
- Derechos Humanos de las mujeres
- Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

¿Qué son los Derechos Humanos?



Los **Derechos Humanos** son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la **dignidad humana**, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del orden jurídico nacional, en nuestra Constitución Política, tratados internacionales y las leyes.

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, **sin distinción** alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todas las personas **tenemos los mismos derechos humanos**, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.

La promoción, respeto, protección y garantía de los Derechos Humanos tiene la función de:

- Contribuir al **desarrollo integral** de la persona.
- Buscar que todas las personas gocen de **vida digna** que pueda ser desarrollado, protegidas de los abusos de autoridades, servidores públicos y de los mismos particulares.
- Representa límites a las actuaciones de todos los servidores públicos, sin importar su nivel jerárquico o institución gubernamental, sea Federal, Estatal o Municipal, siempre con el fin de **prevenir los abusos de poder**, negligencia o simple desconocimiento de la función.
- Crear condiciones suficientes que permitan a todas las personas tomar parte activa en el manejo de los asuntos públicos y en la adopción de las **decisiones comunitarias** (vida democrática).

Las mujeres y los derechos humanos

Durante muchos siglos las mujeres no fuimos reconocidas como personas, por lo tanto no se nos consideraba ciudadanas y mucho menos como sujetas de Derechos Humanos. Hablamos de **Derechos Humanos de las Mujeres** porque, aun cuando los derechos son aplicables a todas las personas, existen en la práctica diversos factores que discriminan a las mujeres del reconocimiento y goce de éstos.

En la actualidad muchos de los derechos resultan familiares y cotidianos, pero el reconocimiento de las mujeres como sujetas de los mismos, ha significado una lucha tenaz y de gran esfuerzo por parte de muchas mujeres a lo largo de la historia. De hecho, el proceso hacia la exigibilidad de los Derechos Humanos de las mujeres es un camino que continúa transitándose hoy en día desde diversos espacios, teniendo como principales protagonistas a las mujeres.

¡Las mujeres tenemos derecho a todos los derechos!

¿Sabías qué...?

- En 1979 se aprobó la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, instrumento clave de Naciones Unidas en la protección de los derechos de las mujeres.
- En 2010 se creó ONU Mujeres, organismo de Naciones Unidas centrado en impulsar la igualdad de género en el mundo.
- En 2015 se aprobó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible que incluyó la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres dentro de sus Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- En 2018 el Foro Económico Mundial hizo un llamamiento para que ese año fuera “el año en que las mujeres prosperen”, dando luz a otro ámbito, el laboral y económico en el que también son discriminadas.

A continuación enlistamos algunos de los Derechos Humanos que a partir de diversos esfuerzos, se han reconocido para las mujeres.

Derecho a la Educación

- Tienes derecho a recibir educación sin ser discriminada por condición social, de clase u origen étnico.

Derecho a la Salud

- Tienes derecho a recibir un trato digno, con respeto y calidad por parte del personal del servicio médico al que acudas, ya sea privado o público.

Derecho al Desarrollo

- Tienes derecho a que se reconozca el trabajo doméstico, como fuente importante de desarrollo familiar, social y comunitario.

Derecho al Trabajo

- Tienes derecho a recibir un salario justo e igual al de los hombres, por el mismo trabajo.
- Tienes derecho a no ser discriminada por el hecho de ser mujer.

Derecho a la Participación Política

- Tienes derecho a participar políticamente y en la toma de decisiones en los ámbitos comunitario y social.
- Tienes derecho a fomentar el liderazgo y participación comunitaria de las mujeres.

Derecho a una Vida Libre de Violencia

- Tienes derecho a vivir una vida libre de todo tipo de violencia en todos los ámbitos: familiar, educativo, laboral, comunitario e institucional.



Es importante recordar que los derechos humanos son una forma de expresar las necesidades de diferentes grupos sociales. Nacen, porque queremos que una determinada situación sea reconocida y plasmada como derecho, ya sea para avanzar hacia un logro o para defendernos de situaciones que atentan contra nuestra ciudadanía. Por esta razón, en la medida en que nuestras necesidades van cambiando, siempre habrá espacio para nuevos derechos o para ampliar los ya existentes. Un ejemplo de ello son los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, que representan un logro que ha implicado mejorar la vida de miles de mujeres alrededor del mundo.

Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

- Tienes derecho a recibir una educación sexual laica, objetiva, científica y veraz.
- Tienes derecho a ejercer tu sexualidad de forma libre e informada.
- Tienes derecho a ejercer tu maternidad sin presiones ni condicionamientos.
- Tienes derecho a decidir si quieres o no ser madre, el número de hijas o hijos, el tiempo y la persona con quien quieras tenerlos o bien, elegir tu maternidad sin pareja.
- Tienes derecho a emplear el método anticonceptivo que tú elijas, sin presión de tu pareja.
- Tienes derecho, en la Ciudad de México, a la Interrupción Legal del Embarazo (ILE) hasta las doce semanas de gestación.



