



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Venezuela



Es Mujeres:

espacios
seguros

para mujeres y adolescentes

Programa de empoderamiento, liderazgo y gestión
pacífica de conflictos para mujeres y adolescentes en
riesgo de violencia basada en género.

Créditos

Este programa fue elaborado en 2020 por el Fondo de Población de las Naciones Unidas en Venezuela.

Esta guía didáctica fue diseñada por Bárbara Tineo Toro con la colaboración de Rebeca Matheus Querales, Johnaika Pinto Contreras, Loly Moreno López y Liz Bravo Salcedo, en ese entonces profesionales del equipo de implementación humanitaria de UNFPA Venezuela en el área de VBG, estado Apure.

Contó con la revisión y corrección de texto y contenido por parte del siguiente equipo del UNFPA: Isabella Flisi, Mónica Vega Ciompi, Gioconda Mota Gutiérrez, Mirtha Morales Castellanos, Solana Simao Vieira, Anicarmen Chirinos Soto e Isaloren Quintero Bernal.

La revisión y edición en 2024 estuvo a cargo de Gabriela Malaguera González, con la colaboración de Gioconda Mota Gutiérrez, Dailyn Moreno Silva, Mirtha Morales Castellanos, Solana Simao Vieira, Anicarmen Chirinos Soto, Isaloren Quintero Bernal, Guillermina Soria, Marielis Fuentes, Carmen Alicia Jiménez, Yris Romero, Astrid Blanco, Deir'dre Carrillo, Marianela Useche y Yermeyn York Wuyke.

Cómo citar este documento:

UNFPA (2024) EsMujeres: Espacios seguros para mujeres y adolescentes. Programa de empoderamiento, liderazgo y gestión pacífica de conflictos para mujeres y adolescentes en riesgo de violencia basada en género. Fondo de Población de las Naciones Unidas - Venezuela.

Índice

Introducción	4
Objetivo	5
Objetivos específicos	5
Ejes temáticos	6
Perfil de participantes	7
Aspectos generales de la implementación	8
Perfil de las facilitadoras	8
Características del espacio físico y tiempos de ejecución	9
Criterios para seleccionar los espacios físicos	10
Recomendaciones para inicio del proceso	13
Recomendaciones para cierre del proceso	14
Entrega de certificados para participantes	15
Cómo actuar ante revelaciones de casos de VBG	16
Recomendaciones para la facilitación de los espacios seguros	18
Temario por sesiones	21
Sesiones de trabajo	24
Sesión 1: Conociéndonos	25
Sesión 2: Yo - tú - nosotras	31
Sesión 3: Queriéndome a mí	37
Sesión 4: La realidad y yo	43
Sesión 5: La voz de las mujeres	50
Sesión 6: Género	55
Sesión 7: Violencia Basada en Género, VBG	60
Sesión 8: Proyecto de Vida	73
Sesión 9: Tema propuesto por las participantes	79
Sesión 10: Derechos sexuales y reproductivos	80
Sesión 11: Nuestro cuerpo: ciclo menstrual, reproducción y prácticas sexuales seguras	93
Sesión 12: Tema propuesto por las participantes	100
Sesión 13: Sumando liderazgos por la paz	101
Sesión 14: Comunicación para la paz	106
Sesión 15: Preparando el camino para seguir	113
Sesión 16: Un mes después... Seguimiento al plan del espacio seguro	117
La importancia de medir el empoderamiento femenino en los EsMujeres	119
Anexos	125
Referencias	171

Introducción

En Venezuela, el Fondo de Población de las Naciones Unidas se ha propuesto el desarrollo y la continuidad de la estrategia de los Espacios Seguros para mujeres y adolescentes (EsMujeres), con el objetivo de favorecer procesos de empoderamiento femenino y construcción de resiliencia frente a la VBG.

Partiendo del empoderamiento en torno a la VBG, los espacios seguros también buscan fortalecer las capacidades de las mujeres y adolescentes con relación al liderazgo y la prevención y gestión pacífica de conflictos, incluyendo los comunitarios, puesto que desde sus contenidos y actividades apuntan también a robustecer y visibilizar el rol que juegan en la consolidación de la paz, desde lo individual a lo colectivo y en la convivencia con igualdad de género en sus territorios, desde el rol central e histórico que han tenido en el marco de la vida comunitaria.

Esta guía se presenta como una contribución didáctica para facilitar el desarrollo paso a paso de procesos de creación de Espacios Seguros con adolescentes y mujeres en todas sus fases o momentos.

Objetivo

Facilitar el desarrollo de procesos de empoderamiento y liderazgo en mujeres y adolescentes que se encuentran en riesgo de VBG, promoviendo el conocimiento del sistema de prevención y respuesta a dicho flagelo y el fortalecimiento de sus capacidades para la gestión pacífica de conflictos.

Objetivos específicos

1

Promover el acceso a conocimientos relevantes para el desarrollo personal de las mujeres y adolescentes, especialmente en temas como prevención de la VBG, liderazgo y gestión pacífica de conflictos.

2

Brindar un espacio a las mujeres y adolescentes donde se sientan seguras y capaces para problematizar y expresar sus necesidades de forma colectiva, conociendo también sus derechos.

3

Apoyar el bienestar psicosocial de las mujeres y adolescentes.

4

Promover la creación de redes de mujeres para prevenir y mitigar la VBG en la comunidad.

5

Facilitar la información y el acceso al conocimiento del sistema de remisión y los servicios disponibles para la atención a sobrevivientes de VBG.

Ejes temáticos

El desarrollo de este programa de empoderamiento para mujeres y adolescentes transversaliza los temas de proyecto de vida y construcción de paz. Además, cuenta con 4 ejes temáticos, a saber:

Derechos sexuales y derechos reproductivos:

en el que se trabaja el tema del cuerpo y la autonomía corporal, el ejercicio de la sexualidad y el placer, la anticoncepción y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/Sida.

Apoyo psicosocial a través de herramientas de fortalecimiento y crecimiento personal:

en el que se trabajan temas como autoestima y valoración personal, comunicación asertiva y diálogo, estrategias de afrontamiento e identificación y normalización de emociones y reacciones ante contextos de emergencia.

Empoderamiento de las mujeres y adolescentes para el liderazgo y la gestión pacífica de conflictos:

estrategias para el liderazgo desde la sororidad (hermandad entre mujeres) y la prevención y gestión pacífica de conflictos.

Prevención de la violencia basada en género:

que aborda el sistema patriarcal, las causas estructurales de la VBG, los mitos asociados, formas de prevención socio-comunitarias e información sobre rutas de remisión y servicios de VBG en cada localidad.

Perfil de las participantes:

Las participantes serán adolescentes entre 15 y 18 años y mujeres jóvenes y adultas a partir de 19 años, en riesgo y/o sobrevivientes de VBG.

Se recomienda que los espacios seguros sean diferenciados, unos para adolescentes y jóvenes y otros para mujeres adultas. Esto con el fin de promover una mayor participación de las adolescentes y jóvenes, el compartir y la construcción de saberes desde sus propias vivencias y con mayor confianza, con énfasis en los riesgos diferenciados de VBG de acuerdo a la edad, evitando además que se impongan visiones adultocéntricas en las sesiones que puedan llegar a invalidar o invisibilizar las opiniones y sentires de las adolescentes y jóvenes.

Se recomienda priorizar la incorporación de participantes si están presentes algunas o varias de las siguientes características:

- Bajo perfil socioeconómico.
- Bajo nivel educativo.
- Condición de movilidad humana.
- Desempleada o subempleada.
- Dependencia económica de la pareja o de terceras personas.
- Madre.
- Madre responsable única del hogar.
- Sin acceso o con acceso deficiente a servicios de salud sexual y reproductiva.
- Sobreviviente de VBG.
- Mujer con discapacidad o cuidadora de persona con discapacidad.
- Embarazada.
- Adolescente no escolarizada o fuera del sistema educativo.
- Adolescente embarazada.

Aspectos generales de la implementación

El diseño metodológico de esta guía es factible de desarrollar en diversos contextos comunitarios y sociales. Para ello se recomienda atender y analizar las especificidades de estos y valorar su impacto en las posibilidades de óptimo desarrollo de esta experiencia.

Perfil de las facilitadoras:

En todos los casos los EsMujeres estarán facilitados por dos (2) personas, una facilitadora y otra co-facilitadora, preferiblemente profesionales del área humanística/social, cuyos roles pueden ser intercambiables dependiendo del tema, las habilidades de cada una, la necesidad de atender revelaciones o urgencias propias del programa, entre otros aspectos. Sin embargo, las personas seleccionadas para este rol deben contar con el mismo perfil, que se describe en el Anexo 1 de esta guía.

Es importante que las facilitadoras que acompañarán los espacios de adolescentes y jóvenes sean preferiblemente jóvenes (mayores de edad) y/o tengan actitudes sensibles y comprensivas frente a las diferencias generacionales, promoviendo así de forma más fácil la confianza y apertura de las participantes.

Otro rol importante en el manejo de los espacios seguros es el de la promotora, quien fundamentalmente apoyará el cuidado y recreación de las niñas y niños hijas/os de las participantes en un área diferenciada del espacio seguro, cuando tengan necesidad de ir con ellas/os a las sesiones. También apoyará la organización y la logística para el desarrollo del programa (ver siguiente apartado y el perfil en el Anexo 1).

Características del espacio físico y tiempos de ejecución

Los espacios seguros para mujeres y adolescentes son un programa de empoderamiento y acceso a información y servicios para sobrevivientes de VBG (cuando estén disponibles), con una duración de 16 semanas, distribuidas en una sesión semanal con un tiempo aproximado de tres (3) horas por sesión. La última sesión (la número 16) se realizará un mes después de la sesión de cierre y elaboración de planes de trabajo comunitarios, con el fin de monitorear la aplicación de los mismos.

El programa está diseñado para ser aplicable en cualquier tipo de espacio físico que cumpla con los requerimientos mínimos, desde un salón especial para formaciones grupales hasta un espacio comunitario, el patio de una casa, entre otros, siempre que el lugar no represente ningún riesgo de acuerdo a cada contexto. Los tres criterios más importantes a considerar para la escogencia del espacio son:

La
accesibilidad
para las
participantes.

La seguridad
del espacio.

La privacidad que
pueda brindarse a las
mujeres y adolescentes
que participarán para
el desarrollo de las
actividades.

En ese sentido, si no se dispone de un espacio físico ideal para su realización, al que las mujeres y adolescentes puedan ir por sus propios medios (sin depender de transportes o terceras personas que las trasladen), se recomienda la adaptación de espacios comunitarios y la negociación para su uso exclusivo y privado por parte del grupo de mujeres y adolescentes en los días y horarios en los que se realizarán las actividades.

Merece especial atención contemplar de entrada la **instalación de un área donde los niños y niñas puedan jugar**, separado del área donde estarán sus madres o cuidadoras. Muchas participantes irán al EsMujeres con sus hijos/as, por lo que hay que asegurar un espacio lúdico para las niñas y los niños, que garantice que las mujeres puedan participar plenamente en las actividades y hablar con tranquilidad y privacidad. Esto puede preverse con la figura de las promotoras, ya mencionada, con servicios de organizaciones o instituciones especializadas en la infancia que se encuentren trabajando en la comunidad, o con alguna otra estrategia que permita realizar actividades con niños y niñas sin generar costos extras.

Sin embargo, es importante que desde el inicio se solicite a las participantes que, en la medida de lo posible, no asistan con niñas o niños a las sesiones del espacio seguro, procurando los arreglos individuales y/o comunitarios necesarios en su cotidianidad para que esto se logre, al mismo tiempo que se deja claro que tener bajo su cuidado a un niño o niña no es una limitante para participar.

Criterios para seleccionar los espacios físicos:

El equipo de terreno debe ubicar en las comunidades un espacio físico para desarrollar tanto las actividades grupales con las mujeres y adolescentes como el área recreativa para sus hijos e hijas, documentando a través de un informe la selección del espacio, partiendo de la lista de chequeo. Este informe deberá ser firmado por voceras de la comunidad, el equipo de terreno y, de ser el caso, la institución u organización que está prestando el lugar físico donde se desarrollará el espacio seguro. En él debe quedar claro cualquier compromiso asumido para adecuar, asegurar, dotar o mejorar el lugar, con sus responsables.

Para ayudar a identificar la mejor opción, se presenta una lista de chequeo con criterios con los que debe contar ese espacio físico. Al momento de ubicarlo es importante que la persona encargada en terreno pueda marcar con una X el criterio que tiene el espacio (cuando lo tenga y, cuando no, se deja vacío), con alguna observación que especifique cualquier información relevante sobre el criterio. Además deberá tomar fotos del espacio, que permitan verificar su idoneidad. Esta lista debe anexarse al informe de selección del espacio físico.

Tabla 1.
Lista de chequeo de criterios del espacio seguro

Criterio	¿Cumple?	Observaciones
Institución neutra desde el punto de vista político y religioso (neutralidad e imparcialidad).		
Espacio amplio, con capacidad o aforo para al menos 25 personas con la finalidad de realizar talleres grupales (no debe tener organización en sillas agrupadas no movibles).		
Espacio que sirva para la atención de revelaciones de VBG y aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos PAP (preferiblemente con alguna privacidad desde lo visual y lo auditivo).		
Espacio para el desarrollo de actividades recreativas dirigidas a los hijos e hijas de las participantes (amplio, ventilado con iluminación, con capacidad para 40 personas).		
Espacio al aire libre para realizar ejercicios recreativos que involucren actividad física (opcional).		
Ubicado dentro o cerca de la comunidad.		
Mínimo a 100 metros de bares, sitios de apuestas u otros espacios susceptibles de propiciar violencia.		
Mínimo a 100 metros de centros policiales, militares u otros grupos armados estatales o no estatales.		

Accesibilidad para personas con discapacidad y adultas mayores o posibilidades de mejorar la accesibilidad (con énfasis en la movilidad reducida).		
Puntos de electricidad internos.		
Ventilación y temperatura ambiente o posibilidad para instalar equipos para la adecuación y adaptación de temperaturas (ventiladores, aire acondicionado).		
Buena iluminación o posibilidad de mejorarla.		
Suministro de agua.		
Puntos de agua potable y desagües.		
Unidades sanitarias para el lavado de manos.		
Baños separados y privados.		
Accesos para el ingreso/ salida de emergencia.		
Mobiliario disponible (opcional).		
Espacio que a lo interno no tenga elementos de riesgo tales como tanques subterráneos, pozos sin tapas o paredes agrietadas o incompletas.		

Recomendaciones para el inicio del proceso:

Dada la experiencia de otros programas de empoderamiento, es recomendable que el equipo de terreno recuerde:

- 1** Realizar las labores de abogacía necesarias ante las autoridades locales y las organizaciones comunitarias para dar a conocer los objetivos y fines del EsMujeres. Esta será una forma de proteger su implementación y conseguir alianzas para sus objetivos.
- 2** Obtener información sobre la situación actual de la violencia basada en género de acuerdo con las estadísticas locales e información cualitativa de interés, prevalencia y grupos poblacionales afectados, zonas de riesgo y de protección en la comunidad donde pudiera ser oportuna la implementación de la estrategia del EsMujeres, además de los canales regulares a seguir para lograr enlaces o alianzas comunitarias necesarias para tal fin. Es importante tener información también sobre cuáles son las barreras para acceder a los servicios.
- 3** Identificar las instituciones del Estado y de la cooperación local e internacional que hacen presencia en la comunidad, con el propósito de integrar el espacio seguro a la actividad comunitaria y generar alianzas con las organizaciones que permitan fortalecer la implementación. Se deben documentar los encuentros realizados con estos actores a través de minutas.
- 4** Realizar un reconocimiento del terreno con la finalidad de generar acercamientos e interacciones horizontales y bidireccionales con líderes y lideresas, adolescentes y mujeres; con miras a obtener una perspectiva general de la violencia basada en género por parte de los y las integrantes de la comunidad.
- 5** Establecer acuerdos con los líderes y lideresas de las comunidades para ubicar y adecuar el EsMujeres, a través de la vinculación de la comunidad en la conformación y adecuación física del mismo.

6

Realizar talleres preparatorios de Primeros Auxilios Psicológicos y derivaciones seguras dirigidos a la comunidad, organizaciones e instituciones locales.

7

Promocionar en la comunidad las acciones a desarrollar en los EsMujeres para armar un grupo de participantes interesadas en la experiencia.

8

Una vez seleccionado el espacio, durante la primera sesión con las participantes se definirán junto a ellas las normas del grupo y estas permanecerán visibles en todas las sesiones del espacio seguro (ver Sesión 1, Ejercicio 1).

9

Es fundamental que el socio implementador de cada espacio seguro donde participen adolescentes se encuentre inscrito ante el Consejo Municipal de Derechos del Niño, Niña y Adolescente (CMDNNA) de la localidad correspondiente, de acuerdo a la legislación vigente en Venezuela.

Recomendaciones para el cierre del proceso:

1

Durante todo el programa y especialmente en la sesión de cierre (sesión 15), se debe incentivar la continuidad del espacio en el futuro resaltando que, independientemente de la finalización del programa, el EsMujeres tiene como fin establecer mecanismos de cuidado comunitarios mediante la proyección y permanencia de las acciones aprendidas en la comunidad.

2

Para el cierre del EsMujeres puede hacerse una sesión diferenciada con la última dinámica propuesta para la sesión 15, en la que se recomienda invitar a las organizaciones, instituciones y personalidades que apoyaron el proceso y que continuarán brindando soporte al grupo en el futuro. Además, es importante que:

- Documente la entrega de dotaciones hechas al EsMujeres de la comunidad.

- Resalte la finalidad del EsMujeres y el uso de la dotación entregada.
- Realice el cierre consolidando compromisos con las participantes/lideresas, para lo cual un insumo importante podría ser registrar en un documento los logros y desafíos verbalizados por las y los líderes y los compromisos tenidos para la eliminación de las violencias y la permanencia de estos espacios seguros en su comunidad.

3

Comprométase como organización o institución pública a mantener canales de comunicación telefónicos y virtuales abiertos para brindar asesoría a las lideresas y/o participantes, cuando así lo requieran. Promueva el uso de la línea de contacto interagencial interagencial, así como las líneas de servicio público disponibles y operativas a nivel local, regional y nacional.

4

Organice una reunión intersectorial, extienda la invitación especialmente a quienes integraron la red de alianzas (del Estado, el Sistema de las Naciones Unidas, organizaciones sociales y la comunidad) para lograr los objetivos del EsMujeres; la organización o institución pública implementadora debe llevar a cabo una socialización dando a conocer el impacto del programa y la estrategia implementada, los logros alcanzados, así como hallazgos y desafíos encontrados. Coloque en conocimiento al Estado de los resultados obtenidos e inste a la administración local a continuar trabajando en pro de mitigar las desigualdades estructurales que propician la violencia basada en género en los territorios.

Entrega de certificados para participantes:

Se recomienda hacer entrega de certificados en la sesión de cierre del programa de empoderamiento. Es valioso para las participantes la evidencia del cierre de un ciclo significativo para sus vidas.

Se recomienda que existan medios de verificación como listas de asistencia para que se pueda validar qué participantes serán certificadas. A lo interno

del equipo de la organización o institución pública que impulsa la experiencia EsMujeres se debe consensuar la decisión de cuáles participantes serán certificadas. En general se recomienda certificar a quienes hayan asistido a un 70% o más de las sesiones.

El formato de la actividad, es decir, lo que ocurrirá durante la entrega de certificados, es necesario consensuarlo con todas las integrantes del espacio seguro: decidir quiénes darán unas palabras, si habrá alguna actividad cultural y de qué tipo será, a quiénes se invitará, entre otros aspectos que se consideren relevantes.

Cómo actuar ante revelaciones de casos de VBG:

Dado que el perfil de las participantes está centrado en mujeres y adolescentes en riesgo y sobrevivientes de VBG, es vital que las facilitadoras sepan qué hacer ante una revelación de un caso de VBG. Es decir, cómo manejar la revelación y cómo comportarse con las sobrevivientes de una manera que apoye su recuperación y no les cause más daño.

Para ello, es fundamental que las facilitadoras manejen a profundidad el enfoque centrado en la sobreviviente y los principios rectores del mismo: seguridad, confidencialidad, respeto y no discriminación.

Es importante que las facilitadoras estén familiarizadas con el video: Respuesta a un incidente de violencia de género, del Clúster de Protección, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=CkhX1oGhPX8>. También es fundamental el estudio de la guía Cómo apoyar a las personas sobrevivientes de violencia de género cuando no hay un actor contra la VG disponible en el área, que complementa las directrices del Comité Permanente entre Organismos (IASC por sus siglas en inglés) sobre VBG y desarrolla la atención de revelaciones desde los primeros auxilios psicológicos; también deben conocer a profundidad los aspectos contemplados en la Ley orgánica para la protección del niño, niña y adolescente (LOPNNA) y la Ley orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia (LOSDMVLV).

Durante las sesiones es muy probable que alguna de las mujeres y/o adolescentes participantes u otras mujeres cercanas a ellas, revelen que han vivido o viven una situación de violencia de género. En ese momento es muy importante que las facilitadoras:

- **Hagan sentir segura a la sobreviviente.** Para ello, pueden llevarla a un espacio privado de forma que la atención sea confidencial. También es importante que si alguna otra participante estuvo presente se le recuerde este principio de confidencialidad.
- **Reconforten y den apoyo.** No apresurando a la sobreviviente a contar lo sucedido. Por el contrario, se debe demostrar paciencia y comprensión utilizando frases como: “eres muy valiente por contarme esto”, “no es tu culpa”, “siento mucho que estés o hayas pasado por esa situación”, “puedo brindarte información para que consigas el apoyo que necesitas”, etc. (las llamadas frases sanadoras).
- **Cuiden de no hacer más daño.** Evitando ser inquisitivas, indagadoras o hacer preguntas sobre la actitud de la sobreviviente durante el hecho, su historia amorosa o sexual, entre otras. Tampoco haciendo promesas sobre soluciones o ayudas. Es importante ser empáticas (identificar y validar las emociones de las participantes) pero a la vez cultivar la distancia emocional frente a cada caso, evitando asumir el rol de salvadoras y comprendiendo que, aunque nosotras mismas hayamos vivido situaciones similares en algún momento, los recursos, contexto y reacciones de las usuarias son completamente diferentes a los nuestros y difícilmente podrán responder a las mismas situaciones como responderíamos nosotras o como quisiéramos que ellas respondieran. Es su vida y son sus decisiones, no las nuestras y debemos escucharlas sin imponer ni juzgar.
- **Se comuniquen de forma efectiva.** Prestando toda su atención a la sobreviviente, demostrándole que la escucha con atención y hablándole con un lenguaje apropiado a las características (niña, adolescente, indígena, discapacidad, u otras.) de la sobreviviente, buscando o adecuando los recursos comunicaciones que considere necesarios para garantizar que la comunicación sea efectiva.
- **Tengan a la mano información precisa sobre los servicios que están disponibles para ella.** Para lo que es vital que se maneje la ruta de remisión actualizada del AdR de VBG en la localidad (si existiera) y tener a la mano información impresa sobre los servicios disponibles (teléfonos, dirección, horario de atención, etc.) para entregar a la sobreviviente.