El 10 de junio de 2011, quedó establecido en el artículo 1° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos el fundamento principal de protección constitucional de los derechos humanos.

Eso significa que todas las autoridades gubernamentales, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de las y los mexicanos.

En nuestra vida cotidiana nos encontramos en muchas situaciones en las que se vulneran nuestros derechos. Uno de los motivos por lo que ocurre es porque desconocemos cuáles son.

No conocer nuestros derechos tiene que ver con que nunca hemos tenido la oportunidad de aprender sobre ellos, y lo que es más importante, tampoco nos sentimos como sujetas y sujetos de estos.

Es importante aproximarnos a los derechos humanos para reconocer su importancia en nuestra vida diaria. También es necesario comprender la íntima relación que existe entre los derechos humanos y el ejercicio de nuestra ciudadanía plena.

Que mayor número de mujeres reivindicemos nuestros derechos ayuda a transformar nuestra sociedad. Y hace que las personas tengamos conciencia de la importancia de respetar los derechos humanos de cada persona.

Como reivindicar nuestros derechos en el territorio en el que habitamos

No todos los derechos que están por escrito se cumplen a cabalidad en nuestra vida diaria, esto tiene impacto en nuestra relación con nosotras mismas y con nuestro entorno.

Cuando las mujeres somos tratadas de tal forma que nos impide gozar de nuestros derechos humanos, entonces no somos ciudadanas plenas. Por ello es necesario tomar conciencia y emprender acciones para apropiarnos de nuestros derechos humanos y hacer que estos se cumplan.

¿Qué podemos hacer?

- Informarnos sobre la legislación que rige al país, ya que se van transformando y a veces no nos enteramos.
- Conocer los tratados, acuerdos e instrumentos internacionales que protegen los derechos de las mujeres.
 - Preguntar en las instancias que defienden los derechos de las mujeres, cualquier duda o pregunta que tengamos.
 - Compartir información con las personas que habitan nuestros territorios.
 - Unirnos en comunidad para exigir el cumplimiento de nuestros derechos cuando hayan sido violados.
 - Compartir con las infancias la importancia de los derechos humanos de las mujeres.
 - Reconocernos como sujetas de derechos.



Para reivindicar los derechos humanos de las mujeres en nuestro territorio es importante que entendamos la conexión entre estos y la vida cotidiana. Esto ayudará a ejercer nuestra ciudadanía. Otro elemento importante es reconocer que la colectividad ayuda a reconocer, reivindicar y ejercer nuestros derechos. Sin duda es más fácil que las instancias de gobierno escuchen nuestras peticiones si somos un grupo de mujeres unidas por un mismo fin. El éxito de la defensa y promoción activa de los derechos humanos implica que tengamos claridad y conocimiento de los temas abordados. Esto permitirá diseñar estrategias exitosas. También requerimos tiempo y paciencia para realizar acciones que transformen nuestro entorno

características esenciales para un esfuerzo de defensa sea efectivo

- Fortaleza en la organización y liderazgos participativos.
- un tema de derechos humanos que motive a la acción, es decir que responda a las necesidades de nuestro territorio
- un análisis claro sobre el tema, o sea conocer el contexto, tener datos actuales.
- una estrategia dinámica, que invite a la gente a sumarse.
- una comunicación y promoción efectiva.
- una movilización y acción que resulten visible

Mirándonos en el espejo de los derechos humanos³

A continuación te presentamos un ejercicio que puedes realizar de manera individual y de manera grupal. Ayudará a entender la relación de los derechos humanos y nuestra vida cotidiana.

Objetivo: Reflexionar sobre el cumplimiento de los derechos humanos en nuestra vida diaria y su relación con nuestra ciudadanía.

Materiales: Lápices o lapiceros, copia del siguiente formato para cada una de las participantes, hoja de rotafolio, plumones o marcadores

Desarrollo:

1. Pide a las participantes que de forma individual llenen el formato según piensen que como mujer “siempre, casi siempre, casi nunca o nunca”, disfrutan de los derechos que están en la lista.
2. Cuando terminen pide al grupo que en plenaria elijan dos de los derechos que “casi nunca o nunca” se cumplen en sus vidas. Pídeles que piensen en tres acciones que deberían ocurrir para que cada uno de esos derechos se cumpla en sus vidas. Anote las ideas en la hoja de rotafolio.
3. Después pide a las asistentes que escojan los derechos que “siempre” y “casi siempre” se cumplen en sus vidas y que identifiquen acciones que se pueden realizar para defenderlos y no perderlos. Anote las ideas en la hoja de rotafolio.
4. Cierra hablando de la importancia de entender la relación de los derechos con las actividades de nuestra vida cotidiana.

Yo:				
Tengo derecho a:	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
Vivir una vida libre de violencia en mi familia				
Votar en las elecciones				
Trabajar las horas que establece la ley				
Ocupar puestos de decisión política				
Estudiar				
Ser bien atendida en los centros de salud				
Ser dueña de la tierra o de mi casa				

³ Ejercicio retomado y modificado de la Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres Tejiendo el cambio (2009) del Instituto Interamericano de Derechos Humanos.

Asistir libremente a reuniones				
Tener descanso				
Tener un salario justo				
Habitar una vivienda digna				
Tomar decisiones sobre mi vida sexual y reproductiva				
Ser tratada con respeto en mi trabajo				



Recomendaciones para guiar la reflexión

- Reconozcamos el conocimiento y los saberes que las mujeres tenemos en nuestro territorio, en este caso desde la vida cotidiana, para promover un intercambio de saberes y reflexión.
- Asumamos el compromiso de romper los mandatos tradicionales que nos asignan destinos y formas de ser que no nos permiten crecer libres y seguras.
- Reflexionar sobre el bienestar como un derecho a disfrutar en nuestra vida cotidiana.

Recuerda que

Existen varios instrumentos legislativos que protegen los derechos de las mujeres en nuestro país. Es importante que los conozcas

Marco Nacional de los Derechos Humanos de las Mujeres en México

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- Programa Nacional para la Igualdad de Oportunidades y no Discriminación contra las Mujeres (PROIGUALDAD) 2013-2018
- Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención.
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres
- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación
- Ley General para Prevenir, Sancionar y Erradicar los Delitos en Materia de Trata de Personas y para la Protección y Asistencia a las Víctimas de estos Delitos
- Reglamento de la Ley para la Protección, Atención y Asistencia a las Víctimas de los Delitos en Materia de Trata de Personas del Distrito Federal.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia
- Reglamento de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia
- Ley de acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia de la Ciudad de México





Ejercicio de aprendizaje -autoevaluación

Instrucciones: De la pregunta 1 a la 3 selecciona la opción que consideres correcta.
La pregunta 4 es para que reflexiones y desarrolles la respuesta con la extensión que consideres adecuada.

1. ¿Qué son los derechos humanos?
 - a) Son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona.
 - b) Son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización no es indispensable para el desarrollo integral de la persona.
 - c) Son el conjunto de prerrogativas que no están sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona.

2. En _____ se aprobó la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer
 - a) 1979
 - b) 1797
 - c) 1984

3. Los derechos humanos buscan que todas las personas...
 - a) gocen de vida digna, solo los hombres puedan desarrollarse de manera integral.
 - b) gocen de vida digna, puedan desarrollarse de manera integral.
 - c) gocen de vida digna, solo las mujeres estén protegidas por la ley.

5. ¿Qué estrategia propondrías en tu territorio para difundir los derechos humanos de las mujeres?

Módulo 4. Autonomía de las mujeres

Para comenzar

Te damos la bienvenida a este nuevo módulo. En esta ocasión queremos compartirte algunos elementos que te permitan reflexionar en las diversas formas de autonomía que existen. Estamos convencidas que la construcción de la autonomía de las mujeres nos trae beneficios individuales y colectivos. Nos da la posibilidad de ejercer nuestros derechos humanos, de construir comunidad y apostar por una vida libre de violencia. Esperamos que las reflexiones que aquí plasmamos te sean de utilidad para el trabajo que realizas en territorio.



Objetivo

- Conocer los elementos de la autonomía y comprender su interrelación.



- **Autonomía es la capacidad de una persona, de tomar decisiones según su criterio.**
- **las diversas formas de autonomía están conectadas entre sí**



Conceptos clave

Autonomía

- **Autonomía económica**
- **autonomía física**
- **autonomía en la toma de decisiones**
- **autonomía sociocultural**

Mujeres y autonomías

"NOS HAN ENSEÑADO A TENER MIEDO A LA LIBERTAD, MIEDO A TOMAR DECISIONES, MIEDO A LA SOLEDAD. EL MIEDO A LA SOLEDAD ES UN GRAN IMPEDIMENTO EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTONOMÍA".
—MARCELA LAGARDE

Antes de comenzar reflexiona lo siguiente: ¿Alguna vez te has puesto a pensar qué significa la palabra autonomía?, ¿Te consideras una mujer autónoma? ¿La autonomía permitirá que ejerzamos nuestros derechos humanos?

Escribe tu respuesta y regresa a verla cuando termines este

módulo, revisa si algo cambió en tu reflexión inicial.

Para empezar queremos compartirti que desde nuestra perspectiva, la autonomía no puede ser definida en abstracto, implica ser pensada para cada persona y sociedad en la que se desarrolla.