Recordemos que los servicios para atender a una usuaria que revele una situación de violencia basada en género pueden ser diversos, en el momento y lugar en los que se estén implementando los espacios seguros. Algunos pueden ser provistos por **actores especialistas públicos o privados** (socios de implementación de UNFPA u otras agencias del Sistema de las Naciones Unidas en terreno, organizaciones que hacen vida en el AdR de VBG aun cuando no sean socios de UNFPA, servicios del Estado específicos en VBG dentro de los institutos de la mujer, servicios forenses o médicos para el manejo clínico de la violencia sexual, entre otros); otros pueden ser brindados por **actores no especialistas, también públicos o privados**, tales como bomberos, servicios de salud en general, protección civil, órganos de policía, entre otros. Por último, las **redes de apoyo comunitarias** existentes en cada territorio también pueden formar parte de las rutas seguras (movimientos sociales, redes de mujeres o estructuras comunitarias), siempre que los agresores no formen parte de ellas.

Recomendaciones para la facilitación de los espacios seguros:

Es clave que las facilitadoras tengan plena conciencia acerca de lo importante que es su propio estado y preparación emocional para llevar a cabo su labor. Las facilitadoras constituyen el contenedor emocional y el sistema de seguridad del grupo; por lo tanto, se sugiere tener en cuenta las siguientes pautas para su manejo:

Las facilitadoras deben promover que las participantes sientan la seguridad de su entorno a través de sus propios sentidos, al inicio de cada sesión y especialmente en la primera. Es decir, hacer un recorrido visual por el espacio físico (techo, piso, baño, puertas, ventanas y demás elementos del espacio), para percibir la certeza de su seguridad, de no estar en peligro. En este sentido los ejercicios deben iniciar desde el reconocimiento del espacio y no directamente en el trabajo con el cuerpo, para ir midiendo el clima emocional del grupo poco a poco. Si alguna usuaria percibe algún elemento de riesgo se debe conversar y tratar de mitigarlo, bien sea en el momento o en el transcurso de las sesiones.

Se debe informar a las participantes sobre qué va a ocurrir a lo largo de los encuentros, cuáles son los objetivos, qué se hará como grupo, de forma clara. Esto también proporciona seguridad y refuerza su sensación de control sobre el proceso.

Todas las instrucciones de las sesiones deben ser hechas como invitaciones; permitiendo a las participantes hacer adaptaciones dependiendo de su estado emocional y físico. Por ejemplo, se debe dar la opción de poder abrir o cerrar los ojos en los ejercicios donde esta acción se plantee.

Dar la opción de anclar la atención en el estado interno (emociones, pensamientos, sensaciones corporales) o en el afuera (sonidos, observación, olores, temperatura del aire, características del espacio). Esto por si su estado interno resultara abrumador para alguna participante, pueda tener la alternativa de salir y autorregularse, en forma pendular.

Promover el auto-toque: que la participante pueda reconfortarse mediante el auto masaje, una caricia a sí misma o un auto abrazo, entre otros.

Promover respiraciones profundas muy puntuales (una, dos o tres), inhalando de forma corta y exhalando fuerte luego de cada inspiración. Evitar centrarse en la respiración durante tiempos prolongados.

Mientras más entendamos que como facilitadoras también somos seres humanos que vamos al espacio ofreciéndonos desde el lugar emocional donde estamos en ese momento, sin ser perfectas, con nuestra propia historia pero ancladas al aquí y al ahora y siendo suficientes para nosotras mismas y para las otras, en mayor medida podremos contribuir a ser un lugar seguro para el grupo. La calidad de nuestra presencia es fundamental para poder ser contenedoras y co-reguladoras de las participantes.

El espacio seguro debe servir también como un lugar de descanso, en tanto que es una de las acciones que restaura de forma más efectiva el sistema nervioso. Muchas veces las mujeres y adolescentes no pueden descansar ni siquiera en sus propios hogares, por diversas razones. Entonces, si en medio

de alguna actividad alguna participante se queda dormida, es importante que las facilitadoras y el resto del grupo respeten ese momento, puesto que el descanso es la necesidad de esa mujer o adolescente en ese instante particular. Se le debe dar su espacio y tiempo para despertar poco a poco y volver a la sesión, si así lo desea.

Al comienzo de cada sesión, se sugiere realizar la recuperación de los contenidos y aprendizajes de la sesión anterior. Esta actividad puede adoptar la forma de una lluvia de ideas, una dinámica participativa o la invitación a que una o varias participantes compartan espontáneamente. La facilitadora deberá comenzar invitando a recordar el tema y las actividades de la sesión anterior, preguntándoles: "¿Qué recuerdan de nuestra última reunión? ¿Cuál fue el tema que tratamos y qué aprendizajes o reflexiones personales les dejó?". Anímelas a compartir sus pensamientos, sentimientos o cualquier cambio que hayan experimentado desde entonces ya sea en su percepción, actitud o comportamiento. Incorpore este ejercicio de manera flexible y receptiva, asegurándose de que todas las participantes se sientan cómodas compartiendo y que se respeten las diferentes perspectivas y ritmos de aprendizaje. Esta es una oportunidad para validar las experiencias de cada mujer, reforzar la cohesión del grupo y afianzar un ambiente de confianza y apoyo mutuo.

Temario por sesiones

Sesiones de trabajo con las mujeres y adolescentes

Sesión 1

Conociéndonos

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

¿Qué son los espacios seguros para mujeres y adolescentes?

¿Qué es el empoderamiento? Construyendo una agenda conjunta.

Sesión 2

Yo -tú-nosotras

Mi cuerpo de mujer.

¿Quién soy?

Sesión 3

Queriéndome a mí

Autoconocimiento emocional.

Autocuidado y bienestar.

Sesión 4

La realidad y yo

Reflexión sobre estrategias de afrontamiento en la cotidianidad venezolana.

Sesión 5

La voz de las mujeres

Historia de los derechos de las mujeres.

Comunicación asertiva.

Sesión 6

Género

Sexo y género. Roles de género.

Dinámica y relaciones de género.

Sesión 7

Violencia Basada en Género-VBG

Concepto de VBG.

Tipos.

Mitos.

Ciclo de la VBG

¿Qué hacer cuando se revela un caso? (Derivación y Remisión de casos a servicios de VBG)

Sesión 8

Proyecto de vida

¿Qué desea para su vida?

¿Quién quiere ser?

¿Qué expectativas tiene de sí misma?

Sesión 9

Tema propuesto por las participantes

Sesión 10

Derechos sexuales y derechos reproductivos

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
Respeto a la intimidad. Derecho al placer.
Los órganos sexuales y reproductivos de las mujeres. Ejercicio de la sexualidad.

Sesión 11

Nuestro cuerpo: ciclo menstrual, reproducción y prácticas sexuales seguras

El ciclo menstrual.
Embarazo y anticoncepción.
Infecciones de transmisión sexual/ITS y VIH/SIDA.

Sesión 12

Tema propuesto por las participantes

Sesión 13

Sumando liderazgos por la paz

Liderazgo.
Importancia del rol de las mujeres en la gestión pacífica de los conflictos.
Liderando desde la sororidad.

Sesión 14

Comunicación para la paz

Estrategias de comunicación para la construcción de paz y la prevención/gestión de conflictos.
La escucha asertiva y activa para la gestión de conflictos comunitarios.

Sesión 15

Preparando el camino para seguir

Plan a corto plazo para la continuidad del grupo.
Acuerdos y compromisos para mantener el grupo.

Sesión 16

Un mes después...

Seguimiento al plan del espacio seguro.

Sesiones de trabajo

con las mujeres y adolescentes

Sesión 1:

Conociéndonos

Ejercicio 1	Bienvenida
Objetivo	Conocer a las participantes de una forma amena y cercana.
Duración	40 min.
Recursos	Hojas media carta, colores, marcadores, tirro.

La facilitadora organizará a las mujeres en forma de círculo y dará la bienvenida al grupo de mujeres. Les pedirá que tomen un papel y dibujen algo que las represente. Puede ser una cosa, un lugar, lo importante es que se sientan identificadas con ese dibujo.

Cuando hayan terminado, se les pedirá que en el lado contrario de la hoja escriban su nombre y tres (3) cualidades que ellas reconozcan en sí mismas (las facilitadoras también harán lo propio).

Posteriormente todas deberán colocar sus papeles en una mesa dispuesta en el centro del círculo.

La facilitadora tomará una hoja, dirá el nombre y las cualidades y le pedirá a la participante nombrada que pase al centro del círculo y a las otras que la aplaudan, para posteriormente decir con qué se identifica y colocar el papel en la pared de forma que el dibujo sea lo que quede a la vista de todas.

Ejemplo: Martha, trabajadora, amorosa y bella. Adelante (aplausos). Martha se identifica con una flor (facilitadora coloca el papel en la pared).

Luego, la participante nombrada tomará otro papel y repetirá lo que hizo la facilitadora y así sucesivamente, hasta haber nombrado a todas las mujeres.

La facilitadora expondrá el objetivo de los espacios seguros, el mandato del UNFPA y su trabajo en Venezuela, haciendo énfasis en el área de VBG.

Ejercicio 2	Aclarando dudas
Objetivo	Compartir información sobre los espacios seguros, el UNFPA y el programa específico que tendrá ese espacio.
Duración	20 min.
Recursos	Papelógrafo, marcadores, video beam, cornetas, laptop, presentación.

Posteriormente expondrá los temas y la dinámica de trabajo de ese espacio seguro en particular, haciendo énfasis en la importancia de la presencia, la constancia y la comunicación dentro del grupo.

Ejercicio 3	Nuestras primeras decisiones como grupo
Objetivo	Escoger de forma participativa algunos temas a trabajar en el programa del espacio seguro, así como su nombre y sus normas.
Duración	40 min.
Recursos	Escoger de forma participativa algunos temas a trabajar en el programa del espacio seguro, así como su nombre y sus normas.

La facilitadora le dará una ficha a cada participante y pedirá que la revisen solo cuando ella lo haya indicado, lo cual será cuando todas tengan una ficha en la mano.

Al dar la indicación de ver la ficha, les pedirá que realicen el sonido del animal que está en la ficha y que, sin decir más nada sino el sonido, se vayan uniendo con sus iguales.

Una vez que estén juntas se les pedirá que se sienten en esos equipos y que recordando que en el plan del espacio seguro hay dos sesiones "vacías" o aun no planificadas en cuanto a contenidos, propongan un tema que les gustaría fuese abordado en el grupo y que además den 3 argumentos de por qué les parece un tema importante para hablar entre mujeres. Es importante fomentar temas que ellas mismas puedan facilitar, con el apoyo del personal implementador del proyecto.

Cuando el trabajo en grupos se termine, la facilitadora le pedirá a cada grupo que exprese el tema que proponen y lo irá anotando en un papelógrafo. Posteriormente cada grupo expondrá las tres razones por las que les parece importante su tema.

Luego les pedirá unos minutos de reflexión sobre los argumentos de las demás, de forma de ir decantando y llegar a los 2 temas necesarios para planificar las sesiones pendientes

Es muy importante que la facilitadora tenga el manejo del grupo en todo momento, para garantizar que sea un acuerdo producto del consenso y no de la imposición de unas sobre otras.

Estas técnicas sencillas que promueven participación y toma de decisiones van contribuyendo desde el inicio a la incorporación de estas prácticas en las participantes.

Al terminar, con los dos temas ya acordados, la facilitadora les pedirá un aplauso para ellas mismas, pues en ese momento han tomado su primera decisión como grupo.

Posteriormente pasará, mediante una lluvia de ideas, a decidir el nombre y las normas del grupo. Con respecto a las normas, se procurará introducir reglas o acuerdos que propicien el respeto a las diferencias, la constancia en la participación en el espacio seguro, la puntualidad, confidencialidad, etc. Además, deben dejarse escritas y visibles dentro de espacio seguro (usando papelógrafo, cartelera, pizarra o cualquier otro medio disponible).

Ejercicio 4	Cierre
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	25 min.
Recursos	Cornetas, música.

La facilitadora pedirá a las participantes que se levanten y formen un círculo muy cerrado, donde estará ella también, de forma que sus hombros y brazos queden bastante cerca. Allí les pedirá que cada participante intente mirar y sonreír a cada una de las presentes, sin obligar a quienes no deseen hacerlo.

Luego, pedirá que entrelacen sus brazos y cierren sus ojos. En ese momento, dará unas palabras motivacionales que las inviten a regresar en la próxima sesión.

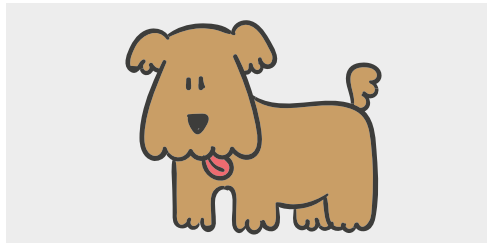
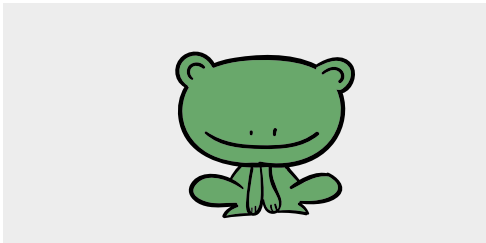
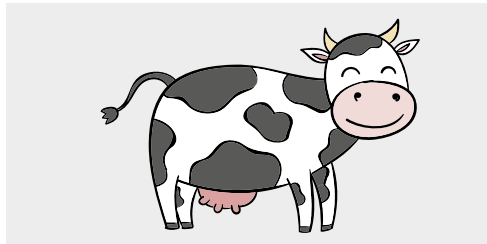
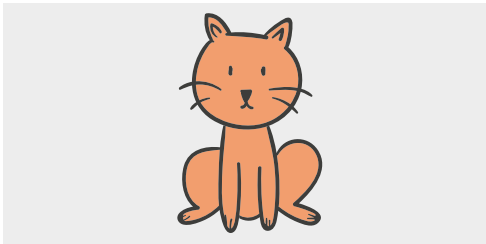
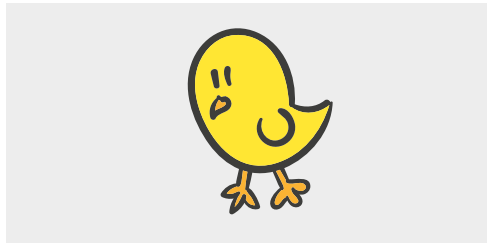
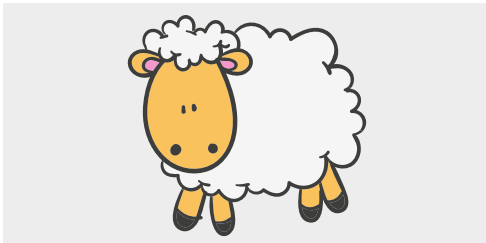
Por ejemplo: *“Mujer, este espacio es tuyo, es un espacio para fortalecernos como mujeres, para darnos cuenta de nuestro valor, de lo importante que es nuestra vida. Nuestra presencia maravillosa será esperada la próxima sesión por este grupo del cual ya formamos parte y que está compuesto por mujeres grandiosas que, al igual que tú, quieren mejorar día con día”.*

Para culminar las invitará para que al ritmo de la música vayan moviendo sus cabezas de lado a lado, luego su cuerpo, sus caderas y posteriormente sus pies; de forma que cada cual culmine la actividad bailando.

Al finalizar la canción, la facilitadora comenzará un aplauso y despedirá la sesión.

Recursos didácticos para la sesión 1:

Tarjetas de animales (ejercicio #3)



Información complementaria

Sesión 1

¿Qué es el UNFPA?

El UNFPA es la agencia de las Naciones Unidas encargada de la salud sexual y reproductiva. Nuestra misión es contribuir a un mundo en el que cada embarazo sea deseado, cada parto sea seguro y cada joven alcance su pleno potencial.

Nuestro tercer resultado transformador es **Poner fin a la violencia contra niñas, adolescentes y mujeres por razones de género.**

Nuestro trabajo:

- Salud sexual y reproductiva
- Planificación familiar
- Salud materna
- Embarazo en adolescentes
- Educación integral de la sexualidad
- Transformación de normas sociales de género
- Violencia basada en género, con énfasis en violencia sexual
- Inversión en juventud
- Población y desarrollo.



Tips

para el desarrollo de la sesión

En el primer encuentro de bienvenida, propicia un espacio de construcción colectiva en el que la facilitadora refleje y transmita la posibilidad de que las participantes puedan construir de manera colectiva y por consenso algunas reglas o ideas de convivencia, esto para generar confianza y dinamismo al interior del grupo. Mantén siempre un tono de voz adecuado que transmita cordialidad y que pueda ser escuchado por todas las presentes.

Infórmate bien sobre el mandato del UNFPA y las acciones que lleva a cabo, para que pueda responder a las dudas de las participantes con información veraz.

Propicia la participación de todas en la elección de los temas de las sesiones libres. Es muy importante generar un clima de confianza, horizontalidad y participación activa. Asegúrese de que las participantes comprendan la importancia de sus acciones en la construcción de acuerdos y aprendizajes.



¿Qué son los Espacios Seguros para Mujeres y Adolescentes?

Un espacio seguro es un lugar formal o informal donde las participantes se sienten física y emocionalmente seguras. El término “seguro” en el contexto actual, se refiere a la ausencia de trauma, estrés excesivo, violencia (o temor a la violencia) o abuso. En los espacios seguros se garantizan condiciones para que las mujeres y niñas puedan:

- Socializar y reconstruir redes sociales, especialmente nexos y vínculos profundos entre mujeres;
- Recibir apoyo social;
- Fortalecer habilidades contextuales relevantes;
- Expresar sus emociones y opiniones;
- Acceder a servicios de respuesta multisectorial a la violencia basada en género que sean seguros y no estigmatizantes (psicosocial, legal, gestoría de casos, salud);
- Recibir información sobre temas relacionados con los derechos de las mujeres, la salud y los servicios disponibles.

Empoderamiento

El empoderamiento se concreta al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y al lograr que cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral. Empoderada, cada mujer es la primera garante de la satisfacción de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer (Marcela Lagarde, 2001).

Amplía la información visitando:

Página oficial de UNFPA. <https://www.unfpa.org>

Lineamientos técnicos conceptuales para implementar proyectos de VBG en contextos de emergencia

<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E->

Marcela Lagarde (2001) Autoestima y género.

https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Sesión 2:

Yo - tú - nosotras

Ejercicio 1	Bienvenida
Objetivo	Conocer a las participantes de una forma amena y cercana.
Duración	15 min.
Recursos	Hojas media carta, colores, marcadores, tirro.

La facilitadora invitará a las participantes a que pongan las sillas en círculo. Posteriormente, pedirá que se pongan de pie y se quedará de pie dentro del círculo, explicando que cuando les diga la palabra guayaba deberán decir el nombre de la mujer que está a su derecha y cuando les diga parchita deberán decir el nombre de la mujer que está a su izquierda.

De esa forma comenzará la dinámica, señalando a cualquiera de las integrantes del grupo diciéndole una fruta y ella deberá responder el nombre de la compañera que corresponda. Esto permitirá crear un ambiente ameno, ejercitar la atención, conocer sus nombres y la importancia de que nos llamen por él.

Ejercicio 2	Mi cuerpo soy yo
Objetivo	Reconocer el cuerpo.
Duración	30 min.
Recursos	Papelógrafo, marcadores, video beam, cornetas, laptop, presentación.

La facilitadora solicitará a las mujeres que se sienten en la silla con la espalda recta, los pies plantados en el piso y las manos sobre sus muslos. Paralelamente, pondrá música relajante para hacer el ejercicio y les pedirá que se concentren en sus manos, mirarlas, moverlas, sentirlas. No tienen que cerrar los ojos, pueden mantenerlos abiertos si así lo desean.

Si hay alguna mujer con cualquier discapacidad motora que le impida concentrarse en sus manos, se le pregunta en qué parte del cuerpo desea poner su atención y se realiza el ejercicio con esta adaptación, en su caso. Posteriormente les pedirá hacer varias respiraciones profundas y comenzar a contraer y luego relajar sus manos, sin importar si surgen pensamientos o ruidos que las distraigan pues es algo normal. Cuando suceda y nos percatemos, respiramos y retomamos la concentración en las manos.

La facilitadora irá hablando sobre cómo nuestras manos son parte importante de nuestro cuerpo y nos permiten hacer muchas cosas en el día a día, reflexionando que las manos representan nuestro cuerpo y él es lo que nos hace estar plenamente en el mundo, que nos hemos acostumbrado a pensar que es solo un instrumento, pero la verdad es que nuestras manos, así como nuestro cuerpo, somos nosotras mismas y con él vivimos, sentimos y estamos.

Para terminar, la facilitadora hablará sobre la importancia de valorar y cuidar nuestro cuerpo y pedirá que se incorporen suavemente para continuar con la sesión.

NOTA: de acuerdo con las recomendaciones del UNFPA global, en el marco de las sesiones de apoyo en autocuidado y bienestar del personal que atiende VBG en primera línea, no se recomienda realizar ejercicios que involucren centrarse solo en la respiración ni en el cuerpo completo en actividades grupales dirigidas a mujeres vulnerables ante la VBG, puesto que en ocasiones para las personas y para las mujeres en particular, no estar conectadas con el cuerpo puede ser sabio. Siendo que el lugar del traumase encuentra en el cuerpo y, en muchos casos, la forma de afrontar episodios traumáticos de violencia -incluyendo violencia sexual- para las mujeres pudo centrarse en su respiración y en la quietud del cuerpo (dentro de la respuesta de congelación del sistema nervioso), tratando de sobrellevar un momento de agresión o esperar a que finalizara, es preferible trabajar con las partes del cuerpo más alejadas del centro del mismo como lo son las manos y pies y, a partir de ellas, ejemplificar similitudes con el resto del cuerpo.

No todas las personas están en la capacidad emocional de ser traídas al aquí y al ahora mediante estas estrategias. Centrarse directamente en respiración y cuerpo completo puede resultar en una acción con daño, al haber riesgo de evocar el evento traumático sin tener a mano la posibilidad de realizar la intervención psicológica que se requeriría en el momento, sobre todo en territorios donde hay dificultades para la atención especializada en salud mental.

Ejercicio 3	Autoconocimiento y autovaloración
Objetivo	Identificar las cualidades y comportamientos que tenemos para fortalecer el autoconocimiento y la autovaloración.
Duración	1 hora
Recursos	Hojas, marcadores, colores, cornetas, laptop.

La facilitadora le entregará a cada participante una hoja donde les pedirá que se dibujen a ambos lados de la misma. Luego, deberán identificar un lado positivo con el signo (+) y otro negativo (-). Todas tenemos cosas positivas y negativas, todas tenemos luz y oscuridad y es necesario conocer ambos aspectos de nosotras mismas.

Una vez identificados ambos lados, la facilitadora les orientará a colocar los valores de vida en los que creen debajo de sus pies, porque es lo que da cimiento y estabilidad a nuestro andar. En el lado positivo colocarán los que ellas valoran así y en el lado negativo los que valoran negativamente. A la altura de su estómago colocarán las emociones, de nuevo las que ellas sienten positivas en el lado correspondiente y las que valoran como negativas en el contrario. Por último, en sus manos y brazos escribirán las cosas que hacen que las identifican, igual en el reverso y anverso de la hoja según sea el caso.

La idea es ser muy sinceras y poner lo que desde la reflexión vemos positivo y negativo en nosotras, sin juzgarnos, pero tampoco evadiendo esas cosas que no nos gustan de nuestro ser. Y aprendiendo a reconocer nuestros aspectos positivos y aquellas cosas que nos gustan de nosotras mismas por muy pequeñas que nos parezcan.

Por último, colocarán su nombre completo en la parte superior del dibujo a ambos lados y pegarlo en su pecho, de forma que el lado positivo sea el que quede visible.