Pero lo que sí podemos afirmar es que la autonomía se relaciona con poder ejercer derechos y decidir sobre nuestra propia persona sin la intervención de otra persona o sujeto social. Es decir, es la **capacidad de una persona**, de **tomar decisiones** según su criterio, con **independencia** de la opinión o el deseo de otros. Es un elemento fundamental para garantizar el ejercicio de los derechos humanos con plena igualdad. La autonomía se convierte en un elemento central para alcanzar la igualdad, como un derecho humano fundamental.



Con relación a la autonomía de las mujeres, es importante rescatar al menos lo siguientes tipos:

Autonomía económica

Es la capacidad de las mujeres de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo

Autonomía en la toma de decisiones

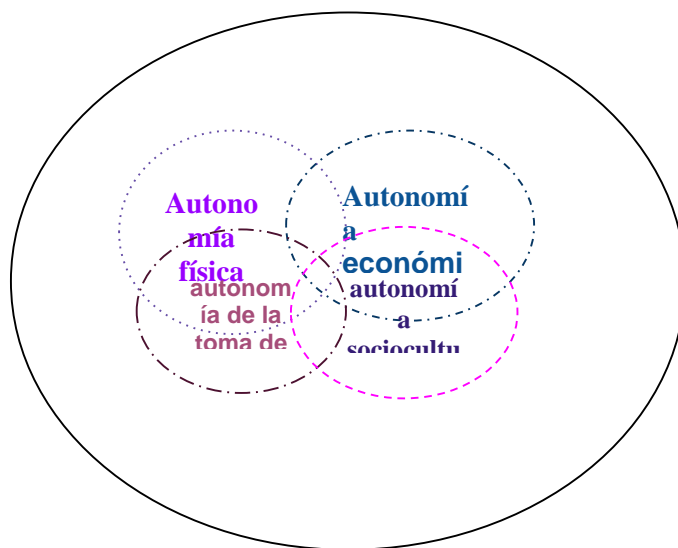
Se refiere a la presencia de las mujeres en los distintos niveles de los poderes del Estado y a las

remunerado en igualdad de condiciones que los hombres. Considera el uso del tiempo y la contribución de las mujeres a la economía	medidas orientadas a promover su participación plena y en igualdad de condiciones
Autonomía física Se refiere a la capacidad de llevar una vida libre de violencia tanto en el ámbito público como el privado y de tener poder de decisión sobre su cuerpo y sexualidad.	Autonomía sociocultural Implica la propia identidad, la autoestima y valoración propia.

Es muy importante mencionar que **las diversas formas de autonomía están conectadas entre sí**. Por ejemplo, en ocasiones las mujeres que viven violencia familiar y no cuentan con empleo o alguna manera para subsistir, difícilmente presentarán una denuncia. O por ejemplo cuando se impide a las mujeres decidir libremente sobre su maternidad, puede que esto impacte en su autonomía económica. Estos ejemplos ayudan a comprender que al igual que los derechos humanos, las diversas formas de autonomía están relacionadas entre sí. Por ello si tenemos dificultades para ejercer alguna, impacta en las otras y en los derechos humanos vinculados a estas.

Pero en la sociedad en la que vivimos los mandatos sociales, vinculados a los estereotipos de género y que nos dictan cómo debe ser, representan diversas limitantes en el ejercicio de nuestra autonomía. Recordemos que el cuerpo es el primer territorio donde ejercemos nuestros derechos, es importante reconocer que existen condiciones que dificultan el ejercicio de ciudadanía de las mujeres y por tanto les limita su autonomía.

Un ejemplo de esto, es la imposibilidad de ejercer nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos. En particular el derecho a decidir de las mujeres sobre la maternidad, resulta un acto profundamente transgresor a nuestra cultura puesto que contradice la idea de la maternidad como un destino femenino.



Desde nuestra perspectiva, la autonomía significa construir la capacidad y contar con condiciones concretas para tomar libremente las decisiones que afectan nuestras vidas. Para lograr la autonomía plena se requieren transformar los estereotipos de género, que imponen ciertas expectativas sobre las mujeres. Es necesario por ejemplo, una distribución equitativa de las tareas reproductivas y de cuidado, poner fin a la

violencia de género y promover que las mujeres participen en la toma de decisiones en igualdad de condiciones.



Sin duda queda mucho por hacer, para crear las condiciones favorables para que las mujeres de todos los rincones del mundo puedan ejercer las diversas formas de autonomía y sus derechos humanos. Por ello el trabajo que realizamos en nuestros territorios es muy valioso, pues ayuda a transformar la sociedad en la que vivimos.

La libertad de decisión derivada del ejercicio de la autonomía implica la posibilidad de elección. Pero no se trata de ejercer la libertad con indiferencia o atentando contra los derechos de terceras personas. Tiene que ver con tomar conciencia de las elecciones que realizamos ante diversas situaciones. Y también buscar que las condiciones materiales nos favorezcan y podamos ejercer nuestros

derechos para tener una vida digna.

- La **autonomía** se conquista de forma gradual.
- Es importante desarrollar capacidad de reflexión o de toma de conciencia de nosotras mismas.



- Si bien el desarrollo de la autonomía es personal, podemos estar **acompañadas** por otras mujeres que nos compartan sus experiencias. ¡Juntas somos más fuertes!
- Informarnos sobre nuestros derechos ayuda a construir nuestras autonomías.
- Trabajemos en los recursos que tenemos para superar situaciones difíciles.

Cómo abordar procesos de autonomía en mi territorio

Como mencionamos antes no existe una receta mágica que permita que todas las mujeres ejerzan las autonomías. Ejercerla implica la construcción de un proyecto de vida que probablemente transforme las maneras en que se relaciona con su entorno. No siempre es fácil ejercer la autonomía para las mujeres que viven relaciones de violencia en las que son constantemente descalificadas y condicionadas.

Este proceso puede implicar miedos o inseguridades, por ello es necesario que tengamos empatía por los procesos individuales de las mujeres con las que trabajamos en nuestros territorios.

La búsqueda de la autonomía significa trabajar en numerosas actitudes, habilidades y destrezas que nos permitan tomar decisiones para tener una vida digna, **acompañemos a otras mujeres desde el respeto**. A continuación presentamos algunas ideas que pueden contribuir a los procesos individuales que permitan que las mujeres de los territorios que habitamos construyan sus autonomías. Recuerda que pueden existir otras maneras de contribuir, te invitamos a que las anotes en la guía.

¿Qué puedo hacer desde el trabajo comunitario para promover la autonomía de las mujeres de mi territorio?

- Difundir información sobre los derechos de las mujeres.
- Crear círculos de mujeres para que puedan acompañar la transformación individual
- Reconocer a las mujeres como protagonistas de su crecimiento personal y social.
- Respetar el tiempo de cada mujer para construir su autonomía.
- Promueve que trabaje en su autoestima, empoderamiento y toma de decisiones con respecto a su cuerpo, a su economía, al ejercicio de sus derechos y a sus relaciones de pareja, familiares y sociales.
- Invítala a que se involucre en espacios de participación, ciudadanía.
- _____
- _____
- _____

Tipos de autonomía

A continuación te presentamos un ejercicio que puede ayudarte a reflexionar de manera colectiva sobre las limitantes que existen para ejercer las diferentes formas de autonomía, y las acciones que se pueden realizar para promover que las mujeres las ejerzan.

Objetivo: Reflexionar sobre las diferentes formas de autonomía que ejercemos las mujeres.

Materiales: Hojas de rotafolio, plumones

Desarrollo:

1. Divide al grupo en 4 subgrupos, el grupo 1 será “autonomía física”, el grupo 2 será la “autonomía económica”, el grupo 3 será “autonomía de toma de decisiones”, el grupo 4 será la “autonomía sociocultural”.
2. Pide que cada grupo discuta sobre las limitantes que tienen las mujeres para ejercer el tipo de autonomía que les tocó.
3. Después pide que entre todas inventen e imaginen qué acciones pueden hacer para ejercer dicha autonomía.
4. Después realiza una plenaria Cada grupo escogerá una portavoz que socializará los puntos más importantes discutidos en cada grupo.



💡 Recomendaciones para guiar la reflexión

- Los procesos de construcción de autonomía son individuales, cada mujer tiene un ritmo para reflexionar y transformar su vida.
- Si bien los procesos son individuales, acompañarnos de otras mujeres nos hace sentir más fuertes.
- La búsqueda de la autonomía significa trabajar en numerosas actitudes, habilidades y destrezas que nos permitan tomar decisiones para tener una vida digna.

Ejercicio de aprendizaje -autoevaluación



Instrucciones:

Lee con atención las siguientes afirmaciones y marca verdadero o falso según consideres.

	verdadero	falso
1. Autonomía es la capacidad de una persona, de tomar decisiones según su criterio, con independencia.		
2. Autonomía económica es la incapacidad de las mujeres para acceder al trabajo remunerado, a su uso de tiempo y a que puedan generar sus propios ingresos y recursos en igualdad de condiciones.		
3. Las diversas formas de autonomía no están conectadas entre sí.		
4. Autonomía física, se refiere a la capacidad de llevar una vida libre de violencia tanto en el ámbito público como el privado y de tener poder de decisión sobre su cuerpo y sexualidad.		
5. los mandatos sociales, vinculados a los estereotipos de género y que nos dictan cómo debe ser, representan diversas limitantes en el ejercicio de nuestra autonomía.		
6. Sí las mujeres ven afectada su autonomía automáticamente se ven afectados sus derechos humanos.		