Cuando ya todas tengan su papel pegado en el pecho, la facilitadora las invitará a dar un paseo por el salón o espacio de trabajo, en el que se encontrarán con mujeres grandiosas a las que deberán llamar por su nombre completo, diciendo en lo que creen (lo que está debajo de sus pies), lo que sienten (escrito en su estómago) y lo que hacen (escrito en sus brazos y manos).

Ejemplo: María del Valle Rodríguez Tovar, cree en la honestidad, en la solidaridad y en la amistad. Siente amor, compasión y ternura. Y cuida a su familia, cocina, trabaja y ayuda a sus vecinos.

Una vez hayan caminado un rato y afirmado lo positivo de sus compañeras, la facilitadora las invitará a sentarse de nuevo en sus puestos, disfrutando de la sensación de escuchar de voz de otras personas lo positivo de ellas. Luego, las invitará a retirarse el dibujo y a leer las cosas de su parte negativa para sí mismas y a reflexionar en privado cómo pueden hacer para fortalecer lo que les gusta de sí y trabajar en lo que no.

Ejercicio 4	Cierre de sesión
Objetivo	Revisar con las participantes sus opiniones y sentires sobre la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Libreta de notas y bolígrafo.

La facilitadora pedirá a las mujeres que comenten qué les pareció la sesión, cómo se sintieron y qué creen que pueden incorporar en sus vidas de la actividad del día de hoy.

Luego las invitará a que se levanten, colocará música mientras las participantes se forman en círculo, entrelazan sus brazos y a la cuenta de 1, 2,3 cierran la actividad con un grito de alegría.

Información complementaria

Sesión 2

Conceptos claves

El ser humano está conformado por diferentes partes: su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos, sus pensamientos... Esto quiere decir que es un SER INTEGRAL, que tiene varios aspectos (o dimensiones) que necesita conocer y desarrollar a lo largo de su vida para realizarse como persona.

El interés por la autoestima parte de la conciencia de que cada mujer tiene recursos propios, ha desarrollado habilidades y capacidades subjetivas y prácticas para vivirlas, que son parte de ella misma, la constituyen. La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Dirija el ejercicio proporcionando preferiblemente instrucciones cortas, modele las instrucciones dadas para facilitar la comprensión de las mismas.

Proporcione retroalimentaciones, retomando las percepciones de las participantes con palabras de afirmación positiva, valoración y estima propia.

Enfatice en aspectos relacionados con el autoconocimiento y el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes; propicie la reflexión sobre cómo favorecer la aceptación de sus cuerpos.

Al final del ejercicio, permita a las participantes cerrar la experiencia utilizando preguntas: ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Cómo se sienten ahora?



Lo fundamental desde una perspectiva feminista es que fortalecer la autoestima consiste en lograr el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres y potenciar nuestra capacidad democratizadora en el mundo.

El empoderamiento se concreta, al mismo tiempo, al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene y que cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral. Empoderada, cada mujer es la primera garante de la satisfacción de sus necesidades y defensora de sus intereses y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer.

Amplía la información visitando:

Muñoz y Candas (2019). Autoconocimiento, autoestima y tendencia actualizante. Posibilidad de crearnos salud mediante el amor a nosotros mismos. <http://www.neu.unsl.edu.ar/wp-content/uploads/2019/07/Avances-y-Desafi%CC%81os-para-la-Psicologi%CC%81a-Final.pdf#page=389>

Marcela Lagarde (2005) Autoestima y Género. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf



Sesión 3: Queriéndome a mí

Ejercicio 1	Presentación de las participantes y las facilitadoras
Objetivo	Dar a conocer técnicas de automasaje y relajación a las participantes para crear un clima de inicio de la sesión y para que ellas lo utilicen en su vida diaria.
Duración	15 min.
Recursos	Cornetas, música.

La facilitadora invita a las participantes a ponerse cómodas, si quieren sentarse o si quieren permanecer de pie, pueden escoger. Las invita a reconocer que el lugar es un espacio seguro. Son bienvenidas a realizar los estiramientos que se indicarán; si no se sienten cómodas con las indicaciones, pueden escucharlas y seguir mentalmente los pasos.

Estiramiento de brazos. Indícales lo siguiente: “Extiende tu brazo derecho frente a tu pecho, gíralo hacia la izquierda y toma el hombro con la mano izquierda. Estira lo más que puedas y respira profundo. Repite la acción con el brazo contrario.

Masaje en la cervical. Coloca la yema de tus dedos a ambos lados de la cervical y aplica presiones con pequeños movimientos circulares. Ve de arriba hacia abajo varias veces.

Con tu mano derecha amasa la parte posterior del hombro izquierdo. Tal vez te produzca algo de dolor, pero sentirás alivio. Cuando hagas este paso intenta tomar la masa muscular entre el pulgar y el resto de los dedos. Aprieta amasando y suelta. Hacerlo también con la mano izquierda sobre el hombro derecho.

Ahora coloca las yemas de los dedos sobre tu rostro y camina con ellas suavemente primero sobre las sienes, hacia la frente, baja hacia la cuenca de los ojos, regrésate y baja a tus mejillas y cuando vayas sobre tu mandíbula abre grande la boca. Repite hasta que sientas que liberas la tensión”.

Ejercicio 2	Mostrarme a las y los demás
Objetivo	Reflexionar sobre las características personales, valores y otros elementos constitutivos de nuestra subjetividad, que nos dan identidad.
Duración	1 hora
Recursos	Papelógrafos, marcadores, hojas, colores, tarjetas.

La facilitadora invitará a las mujeres o adolescentes a que se coloquen en grupos de 4. En cada grupo repartirá cuatro (4) tarjetas: 1- "Yo", 2- "Futura jefa", 3- "Futura pareja", 4- "Mejor amiga".

La mujer que reciba la tarjeta "Yo" debe presentarse ante las otras tres personas que cumplirán el rol de su tarjeta, simulando la actitud de esa persona. Luego de terminada la ronda, se pasan la tarjeta hacia la izquierda. La idea es que cada mujer pueda hacer el ejercicio de presentarse a esas tres (3) personas y que los roles no se repitan.

Al final del ejercicio la facilitadora le pedirá a cada una que presente a su mujer amiga ante el grupo, repitiendo lo que la mujer "Yo" contó al presentarse.

Para finalizar comentarán cómo se sintieron hablando de sí mismas y escuchando cosas positivas sobre sí, reflexionando acerca de la importancia de escuchar de parte de la gente que queremos y respetamos cosas positivas para fortalecer nuestra estima; pero sobre todo, de valorarnos nosotras mismas como somos y de resaltar lo positivo de nuestro ser.

Ejercicio 3	Un regalo para mí
Objetivo	Identificar actividades que generan bienestar en las mujeres y que pueden ser satisfechas por ellas mismas, para fortalecer su autocuidado.
Duración	40 min.
Recursos	Cajas de regalo (1 por participante, tamaño mediano), tacos de papel de colores, bolígrafos.

La facilitadora pedirá a cada participante que se siente con la espalda recta y los pies plantados en el piso. Las invitará a hacer tres respiraciones profundas, botando con fuerza el aire al final de cada inspiración. Posteriormente les pedirá que sigan las instrucciones para cada objeto que les dará.

De esa forma comenzará a circular objetos en el sentido de la manecilla del reloj. Primero un frasco con un líquido perfumado y les pedirá que aspiren profundamente, luego una pluma suave y les pedirá que la pasen por sus brazos, luego pasará una pelota suave y pedirá que apriete con sus manos y así sucesivamente.

La facilitadora hará énfasis en la importancia de conocer lo que nos gusta, lo que nos da placer y de hacer tiempo en nuestra vida para regalárnoslo. Luego les dará papeles de colores a cada participante y les pedirá que en cada uno escriba alguna cosa que le produzca placer en su día a día, algo que le guste hacer, preferiblemente que no implique tareas domésticas, comprar cosas o gastar dinero y poniendo ejemplos sencillos para guiar el ejercicio (bañarme con tiempo, tomarme el primer café de la mañana, oler a mi hijo cuando duerme, leer, hablar con mi mamá o una amiga, etc.).

Posteriormente, les entregará una cajita de regalo donde deberán poner todos los papelitos doblados y cerrar la caja. Al terminar todas, les dirá que ese es un regalo para ellas mismas. Es su autocuidado emocional y corporal hacer cosas a diario que nos den momentos de placer, un regalo que nos damos a nosotras mismas porque nuestro placer es responsabilidad de nosotras.

La facilitadora introducirá elementos sobre el placer sexual y no sexual y el derecho al placer.

Para cerrar las invitará a batir la caja, sacar un papelito y regalarse al llegar a casa ese momento de placer y amor a sí misma. Y convertir esa práctica en un hábito: a diario sacar un papelito y regalarse un momento e incluso seguir llenando la caja de ideas para regalarse momentos placenteros. También les comentará que constantemente estaremos volviendo sobre este ejercicio, con la idea de hacerlo un hábito de autocuidado y placer en sus vidas.

Ejercicio 4	Cierre
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	25 min.
Recursos	Cornetas, música.

La facilitadora les pedirá a las mujeres que se levanten y busquen a una compañera con la que casi no hayan interactuado en las sesiones. Una vez conformadas las parejas les pedirá que compartan las impresiones sobre la sesión, qué les ha parecido la jornada y cómo se sienten participando en el espacio.

Al finalizar las conversaciones en pareja les pedirá a las que así lo deseen que compartan con el grupo lo conversado. Posteriormente, con música de fondo, les pedirá a las que quieran que se abracen en grupo y se den un aplauso por la maravillosa jornada de hoy y por las que vendrán. Quienes no quieran abrazar pueden solamente aplaudir.

Recursos didácticos para la sesión 3:

Tarjetas de roles (ejercicio #2)



Información complementaria

Sesión 3

Conceptos claves

La autoestima es el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos, y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hacia donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. (Carrión, 2006)

La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen (cómo te ves y qué tanto te gustas) y el autoconcepto (qué piensas de ti) y estos son conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo e integran la autoestima y determinan la autoeficacia (confianza en sí misma) para llegar a donde se quiere.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Fomenta un ambiente de confianza validando las opiniones y descripciones hechas por las participantes.

Resalta la importancia de no juzgar ni emitir juicios de valor sobre las características físicas, biológicas, sociales, culturales y emocionales con la que se identifican las participantes en el grupo.

Se recomienda que la facilitadora se involucre de forma activa en los ejercicios propuestos, haciendo lo propio.

Propicia la reflexión en torno a la premisa de que todos los seres humanos son diferentes y cada uno se identifica por sus rasgos o características físicas, su forma de pensar, de actuar, entre otras cosas. Las diferencias no implican que unos sean más valiosos que otros. Todas las personas merecen respeto y deben ser tratadas dignamente.



La autoestima, como amor a sí misma y como amor propio, es el respeto a una misma, la capacidad de recabar para sí misma todo lo bueno y de cuidar vitalmente el propio yo en su integralidad corpóreo-subjetiva, como ser-en-el-mundo, como -mujer-en- el-mundo con su territorialidad, su incidencia y su horizonte. Es decir, la autoestima tiene como definición una conciencia, una identidad de género (sea cual sea, es válida) y un sentido propio de la vida.

Es probable que, en el desarrollo de la sesión, las participantes evoquen diversas emociones y sentimientos (tristeza, nostalgia, frustración); facilita la expresión emocional, de ser necesario ante situaciones de crisis aplica primeros auxilios psicológicos grupales, lo cual facilitará en el grupo la evocación de emociones y la estabilización emocional.

Amplía la información visitando:

Esfuerzo de colaboración: Organización Mundial de la Salud (OMS) - War Trauma Foundation - World Vision International
Primera Ayuda Psicológica (PAP) en respuesta a emergencias y desastres.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf>
Riso, (2003).

Aprendiendo a quererse así mismo. Guía práctica

https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/ENFINHUCO2/1/material_docente/bajar?id_material=416945

Marcela Lagarde y de los Ríos (2001). Autoestima y género, claves feministas para la autoestima de las mujeres. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf



Sesión 4:

La realidad y yo

Ejercicio 1	Entrando en el aquí y ahora
Objetivo	Romper con el ajetreo/excitación de fuera para centrarse en la sesión que se va a desarrollar.
Duración	10 min.
Recursos	Ninguno - solo espacio suficiente para que las participantes puedan sentarse cómodamente.

La facilitadora explicará a las participantes que este ejercicio tiene como objetivo crear un espacio donde dejamos fuera el ajetreo y nos centramos en nosotras y nuestro cuidado. Les pedirá que se sienten de forma cómoda. No será una meditación, sino una forma de entrar en calma y centrarnos en donde estamos.

Seguidamente pedirá que, una vez sentadas, sus pies puedan tocar el suelo y coloquen sus manos sobre las piernas. Las invitará a mirar y sentir el espacio donde se encuentran, a apreciarlo como un lugar seguro, las ventanas, las puertas, todo lo que compone el espacio. No hay que preocuparse si se distraen y empiezan a pensar en otras cosas. Sin embargo, cuando esto ocurra y se den cuenta, se invita a tratar de volver a centrar sus pensamientos en la actividad, en el silencio y en el espacio físico donde están.

Tras unos 5-6 minutos de calma y silencio, la facilitadora les pedirá a las participantes que tomen tres respiraciones profundas exhalando con fuerza el aire al final de cada una y que, poco a poco, abran los ojos y estiren sus cuerpos con los movimientos que necesiten hacer.

Cerrará la actividad explicando al grupo que ésta es una técnica que pueden utilizar cuando se sientan muy activadas o muy inquietas, para poder calmarse y pensar con mayor claridad en lo que necesitan.

Ejercicio 2	El contexto y nosotras
Objetivo	Identificar la relación cuerpo/mente y contexto, creando conciencia de que el contexto en el que viven puede estar teniendo repercusiones en sus emociones y en la manera como afrontan la realidad.
Duración	40 min.
Recursos	Papelógrafo, marcadores, video beam, cornetas, laptop, presentación.

La facilitadora explicará a las participantes que en esta actividad van a explorar las diferentes partes de su cuerpo y cómo identificamos cosas diferentes en él.

Tomará un papelógrafo y pedirá a una voluntaria que se tumbe sobre él para poder dibujar su silueta. Si parece que las mujeres se sienten incómodas, o es culturalmente inapropiado, se puede pedir que simplemente una de las participantes dibuje una silueta grande de una mujer. También se puede pegar el papelógrafo en la pared y que alguna de las participantes, voluntariamente y de pie, coloque su cuerpo sobre el papelógrafo prestando su silueta para el dibujo.

Luego pedirá a las mujeres que añadan ojos, orejas y boca al dibujo y que escriban arriba la edad y de dónde viene la mujer/adolescente.

La facilitadora utilizará ahora el mapa del cuerpo y sus diferentes partes para explorar y registrar las experiencias, sensaciones y emociones de las mujeres en su contexto del día a día. (Para ello, es importante apoyarse en la guía para las preguntas orientativas y asegurarse de realizar preguntas adicionales para indagar y recoger información lo más detallada posible). Mientras la facilitadora va realizando las preguntas, pedirá a las participantes que mientras contestan se animen a dibujar o escribir las respuestas en el mapa del cuerpo.

Sugerencias de preguntas

Cabeza

¿Qué pensamientos te acompañan más frecuentemente en estos días? ¿En qué situaciones te vienen estos pensamientos?
Cuando tienes estos pensamientos, ¿qué sueles hacer?
(Aquí se exploran estrategias de afrontamiento positivas o negativas)

Cuerpo/Físico

¿Has experimentado algún cambio físico?

¿Hay reacciones en tu cuerpo que antes no tenías y que no tienen una explicación médica?

(Aquí se están explorando quejas psicosomáticas).

Corazón/Emociones

¿Cómo te ha afectado el vivir las dificultades cotidianas de la actualidad?

¿Qué emociones sientes?
¿En qué momentos las sientes?

¿Hay emociones más presentes que otras?
¿En qué momentos?

Conducta

¿Ha habido cambios en tu forma de comportarte? ¿Han cambiado tus relaciones con las demás personas?
¿De qué forma? ¿Hay cosas que te cuesta más o menos hacer?

Después que las participantes identifiquen diferentes reacciones: pensamientos, emociones y conductas, la facilitadora las ayudará a relacionarlas, procurando transmitir los siguientes mensajes:

“Las circunstancias difíciles o el contexto que nos rodea tienen un impacto en nuestro bienestar, tenemos reacciones normales ante condiciones de vida y circunstancias fuera de lo normal (migración forzada, abandono del país, abusos por otras personas, pandemias...). Esas situaciones son anormales, pero no es anormal lo que sentimos frente a ellas; por el contrario, nuestras emociones frente a las dificultades cotidianas son totalmente válidas”.

“Podemos hacer cosas en nuestro día a día para manejar estas reacciones normales ante un entorno fuera de lo normal: ser activas; ayudar a otras personas; conectarnos, continuar aprendiendo; promover el descanso y el autocuidado; evitar aislarnos todo el tiempo. En el próximo ejercicio veremos más”.

“Si llevas mucho tiempo sintiendo emociones muy intensas como ira o tristeza muy profunda; si no puedes dejar de preocuparte, sientes mucha angustia o si sientes que ya no puedes más... busca ayuda”.

Ejercicio 3	Estrategias de afrontamiento
Objetivo	Identificar estrategias que coadyuven en el afrontamiento de situaciones difíciles.
Duración	30 min.
Recursos	Papelógrafo, marcadores, video beam, cornetas, laptop, presentación.

La facilitadora introducirá el tema de las estrategias de afrontamiento y explicará que lo primero que se necesita para ponerlas en práctica es tener la capacidad de identificar el impacto de las situaciones difíciles sobre una misma.

Esto debe hacerse sin juzgar cómo nos sentimos, ni imponer una forma concreta de llevarlo. También revisando de la forma más específica posible el nombre de nuestras emociones, las sensaciones que notamos en el cuerpo, el contenido de nuestras preocupaciones, etc.

Hacer esto de forma frecuente durante el día es importante pues vamos a experimentar muchas emociones que se presentan, por lo que debemos estar atentas. Una estrategia puede ser escribir cómo nos sentimos. Sobre todo en esos momentos en los que notamos que estamos regulares, como a punto de explotar, pero no sabemos muy bien qué nos pasa.

Si da pereza escribir, otra alternativa es hablar con alguien de confianza sobre este tema. **La idea es empezar poniendo palabras a cómo me siento para, después, identificar qué necesito.**

Una vez que empiezo a entender qué necesito, puedo tomar acciones en base a ello.

A continuación, se describen posibles necesidades en este contexto y formas de satisfacerlas:

Necesidad	Acciones ¹
<p>Evasión: alejarse del tema y llenar su atención con otros temas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar estrategias que coadyuven en el afrontamiento de situaciones difíciles. - Actividad física ▪ Técnicas de relajación ▪ Tareas distractoras: hablar con alguien, jugar con tus hijos/as, realizar alguna tarea que te pueda entretener. ▪ Cantar/escuchar música. ▪ Prácticas espirituales - rezar, escuchar o ir a una misa.
<p>Descarga emocional: Soltar la tensión acumulada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escribir cómo se siente. Escribir una carta a alguien que aprecie y contarle cómo se siente. ▪ De haber disponible, aprovechar momentos de comunicación con alguna profesional prestadora de servicios VBG para expresar cómo se siente.

¹ Las acciones que aquí se indican son sugerencias. Es fundamental, adaptarlas al contexto de la participante y valorar si no puede ser un riesgo, por ej. realizar actividades de cambio en la casa puede ser un detonante de conflicto si se convive con un agresor.

<p>Interacción: sentirnos acompañadas, entendidas y entretenidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hablar con una persona de confianza sobre cosas cotidianas. ▪ Buscar espacios de juego con personas que sean de confianza y seguras. ▪ Reconectar con gente con la que hace tiempo no te comunicas.
<p>Aprovechamiento: utilizar el momento para hacer cosas diferentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posibilidad de buscar momentos para un descanso. ▪ Identificar actividades nuevas (cocinar, manualidades, leer, escuchar música). ▪ Arreglar, cambiar cosas del espacio donde viven.
<p>Estrategia: ya que este contexto no es solo de incertidumbre, también es de amenaza sobre nuestra situación económica, seguridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planificar acciones que puedan mejorar la situación en la que me encuentro. ▪ Buscar ayuda para que me guíe en la toma de decisiones.
<p>Orden: cuando nuestra percepción de control sobre la realidad es baja, podemos necesitar poner en orden nuestro entorno inmediato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recoger o cambiar espacios de la casa. ▪ Limpiar fotos de mi celular.

Ejercicio 4	Cierre
Objetivo	Cerrar la sesión de una forma positiva, reforzando el ambiente de grupo
Duración	10 min.
Recursos	Ninguno.

La organización o institución pública implementadora podrá usar esta sesión para hacer la entrega del kit de material didáctico (libreta, bolígrafo, bolso ecológico, termo u otros insumos contemplados por la organización / institución) a las participantes, para que puedan tener sus propias herramientas para registrar su proceso dentro del ESMujeres.

Al terminar la entrega de los kits la facilitadora pedirá a las participantes que formen un círculo; una por una realiza un movimiento y sonido que represente cómo se sienten ahora tras la sesión con sus compañeras. Una vez lo hagan, el resto del grupo dará un paso adelante y lo copiará, cerrando la sesión de forma afectuosa.

Sesión 5:

La voz de las mujeres

Ejercicio 1	Presentación de las participantes y las facilitadoras
Duración	15 min.
Recursos	Cornetas, música.

La facilitadora pedirá a las participantes que se ubiquen en círculos y que se observen entre todas. Luego invitará a las participantes a quedarse en círculo pero a darse la vuelta mirando al frente, de modo que no puedan tener la panorámica de todo el grupo. La facilitadora les contará que va a realizar unas preguntas y la que tenga la respuesta puede levantar la mano, voluntariamente.

La facilitadora irá preguntando sobre características de la apariencia de las participantes. Ejemplo: quién tiene puesta una camisa amarilla, quién vino en botas, quien tiene el cabello suelto. Cada participante levantará la mano para pedir la palabra y ordenar las intervenciones.

Al final cerrarán todas con un aplauso y la facilitadora puntualizará sobre la importancia de poder dirigir nuestra atención al momento en que vivimos y de estar totalmente presentes en cada situación cotidiana.

Finalmente, la facilitadora les preguntará cómo les fue con su cajita de regalo (valorando la sesión anterior). ¿Cuántas veces se regalaron un momento para sí mismas, durante la semana? ¿Cómo se han sentido al respecto?

Ejercicio 2	Conociendo la historia de las mujeres venezolanas y latinoamericanas.
objetivo:	Conocer la vida, la lucha y conquistas de las mujeres venezolanas y latinoamericanas y los derechos alcanzados gracias a su organización y participación.
Duración	45 min.
Recursos	Hojas de historia, fotos, láminas de papel, pega, tijeras.

La facilitadora distribuirá a las participantes en grupo con alguna estrategia didáctica. Posteriormente, le dará a cada grupo una hoja que cuenta la historia de alguna mujer luchadora de Venezuela sobre la cual se les invitará a hacer un afiche, como si fuera una película, además de un anuncio para la radio. En el caso de la dinámica para adolescentes, se pueden incorporar figuras femeninas contemporáneas que rompan los estereotipos de género.

Luego de terminados los afiches, las mujeres los presentarán en plenaria junto a su anuncio de radio, en el orden cronológico de los períodos históricos.

Ejercicio 3	Comunicar lo que quiero, cómo lo quiero y por qué lo quiero.
objetivo:	Identificar formas de comunicación asertiva verbal y no verbal.
Duración	1 hora
Recursos	Papelógrafo, marcador, fichas.