Módulo 5. Sugerencias para acompañar emocionalmente a otras mujeres

Para comenzar

¡Hola!, esperamos que el camino que has recorrido hasta este punto de la guía te aporte elementos que enriquezcan el trabajo que realizas en tu territorio. En este módulo nos interesa abordar algunas sugerencias para acompañar emocionalmente a otras mujeres. Estamos seguras que te ayudarán en el trabajo que realizas cotidianamente.



Objetivo

- Reconocer elementos que permitan acompañar emocionalmente a otras mujeres.



No olvides

- **acompañar**
- **el autocuidado es fundamental en la labor que realizas**



Conceptos clave

- **acompañamiento**
- **autocuidado**

Antes de iniciar con la lectura de este módulo te pedimos que reflexiones sobre las siguientes cuestiones: ¿Alguna vez has escuchado hablar del acompañamiento?, ¿Crees que todas las personas podemos acompañar emocionalmente a mujeres que han vivido violencia?, escribe tus respuestas y revísalas después de leer la información que tenemos para ti, tal vez descubras que ya habías realizado acompañamiento emocional con mujeres que viven violencia.

Acompañar emocionalmente a otras mujeres

Cuando estamos realizando trabajo comunitario y abordamos temas relacionados a la violencia, es muy probable que las mujeres que nos cuentan su historia, se encuentren con muchas emociones que les



sobrepasan. Te has puesto a pensar qué harías si una mujer comienza a llorar mientras te cuenta que su esposo le pega. ¿qué harías si esto sucede en el espacio público con mucha gente alrededor? . Tal vez, durante las intervenciones que realizas te haya sucedido algo parecido, de ser así piensa ¿cómo te sentías, te hubiera gustado hacer algo diferente?

Sin duda uno de los más grandes retos que enfrentamos cuando trabajamos temas relacionados con la violencia tiene que ver con las emociones propias y de las personas que la experimentan. Quizás no nos sintamos preparadas ante la forma en que dichas mujeres expresen sus emociones, Es importante que tengamos algunos elementos que nos permitan identificar cómo están emocionalmente y poder realizar alguna acción de contención emocional. Por ello en las siguientes líneas abordaremos el acompañamiento emocional.

Desde nuestra perspectiva el acompañamiento emocional se puede definir como **la capacidad de estar presentes y disponibles ante el mundo emocional propio y de la otra persona**. Si bien es cierto que desde nuestra visión consideramos que **todas** las personas tenemos la **capacidad** de **acompañar** emocionalmente, es necesario que desarrollemos algunas habilidades para brindar un acompañamiento respetuoso de los derechos de las otras personas.

Cuando hablamos de acompañamiento hablamos de generar un espacio seguro, donde las mujeres puedan compartir libremente sus vivencias, asuntos que afectan su vida personal, es un espacio en donde nos podemos estar tranquilas, en confianza.

Por ello es muy importante tener en cuenta los siguientes elementos

1. **Crear** un clima de seguridad, respeto y confianza.
1. Apoyar para que las personas **expresen** sus emociones.
2. Dar espacio y **tiempo** necesario para la gestión de las emociones.
3. Escucha activa
4. No dar consejos
5. No definir las **emociones** como buenas o malas, todas son útiles.
6. Acompañar con presencia y disponibilidad total.

Ten en cuenta que...

- El acompañamiento emocional que realicemos **no sustituye** el trabajo con una especialista.
- Pero acompañar le permitirá a la mujer que ha vivido violencia poder tranquilizar su cuerpo y emociones y posteriormente decidir a qué instancia o especialista acudir.



El acompañamiento implica el cuidado colectivo, todas cuidamos de todas.

Para dar acompañamiento desde el respeto es necesario que individualmente reflexionemos cómo nos encontramos emocionalmente y tengamos en cuenta los siguientes aspectos:

1. **Comprensión de nosotras mismas y de la transformación individual:** a partir de un trabajo de desarrollo personal.
2. **Autenticidad:** Ser genuina, honesta con las mujeres a las que acompañas.
3. **Empatía:** la habilidad de sentir lo que siente la mujer a quien acompañas.
4. **Aceptación verdadera:** Respeto, acogida positiva e incondicional hacia las mujeres. Es observar sus vivencias, sin juzgarlas ni como buenas ni como malas.

Recuerda que es muy importante hablarle a la otra persona sin juicio, a veces por las cargas de trabajo no cuidamos la forma en que respondemos a las mujeres que nos cuentan sus historias, quizás nos abruman verles en una situación de violencia. Pero es muy importante que tratemos de mostrarnos empáticas con la situación que atraviesa. Y que realmente se sientan acompañadas por nosotras. A veces somos las únicas que podemos ver la situación que están viviendo. Que le mostremos interés en sus preocupaciones, puede ser el detonante para que asista a alguna instancia a pedir orientación.

A continuación te dejamos algunos ejemplos que muestran las diferencias entre el responder juzgando y responder acompañando. Te invitamos a que pienses en una situación y escribas una frase que crees que te diría una mujer que vive violencia, escríbela en el recuadro vacío, y después piensa cómo responderías juzgando y como lo harías acompañando.

También te invitamos a que en cada intervención que realices recuerdes hablar con las mujeres de forma empática y sin juzgarles.

Frases	cuando juzgamos decimos	cuando acompañamos decimos
Estoy triste.	Resuélvelo tú sola, debes enfocarte.	Cuéntame qué te pasa, estoy aquí para escucharte.
Estoy cansada.	No importa, debes seguir adelante.	Es importante que tu cuerpo se relaje, ¿quieres que hagamos algo que te relaje?
Soy una inútil	Quejarte también es inútil	No, no eres inútil, todas tenemos malos días, seguro hay muchas cosas que sabes hacer muy bien.
¿Qué voy a hacer?	No lo sé, tú debes saberlo.	Intenta buscar varias opciones, puedo ayudarte a pensar en algunas.

Cuidando de mí misma

Cómo ves el proceso de acompañar emocionalmente a otras mujeres, no solo implica tener conocimiento de conceptos, o saber la legislación que avala nuestros derechos humanos, es necesario que reflexionemos en nuestro propio desarrollo personal. Además el acompañamiento también puede ser un proceso que nos cause estrés o ansiedad, por ello es necesario que cuidemos de nuestras emociones y cuerpos.

Autocuidado

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad

El autocuidado implica revisar cómo estamos emocional y físicamente. Recuerda que somos una unidad, es tan fundamental cuidar el funcionamiento de nuestros órganos como nuestras emociones y sentires. Para nosotras el autocuidado debe ser una práctica integral, que incluye la reivindicación del placer, el disfrute, el descanso y el bienestar en todos los ámbitos de la vida.



No olvides que nuestra vida personal y nuestra vida social están relacionadas. Piensa en tus relaciones más íntimas ¿te das el tiempo de expresar tus emociones? Ahora piensa si aplicas en tu vida todo lo que les dices a las mujeres sobre el ejercicio de sus derechos humanos.

Piensa también si estás cuidando los siguientes puntos:

- La alimentación
- Tiempos de sueño y descanso
- Me realizo cada año los estudios de Papanicolaou, mastografía.
- Atiendo mi salud sexual y salud reproductiva
- Tengo tiempo para actividades de recreación
- Cuanto tiempo invierto en el trabajo y cuidado de los otros.

Para ejercer el autocuidado es importante querer hacerlo. Para ello debemos dejar de lado los mandatos que dicen que las mujeres debemos quedarnos en último lugar y priorizar el bienestar de las otras personas que conforman nuestro entorno.

El autocuidado es tarea de todos los días, date tiempo para ubicar cómo te sientes emocional y físicamente

Reconociendo mis emociones y mi cuerpo⁴

A continuación te presentamos un ejercicio que puedes realizar de manera individual y colectiva. Te ayudará a ubicar la relación entre el cuerpo y las emociones. Además te servirá para calmar la ansiedad.

⁴ Ejercicio modificado y recuperado de la Guía para acompañar a grupos de apoyo de mujeres afectadas por la violencia (2015) de Catholic Relief Services.

Objetivo: Equilibrar y relajar las emociones, fortalecer la confianza y disminuir la ansiedad.

Materiales: Ninguno

Desarrollo:

1. Pide al grupo que contacte con su respiración. En este punto deben de respirar como lo hacen cotidianamente y que registren mentalmente sus características.
2. Pide que se den cuenta de la inhalación y exhalación sin cambiarla. Ahora pide que se concentren en alargar cada exhalación de aire. Pide que lo realicen poco a poco, cada vez más, hasta conseguir que dure más tiempo que la inspiración. Pide que sientan cómo el aire entra y sale de los pulmones cada vez más lenta y suavemente. Cuando acaben con la exhalación, pide que se detengan un segundo, y notarán cómo la inhalación se produce espontáneamente, sin que intervengan. Pide que lo repitan varias veces y sientan cómo las emociones de tensión desaparecen y se relajan corporal y mentalmente.
3. Ahora pide al grupo que responda a las siguientes preguntas :
¿Qué dice tu manera de respirar? ¿Tomas lo que necesitas del ambiente? ¿Te limitas? ¿Tienes miedo de soltar? ¿Notaste un cambio con las instrucciones recibidas?
4. Comenta con el grupo que existen mujeres, que han vivido situaciones de violencia, que respiran con miedo, como si no tuvieran el derecho de tomar del ambiente todo el aire y luego devolver lo que ya ha sido tomado, como si les faltara el permiso para poder satisfacer sus necesidades, desde su principal fuente de vida: el aire...
5. Termina hablando de la importancia de reconocer nuestro cuerpo y nuestras emociones.