La facilitadora dirige una lluvia de ideas sobre la asertividad e invita a las participantes que se pongan de pie y, sin hablar, piensen en la persona más sumisa que conozcan y comiencen a caminar por el espacio, imitando las características de esa persona. Luego, les pedirá que todas vayan anotando en el papelógrafo las características que observaron en ellas u otras.

Luego, hará lo mismo con la persona más agresiva que conozcan y con la persona más asertiva que conozcan.

Posteriormente, preguntará cómo se han sentido las participantes en la dinámica e introducirá elementos de la comunicación verbal y no verbal y de la importancia de usar el cuerpo para comunicar. Seguidamente, expondrá los tres pasos que conducen el diálogo asertivo: expresar los sentimientos, solicitar qué queremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.

Se distribuyen en grupos con alguna estrategia rápida y se les pide que cada uno trabaje con la ficha que se les dará para practicar una forma asertiva de comunicación, teniendo siempre presente los tres pasos: a) expresar los sentimientos, b) solicitar qué queremos que ocurra y c) decir cómo nos sentiríamos tras el cambio. Después que todas en el grupo hayan podido

practicar, la facilitadora les pedirá comentar cómo se sintieron siendo hablantes y oyentes y enfatizará en la importancia de expresarnos, de usar nuestra voz como mujeres para lograr lo que deseamos.

Ejercicio 4	Cierre.
objetivo:	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	25 min.
Recursos	Cornetas, música.

La facilitadora le pedirá a cada participante que con una palabra describa cómo se sintió en la sesión y, con otra, qué le provoca hacer después de la sesión. Pondrá un ejemplo para guiar al grupo (feliz, bailar /contenta, volver).

Para cerrar se darán un aplauso y la facilitadora les recordará la importancia de seguir con el ejercicio del auto regalo diario.

Recursos didácticos para la sesión 5:

Historias sobre los derechos de las mujeres venezolanas y latinoamericanas, sus luchas y referentes (ejercicio #2).

Para profundizar en la historia de algunas mujeres emblemáticas, acude al anexo 2.

Información complementaria

Sesión 5

Conceptos claves

Historia de los derechos de las mujeres:

La Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, estableció normas internacionales para la sensibilización mundial sobre las cuestiones de la mujer. Declaración Universal de los DDHH.

Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer- CEDAW. Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo-CIPD.

Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer. (Convención de Belem do Pará).



Tips

para el desarrollo de la sesión

Destaque la idea de la organización y apoyo mutuo entre mujeres para alcanzar el goce de sus derechos.

Procure en todo momento que se valoren las formas asertivas de comunicación para demandar lo que se desea y espera tanto a nivel individual, como grupal.

Durante el desarrollo del ejercicio 2, es importante que las facilitadoras se turnen para integrarse a los grupos conformados, esto permitirá guiar el proceso y además saber con cuáles situaciones las participantes generaron mayor identificación, qué emociones evocadas estuvieron presentes durante la narración de esas historias y qué historias personales surgieron a partir del ejercicio.

Es importante prestar atención a esas revelaciones y expresiones verbales y no verbales de pánico, miedo, frustración que se presentan en el grupo y que pudieran estar vinculadas a situaciones de violencia.



En Venezuela:

1946, legalización del voto en Venezuela.

1982, Reforma del Código Civil.

1999 Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

2007 Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2014 y 2021 reformas).

Si se observan indicadores asociados a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales generadas por la VBG durante el desarrollo de las sesiones grupales, brinde información y ponga en contacto a la sobreviviente con servicios disponibles de gestión de casos y/o atención integral en el contexto local.

Comunicación asertiva:

Está presente cuando logramos manifestar a las otras personas de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos.

Ampliar información en:

Un poco de historia. <https://www.unwomen.org/es/csw/brief-history>

María del Mar Lovera (2017) Historia de Lucha de la Mujer Venezolana http://www.elperroylarana.gob.ve/wp-content/uploads/2017/07/historia_de_lucha_de_la_mujer_venezolana.pdf

Aura Elena Peña Gutiérrez (2010) La mujer y los derechos humanos. Una perspectiva en la sociedad venezolana. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952010000300012



Sesión 6:

Género

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo:	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión, hará un resumen de las sesiones pasadas y la importancia que han tenido para el grupo e invitará a las participantes para que comenten cómo se han sentido en el espacio seguro y cómo esto ha influido en su cotidianidad.

También les pedirá que compartan cómo les ha ido con su auto regalo diario, qué tan seguido lo han hecho y cómo se han sentido.

Ejercicio 2	Sexo y género. Roles y estereotipos de género.
Objetivo	Reconocer la conformación sociocultural e histórica del género para comprender las causas estructurales de la violencia basada en género.
Duración	45 min.
Recursos	Papelógrafos, marcadores, hojas picadas a la mitad, tirro.

La facilitadora invitará a que se presenten al frente 2 voluntarias. A una voluntaria le pedirá que dibuje una silueta de hombre y a otra una silueta de mujer. Luego, colocará estas siluetas en una pared o pizarrón de forma que quede un espacio entre ellas.

A continuación, les dará a todas las participantes un conjunto de hojas pequeñas o tarjetas que contienen diferentes palabras y les pedirá que peguen las tarjetas en la silueta que corresponde. Cada una desde su lugar podrá reflexionar sobre por qué ubicó su tarjeta en la silueta que lo hizo.

Posteriormente, la facilitadora reflexionará lo que implican los conceptos de sexo y género y pedirá a 2 participantes que pasen al centro para ubicar qué características se relacionan directamente con el sexo, mientras que a las categorías de género las va a colocar en el centro, entre ambas siluetas, haciendo énfasis en que esas características son una construcción sociocultural y que por tanto son modificables.

Para finalizar, la facilitadora reflexionará con las participantes cuáles instituciones reproducen y reafirman los estereotipos de género en nuestra sociedad (religiones, escuela, medios de comunicación, televisión, publicidad, organismos de seguridad, familia, etc.), dará la palabra a las mujeres para participar y hablar en forma propositiva sobre cómo transformar esas instituciones y su rol en la reproducción de estereotipos.

Ejercicio 3	Lo que significa ser mujer. Desigualdades y discriminación.
Objetivo	Identificar formas de comunicación asertiva verbal y no verbal.
Duración	30 min.
Recursos	Papelógrafos, marcadores

La facilitadora invitará, con música ambiental de fondo, a que recuerden la primera vez que se dieron cuenta que era diferente ser mujer a ser hombre. ¿Qué pasó? ¿Cómo ocurrió? ¿Cómo se sintieron? Luego, les pedirá que recuerden otras veces en que sintieron esa diferencia para bien o para mal. Les dará la opción de que, si llegan a recordar un momento muy difícil para ellas que les cueste mucho manejar, se centren nuevamente en el afuera: el espacio, los sonidos, los objetos, la música.

Pasado un rato, les pedirá que comenten voluntariamente los episodios que recordaron. Se debe prestar mucha atención al estado emocional de las participantes, co-regulando el mismo.

Desde las intervenciones de las mujeres, la facilitadora introducirá cómo las normas sociales y de género originan profundas desigualdades y discriminaciones y cómo esto es la base para la violencia de género.

Para finalizar, la facilitadora dará algunos ejemplos de machismos cotidianos desde los relatos contados por las mujeres o con ejemplos cotidianos, para ejemplificar este tipo de prácticas que, desde las pequeñas diferenciaciones, dan espacio a desigualdades y discriminaciones. También hablará sobre prácticas discriminatorias más significativas e introducirá el concepto de patriarcado, como el sistema sociocultural de dominación sobre el que se sustenta la supremacía de lo masculino sobre lo femenino.

En esta sesión, es importante que las facilitadoras sean conscientes de que pudiera necesitarse la aplicación de lo aprendido en el marco de los Primeros Auxilios Psicológicos, incluyendo algunas técnicas de estabilización emocional previstas en ellos, para acompañar y co-regular las emociones de aquellas participantes que pudieran sentirse movilizadas a causa de recordar experiencias discriminatorias.

Ejercicio 4	Cierre – La caraota.
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	25 min.
Recursos	Cornetas, música, puñado de caraotas.

La facilitadora invitará a las participantes a que comiencen a caminar por el espacio lentamente, al ritmo de la música. Irá haciendo una analogía sobre cómo vamos caminando por la vida, nos encontramos con personas y oportunidades, sobre cómo en nuestra vida hemos tenido la oportunidad de encontrarnos con este espacio de aprendizaje y empoderamiento.

Luego les pedirá hacer un círculo. El saquito con el puñado de caraotas estará en el medio. Posteriormente las invitará a tomar una caraota y compartir con el grupo algo de lo aprendido en la sesión de hoy.

Luego de que terminen todas, la facilitadora hablará sobre cómo los nuevos conceptos son como una caraota sin germinar. Pero que justamente cuando llegan a la tierra fértil que somos nosotras estos van creciendo, fortaleciéndose e integrándose de forma tal que germinan y crecen dentro de nosotras y con ese conocimiento crecemos nosotras también.

Para cerrar, les pedirá a las participantes que al ritmo de la música (más alegre y movida) se den un aplauso y se despidan de sus compañeras.

Información complementaria

Sesión 6

Conceptos claves

Género

El término “género” guarda relación con las diferencias sociales entre hombres y mujeres en cualquier sociedad. Las diferencias sociales pueden cambiar con el paso del tiempo y experimentar grandes variaciones dentro de una misma cultura y entre culturas. El «género» determina el rol, las responsabilidades, las oportunidades, los privilegios, las expectativas y los límites para hombres y mujeres.

Sexo

Cuando hablamos de sexo se refiere a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres. Algunos ejemplos de características relativas al sexo:

- Las mujeres menstrúan y los hombres no.
- Los hombres tienen testículos y las mujeres no.
- Las mujeres tienen senos capaces de ofrecer lactancia y los hombres no.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Es importante propiciar un ambiente pedagógico que permita la comprensión de estos temas que afectan nuestras creencias y pueden tocar muchas susceptibilidades.

Utilice ejemplos de la cotidianidad para demostrar que la relación entre los géneros es una relación de poder, donde lo masculino está por encima de lo femenino porque es mejor valorado socialmente.

No convierta la sesión en una guerra de mujeres contra hombres. Privilegie la comprensión estructural del problema que causa distintas afectaciones en la vida de mujeres y hombres. Sin negar, claro está, que las afectaciones diferenciadas de las mujeres pueden ser de mayor intensidad e impacto para ellas.

Incorpore también las expresiones de discriminación e igualdad que vive la población LGBTIQ+, como manifestación del sistema patriarcal y de los roles y estereotipos de género.

Ampliar información en:

ONU Mujeres <https://www.unwomen.org/es>

Fundación Juan Vives Suriá (2010) Lentes de género: lecturas para desarmar el patriarcado.

http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf_138.pdf

Marcela Lagarde (1996) "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf



Sesión 7:

Violencia basada en género

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron estas semanas.

Luego, invitará a alguna participante para que haga un breve resumen de la sesión pasada, de acuerdo con las actividades y reflexiones vividas por el grupo. Propiciará que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron identificando en su vida diaria que daba cuenta de los roles y estereotipos de género. Para cerrar concatenará la información de los roles y estereotipos de género con la desigualdad, la discriminación y la violencia que generan, explicando que en esta sesión trabajarán el tema de la violencia de género.

Ejercicio 2	Concepto de VBG y tipos.
Objetivo	Armar un concepto colectivo de VBG e identificar algunos tipos de violencia basada en género.
Duración	45 min.
Recursos	Tarjetas para armar grupos, relatos de VBG, papelógrafos, marcadores, material de apoyo sobre tipos de VBG.

La facilitadora repartirá a cada mujer una tarjeta que contendrá dibujos (casa, gente bailando, libros, computadora, teléfono) y pedirá que se agrupen con las que tienen el mismo dibujo. Ya armados los grupos, les entregará un pequeño relato de una historia de violencia basada en género y les pedirá que la lean y reflexionen sobre cómo llamarían a lo que pasó.

Una vez terminado el trabajo grupal pedirá a cada grupo que una de sus integrantes lea la historia. Leídas las historias les expondrá que todas esas situaciones representan violencia basada en género y pedirá que identifiquen elementos comunes para armar un concepto. Así aparecerán elementos como daño, discriminación, etc. La idea es que todas queden conformes con el concepto construido, por lo que es muy importante fomentar la participación y el consenso.

Una vez construido el concepto, invitará a alguna de las participantes para que lo escriba en grande en un papelógrafo y expresará que es muy importante tener su concepto de violencia basada en género siempre claro y a la vista.

Luego invitará a identificar las diferencias en cada caso, para ir determinando los tipos de violencia basada en género que han sido mencionados. Para ello, se apoyará en las tipologías definidas en la Ley Orgánica sobre el Derechos de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LOSDMVLV), así como en los lineamientos de la IASC.

Una vez identificados los tipos de violencia, la facilitadora hará énfasis en que todos representan formas de violación de los derechos humanos de las mujeres y propiciará una reflexión grupal en torno a la importancia de proteger a las mujeres y a todas las personas de la VBG. También introducirá elementos para dar a conocer las medidas de afirmación positiva que se han desarrollado en el mundo y se expresan en instrumentos internacionales, leyes nacionales y programas que protegen a las personas y especialmente a las mujeres.

NOTA: dependiendo del contexto comunitario y el acceso a medios digitales, sería importante visibilizar en el ESMujeres la violencia mediática e informática, los riesgos de su exposición en redes sociales, qué hacer, cómo prevenir y cómo manejar la información personal de forma confidencial en redes, entre otros aspectos, especialmente si se cuenta con participantes adolescentes y jóvenes. Si el tema es seleccionado para ser trabajado en una sesión propuesta por las participantes mucho mejor; si no, sería importante visibilizarlo en este ejercicio. Con respecto a otros tipos de VBG que pudieran tener mayor incidencia en cada comunidad, un sondeo inicial sobre esto ayudaría a darle el énfasis requerido a cada uno.

Ejercicio 3	Amor romántico, ciclo de la violencia y respuesta a la VBG.
Objetivo	Identificar cómo el amor romántico alimenta la VBG. Reconocer cómo funciona el ciclo de la violencia en la pareja íntima. Conocer información sobre el sistema de prevención y respuesta a la VBG en su localidad.
Duración	1 hora, 30 min.
Recursos	3 copias del relato de violencia familiar (íntima de pareja), 3 copias del relato de femicidio, hojas, lápices, bolígrafos. Cartel o video del ciclo de la violencia, paleógrafos, marcadores, volantes con información de los servicios de respuesta a la VBG locales (si existieran).

La facilitadora invitará a las participantes a volver a los grupos iniciales de trabajo. Ahora repartirá a los grupos las historias de violencia familiar (íntima de pareja) y femicidio solamente, de forma que se repitan en tres (3) grupos la de femicidio y en tres (3) grupos la de violencia familiar (íntima de pareja).

A cada grupo de violencia familiar (íntima de pareja) asignará una tarea: se invita al primero a escribir un diario de la mujer cuando conoció a su pareja; al segundo, a escribir el diario de cuando ya eran novios y al tercero a escribir el diario de cuando comenzó la violencia en la relación.

Luego de terminar el trabajo en grupos, cada equipo relatará brevemente los 3 momentos; la facilitadora irá destacando las ilusiones que el amor romántico, como una expresión del patriarcado y de los mandatos de género, va dictaminando en la vida de las personas y especialmente de las mujeres. Introducirá además ejemplos de canciones y películas que afianzan estos mandatos y cómo estos son base para mantener el ciclo de la violencia de género.

Posteriormente, explicará el ciclo de la violencia de género apoyada con material audiovisual o didáctico.

Para cerrar la facilitadora invitará a las participantes a imaginar qué harían si alguna amiga, vecina, compañera, etc. les revela que está viviendo una situación de violencia basada en género. Imaginando esto, les pide que

vuelvan a sus grupos y cada uno elabore una ruta local de derivaciones seguras, dibujando en un papelógrafo por grupo aquellos lugares, organismos, servicios públicos u organizaciones disponibles en el territorio, especialistas o no especialistas en VBG, a través de los cuales pudiera canalizarse el caso imaginado. Pueden indicar en esa ruta también si la atención en esos lugares les parece adecuada o inadecuada.

Luego de que una vocera por grupo presente su ruta, la facilitadora hablará sobre cuatro aspectos claves que deben existir en las remisiones o derivaciones de casos: 1) siempre creer en la sobreviviente y en su relato de la situación, 2) escuchar sin juzgar, 3) no dar consejos, 4) ponerla en contacto con servicios especializados.

Si existieran, la facilitadora culmina el ejercicio distribuyendo el material sobre los servicios de VBG disponibles en la zona.

También compartirá con las participantes los casos de violencia obstétrica y trata de mujeres, para que sean visibilizadas e identificadas otras formas de violencias contras las mujeres a razón del en género.

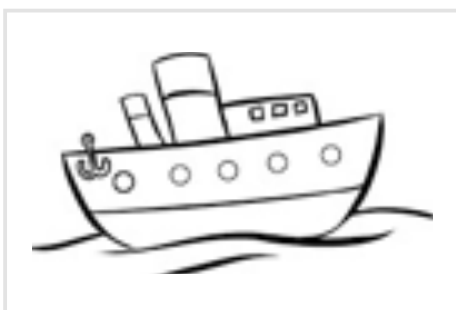
Ejercicio 4	Cierre.
Objetivo	Comprobar el conocimiento de los temas trabajados, despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	25 min.
Recursos	Comprobar el conocimiento de los temas trabajados, despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.

La facilitadora dará 3 tarjetas vacías a las participantes y las invitará a escribir en una lo positivo, en otra lo negativo y en la tercera lo más interesante de la sesión que finaliza.

Cuando cada una vaya terminando, pegará cada ficha debajo del título correspondiente en una pared, papelógrafo o pizarra. Posteriormente, la facilitadora hará un resumen de lo expresado en las fichas, dará la palabra a algunas de las participantes para expresar sus comentarios y cerrará dando las gracias a las mujeres por su participación.

Recursos didácticos para la sesión 7

Tarjetas para armar subgrupos (ejercicio #2)



Caso 1

Violencia familiar (íntima de pareja)

Juan y María se estaban graduando del bachillerato y eran novios desde el primer año. Después de su Caravana de Bachilleres, siguieron bebiendo y bailando a la orilla de la playa en un lugar denominado Tasca El Malecón, propiedad de la familia de uno de los graduandos. Cerca de la diez de la noche María decide irse a su casa, previa llamada telefónica a su mamá, diciéndole que se iría caminando y que Juan la acompañaría. En el camino, Juan le insiste a María en tener algún contacto íntimo, ella se niega y se quiere ir corriendo; Juan la alcanza en la playa, le hala los cabellos y la derriba. Una vez en el suelo Juan busca desnudar a María, ella intenta defenderse y él la golpea en el rostro, la deja inconsciente y abandonada y regresa a la fiesta. María es encontrada por su mamá, quien al ver que no llegaba decide ir hasta el sitio. En el hospital le informan a la madre que María tiene signos de violación y un golpe en la nariz que requiere cirugía.

Caso 2

Violencia familiar (íntima de pareja)

Pedro Vargas y Anairis Villegas se conocieron en el liceo. Ambos estudiaban 5to año cuando se enamoraron. Luego de graduarse compraron una pequeña casa y un kiosko en el terminal, donde vendían víveres. La verdad no les iba mal y poco a poco todo iba andando. Pedro y Anairis trabajaron juntos en el kiosko por un par de años, hasta que al salir embarazados deciden que Anairis se quede en casa al cuidado del hogar y sobre todo para proteger su embarazo gemelar. Pedro siguió al frente del kiosko, comenzó a viajar mucho para conseguir mejores precios en los productos y aumentar las ganancias. Anairis estaba dedicada a criar a los gemelos y cuidar la casa. La relación comenzó a distanciarse; entre la dinámica de Anairis con los gemelos y los constantes viajes de Pedro, ya nada era como antes. Un día Anairis decide irse a pasar unos días donde su mamá, quien constantemente le pedía que la visitara para compartir con sus nietos. A las dos semanas Anairis

regresa a Chorotal, acompañada de su hermanita menor -Luisiris- quien se vino con ella para ayudarla con los gemelos, porque Pedro no pudo ir a buscarla. Para su sorpresa, al intentar abrir la puerta de la casa las llaves no funcionaron, todo parecía indicar que habían cambiado las cerraduras. Además, por un momento les pareció ver una mujer joven dentro de la casa.

Extrañadas, Anairis y Luisiris se fueron con los gemelos y las maletas que cargaban hasta el terminal donde estaba el kiosko. Allí se encontraron con Pedro, quien les salió al paso entre sorprendido y molesto. Anairis le dice que no pudo entrar a la casa y le pregunta qué pasó con las cerraduras. Pedro le dice que “eso le pasa por venirse sin avisar” que él “le iba a decir cuando fuera a casa de su mamá”. Anairis no entiende muy bien qué pasa, le pide a Pedro que vayan a casa y él le dice que esa ya no es su casa, que ella debe irse a casa de su mamá porque él tiene otra mujer y ya con ella no quiere nada.

Anairis comienza a llorar y a gritar. Luisiris y Armando, un amigo de la pareja que también trabaja en el terminal, la calman y la ayudan a salir del lugar, pero ella duda, no sabe qué hacer.

Caso 3

(Femicidio)

José Pérez y Margarita Zambrano tenían ya 30 años de matrimonio. Con cuatro hijos, ambos profesionales y de excelente posición social, contaban con reconocimiento de su comunidad por ser amables y solidarios. Sin embargo, Amalia Duque, la mejor amiga de Margarita, sabía que José era amable y solidario de la puerta para afuera. Constantemente veía signos de peleas y agresiones por parte de José a Margarita. La tarde del domingo 2 de febrero, Margarita le comenta a Amalia que va a dejar a José. Que ya no aguanta un golpe, ni una humillación más y que entendió que él no va a cambiar. Amalia le ofrece a Margarita que se quede en su casa mientras resuelve su situación y ambas quedan de acuerdo en que ese lunes 3 de febrero Margarita dejaría su casa y se iría donde Amalia.

Esa tarde del lunes, Margarita espera a José. Había hecho una maleta con ropa y algunos artículos de higiene. Cuando José llega a la casa, ella le sirve café como todas las tardes y le dice que tiene que hablar con él. Le comunica su decisión de terminar la relación e irse de la casa. José comienza a gritarle, la maldice, le dice que no lo puede dejar y luego rompe en llanto arrepentido y pidiendo una nueva oportunidad. Margarita, que ha vivido esa escena antes, se levanta y va hacia la puerta. José se interpone entre la puerta y ella, y de rodillas le ruega a María que no se vaya. María duda, no sabe si darle una última oportunidad. José se levanta y le da un golpe que la tumba al suelo, luego se quita la correa y le ata el cuello hasta que María deja de respirar. José lleva a María al cuarto, la acuesta y la arropa. En la mañana siguiente llama a sus hijos diciendo que María no despierta y llama al médico y amigo de la familia, Jesús Lozano, quien le certifica la muerte por causas naturales.

Amalia había pasado toda la noche en vela. No quiso llamar a María para no alertar a José, pensando que tal vez ella había perdido la determinación para dejar a José ese día. Cuando se entera de la supuesta muerte natural de su amiga y confidente, se sorprende con la noticia y sospecha que algo más pasó; por eso llama a los hijos menores de María, que eran más conscientes de la situación de maltrato en la que vivía su madre y les cuenta lo que su mamá tenía planeado para ese lunes. Los hijos dudan de acusar al padre, pero ante la insistencia de Amalia, finalmente ceden y van al CICPC para hablar de sus sospechas. A los días José fue detenido delante de sus hijos, quienes aún no pueden creer que su papá mató a la mujer que tanto decía amar.

Caso 4

(Violencia obstétrica)

El 29 de octubre a las 6:00 pm, María Hernández Salazar se presentó al Hospital "José Urrutia" con dolores de parto. La médica de guardia en el servicio de obstetricia le indica algunos analgésicos luego de realizar el ecosonograma, donde observa la posición del "bebé sentado". Asimismo, le indica que debería esperar al día siguiente en la mañana luego del cambio de guardia para que el médico que reciba la guardia le efectúe la cesárea, ya que ella está muy agotada para practicarle la cesárea y esas intervenciones son para estrictas emergencias, y un bebé sentado se planifica. También le hizo la observación que si no quería esperar acudiría a su médico tratante, donde efectuó control de embarazo. Dicho esto, la médica se retiró del servicio, a pesar que la paciente llevaba la referencia de otro especialista que describía el embarazo como de alto riesgo por ser primigesta que presentaba hipertensión arterial, recomendando la cesárea de urgencia.

María permaneció en la emergencia y se quejaba de un intenso dolor de cabeza, a lo cual la médica Nahomi Cerrada le indicó Viavox y Novalcina; luego se fue a descansar dejando a cargo al médico residente Daniel Ramos, quien no es especialista y le indica a dicha paciente que había que practicarle la cesárea, pero que él no podía porque tenía que ser la especialista.

La paciente continuó quejándose de dolor de cabeza, por lo que el médico residente efectúa llamada telefónica a Cerrada a las 10:00 pm dejando constancia en su libro de registro que la obstetra de guardia indicó colocarle Viavox vía endovenosa.

María, acompañada por su mamá y su novio, decide abandonar el hospital y trasladarse a las 11: 30 pm hasta la sede de Hospital del Seguro Social, en donde ingresa a la sala de emergencia obstétrica y se le practica una cesárea de urgencia a la 1:00 am del día 30 de octubre, en la que fallecen el bebé y la madre.

Caso 5

(Trata de mujeres)

Francys y sus amigas siempre han querido tener ropa bonita, de marca. Sin embargo, sus familias no han podido cubrir esos anhelos porque su situación económica no es muy buena. Un día, estando todas hablando en la cancha del sector llega Rita, una vecina un poco mayor que ellas que hace unos años se fue a trabajar a Colombia. Rita estaba radiante, con una ropa espectacular y accesorios de moda. Francys la vio como un ejemplo a seguir por eso; cuando Rita le comentó esa noche que en su trabajo estaban buscando muchachas venezolanas bonitas para atender la tienda, no dudó en decirle que sí.

Rita le advirtió que salía el otro día a la madrugada y que no podía esperar a que pidiera permiso a sus padres o a que lo pensara, por lo que Francys decidió armar su bolso a escondidas y salir al encuentro de su amiga, quien además le ofreció pagarle el pasaje y prestarle dinero para los primeros días, mientras cobraba su primer sueldo. Su idea era llamar desde el camino a su mamá y contarle que dentro de poco le estaría mandando buen dinero.

Esa madrugada, Francys se encontró con Rita. Pero para su sorpresa Rita la montó en una camioneta en la que ella no se subió. Francys rodó por horas que se sintieron días. Desorientada, vio cómo abordaban dos chicas más. Al llegar a un pueblo que ella supone ya era Colombia, las bajaron de la camioneta y una señora las ubicó en unas piezas sucias, donde no había más que una esterilla en el piso.

Francys se dio cuenta de que no sabía dónde estaba, que no tenía manera de comunicarse con su familia y que tal vez no saldría nunca de ese lugar.

Información complementaria

Sesión 7

¿Qué es la violencia basada en género?

“Violencia basada en género” o VBG es el término que engloba cualquier acto perjudicial perpetrado en contra de la voluntad de una persona y basado en las diferencias de atribución social (género) entre hombres y mujeres. Los actos de VBG violan un determinado número de derechos humanos universales protegidos por las convenciones y los instrumentos internacionales.

El UNFPA (2012) sostiene que la violencia de género es una violación de los derechos humanos fundamentales y universales como:

- El derecho a la vida
- El derecho a la seguridad personal
- El derecho a ser iguales ante la ley.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Previo a la sesión es importante que las facilitadoras revisen el marco internacional y nacional de prevención y erradicación de la VBG (Comité para la eliminación de la discriminación contra la mujer-CEDAW-, la Convención Belem Do Pará, la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia).

Durante la sesión se recomienda:

- Contextualizar la VBG tanto desde su manifestación estructural y masificada como las particularidades en situaciones de emergencia, así como las características o información local. Reforzar en las participantes que la VBG vulnera sus derechos humanos.
- Mostrar los mitos sobre la VBG con ejemplos cotidianos.



¿Qué es el amor romántico?

Según Coral Herrera Gómez, “es la herramienta más potente para controlar y someter a las mujeres” y “es un mecanismo cultural para perpetuar el patriarcado, mucho más potente que las leyes: la desigualdad anida en nuestros corazones. Amamos desde el concepto de propiedad privada y desde la base de la desigualdad entre hombres y mujeres. Nuestra cultura idealiza el amor femenino como un amor incondicional, abnegado, entregado, sometido y subyugado”.

“A las mujeres nos han enseñado a amar la libertad del hombre, no la nuestra propia. Las grandes figuras de la política, la economía, la ciencia o el arte han sido siempre hombres. Admiramos a los hombres y les amamos en la medida en que son poderosos; las mujeres privadas de recursos económicos y propiedades necesitan hombres para poder sobrevivir”.

“Por eso este ‘amor’ no es amor. Es dependencia, es necesidad, es miedo a la soledad, es una utopía colectiva, pero no es amor”.

Utilice preguntas orientadoras para facilitar la identificación de las violencias y sus afectaciones en los casos trabajados:

¿Qué tipo de violencia identifican?

¿Qué derechos humanos se ven vulnerados y en quiénes?

¿A dónde deben acudir para recibir atención?

Es importante que la facilitadora guíe cada uno de los casos haciendo énfasis en el tipo de VBG y la ruta de atención, para este momento se debe estar atentas a recoger las dudas emergentes, barreras de acceso mencionadas y aportes en términos de rutas de atención locales.

Resalte que el conocimiento de la VBG, sus tipos y las rutas de atención salva vidas y que todas podemos ser canales para salvar vidas de adolescentes y mujeres.



Ampliar información en:

Directrices del IASC para intervenciones en situaciones de violencia de género en contextos humanitarios (2005).

https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-Learning%20Companion%20Guide_SPANISH.pdf

Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

https://oig.cepal.org/sites/default/files/2014_ven_femicidio_ley_organica_sobre_derecho_de_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia_25_11_14-1.pdf

Comité para la eliminación de la discriminación de la mujer.

<https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx>

Convención Belem Do Pará (1995) .https://www.oas.org/dil/esp/convencion_belem_do_para.pdf "Haikita - El blog de Coral Herrera Gómez". Disponible en: inoutradio.com

Herrera Gómez, Coral (2011). La construcción sociocultural del amor romántico.

Herrera Gómez, Coral (2009). "La construcción sociocultural de la realidad, del género y del amor romántico. De cómo Occidente construye nuestras emociones a través de los símbolos, los mitos y los ritos, y de cómo el amor romántico perpetúa el capitalismo, el patriarcado y las democracias".

Disponible en: es.scribd.com.



Sesión 8:

Proyecto de vida

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Fotografías que reflejen diferentes cosas: objetos, personas, paisajes, actividades, etc., de preferencia en colores.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. De nuevo invitará a alguna participante a que haga un breve resumen de la sesión pasada. Luego, les pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron identificando en su vida diaria que dan cuenta de violencias basadas en género en la cotidianidad.

Para continuar, invitará a las participantes a formar un círculo alrededor de un conjunto de fotografías, previamente colocadas de forma aleatoria, de manera que todas puedan observarlas. Después de un tiempo razonable, las invitará a tomar la fotografía con la que más se identifiquen de acuerdo a su personalidad, modo de vida, trabajo, gustos, que recuerde alguna anécdota de su vida, etc. Cuando todas las participantes hayan escogido su fotografía, compartirán con el grupo cuál escogieron y por qué se identificaron con ella.

La facilitadora cerrará destacando cómo una fotografía puede expresar lo que fuimos, lo que somos y lo que queremos ser.

Ejercicio 2	Cómo me sueño.
Objetivo	Visualizar los sueños y anhelos de vida de las mujeres en el corto y largo plazo.
Duración	30 min.
Recursos	Cornetas, reproductor, hojas, lápices, bolígrafos.

La facilitadora invitará a las mujeres a que se coloquen en un círculo, de forma que queden una al lado de la otra. Al ritmo de la música les pedirá que se muevan como las olas, luego que sean como ramas de un árbol que mueve el viento, luego que imaginen que están caminando en la playa y comienzan a sentir el calor fuerte de la arena, luego que se están lavando el cabello, etc. La idea es que las mujeres puedan moverse y concentrar su energía en la actividad. Para cerrar, se irán minimizando los movimientos hasta pedirles finalizar con un salto, lo más alto que pueda cada una (siempre cuidando a quienes tengan condiciones que les pongan en riesgo de una lesión).

Luego invitará a que se sienten y se imaginen dentro de 15 años. Qué están haciendo, dónde viven, a qué se dedican, con quién viven, si tienen alguna pareja o relación amorosa, cómo es esa relación o si viven solas. La facilitadora entregará fichas para que las mujeres plasmen algunas notas sobre lo que imaginaron.

De nuevo las invitará a imaginar que han pasado 10 años. Pensar dónde viven, a qué se dedican, con quién viven, si tienen alguna pareja o relación amorosa, cómo es esa relación o si viven solas. Qué están haciendo en ese momento para vivir como ya se imaginaron que vivirán dentro de 15 años. De nuevo, les repartirá tarjetas para que tomen notas sobre sus ideas y pensamientos.

Repetirá la visualización ubicándolas dentro de 50 años y volverá a darle tarjetas para sus notas.

Posteriormente, la facilitadora introducirá el concepto de proyecto de vida y la importancia que tiene el mismo para darnos direccionalidad y lograr tener la vida que soñamos.

Ejercicio 3	Dos metas para mí.
Objetivo	Identificar dos metas personales que las mujeres desean alcanzar y el camino que deben seguir para lograrlas.
Duración	1 hora
Recursos	Plantilla, lápices, borrador, colores, marcadores, escarcha, calcomanías.

La facilitadora entregará a cada participante una plantilla para trabajar en torno a dos metas que quieran ver cumplidas en su vida y, a partir de ellas, irán trabajando los pasos para establecer qué acciones deben lograr para alcanzarlas.

Este es un ejercicio individual en el que cada participante se centra en lo que visualizó en el ejercicio anterior, por lo que las facilitadoras deben estar en permanente acompañamiento de cada participante para guiarlas en la delimitación de pasos y tiempos, en base a metas realizables de acuerdo a sus aptitudes y posibilidades contextuales.

También se invitará a las participantes a decorar su planilla de forma personalizada. Al finalizar invitará a las que deseen a compartir cómo les fue en el ejercicio, qué lograron ver con mayor claridad, etc.

Ejercicio 4	Cierre.
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	30 min.
Recursos	Cornetas, reproductor, música.

La facilitadora pedirá a las participantes que se pongan de pie. Luego las invitará a que digan hasta dónde creen que pueden saltar (salto hacia adelante) y lo señale en el suelo con una marca. Luego las que quieran podrán saltar de acuerdo con las indicaciones de la facilitadora, de diferentes maneras (por sí mismas, con ayuda...). Al finalizar el ejercicio, la facilitadora reflexionará sobre el resultado valorando las expectativas, las personas en las que podemos apoyarnos, etc., y haciendo una comparación con el cumplimiento de las metas que nos proponemos en la vida. También destacará la importancia de los pequeños pasos y de celebrar cualquier progreso como una victoria, alentando a las mujeres a apreciar su propio crecimiento y resiliencia.

Para cerrar, solicitará formar un círculo y les dará un aplauso por estar cumpliendo la mitad del ciclo de formación, invitando a todas a aplaudirse por su constancia. Al ritmo de la música les pedirá despedirse de sus compañeras y comprometerse a verse en la próxima sesión.

Recursos didácticos para la sesión 8:

Plantilla proyecto de vida (ejercicio #3)

Información complementaria

Nombre:	
Meta:	
Fecha límite:	
Paso a paso (objetivos que debo alcanzar paulatinamente para lograr mi meta):	

Información complementaria

Sesión 8

Conceptos claves

El proyecto o plan de vida representa en su conjunto, “lo que la persona quiere ser” y “lo que va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo.

Un proyecto de vida incluye los elementos más importantes que la persona desea que haya en su vida. Es un bosquejo de elementos posibles: relaciones, actividades, personas, lugares, cosas, trabajo, familia.

Una persona puede establecer metas de distintos tipos para su proyecto de vida. Económicas, educativas, espirituales, de salud, emocionales, amorosas. Un elemento importante es mantener un equilibrio entre estas áreas para así tener un equilibrio en la vida misma.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Acondicionar un espacio amplio y sin objetos que bloqueen el desplazamiento y la interacción entre las participantes. Ejemplo: sillas, mesas.

Es aconsejable organizar las sillas en círculo ya que permite crear un ambiente de intimidad y pertenencia.

Establezca acuerdos de confidencialidad, de tal forma que puedan sentirse en confianza para expresar sus historias de vida o experiencias que las motivan hacia el futuro.

Resalte la importancia del autoconocimiento y del diseño de un proyecto de vida.

Propicie la reflexión utilizando preguntas guía como ¿quién eres? ¿hacia dónde diriges el rumbo de tu vida?



Ante revelaciones de eventos de violencia o situaciones de dolor emocional ofrezca los servicios de gestión de casos o atención integral disponibles en la localidad, brinde la información necesaria para que la sobreviviente pueda acceder de forma oportuna.

Una vez las participantes identifiquen sus metas, motíveles a que visualicen los recursos personales y herramientas que tienen para llegar a las metas propuestas.

Ampliar información en:

Velázquez, Suhail (2011). Programa institucional de actividades de Educación para una vida Saludable. https://drive.google.com/file/d/19MDgRb_BkmOIhC13OxfXizph3CMbC4BH/view
Cartilla de UNFPA: Una Vida Libre de Violencia: Es tu derecho. <https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-una-vida-libre-de-violencia-es-tu-derecho>



Sesión 9:

Primer tema propuesto por las participantes

Se trabajará uno de los temas propuestos por las participantes en la primera sesión.

Para ello es muy importante que el equipo multidisciplinario del espacio seguro pueda hacer un diseño metodológico que permita guiar el desarrollo de la sesión y prever los materiales e insumos necesarios para su ejecución. Se recomienda que el diseño sea acompañado por la coordinación local y nacional del proyecto, de forma que sus contenidos y estrategias estén alineados con los objetivos estratégicos y las metodologías que el UNFPA propone y recomienda a nivel global.

Es clave que se mantenga la revisión del hábito del auto regalo, así como el momento de despedida musical de la sesión.

Sesión 10:

Nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	15 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida y, como se ha venido haciendo al inicio de cada sesión, les pedirá que compartan voluntariamente cómo les ha ido con su auto regalo diario, que tan seguido lo han hecho y cómo se han sentido.

Posteriormente le pedirá a alguna participante que, si lo desea, haga un breve resumen de la sesión pasada. Luego les pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron identificando en su vida diaria que dan cuenta del tema trabajado.

Ejercicio 2	Nuestra intimidad.
Objetivo	Propiciar un clima de respeto a la intimidad, reflexionando sobre el valor de la confianza.
Duración	30 min.
Recursos	Hojas, lápices, borras, papel, yesquero, cenicero o bol resistente al fuego.

La facilitadora explicará que el ejercicio a continuación requiere que confiemos unas en otras y que nos permitamos atender las orientaciones recibidas. Al mismo tiempo, irá repartiendo media hoja de papel en la que se les invitará a escribir individualmente uno de sus secretos más íntimos, para luego doblar bien la hoja de manera que nadie pueda ver lo que han escrito. No deben colocar ni nombres, ni ninguna otra seña en el papel.

Posteriormente, invitará a las participantes a que entreguen su papel a la persona que está sentada a su derecha. Explicando que todavía nadie debe abrir la nota que ha recibido. Todas entregan uno y reciben otro. Las participantes estarán algo nerviosas, por lo que es importante que las instrucciones estén siempre muy claras.

Luego, la facilitadora pedirá que se levanten y que busquen a una pareja en el grupo. Una vez en parejas les pedirá que discutan sobre ¿Qué les parece que otra persona guarde su secreto? ¿Qué les parece guardar el secreto de otra persona? ¿Cómo se sienten con ello?

Tras compartir, la facilitadora pedirá a las participantes que regresen al círculo con el secreto de la otra persona en la mano, aún sin abrir. La facilitadora pasará recogiendo los papelitos en un cenicero y una vez todos allí, procederá a quemarlos usando el yesquero mientras las participantes observan, como garantía de que los secretos no serán revelados.

Es de vital importancia que nadie abra el papel. Si ve que alguien lo intenta, deténgala inmediatamente con amabilidad y dele la oportunidad de reflexionar y aprender. Pregúntele por qué ha abierto el papel cuando se le pidió que no lo hiciera y pregunte a la persona que escribió el secreto en él cómo se ha sentido en ese momento.

Para finalizar, la facilitadora reflexionará sobre lo difícil que es guardar un secreto y qué se siente al confiar en alguien. También le dará la palabra a las participantes para que compartan en plenaria su reflexión personal, sobre el tema del respeto a la intimidad y la confianza depositada en nosotras. Por último, hará hincapié en lo importante que es mantener la confianza dentro del grupo, asegurándose que todo lo que allí se converse, se quedará allí.

Ejercicio 3	Derechos sexuales y derechos reproductivos (DSDR).
Objetivo	Identificar los derechos sexuales y los derechos reproductivos.
Duración	30 min.
Recursos	Ficha de los derechos, papelógrafos, tirro, marcadores, fichas con títulos.

La facilitadora distribuirá al grupo en equipos y les entregará tres (3) tarjetas que contengan derechos sexuales y derechos reproductivos (DSDR), invitando a reflexionar sobre el contenido de los mismos, si son garantizados o no.

Posteriormente, la facilitadora les informará que en el trío de tarjetas hay un derecho falso y que deberán encontrar cuál es.

¿Por qué creen que es o no un derecho?, ¿les parece que nuestros derechos y nuestra sexualidad tienen alguna relación?, ¿consideran que estos derechos son respetados?, ¿se cumplen y ejercen de igual forma en adolescentes y en adultas?, ¿en mujeres y en hombres?, ¿en personas de diferentes etnias o clases sociales?, ¿en personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales?

Posteriormente pedirá que expongan en plenaria la discusión del equipo y que ubiquen en la pared el lugar al que pertenecen cada una de las tarjetas (en la pared se situarán como títulos 3 tarjetas que digan: derechos sexuales, derechos reproductivos, no es un derecho).

Para cerrar, la facilitadora revisará con todas las participantes la ubicación de las fichas y compartirá información sobre los DSDR, su reconocimiento a nivel internacional y nacional y sobre la importancia que su garantía tiene en la vida y dignidad de las personas, especialmente de las mujeres.

Ejercicio 4	El rally de la sexualidad.
Objetivo	Conocer sobre los órganos sexuales de las mujeres y la riqueza de su sexualidad.
Duración	1 hora
Recursos	Papelógrafo, marcadores, juego del rally (tablero, fichas, dado, tarjetas), afiches sobre los órganos sexuales femeninos y masculinos.

La facilitadora distribuirá a las participantes en equipos, de forma que queden equitativamente conformados. Luego pedirá que dibujen todas las partes (internas y externas) de un cuerpo de mujer que, según su criterio, estén relacionadas con el ejercicio de la sexualidad.

Ese será el punto de partida del rally; el equipo que dibuje con más detalle el cuerpo será el que salga primero. Cada equipo elegirá una ficha y se colocará en la posición de salida.

A su turno cada equipo tirará el dado, avanzará y responderá a la consigna de la casilla donde caiga. Las consignas estarán identificadas con el código de la casilla y serán preguntas de verdadero o falso o de pregunta o reto.

En cada casilla se leerá la consigna en voz alta para que todos los equipos discutan y estén atentos a dar una respuesta si el equipo inicial se equivoca. La idea es decidir en consenso cuál fue la respuesta correcta, o más completa. También se puede usar la hoja de respuestas o, en última instancia, la facilitadora desempata.

Es importante que la facilitadora propicie no sólo la respuesta automática de las consignas, sino la reflexión a lo interno de los equipos.

También que haga hincapié en conceptos claves de la sexualidad como respeto, intimidad, placer, responsabilidad y empatía.

Ejercicio 5	Cierre – El billete más valioso
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	25 min.
Recursos	Hojas en formas de billetes, marcadores, cornetas, música, reproductor.

La facilitadora pedirá a las participantes que vuelvan a sus grupos. Les dará hojas con formas de billetes. Cada una deberá escribir en un billete un mensaje para sus compañeras y dárselo, de forma que cada mujer tenga tantos billetes como compañeras tenía en el grupo.

Posteriormente la facilitadora las invitará a pegarse los billetes en su ropa y a pasearlos por el salón mientras suena una música alegre.

Para cerrar les invitará a disfrutar del reconocimiento de sus compañeras, a darse un abrazo grupal y despedirse hasta la próxima sesión.

Recursos didácticos para la sesión 10:

Derechos sexuales y reproductivos (ejercicio #3)

La que se encuentra señalada con una equis (X) es la respuesta incorrecta.

Grupo 1

- Las personas tenemos derecho a decidir si queremos o no tener hijos.
- Todas las personas tienen derecho a elegir si quieren y con quién se quieren casar.
- La homosexualidad está prohibida por los instrumentos de derechos humanos (X).

Grupo 2

- Las personas tienen derecho a tener información sobre reproducción y anticoncepción en todas las etapas de su vida.
- La familia y la sociedad deben participar en la decisión de tener o no hijos e hijas (X).
- Las mujeres adultas tienen derecho a acceder a servicios anticonceptivos sin que medie autorización de nadie más.