Recuerda que...

- 1.- Nosotras somos lo más importante, nuestros **cuerpos** y vidas son una prioridad.
- 2.- **Escucha** a tu **cuerpo**, revisa que necesita física, emocional y afectivamente.
- 3- Piensa en ti: haz lo que te gusta, **descansa** cuando lo necesites, sé feliz.
4. Aprende a poner **límites**: es válido decir ¡NO!



Recomendaciones para guiar la reflexión

- Respetar el momento que está atravesando cada mujer, quizás algunas no quieran tomar la palabra y solo quieran escuchar a las otras.
- Enfatizar en la importancia del autocuidado en la vida diaria.



Ejercicio de aprendizaje -autoevaluación

Instrucciones:

Lee con atención las siguientes afirmaciones y marca verdadero o falso según consideres.

	verdadero	falso
1. Autocuidado es la capacidad de estar presentes y disponibles ante el mundo emocional propio y de la otra persona.		
2. El acompañamiento emocional que realicemos sustituye el trabajo con una especialista.		
3. En el acompañamiento es importante generar un espacio seguro, donde las mujeres puedan compartir libremente sus vivencias, asuntos que afectan su vida personal		
4. Empatía es la habilidad de sentir lo que siente la mujer a quien acompaña		
5. Podemos imponer nuestros juicios de valor cuando hacemos acompañamiento		
6. Cuando cuido mi alimentación, tiempos de sueño y descanso, mi salud sexual y salud reproductiva, estoy ejerciendo el autocuidado.		

Respuestas de los ejercicios de aprendizaje -autoevaluación

Módulo	Respuestas
Módulo 1	3) b 4) c
Módulo 2	1) a 2) b 3) b 4) c
Módulo 3	1) a 2) a 3) b
Módulo 4	1) V 2) F 3) F 4) V 5) V 6) V
Módulo 5	1) F 2) F 3) V 4) V 5) F 6) V

Referencias

- Arango Yolanda. “Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres” en: La manzana de la discordia, Diciembre, 2007. Año 2, No. 4: 107-115 disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/48218/1/autocuidadogeneroydesarrollo.pdf>
- Caja de Herramientas Comunitarias (s/f) Estrategias para el cambio y mejora comunitaria: Una visión general. Disponible en: <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/valoracion/promocion-estrategias/vision-general>
- Catholic Relief Services (2015) Guía para acompañar a grupos de apoyo de mujeres afectadas por la violencia. Costa Rica, Catholic Relief Services.
- Chavis, David (1984). “Sense of community in the urban environment: a catalyst for participation and community development” in American Journal of Community Psychology, Vol. 18, pp. 83-116
- Ehrenfeld, Noemí (2013). “Comunidad y género, vinculaciones complejas” en Revista Espacios Transnacionales, núm. 1, pp. 40-46. Disponible en: <http://www.espaciostransnacionales.org/conceptos/comunidadygenero/>
- Cuaderno de trabajo con grupos (2009) realizado por Equidad de Género, Ciudadanía, Familia y trabajo A.C. y DDESER A.C.
- Fundación ANAS (s/f).Guía sobre Igualdad de Género, Derechos Humanos y autonomías de las mujeres: Recomendaciones para una Cooperación Extremeña con una perspectiva feminista. Extremadura, Cooperación Extremeña, Junta de Extremadura.
- Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2000). Derechos Humanos de las Mujeres: Paso a Paso Guía Práctica para el uso del Derecho Internacional de los Derechos Humanos y de los Mecanismos para Defender los Derechos Humanos de las Mujeres. San José, Instituto Interamericano de Derechos Humanos.
- Korol, C. (2017). La educación como práctica de la libertad. Nuevas lecturas posibles. Una metodología, de encuentros, sueños, ideas y sentidos. Colección Cuadernos de Educación Popular. Argentina: Editorial El Colectivo. América Libre.
- Lagarde, Marcela (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid, Horas y horas.
- (1999). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres memoria Sevilla, Instituto Andaluz de la Mujer.
- Maya Jariego, Isidro (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. Apuntes de Psicología, Vol. 22 (2), pp. 187-211. Disponible en: <https://www.communitypsychology.com/sentido-de-comunidad-y-participacion/>
- McMillan, David (1986). “Sense of community: a definition and theory” in Journal of Community Psychology, Vol. 14, pp. 6-23.
- Sanz Ramón, Fina (2016). El buen trato como proyecto de vida. Barcelona, Kairós.
- Tobón Correa, O & García Ospina, C. (2004). Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud. 1era edición. Manizales, Colombia: Editorial Universidad de Caldas.