Grupo 3

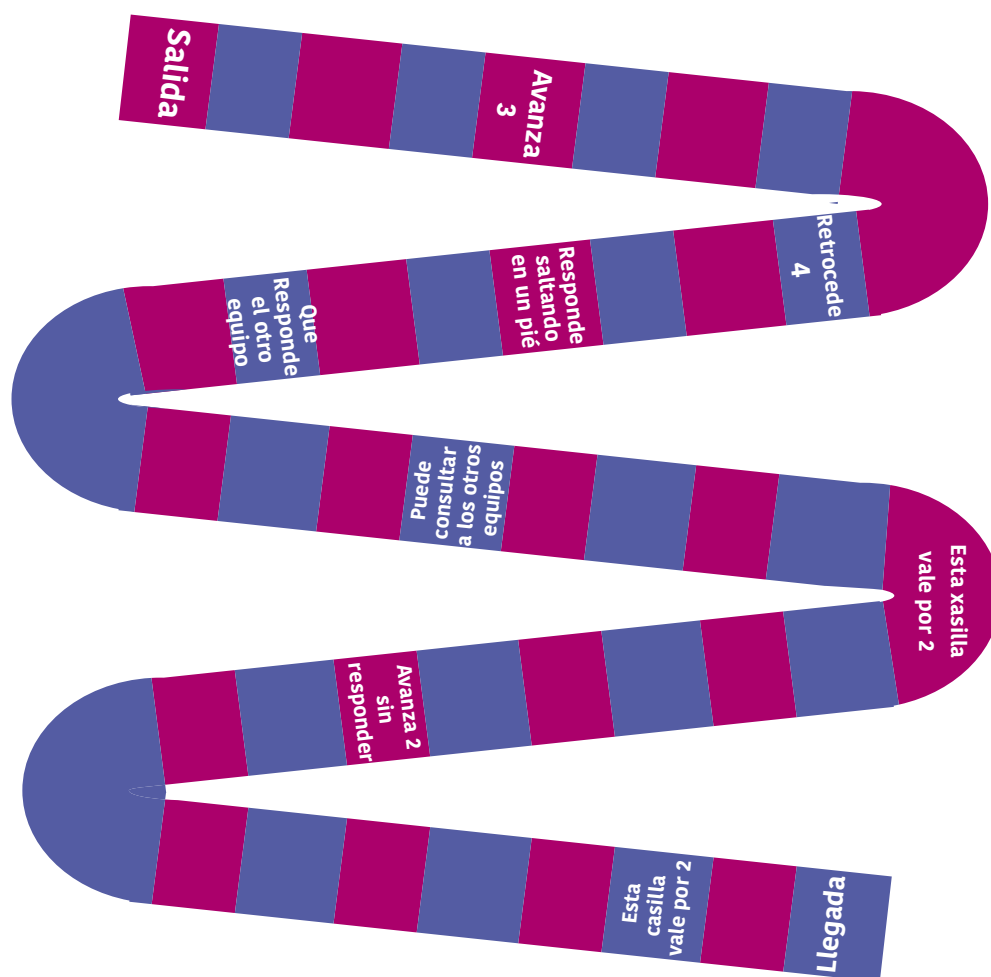
- Las mujeres tienen derecho a parir sin riesgos que pongan en peligro su vida o la de su bebé.
- Padres y madres tienen derecho a autorizar el casamiento de sus hijas niñas o adolescentes (X).
- Todas las personas tienen derecho a que se respete su intimidad.

Grupo 4

- Las mujeres tienen derecho a utilizar anticonceptivos siempre y cuando tengan autorización de su pareja (X).
- Todas las personas tienen derecho a la educación sexual.
- Todas las personas tienen derecho a decidir sobre su cuerpo y no ser forzadas a ninguna práctica erótica o sexual.

Grupo 5

- Padres y madres tienen derecho a exigir que no se hable de sexualidad a sus hijos e hijas en las escuelas, ya que eso interfiere con su crianza y fomenta el embarazo adolescente (X).
- Todos tenemos derecho a expresar y comunicar nuestros sentimientos.



■ Cierto o falso

■ Pregunta

Tarjetas del rally (coloque en tarjetas solo las preguntas -en tarjetas moradas las de cierto o falso y en tarjetas naranjas las preguntas abiertas-. Conserve esta guía para aclarar dudas en las respuestas de las participantes).

¿Cuál es el método más efectivo para prevenir un embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual?

R. El condón. Si alguien responde que es la abstinencia, indicar que es más un estilo de vida que un método anticonceptivo, que no siempre es fácil practicarlo y que si alguien quiere aplicarlo en su vida no hay problema. Sin embargo, es importante no imponerlo a otras personas y más bien ofrecer diversas opciones, incluyendo el condón como el método más efectivo para prevenir ambas situaciones.

¿Cierto o falso?: “Siempre debo estar dispuesta a tener relaciones sexuales con mi pareja”.

FALSO. Solamente cuando quieras. Para el libre desarrollo de la personalidad y el disfrute de la sexualidad es importante que las relaciones sexuales sean voluntarias, libres de violencia y presión. Una relación sexual forzada es considerada abuso sexual o violación y está tipificado como un delito, así suceda a lo interno de la pareja.

¿Las adolescentes pueden usar el método anticonceptivo DIU?

R. Si, la OMS lo recomienda para adolescentes, incluso si no han tenido hijos/as. Existe el mito de que sólo las mujeres que han tenido hijos/as pueden colocarse un DIU, ya que en décadas pasadas su uso era recomendado sólo para ellas.

¿Qué es el clítoris?

R. El clítoris es el órgano sexual femenino cuyo único propósito es otorgar placer a las mujeres. El glande clitoriano se llena de sangre con la excitación sexual y se torna ligeramente más grande. Tiene tantas terminaciones nerviosas como el glande del pene pero en un área más pequeña, por lo que es una zona asombrosamente sensible.

¿Cierto o falso?: “Las relaciones sexuales siempre implican penetración”.

FALSO. Las relaciones sexuales implican muchas posibilidades de intercambio y de expresión de deseo y necesidades. La sexualidad abarca mucho más que los genitales. Miradas, besos, abrazos, el compartir, las caricias, el auto placer, la fantasía, forman parte de la sexualidad.

¿Quién debería tomar la iniciativa en los encuentros sexuales, el hombre o la mujer?

R. Cualquiera de los dos tiene el derecho y las posibilidades de tomar la iniciativa en el plano erótico. En nuestra cultura patriarcal a las mujeres no se nos permiten expresar libremente nuestra sexualidad (del sexo no se habla, el sexo es sucio, a las niñas no se les acarician ni se les celebran los genitales como al varón) y esto marca desfavorablemente la sexualidad femenina desde muy temprano en la vida.

¿Existe algún peligro físico o psíquico por practicar la masturbación femenina con libertad?

R. No. El autoerotismo es un derecho y una práctica necesaria para nuestra autoestima y conocer nuestros deseos, pasiones y necesidades sexuales.

¿Cierto o falso? “Los hombres tienen más deseo que las mujeres”.

FALSO. La biología es sólo uno de los factores que influyen en nuestra sexualidad. Es cierto que la testosterona puede incrementar el deseo sexual, pero no olvidemos que todos los seres humanos tenemos testosterona y estrógenos en proporciones variables. Este mito está muy influido por los roles sociales que se esperan en función del género. Así, la “promiscuidad” (esta palabra es una manera de juzgar desde lo moral las conductas sexuales) está mal

vista en las mujeres mientras que de los hombres se espera que “siempre estén dispuestos”.

¿Cierto o falso? “Si usamos doble condón nos cuidamos mejor”.

FALSO. El condón se usa de a uno por vez. Desde que el pene tiene un primer contacto con la vulva, el ano o la boca hasta que termina la relación sexual. Si se usa doble, hay más probabilidades de que se rompa.

¿Cierto o falso? “El sexo anal está relacionado con la orientación homosexual”.

FALSO. El desconocimiento de la estimulación anal provoca miedo de que sea dolorosa, de que se descubran “tendencias ocultas”, cuando en realidad todos y todas podemos disfrutar de ello. Es muy frecuente que hombres heterosexuales tengan curiosidad o deseos de llevar a cabo la penetración anal a una mujer al mismo tiempo que experimentan rechazo ante la idea de recibir estimulación anal, por la presencia de creencias relacionadas con odio hacia la población LGBTQI+.

¿Cierto o falso? “Toda penetración conlleva riesgo”.

CIERTO. La penetración vaginal, oral o anal va asociada al placer pero también a riesgos, sobre todo cuando no se usan medidas de protección adecuadas. La penetración vaginal conlleva riesgos de embarazos no deseados e ITS; en el caso de la penetración oral y la anal conllevan riesgos de ITS, pero no de embarazo. Con el uso correcto de los métodos anticonceptivos y en especial el condón, disminuyen estos riesgos en un altísimo porcentaje.

¿Cierto o falso? “Cualquier acercamiento sexual tiene como meta el orgasmo”.

FALSO. La gratificación en las relaciones sexuales, compartidas o no, va más allá de la experimentación de un orgasmo. La finalidad está en el disfrute, en la apertura y en el placer en sí mismo derivado de cada momento y de cada conducta sexual manifiesta.

¿Qué es la vulva?

R. La vulva está compuesta de las partes genitales femeninas que se encuentran fuera del cuerpo. Esto incluye los “labios” o pliegues de piel, el clítoris y las aberturas hacia la uretra y la vagina.

¿Qué es la vagina?

R. La vagina es un conducto fibromuscular elástico, que forma parte de los órganos genitales internos de la mujer y se extiende desde la vulva hasta el útero.

¿Cuál es la diferencia entre el ciclo menstrual y la menstruación?

R. El ciclo menstrual es el período (nº de días) que transcurre entre una menstruación y otra. La menstruación es el período (nº de días) que dura el sangrado.

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos irreversibles?

R. La ligadura de trompas y la vasectomía.

¿Cuántas fases tiene el ciclo menstrual?

R. Cuatro: menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual.

¿Los ciclos menstruales son iguales en todas las mujeres?

FALSO. Pueden variar en su duración: cortos (22-24 días) promedio (28 días) y largos (33 a 35 días). También pueden variar los ciclos a lo largo de la vida de una misma mujer.

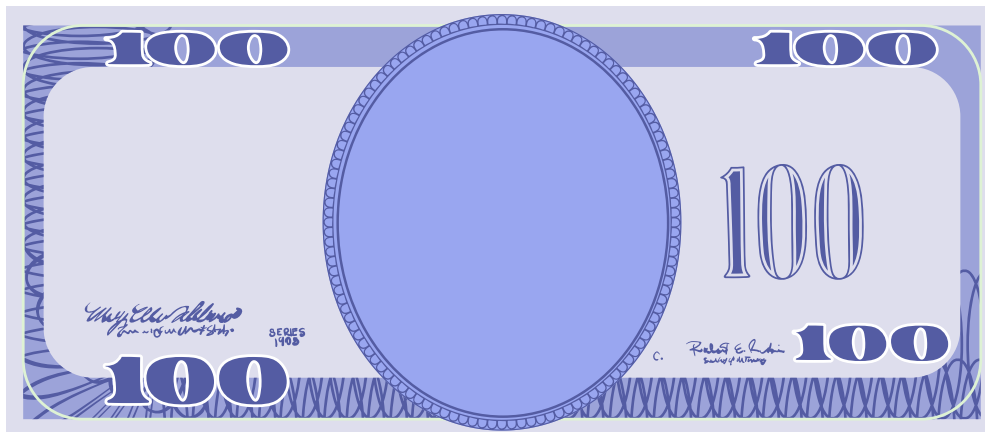
¿Cierto o falso? “Las mujeres no se embarazan en su primera relación sexual”.

FALSO. Las mujeres pueden embarazarse en su primera o en cualquier relación sexual, aunque sea una sola.

¿Cierto o falso? “Si la mujer tiene ciclos menstruales irregulares no tiene riesgos de embarazos”

FALSO. La mujer con ciclos irregulares puede ovular en cualquier momento, sólo que no sabe exactamente cuándo. Así que tiene los mismos riesgos de embarazo que una mujer con ciclos regulares.

Billetes -imprima suficientes- (ejercicio #5)



Información complementaria

Sesión 10

Conceptos claves

Hitos en el marco internacional de derechos:

- La Conferencia Mundial sobre Población y el Desarrollo (CIPD) Cairo, 1994, habla de derechos reproductivos para dar la potestad de decidir el número de hijos/as.
- La Conferencia Mundial sobre la Mujer (CCMM) realizada en Beijing (1995) establece que “los derechos humanos de la mujer incluyen su derecho a tener control sobre las cuestiones relativas a su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, y decidir libremente respecto de esas cuestiones sin verse sujeta a la coerción, la discriminación y la violencia.
- El Consenso de Montevideo (2013) define a los derechos sexuales y los derechos reproductivos como un elemento indispensable de los derechos humanos y establece una serie de obligaciones de los Estados parte con respecto a la garantía plena y efectiva de los mismos.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Enfatizar que los derechos sexuales y derechos reproductivos son un componente vital del desarrollo, de nuestra libre personalidad y de nuestro derecho a la salud.

Procurar mantener un clima que fomente la comunicación abierta sin tabúes.

Orientar a las participantes a reconocer la sexualidad como un acto donde el placer es fundamental. Fomentar en las participantes el reconocimiento de nuestros cuerpos y la experimentación de lo que nos gusta.

Afianzar la libertad de decidir sobre nuestros cuerpos y los actos sexuales que realizamos.

Es importante que la facilitadora genere la discusión en torno a creencias y prácticas culturales nocivas relacionadas con la sexualidad y el placer, la maternidad, el matrimonio y “deberes conyugales”, la castidad, entre otras prácticas que se constituyen en forma de VBG que vulneran los DSDR de las mujeres.

¿Qué son los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Son reconocidos como determinantes de los procesos para mantener y mejorar la salud, ya que son garantía de una sexualidad e intimidad libres de interferencias, de acuerdo a las expresiones y necesidades individuales (OPS, 2000).

Aclare conceptos y fomente la comprensión crítica de los derechos sexuales y derechos reproductivos a partir de las opiniones, creencias y prácticas manifiestas por el grupo. Motive la reflexión en torno a la idea de que los DSDR atraviesan nuestro cuerpo, lo que permitirá asociar las partes y funciones reproductivas con los derechos aprendidos.

Ampliar información en:

Defensoría del Pueblo y UNFPA (2013). Derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. <https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C6%20Derechos%20sexuales%20y%20derechos%20reproductivos%20de%20las%20y%20los%20adolescentes.pdf>



Sesión 11:

Nuestro cuerpo: ciclo menstrual, reproducción y prácticas sexuales seguras.

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Posteriormente, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada. Luego pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron incorporando en su vida diaria de lo tratado en la sesión anterior.

Ejercicio 2	Ciclo menstrual.
Objetivo	Identificar las fases del ciclo menstrual y su relación con la capacidad de reproducción en el cuerpo de la mujer.
Duración	1 hora
Recursos	Ciclo menstrual para colocar en el piso, tarjetas por ciclo, papelógrafos, marcadores.

Previo a iniciar la sesión las facilitadoras colocarán el círculo del ciclo menstrual en el piso del salón y en cada fase del ciclo papelógrafos en la pared y unos marcadores a la mano, de manera que al entrar las participantes ya esté todo listo.

La facilitadora pedirá a las participantes que tomen una tarjeta y posteriormente invitará a que se agrupen en función de que en cada equipo haya una participante con cada una de las cuatro (4) tarjetas (es importante que la facilitadora al repartir las tarjetas intencionalmente, arme los grupos con participantes que no comparten mucho entre sí).

Una vez armados los grupos, los enumerará también del 1 al 4 y pedirá que se coloquen en el sector del salón que tenga su número en el piso.

La idea es que, al estar en cada sector, la participante cuya tarjeta corresponda con ese número pueda leer lo que está escrito allí y posteriormente las mujeres del grupo puedan debatir en torno a las preguntas que se formulan, colocando en el papelógrafo del sector sus conclusiones.

Pasados cinco (5) minutos la facilitadora tocará el pito y las participantes deberán moverse al siguiente sector, hayan o no terminado.

Cuando finalice la vuelta la facilitadora preguntará si saben de qué se trataba el ejercicio. Les hablará del ciclo menstrual y de las características de cada etapa del mismo, retomando lo ya escrito por ellas en los papelógrafos y permitiendo algunos derechos de palabra de las participantes.

En la fase del ciclo correspondiente a la ovulación la facilitadora deberá hacer especial énfasis en la capacidad de reproducción que tiene el cuerpo de la mayoría de las mujeres, para así enlazar con una pregunta para las participantes:

¿Cuál método anticonceptivo usan actualmente y cuál es el método anticonceptivo con el que se han sentido más cómodas?

La facilitadora irá tomando notas en un papelógrafo y luego complementará la información sobre los métodos anticonceptivos, poniendo mucho énfasis en el uso del condón como el único método anticonceptivo que además sirve para prevenir posibles contagios de infecciones de transmisión sexual.

Ejercicio 3	Ciclo menstrual.
Objetivo	Facilitar la comprensión de la importancia del uso del condón como método de prevención de las ITS y el VIH.
Duración	30 min.
Recursos	Tarjetas de invitación, bolígrafos, música movida, cornetas, reproductor, papelógrafos y marcadores.

La facilitadora repartirá una tarjeta de invitación y un bolígrafo a cada participante (las tarjetas tendrán en un 70% un cuadrado en la parte superior del lado interno, el 20% tendrá un círculo en el mismo lugar y el 10% tendrá un triángulo. El cuadrado significa que esa persona no usa condón, el círculo que sí usa y el triángulo que está infectada con VIH y no usa condón).

Luego de repartir las tarjetas, sin explicar lo que significa la figura que tienen, la facilitadora pedirá a las participantes que escriban en la tarjeta 3 cosas que les gusta hacer (escuchar música, tomar café, bailar, etc.).

Posteriormente la facilitadora dice que irán a una fiesta. Las participantes deberán levantarse de su silla e ir charlando con sus compañeras sobre lo que escribieron en la tarjeta y si sienten que podrían compartir alguna de esas actividades deberán escribir su nombre en la parte posterior de la tarjeta. Pueden charlar, compartir y escribir la cantidad de nombres que quieran (es decir, que pueden repetir el ejercicio con distintas compañeras), lo importante es que ambas personas estén de acuerdo. La facilitadora pondrá música de fiesta y las participantes "irán de fiesta".

Pasados 10 minutos aproximadamente la facilitadora baja el volumen de la música progresivamente y les pide que se vayan sentando en sus sillas, pues la fiesta ha terminado. En ese momento la facilitadora le explica el significado de los símbolos y les dice que imaginen que los nombres de las compañeras que pusieron en las tarjetas serían los nombres de las personas con las que ellas tuvieron relaciones sexuales.

Se pide que alguna se ponga de pie, diga de acuerdo al símbolo de su tarjeta si ella ha tenido relaciones sexuales con o sin condón o si tenía VIH, también que diga los nombres de las personas con las que supuestamente tendría relaciones. A continuación, esas personas deben pararse y hacer lo mismo (indicar si tuvieron sexo con o sin condón, si tienen VIH y los nombres de las personas que tiene en su tarjeta) y así sucesivamente hasta que todas estén de pie. El objetivo es que todas se den cuenta que de una forma u otra todas han estado en contacto con el VIH.

Es pertinente que el grupo no solo se enfoque en el contacto con el VIH, sino también enfatizar en la prevención, la importancia del diagnóstico temprano y el tratamiento, para que el ejercicio se lleve a cabo de manera que no estigmatice a las personas que viven con VIH/Sida u otras ITS.

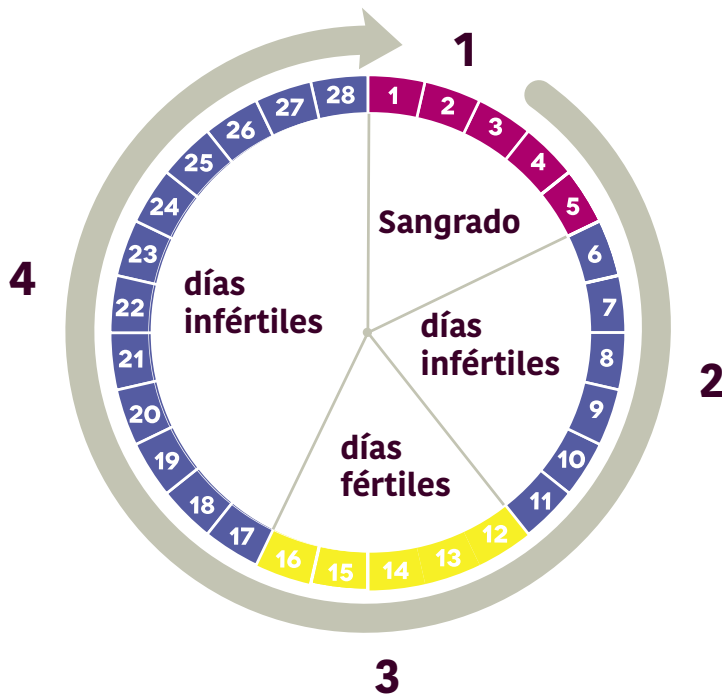
Asimismo y en caso de haberlas, es importante que la facilitadora comparta con el grupo la información sobre las consultas diferenciadas para adolescentes y sobre los servicios de SSR disponibles en la comunidad, donde podrán ser orientadas y acceder al condón y otros métodos.

Luego de estas reflexiones, la facilitadora pedirá que se sienten de nuevo y conversen sobre ¿cómo se sienten? ¿Quiénes son las únicas que no necesitan preocuparse? (las que tuvieron sexo con condón), ¿Cómo decidieron en la fiesta con quién tendrían sexo? (es decir, cuáles nombres colocarían en sus tarjetas) ¿Cómo lo decido en la vida real? ¿Cómo deciden con quién usar condón y con quién no?

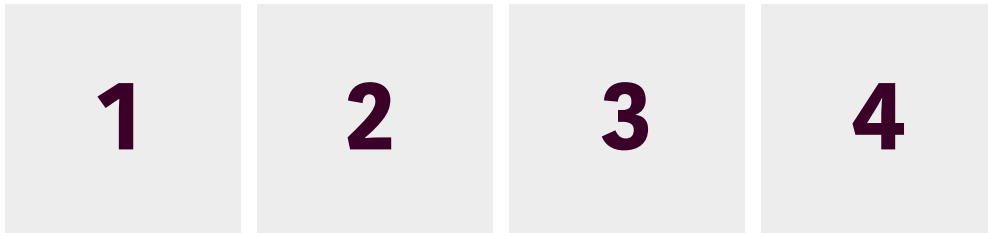
Ejercicio 4	Cierre.
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro.
Duración	30 min.
Recursos	Cornetas, reproductor, música.

Recursos didácticos para la sesión 11:

Ciclo menstrual (ejercicio #2)



Tarjetas del ciclo menstrual (ejercicio #2)



Invitaciones (ejercicio #3, insertar en tarjetas emojis de fiesta)



Información complementaria

Sesión 11

Conceptos claves

Los derechos humanos son un acuerdo universal y tienen como propósito garantizar a todas las personas lo básico para vivir dignamente. En este sentido UNFPA facilita información, educación y servicios para que las personas tomen decisiones autónomas sobre su cuerpo y su sexualidad, decisiones que sumen positivamente a sus proyectos de vida a través del ejercicio efectivo de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

La menstruación, período o regla es un evento generalmente mensual que es natural, saludable, propio de la mujer y evidencia que su sistema reproductivo tiene capacidad para gestar hijos e hijas. Es de vital importancia que cada mujer conozca su ciclo menstrual particular tanto para mantener su salud reproductiva, como para disfrutar de una sexualidad placentera y responsable.



Tips

para el desarrollo de la sesión

Utilice un lenguaje sencillo para conceptualizar los elementos centrales del tema.

Promueva la participación, no la obligue, es importante saber que este es un tema con una connotación amplia de intimidad, por lo que las participantes pudieran sentir incomodidad o vergüenza al hablar sobre él.

Resalte la importancia de que todas y todos podamos respetar las experiencias expuestas por las participantes en la sesión.

Empodere a las niñas, adolescentes y mujeres para que se resistan a las relaciones sexuales bajo cualquier tipo de imposición o presión.

Infórmate bien sobre el ciclo menstrual, la fertilidad y la reproducción, de tal forma que se puedan hacer las demostraciones gráficas posibles y se puedan aclarar dudas.



Ampliar información en:

Desplegable Nosotras nos cuidamos. UNFPA Venezuela.
<https://venezuela.unfpa.org/es/publications/nosotras-nos-cuidamos>

Cartilla de Autocuidado y Menstruación. UNFPA Colombia.
<https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>



Sesión 12:

Segundo tema propuesto por las participantes

En esta sesión se trabajará el segundo de los temas propuestos por las participantes en la primera sesión.

Para ello es muy importante que el equipo multidisciplinario del espacio seguro pueda hacer un diseño metodológico que permita guiar el desarrollo de la sesión y prever los materiales e insumos necesarios para su ejecución. Se recomienda que el diseño sea acompañado por la coordinación local y nacional del proyecto, de forma que sus contenidos y estrategias estén alineados con los objetivos estratégicos y las metodologías que el UNFPA propone y recomienda a nivel global.

Es clave que se mantenga la revisión del hábito del auto regalo, así como el momento de despedida musical de la sesión.

También es muy importante que las facilitadoras incorporen a las lideresas naturales del grupo en la planificación de la sesión y en la ejecución de algunos ejercicios, para que ellas lleven la batuta en diferentes momentos del encuentro y se vayan perfilando como monitoras del grupo una vez termine el programa de empoderamiento.

Sesión 13:

Sumando liderazgos por la paz

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Posteriormente, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada. Luego pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron incorporando en su vida diaria de lo tratado en la sesión anterior.

Ejercicio 2	El collar del liderazgo.
Objetivo	Reconocer las cualidades que una buena lideresa debe tener para el trabajo por el alcance de metas comunes.
Duración	20 min.
Recursos	Cartulinas o papel de distintos colores, pabilo o estambre, pega o cinta plástica, marcadores de colores, lápices de colores, bolígrafos, tijeras.

Puede realizarse por parejas, en grupo de 5 a 6 personas o todo el grupo en conjunto, ubicadas en círculos. La facilitadora invitará a participar en la actividad denominada "collar del liderazgo"; para ello deberán primero recortar las cuentas o perlas del collar, de igual tamaño y preferiblemente cada una de distintos colores. Luego deberán escribir en cada una de las perlas una característica o cualidad que ellas consideran importante en la personalidad de una buena lideresa. Luego de que tengamos todas las cuentas, armarán el collar del liderazgo con pabilo o estambre y lo colocarán en sus cuellos.

La facilitadora puede invitar a las mujeres a que por turnos conversen sobre las cualidades que anotaron en cada uno de sus collares y a compartir ejemplos concretos de cómo han visto o podrían aplicar estas cualidades en situaciones de su vida cotidiana, enfatizando ejemplos de resolución pacífica de conflictos y empoderamiento femenino.

Ejercicio 3	Mujeres que inspiran.
Objetivo	Conocer los distintos tipos de liderazgo para promover uno integral que potencie el empoderamiento personal y colectivo de las participantes.
Duración	30 min.
Recursos	Hojas blancas, lápices de grafito y de colores, marcadores, bolígrafos.

La facilitadora pedirá a las participantes que describan con sus propias palabras las cualidades o características de una buena lideresa. Mientras esto sucede, irá anotando los aportes clave en un papelógrafo o pizarra. Se debe guiar el diálogo destacando que el liderazgo es la capacidad y habilidad para guiar, dinamizar e influir de manera positiva en las personas para lograr beneficios comunes.

Se pueden hacer las siguientes preguntas generadoras:

¿Qué dificultades enfrentamos las personas para asumir el liderazgo y cuáles únicamente enfrentan las mujeres para asumirlo? Internas y externas.

¿Por qué es importante la unidad de las mujeres en la resolución pacífica de los conflictos comunitarios?

Anota las intervenciones en el papelógrafo o pizarra.

En este momento de la facilitación se pedirá a cada participante que haga un ejercicio de memoria y recuerde a alguna mujer de su comunidad o de su entorno familiar que haya destacado por su capacidad de liderazgo; cada participante deberá llevar a cabo el ejercicio de manera individual, escribiendo en una hoja de papel cómo era esa mujer y por qué considera que es un ejemplo de liderazgo. Al finalizar, las participantes que así lo deseen pueden compartir sus escritos con el grupo de trabajo.

Mientras las participantes narran la historia de sus lideresas, una voluntaria puede documentar en una pizarra o en un papelógrafo: (1) las cualidades y destrezas expuestas en las lideresas, y (2) los tipos de redes de apoyo (familia, amigos y amigas, vecinas, colegas) que pueden haber influenciado o apoyado a las lideresas para llevar a cabo sus objetivos.

La facilitadora propondrá a las mujeres que en las siguientes sesiones mantengan presentes aquellas características del liderazgo que desearían tener y traten de ejercer alguna de ellas por lo menos una vez.

Ejercicio 4	Cierre: “La telaraña”.
Objetivo	Desarrollar la capacidad de tomar decisiones colectivamente y resolver conflictos. Desarrollar la confianza entre los liderazgos del grupo.
Duración	30 min.
Recursos	Espacio amplio con dos árboles o columnas y una cuerda larga.

La facilitadora construye una telaraña entrelazando numerosas veces la cuerda entre dos árboles o columnas, puede también recurrir a dos personas voluntarias que hagan las veces de columnas o que sostengan dos palos/postes livianos mayores a un metro. Conviene dejar espacios de varios tamaños y determinada altura en función de las participantes.

Al grupo se le explica que se encuentran atrapadas en una cueva y la única forma de salir es a través de la telaraña, pero si tocan a la araña ésta intentará tocarlas también. Puede sumarse a una lideresa para representar el rol de la araña que duerme atravesada.

Tienen que pasar una a una a través de la telaraña. Las participantes tendrán que buscar soluciones en colectivo para lograr pasar todas por la red sin tocar a la araña.

Al terminar y para cerrar la sesión, se valora cómo se tomaron las decisiones y cómo reaccionó cada persona siguiendo los criterios de liderazgo antes trabajados.

NOTA: es esencial garantizar la seguridad física y emocional de las participantes, especialmente para aquellas que puedan tener limitaciones, discapacidad motora, movilidad reducida o traumas relacionados con fobia a las arañas. Hay que asegurar que todas las participantes estén cómodas con la actividad y ofrecer alternativas para aquellas que no deseen participar físicamente, como por ejemplo animar a sus compañeras o reflexionar sobre lo observado.

Información complementaria

Sesión 13

Ampliar información en:

Fundación Itaka-Escolapios. (2008). Semana por la paz. Juegos y dinámicas de paz. Bilbao-España. (pp. 21)

CLAC y FAIRTRADE. (2015). Manual metodológico. Escuela de Liderazgo Femenino. El Salvador. (pp. 11).



Sesión 14:

Comunicación para la paz

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Posteriormente, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada. Luego pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron incorporando en su vida diaria de lo tratado en la sesión anterior.

Ejercicio 2	Una naranja para la paz
Objetivo	Reflexionar acerca de la necesidad de contar con herramientas para la gestión de conflictos de manera pacífica y transformadora.
Duración	30 min.
Recursos	Una naranja, una mesa, dos sillas, dos fichas con los roles.

Consiste en un juego de roles en el cual la facilitadora pedirá a dos voluntarias que salgan del lugar, hacia un espacio donde no puedan escuchar lo que se hable con el resto. Luego que las voluntarias hayan abandonado el espacio, se explicará el ejercicio a las demás mujeres del grupo, invitándolas a ser observadoras neutrales y solicitando que sólo anoten en silencio aquellas situaciones que más les llamen la atención de lo que vaya transcurriendo.

Posteriormente se pedirá a la pareja de voluntarias que retornen al espacio y a cada una se le entregará una ficha que no deben compartir entre sí, en la que se explica la situación de partida y el rol que deben desempeñar, sentadas en una mesa sobre la que hay una naranja. En una de las fichas a una se le explica que, para conseguir un beneficio para su comunidad, necesita la piel de la naranja para hacer una mermelada. En la otra, se

dará la misma información, pero en ese caso necesitará solo el zumo de la naranja. Al no conocer el contenido de la ficha de la otra, cada una supondrá que debe competir por la misma naranja. Se dará un espacio de 10 minutos para el desarrollo del juego de roles.

Una vez finalizado el tiempo, la facilitadora detendrá el juego con la palabra "stop" o "tiempo", e invitará a algunas de las observadoras neutrales a compartir sus visiones acerca de lo que observaron y el cómo cada participante sobrellevó la situación, así como sobre cuáles fueron los factores en contra y a favor del proceso de diálogo entre ambas partes.

Es importante que como cierre, la facilitadora propicie la reflexión acerca de cómo el ejercicio pone a prueba la capacidad para gestionar y resolver un conflicto de manera pacífica, a través del diálogo y la negociación, y permitirá consensuar en conjunto sobre la necesidad de salir de posiciones cerradas y comprender la posición de cada persona en un ejercicio de empatía: la identificación y validación de las emociones que están sintiendo las otras personas.

Después valoramos nuestras actitudes y nos preguntamos:

- ¿Qué hemos sentido durante el ejercicio?
- ¿Por qué hemos actuado de una manera o de otra?
- ¿Cómo hemos reaccionado al no poder comunicarnos: ¿con agresividad, evasión...?
- ¿De qué manera se dio el proceso de comunicación?, ¿fue efectivo, asertivo, amoroso, reactivo, violento...?
- ¿Qué podríamos haber hecho para conseguir comunicarnos y lograr un acuerdo que resultara beneficioso para ambas partes?

Para cerrar la facilitadora expondrá a las participantes la definición de conflicto y conflictividad, haciendo énfasis en las diferencias y relación entre ambos conceptos (véase glosario, anexo 5). Es importante que la facilitadora destaque a las participantes que los conflictos forman parte de la vida diaria y representan una oportunidad para transformar situaciones en pro de una mejoría de todas las partes interesadas, así como un espacio propicio para posicionar aquellas necesidades específicas de las mujeres y niñas en el marco de la conflictividad.

Ejercicio 3	El paso a paso para analizar un conflicto.
Objetivo	Dar a conocer el paso a paso para el análisis de los conflictos comunitarios con énfasis en las necesidades de las mujeres.
Duración	1 hora
Recursos	Hojas blancas, lápices, marcadores, colores.

La facilitadora invitará a las participantes a que, en grupos de 5 o 6 mujeres, se sienten en círculo y piensen sobre algún conflicto que exista o haya existido en sus comunidades; aunque surjan varios conflictos, deben elegir solo uno para el ejercicio.

En una hoja de papel identificarán en primer lugar en cuál de las fases del conflicto está o estuvo, cómo empezó y cómo se desarrolla o desarrolló, así como ubicar el conflicto en el espacio territorial donde tuvo lugar (mapeo territorial) y cómo este conflicto afecta o afectó de manera particular a las mujeres y niñas de su comunidad.

Luego deberán revisar quiénes son las y los actores implicados/as y cuáles son sus principales motivaciones, qué factores aumentan el conflicto, qué problemas se presentan o presentaron para poder llegar a acuerdos comunes, qué rol jugaron las mujeres en la toma de decisiones sobre ese conflicto y qué estrategias se llevaron a cabo para resolverlo sin violencia si las hubo; de no contar con alguna, pueden pensar en propuestas o iniciativas que ellas consideren pueden aportar a la resolución de ese conflicto de manera pacífica y de una manera que favorezca la participación de las mujeres y la atención de sus necesidades en el marco del conflicto.

Cada grupo expondrá en plenaria su análisis del conflicto.

Posteriormente, la facilitadora reforzará el paso a paso para un análisis de los conflictos.

Ejercicio 4	Escucha asertiva y activa
Objetivo	Fortalecer las capacidades para la puesta en práctica de la escucha asertiva.
Duración	40 min.
Recursos	Papel bond, marcadores, colores.

La facilitadora propondrá a las participantes hablar sobre algún tema que genere debate en las mujeres, como por ejemplo la legalización o no de la interrupción voluntaria del embarazo o cualquier otro que permita que se den posiciones encontradas.

Cada participante deberá en dos minutos exponer su posición argumentada frente al tema en una escala de estoy de acuerdo o en desacuerdo y ubicarse posteriormente junto con quienes hayan expresado opiniones similares a las de ellas.

Mientras cada lideresa plantea sus argumentos sobre el tema, el resto deberá mantenerse en absoluto silencio y limitarse a escuchar sin juzgar ni verbal o gestualmente lo que la otra dice, aunque piense diferente a ella. **El ambiente del espacio debe ser de tranquilidad y armonía por más álgidas que sean las opiniones.**

Al finalizar cada una de las mujeres deberá expresar qué observaron en sí mismas y en el grupo, cómo se sintieron, qué consideran se debe mejorar para lograr una mejor comunicación asertiva.

Como cierre, la facilitadora reforzará algunas claves para tener una comunicación asertiva y su importancia en la resolución pacífica de los conflictos, de acuerdo a lo ya tratado en la sesión 5.

Ejercicio 5	Sigamos juntas.
Objetivo	Avanzar en el futuro programático del grupo.
Duración	20 min.
Recursos	Papelógrafo, marcador, reproductor, música instrumental acorde con el ejercicio.

Después de un descanso de 5 minutos, la facilitadora invitará a las participantes a sentarse en círculo. Hará un recuento de los momentos significativos y los logros alcanzados por el grupo (lo preparará previamente) y hará énfasis en la importancia de mantenerse unidas, de seguir trabajando como un todo para apoyarse y estar ahí para todas.

Les pedirá que tomen la palabra en función de dar ideas para mantener al grupo unido.

- ¿Cada cuánto se pueden seguir viendo? ¿Qué cosas quieren hacer como grupo?
- ¿En cual tarea me puedo comprometer?

Al mismo tiempo, pedirá a alguna participante que vaya tomando notas en un papelógrafo.

El sentido de esta lluvia de ideas es ir creando un sendero para que el grupo camine solo, perfilando algunas acciones a corto plazo que las mantenga unidas, con un objetivo. Por ello es importante que salgan algunas ideas de actividades puntuales y que algunas puedan irse comprometiendo con llevarlas adelante.

Para cerrar les pedirá que se levanten y se coloquen en dos círculos, uno interno que mire hacia afuera y otro externo que mire hacia adentro, de forma que cada una quede al frente de la otra.

Les pedirá que una a la otra se digan un rasgo positivo de su personalidad, luego al ritmo de la música las del círculo interno se irán moviendo hacia la izquierda de tal manera que todas puedan encontrarse y decirse un halago.

Cuando el círculo llegue a su punto de partida, les dará un aplauso y les recordará que se verán para la última sesión en una semana.

Información complementaria

Sesión 13

Conceptos claves

Fases del conflicto:

Latente:

El conflicto existe pero no se ha manifestado. Es de algún modo un conflicto probable y también evitable. Las personas perciben una molestia frente a determinada situación o respecto a un grupo, persona o institución.

Emergencia:

El conflicto irrumpe, por lo general, como resultado de un hecho catalizador: una coyuntura crítica (por ej.: un desastre natural, un incumplimiento, un accidente, etc.), una decisión ajena al entorno de latencia del conflicto (una reforma política del ámbito nacional) y/o la aparición de un aliado externo poderoso.

Manifiesto-escalamiento:

El conflicto alcanza mayor intensidad como resultado de los nuevos patrones de interacción entre las partes enfrentadas y el involucramiento de un mayor número de grupos y personas.

Cuatro cambios ocurren en esta etapa:

- Se pasa de las tácticas blandas (argumentos persuasivos, promesas) a las tácticas duras (amenazas o violencia);
- El conflicto se expande: transita de temas específicos a temas generales que involucran un mayor número de grupos;
- Las partes asumen posiciones intransigentes;
- Los objetivos de las partes cambian: ya no es la resolución de un conflicto a su favor sino el de causar daño a la contraparte. Aunque en esta etapa la violencia suele emerger, es menester anotar que el escalamiento no siempre genera efectos negativos.

Estancamiento:

Situación en la que si bien ambas partes saben que no lograrán la victoria, ninguna está dispuesta a ceder. Se presenta entonces la típica situación

del círculo vicioso que técnicamente es lo que se conoce en jerga de teoría de juegos como un "equilibrio", es decir, un estado en el que ninguna de las partes está dispuesta a cambiar su estrategia en la medida en que la contraparte no tenga expectativas de cambiar la suya. Los costos de hacerlo son muy altos y por lo tanto, lo más útil desde la perspectiva de las partes es mantener y reproducir el conflicto a pesar de saber que existen pocas probabilidades de ganar.

Comunicación asertiva:

está presente cuando logramos manifestar a las otras personas de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos, teniendo siempre presentes los tres pasos: a) expresar los sentimientos u opiniones, b) solicitar qué quisiéramos que ocurra y c) decir cómo nos sentiríamos tras el cambio o cuál sería la mejoría de la situación actual.

Ampliar información en:

Castro, M. (2021). 4 dinámicas de grupo para educar en la paz. Vicens Vive. Disponible en: <https://blog.vicensvives.com/4-dinamicas-de-grupo-para-educar-en-la-paz/#:~:text=Una%20pareja%20abandona%20el%20grupo,la%20que%20hay%20una%20naranja>.

Ministerio del Interior y la Oficina del Alto Comisionado para la paz de la Presidencia de la República de Colombia. (2018). Guía para facilitar procesos de diálogo social. Bogotá Colombia.



Sesión 15:

Preparando el camino para seguir

Ejercicio 1	Círculo de palabras.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Sillas.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Luego, invitará a alguna participante a hacer un breve resumen de la sesión pasada. Posteriormente les pedirá que cada una diga cómo se siente hoy en comparación con el primer día, cuáles fueron los aprendizajes más significativos y cómo valora la experiencia en general.

Ejercicio 2	Un nuevo plan
Objetivo	Armar un plan de trabajo para los siguientes meses.
Duración	1 hora
Recursos	Notas de la sesión 14.

La facilitadora refrescará la lluvia de ideas sobre las actividades que las mujeres del grupo identificaron en la sesión 14.

Las invitará a definir por consenso cada cuánto tiempo se seguirán viendo, para ello animará que alguna participante dirija el debate.

Una vez tomada la decisión les invitará a organizarse por equipos de forma libre. De manera que cada equipo se encargará de proponer dos temas o actividades y responsabilizarse por cada encuentro, turnándose, previendo el convocar y confirmar la asistencia de sus compañeras, organizar la actividad, buscar a una persona u organización invitada si lo amerita y buscar los materiales o recursos que necesitarán.

Les repartirá hojas y bolígrafos para que cada equipo se organice.

Una vez terminado el trabajo grupal pedirá a una vocera por grupo que exponga lo que trabajaron, mientras va anotando los rasgos generales de cada actividad en un papelógrafo.

Por último, invitará a una de las participantes a asumir la dirección del debate y las animará a que se pongan de acuerdo en el orden en que se llevarán a cabo cada una de las actividades.

Para esto, pueden ir haciendo una especie de ruta en otro papelógrafo o un calendario donde vayan anotando el nombre de la actividad y el grupo responsable.

Ejercicio 3	De retazo en retazo
Objetivo	Expresar las voluntades de seguir juntas y afianzar el compromiso grupal.
Duración	25 min.
Recursos	Retazos de tela, marcadores, pintura para tela, hilo, agujas.

Una vez que se hayan puesto todas de acuerdo la facilitadora las felicitará, pues han armado el plan del grupo para los próximos meses.

La facilitadora entregará a cada mujer un retazo de tela y pondrá en el centro del círculo una caja o cesta con marcadores, pinceles, pintura sobre tela, agujas, hilos, etc.

Le dirá a cada una que en su retazo plasme con palabras o con dibujos su compromiso con el grupo, lo que aportan desde sus cualidades para esa nueva etapa del camino que comienzan hoy.

Cuando vayan terminando les pedirá que vayan uniendo con algunas puntadas (aguja e hilo) los retazos, de forma que vayan haciendo una manta de forma circular.

Una vez culminada la manta la extenderán en el piso y se sentarán alrededor (en el piso si es posible), de forma que puedan leer y ver lo que cada una puso. La facilitadora les pedirá que se agarren de las manos, que vayan observando, leyendo y sintiendo lo que cada una ha querido expresar. Hará

énfasis en que ese es el piso que las sostiene, un piso en donde está la voluntad de cada una y que unidas esas voluntades darán fuerza y empuje a lo que se quieran proponer. La facilitadora abrirá el derecho de palabra para que las participantes que lo deseen expresen su sentir.

Por último, la facilitadora felicitará a las mujeres por haber participado de forma constante y por darse el permiso de aprender nuevas cosas y nuevas formas. Irá sonando una canción y la facilitadora irá moviéndose a los lados para generar un ritmo que va ascendiendo, luego se levantará y las invitará a bailar con ella.

Una vez terminada la canción, les dará un aplauso. Les recordará la importancia de mantener su rutina de auto regalo y de felicitarse y aplaudirse a ellas mismas siempre por sus esfuerzos y sus logros.

Ejercicio 4	Entregando la batuta
Objetivo	Entregar a las participantes los materiales y enseres que quedarán en el espacio seguro.
Duración	30 min.
Recursos	Acta de entrega, refrigerios.

Representantes de la organización o institución pública local que impulsan el Espacio Seguro dirigirán unas palabras a las mujeres del espacio seguro y hará entrega a las participantes de materiales y enseres que quedarán para el uso de las mujeres en el espacio seguro (mediante acta firmada).

Por último, se realizará una pequeña merienda para cerrar la sesión desde el compartir informal entre las participantes y el equipo.

Información complementaria

Sesión 15



Tips

para el desarrollo de la sesión:

Fortalecer los sentimientos del grupo

Propicie una evaluación sincera y espontánea de las participantes hacia el equipo implementador y los procesos desarrollados.

para cerrar el ciclo grupal:

Tomadas de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda de la compañera de la derecha, invite a las participantes a repetir de manera colectiva las siguientes frases: "Mi voz es muy importante: hablaré cuando me sienta violentada"; "Soy muy importante y merezco respeto"; "Soy una mujer que no merece ser maltratada y violentada"; "Soy una mujer con poder de transformación"; "Somos mujeres poderosas que nos ayudamos y transformamos nuestro territorio"; "Mi vida es ejemplo de fuerza y de liderazgo".

Si observa que las frases repetidas generan tristeza o sentimientos de nostalgia: cierre la sesión favoreciendo la cohesión grupal y afianzando emociones positivas, la facilitadora puede invitar a caminar por el espacio a las participantes y luego les indica que cuando diga: 1, gritarán; 2, saltarán y 3, aplaudirán. De esta manera, la persona facilitadora hará uso de los números para favorecer la estabilización emocional del grupo; finalmente invítelas a que hagan un círculo y se realice un abrazo colectivo.



Sesión 16:

Un mes después...

Ejercicio 1	Bailamos coordinadas.
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 min.
Recursos	Papelógrafo o pizarra, marcadores, tirro.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión e invita a las participantes a ponerse en varias hileras o filas (dependiendo del número de mujeres varía el número de filas), una participante al lado de la otra. Habrá escrito el siguiente código en el papelógrafo o pizarra: "000III000III000000IIIIII".

Luego explica que el "0" significa pisar el piso y el I significa aplaudir. Pide entonces a las participantes que, en sus filas, comiencen a moverse (pisada o aplauso) de acuerdo al orden del código y que debe ser todas al mismo tiempo. Así se inicia la actividad elevando la energía del grupo.

Ejercicio 2	Lo que hemos hecho... y lo que falta.
Objetivo	Monitorear si se ha ido cumpliendo el plan comunitario del espacio seguro.
Duración	1 hora
Recursos	Papelógrafos, tirro, marcadores.

La facilitadora invitará a conformarse en los grupos que se crearon en la sesión 15. Luego reparte los papelógrafos y marcadores y solicita a las participantes que dibujen el siguiente cuadro en el papelógrafo:

Acciones planificadas	Logradas	Aún no logradas	Qué hacer para alcanzar lo que falta	Qué acciones plantean a largo plazo

Cada grupo debatirá y llenará su cuadro, nombrará una vocera y expondrá su seguimiento al plan, mostrándolo a la plenaria. La facilitadora irá puntualizando y aportando ideas para alcanzar lo no logrado y mejorar lo logrado, de ser el caso. Todos los grupos aportarán también a medida que los otros vayan presentando su monitoreo. La facilitadora toma nota de aquello que está pendiente y que desde el equipo implementador se pudiera apoyar a futuro. Se establecen acuerdos y responsables por escrito, de ser pertinente.

Al finalizar esa ronda. La facilitadora invitará a integrar el plan de los grupos en un plan de todas las integrantes del Espacio Seguro, unificado.

Ejercicio 3	Merienda de cierre.
Objetivo	Merienda de cierre.
Duración	30 min.
Recursos	Refrigerio sencillo.

Se invita a las participantes a un refrigerio sencillo, llevado por el equipo implementador del espacio seguro. La facilitadora comenta que la merienda se realiza a modo de agasajo por haber logrado algunas de las metas propuestas. Se comparte en grupo y el equipo queda a la orden, por si más adelante las participantes requieren algún apoyo factible para el cumplimiento de las metas pendientes.

La importancia de medir el empoderamiento femenino en los EsMujeres

El programa de Espacios Seguros para adolescentes y mujeres pone el foco en procesos progresivos de empoderamiento femenino a través de actividades psicosociales grupales, didácticas y de carácter colectivo. A lo largo del proceso, las participantes atraviesan reflexiones, aprendizajes, emociones profundas y con base a lo esperado, valiosas transformaciones. Probablemente muy diferenciadas en cada participante, con base a sus experiencias previas y particulares únicas de cada una de ellas.

La guía parte como premisa conceptual de empoderamiento femenino del concepto aportado por la teórica Marcela Lagarde (2001): “concreta al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y al lograr que cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral. Empoderada, cada mujer es la primera garante de la satisfacción de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer”. (p.8). En tal sentido, este debe ser considerado como un proceso de transformación mediante el cual cada mujer deja de ser el objeto de otros y se convierte en sujeta de su propia vida, una mujer se encuentra empoderada cuando tiene la capacidad de adquirir poder o autoridad de manera individual y colectiva.

Es importante para la institución pública u organización que implementa el programa medir cómo efectivamente se va logrando ese proceso de transformación a fin de ir ajustando estrategias, metodologías y formas de trabajo con las adolescentes y mujeres, a fin de ir obteniendo cada vez los mejores resultados posibles.

Desde UNFPA Venezuela compartimos en esta guía una propuesta de instrumento para medir ese proceso de empoderamiento. Es una encuesta tipo escala de Likert y las dimensiones que comprende son: autoeficacia, afrontamiento, roles y estereotipos de género, violencia basada en género, proyecto de vida, derechos sexuales y derechos reproductivos, liderazgo para la construcción de la paz, gestión emocional y asertividad.

La encuesta de empoderamiento está conformada por dos secciones de preguntas. La primera corresponde a indicadores que permiten identificar datos relativos a las participantes y al Programa, los mismos nos aportan información general acerca de algunas características sociodemográficas del grupo. Se registra información sobre: estado y nombre del Espacio Seguro, edad de la participante, nivel de escolaridad, ocupación, lugar de residencia y si tienen o no actualmente parejas, hijos/as.

La segunda sección está conformada por 44 ítems o indicadores desarrollados a partir de la operacionalización de las dimensiones del empoderamiento, 50% de ellos con dirección positiva y 50% con dirección negativa, para evitar respuestas reactivas o estereotipadas de las participantes al momento de responder el instrumento.

Opciones de Respuestas

Totalmente de acuerdo	Si se cumple totalmente la afirmación en su caso
De acuerdo	Si se cumple en alguna medida la afirmación en su caso
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Si no se cuenta con una postura clara sobre el tema
En desacuerdo	Si no se cumple en alguna medida la afirmación en su caso
Totalmente en desacuerdo	Si no se cumple la afirmación en su caso.

El instrumento se comparte en el Anexo 7 de forma referencial u orientativa para favorecer la incorporación de estos procesos de medición. A continuación, se indica las premisas conceptuales de cada dimensión abordada en el instrumento:

Dimensiones

Autoestima: La autoestima es el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos, y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hacia dónde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. (Carrión, 2006)

- Me siento satisfecha conmigo misma (+)
- No siempre creo que hago bien las cosas (-)
- Soy muy buena en las actividades que están bajo mi responsabilidad (+)
- Le doy demasiada importancia a la opinión de los demás (-)

Autoeficacia: Es la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos. La autoeficacia es la creencia en las propias capacidades para hacer frente a diversas situaciones. Bandura, A. (1994).

- Siempre dejo las cosas a medias (-)
- Cuando realizo una tarea la termino con éxito (+)
- Me resulta bastante fácil sacar adelante mis tareas, aunque no siempre me gustan (+)
- Calculo mal las situaciones y acabo teniendo más trabajo del que esperaba (-)

Afrontamiento: Es el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984).

- Intento analizar los problemas para comprenderlo mejor antes de actuar (+)
- Cuando tengo un problema, se lo dejo al tiempo para que este lo resuelva (-)
- Cuando tengo un problema sigo adelante como si no hubiese pasado nada (-)
- En ocasiones tengo que hacer algo en lo que no creo, pero al menos no me quede sin hacer nada (+)

Roles y estereotipos de género: Son construcciones culturales, valores y creencias asociadas al género y al acceso y control de recursos económicos, el trabajo invisible que son las labores y cuidados del hogar considerados como una obligación natural de las mujeres percibidas como improductivas Subordinación domestica (rol en las tareas domésticas) Patriarcado y reproducción de relaciones patriarcales

- Las tareas domésticas, y del cuidado son responsabilidad de las mujeres (-)
- Los hombres son los indicados para las reparaciones de la casa (-)
- El dinero que ingresa en la casa y la decisión de cómo gastarlo, debe ser una cuestión de la pareja (+)
- Los hombres deben tener la misma carga de trabajo domestica que las mujeres (+)

Violencia basada en género: Término que engloba cualquier acto perjudicial perpetrado en contra de la voluntad de una persona y basado en las diferencias de atribución social (género) entre hombres y mujeres. Los actos de VBG violan un determinado número de derechos humanos universales protegidos por las convenciones y los instrumentos internacionales. (Directrices del IASC para intervenciones en situaciones de violencia de género en contextos humanitarios, 2005, citado por UNFPA, 2012).

- Es conveniente poner una denuncia cuando tu pareja te maltrata (+)
- Los problemas entre marido y mujer, nadie tiene que meterse (-)
- Las mujeres deben tener relaciones sexuales cuando la pareja lo desea para evitar discusiones (-)
- Las mujeres con parejas deben decidir por sí sola, como vestirse, a qué hora llegar a casa o con quien salir (+)

Proyecto de vida: El proyecto o plan de vida representa en su conjunto, “lo que la persona quiere ser” y “lo que va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. Un proyecto de vida incluye los elementos más importantes que la persona desea que haya en su vida. Es un bosquejo de elementos posibles: relaciones, actividades, personas, lugares, cosas, trabajo, familia. Una persona puede

establecer metas de distintos tipos para su proyecto de vida. Económicas, educativas, espirituales, de salud, emocionales, amorosas. Un elemento importante es mantener un equilibrio entre estas áreas para así tener un equilibrio en la vida misma

- Es posible alcanzar metas si me lo propongo y planifico (+)
- Es imposible lograr ser profesional cuando trabajas y cuidas los hijos e hijas (-)
- Las personas deben aprender a reconocer entre las cosas urgentes de aquellas que son importantes (+).
- Cuando deseo alcanzar una meta o algo, generalmente se lo dejo al tiempo (-)

Derechos sexuales y derechos reproductivos:

- La formación en educación sexual es un derecho que te protege tu vida sexual y reproductiva (+)
- Las mujeres debemos lograr el placer de la pareja más que el placer propio (-)
- El uso de un tipo de anticonceptivos es una decisión de la pareja (-)
- Conocer de sexo solo en internet aumenta el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual y embarazos no deseados (+)

Liderazgos para la construcción de paz: La construcción de paz incluye intervenciones que se diseñan para prevenir el inicio o reinicio de conflicto violento a través de la creación de una paz sostenible e inclusiva. Diálogo, negociación y mediación son las herramientas básicas para el logro de una cultura de la paz.

- Para resolver un problema siempre será mejor conversar primero antes que pelear (+)
- En mi comunidad, cuando hay un problema, es mejor no meterse si no te llaman (-)
- En un problema, ganan siempre lo que son más violento (-)
- Para resolver un conflicto, en ocasiones hay que ceder en algunos puntos (+)

Gestión emocional: “El conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”.

- Las mujeres, en general, son más sensibles que los hombres (-)
- Cuando estoy molesta, prefiero no hablar (-)
- Si las cosas no salen como las espero, las acepto con optimismo (+)
- Cuando estoy molesta soy capaz de hablar sin perder el control (+)

Autocuidado: Es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma”.

- Trato de cumplir con las expectativas o anhelos que mis seres queridos tienen de mí. (-)
- Me concentro en satisfacer mis necesidades con los recursos que cuento (+)
- Hago lo que creo que es mejor para mí sin importar lo que otros creen (+)
- Prefiero sacrificarme para que otros estén bien (-)

Asertividad: “La habilidad de expresar tus sentimientos de una manera que claramente declare tus necesidades y mantenga un hilo de comunicación abierto con el otro”

- Si alguien ha hablado mal de mí, trato de hablar con esa persona para dejar las cosas claras (+)
- Durante una discusión, prefiero callarme lo que pienso (-)
- Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado (-)
- Si en un restaurante me sirven una comida que no está hecha a mi gusto, me quejo con el mesero o el dueño del local (+)

Anexos

Anexo 1:

Descripción general del perfil y responsabilidades de la facilitadora y de la promotora del EsMujeres

Perfil de la facilitadora y de la cofacilitadora:

- Mujer con licenciatura en trabajo social, psicología, sociología, educación, derecho, enfermería o áreas afines.
- Comprensión clara del género, la prevención de la VBG, los derechos humanos y otras cuestiones relacionadas con la violencia basada en género.
- Conocimiento y comprensión de las rutas de derivación de casos de VBG.
- Experiencia profesional mínima de un año en la ejecución de actividades para mujeres y adolescentes o participación comprobada en grupos/movimientos de derechos de las mujeres.
- Sólidas habilidades de comunicación y facilitación.
- Conocimientos y habilidades para proporcionar Primeros Auxilios Psicológicos.
- Excelentes habilidades de escucha y observación, incluyendo la capacidad de crear confianza, apoyo, respeto e interacción con mujeres de todas las edades, historia y diversidad.
- Compromiso demostrado con el empoderamiento y la protección de la mujer a través del trabajo voluntario o remunerado actual/anterior en grupos de mujeres y adolescentes.
- Capacidad de mantener la confidencialidad y el respeto en el EsMujeres en todo momento.
- Capacidad de trabajo en equipo y respeto por la diversidad y multiculturalidad.
- Capacidad de gestión emocional, respeto y empatía dentro del trabajo bajo presión.

- Alta capacidad para identificar y mitigar en sí misma y en el equipo de trabajo cualquier indicador de estrés acumulado que requiera ser atendido, procurando destinar el espacio y tiempo necesarios para actividades de autocuidado y elevando asertivamente propuestas para garantizar el bienestar del personal.
- Alta capacidad de llevar registros bajo los estándares de monitoreo y evaluación de UNFPA o estándares internacionales.
- Experiencia en la redacción de informes narrativos breves.
- Para facilitar o co facilitar espacios con adolescentes, que sea preferiblemente joven con el fin de generar confianza y comunicación con mayor fluidez, o que tenga actitudes de comprensión y apertura ante las diferencias generacionales.

Responsabilidades de la facilitadora:

- Trabajar con las mujeres y las adolescentes de la comunidad donde se realizará el EsMujeres para identificar sus necesidades, intereses y prioridades, adaptando el programa para asegurar que sea culturalmente apropiado y satisfaga las necesidades detectadas, en función del contexto.
- Coordinar, planificar y hacer seguimiento previo a todo lo necesario para llevar a cabo cada sesión.
- Revisar el contenido de cada sesión, adaptando los ejercicios, la información y materiales, elaborando un guión compartido con la coordinación del programa EsMujeres.
- Facilitar las sesiones con atención plena en el desarrollo de los ejercicios y las reacciones de las participantes.
- Monitorear el adecuado registro de la asistencia, fotos y otros aspectos relevantes.
- Detectar cuando alguna participante requiera Primeros Auxilios Psicológicos, en conjunto con la co-facilitadora.
- Adherirse a los principios rectores de la VBG y promoverlos.

- Proporcionar información sobre las rutas de derivación en VBG a las participantes, comunidades y organizaciones/instituciones presentes en la comunidad.
- Establecer y mantener relaciones con las comunidades, dirigentes locales, los grupos y estructuras comunitarias y otras partes interesadas, a fin de fomentar un entorno de apoyo a las sobrevivientes de la VBG.
- Compartir con las mujeres y las niñas las opciones disponibles para su cuidado en función de sus derechos humanos.
- Llevar a cabo evaluaciones periódicas de la seguridad con el equipo de terreno y cualquier otro actor relevante, para identificar y mitigar los principales riesgos a los que se enfrentan las mujeres, las adolescentes y el propio equipo del programa en la comunidad.
- Llevar a cabo reuniones periódicas con el equipo de trabajo para tratar asuntos relacionados con el estrés acumulado, el autocuidado y el bienestar del personal, disponiendo acciones concretas para preservar la salud integral de sí misma y de todo el equipo.
- Preparar y mantener/actualizar planes de trabajo detallados que apoyen y logren las actividades.
- Asegurar que los suministros/recursos para el desarrollo de las actividades del programa se soliciten de manera oportuna y se utilicen de manera eficiente.
- Hacer seguimiento de la participación de las mujeres y niñas que asisten a las actividades del EsMujeres.

Responsabilidades de la co facilitadora:

- Apoyar a la facilitadora en el trabajo con las mujeres y las adolescentes de la comunidad donde se realizará el EsMujeres para identificar sus necesidades, intereses y prioridades, adaptando el programa para asegurar que sea culturalmente apropiado y satisfaga las necesidades detectadas, en función del contexto.

- Apoyar en la coordinación, planificación y seguimiento previo a todo lo necesario para llevar a cabo cada sesión.
- Revisar el contenido de cada sesión, adaptando los ejercicios, la información y materiales.
- Co facilitar las sesiones con atención plena en el desarrollo de los ejercicios y las reacciones de las participantes, alertando a la facilitadora cuando sea necesario.
- Garantizar el adecuado registro de la asistencia y de las fotos, estas últimas tanto de las sesiones del espacio seguro como de las sesiones del área de niñas y niños, entre otros aspectos relevantes.
- Detectar cuando alguna participante requiera Primeros Auxilios Psicológicos, en conjunto con la co-facilitadora.
- Atender la necesidad de PAP de las participantes cuando exista; debe llevarla a un espacio más íntimo para proporcionarlos, permitiendo la continuidad de la sesión en desarrollo por parte de la facilitadora.
- Adherirse a los principios rectores de la VBG y promoverlos.
- Proporcionar información sobre las rutas de derivación en VBG a las participantes, comunidades y organizaciones/ instituciones presentes en la comunidad.
- Establecer y mantener relaciones con las comunidades, dirigentes locales, los grupos y estructuras comunitarias y otras partes interesadas, a fin de fomentar un entorno de apoyo a las sobrevivientes de la VBG.
- Compartir con las mujeres y las niñas las opciones disponibles para su cuidado en función de sus derechos humanos.
- Participar en las evaluaciones periódicas de la seguridad con el equipo de terreno y cualquier otro actor relevante, para identificar y mitigar los principales riesgos a los que se enfrentan las mujeres, las adolescentes y el propio equipo del programa en la comunidad.
- Participar en las reuniones periódicas con el equipo de trabajo para tratar asuntos relacionados con el estrés acumulado,

el autocuidado y el bienestar del personal, disponiendo acciones concretas para preservar la salud integral de sí misma y de todo el equipo.

- Apoyar la preparación y actualización de los planes de trabajo detallados que apoyen y logren las actividades.
- Asegurar en conjunto con la facilitadora que los suministros/recursos para el desarrollo de las actividades del programa se soliciten de manera oportuna y se utilicen de manera eficiente.
- Hacer seguimiento de la participación de las mujeres y niñas que asisten a las actividades del EsMujeres.

Perfil de la promotora:

- Mujer con experiencia de espacios comunitarios y lúdicos, deseable estudiante o técnica en educación, trabajo social, psicopedagogía o carrera afín.
- Conocimientos y experiencia en facilitación de procesos socio educativos grupales con niñas y niños, dinámicas de grupo, estrategias pedagógicas y lúdicas, adaptadas a la edad.
- Conocimientos en prevención de la VBG, preferiblemente con experiencia.
- Conocimiento y comprensión de las rutas de derivación de casos de VBG.
- Conocimiento del contexto comunitario.
- Sólidas habilidades de comunicación y facilitación.
- Conocimientos y habilidades para proporcionar PAP en caso de que se requiera.
- Excelentes habilidades de escucha y observación, incluyendo la capacidad de crear confianza, apoyo, respeto e interacción con niñas, niños y mujeres de todas las edades, historia y diversidad.
- Capacidad de mantener la confidencialidad y el respeto ante cualquier situación surgida en el EsMujeres.
- Capacidad de trabajo en equipo y respeto por la diversidad y

multiculturalidad.

- Capacidad de gestión emocional, respeto y empatía dentro del trabajo bajo presión.
- Capacidad para identificar y mitigar en sí misma y en el equipo de trabajo cualquier indicador de estrés acumulado que requiera ser atendido, procurando destinar el espacio y tiempo necesarios para actividades de autocuidado y elevando asertivamente ante la facilitadora propuestas para garantizar el bienestar del personal.

Responsabilidades de la promotora:

- Coordinar y planificar las actividades de las sesiones con niñas y niños, de acuerdo a la edad y las necesidades identificadas, garantizando que sean culturalmente apropiadas.
- Preparar un guión de casa sesión y compartirlo previamente con la facilitadora y co facilitadora.
- Llevar el registro de asistencia de las sesiones con niñas y niños (preguntando verbalmente a las madres o responsables cuando les lleven al área dispuesta para el trabajo con ellas y ellos).
- Apoyar a la facilitadora y co facilitadora en la organización de los materiales que se utilizan en cada sesión del EsMujeres.
- Organizar los materiales para las sesiones con niñas y niños, informando al resto del equipo.
- Llevar a cabo las sesiones con niñas y niños desplegando atención plena.
- Adherirse a los principios rectores de la VBG y promoverlos.
- Proporcionar información sobre las rutas de derivación de la VBG a las participantes, comunidades y organizaciones/instituciones presentes en la comunidad, si fuera requerido.
- Participar integrada al equipo de trabajo en las relaciones con las comunidades, dirigentes locales, los grupos y estructuras comunitarias y otras partes interesadas, a fin de fomentar un entorno de apoyo a las sobrevivientes de la VBG.
- Participar en las evaluaciones periódicas de la seguridad con el equipo de terreno y cualquier otro actor relevante, para identificar

y mitigar los principales riesgos a los que se enfrentan las mujeres, las adolescentes y el propio equipo del programa en la comunidad.

- Participar en las reuniones periódicas con el equipo de trabajo para tratar asuntos relacionados con el estrés acumulado, el autocuidado y el bienestar del personal.
- Contribuir a que los suministros/recursos para el desarrollo de las actividades del programa se soliciten de manera oportuna y se utilicen de manera eficiente.

Anexo 2:

Biografías de significativa mujeres venezolanas y latinoamericanas.



Apacuana

Apacuana fue una cacica, piache y consejera en la guerra contra España, habitaba la región de los Valles del Tuy, Guarenas y Táchata, fue líder espiritual y guerrera de los Quiriquires, una de las tribus más rebeldes y aguerridas en contra de la colonización. Combatió y expulsó de sus tierras al imperio español en 1574, durante la resistencia indígena.

En 1577 Apacuana había vencido a jefes militares españoles de gran experiencia, los encomenderos y militares españoles Garcí-González da Silva y Francisco Infante se habían adueñado de las tierras y el uso esclavo de la mano de obra indígena, la india Apacuana se rebeló contra la invasión española y fomentó el alzamiento al cacique Chicuramay del señorío de los Quiriquires, quien luchó en la Confederación Indígena y con Guacaipuro; igualmente se unen a Apacuana los caciques Acuaryapa y el cacique Yare. El alzamiento provocó un asedio al poblado ubicado en el Valle de Salamanca (actual Valles del Tuy), donde se encontraba el encomendero González da Silva y sus huestes españolas; estos lograron huir, siendo Francisco Infante herido de gravedad. En dicho enfrentamiento, Yare vengó la muerte de Tamanaco. Garcí-González escapó y llevó consigo a Infante sobre sus hombros y, tras un largo recorrido, llegó al territorio de los Teques, quienes los auxiliaron y los curaron. Los Quiriquires persiguieron al encomendero, pero al llegar a tierra de los Teques, debieron retroceder por ser enemigos históricos.

Apacuana aconsejó a Yare reconstruir la Confederación Indígena. Por ello, Yare busca la alianza de Charagotos y los Meregotos. Con estos últimos era ya conocido, pues el cacique Yare había sido consejero del cacique Terepaima. Así mismo entra en tierras de los Cumanagotos agrupando a las distintas tribus; la presencia del cacique Yare en la provincia de Nueva Andalucía y Paria lleva al gobernador español Serpa a enfrentarlo, siendo el gobernador derrotado. Los alcaldes ordinarios y regidores encargados de la provincia de Caracas, Juan de Guevara y Francisco Maldonado, conociendo la derrota de Serpa y temiendo que el liderazgo de Apacuana reconstruyera esa temible alianza de las tribus indígenas, deciden su muerte, nombrando para dicha empresa a Garcí-González da Silva, bajo la acusación de hechicera contra Apacuana. No obstante, siendo González da Silva derrotado por ella ya en una oportunidad, rechaza enfrentarla y en su sustitución son enviados Sánchez García y Antonio de Villegas con un fuerte grupo de experimentados soldados españoles y guerreros Teques.

Sánchez García lleva a cabo su plan utilizando el combate mediante tierra arrasada, quemando todos los sementales y lugares productivos, hecho que obligó a muchas tribus a replegarse. A pesar de esto, Apacuana estaba resuelta a reconstruir la confederación para enfrentar la arremetida y para ello cita en asamblea a los máximos caciques de la región Súcuta, que ocupaba los Valles del Tuy y Táchata, así como caciques de la región de los cumanagotos, extendiendo con ello el conflicto a la provincia de Nueva Andalucía y Paria.

Sánchez García, en su avance, captura a varios indios que colocaban trampas a los invasores españoles “sembrando púas envenenadas en el camino”, capturados y torturados obtiene información del paradero de Apacuana y el día y lugar de la reunión que tendría con varios caciques de la región. Dirigido por un indio traidor bajo promesa de libertad, llega a una quebrada al lugar del encuentro.

Enfrentamiento y muerte de Apacuana

Sancho García, aprovechando el factor sorpresa, ataca por todas partes a la Asamblea, que confusa ante la arremetida intenta defenderse. Las repetidas cargas de flechería de los Teques y la desventaja de la posición los obligó a retirarse; sin embargo el cacique Acuareyapa, aliado de Apacuana, procuraba animarlos a que muriesen peleando y enfrentó al español Antonio de Villegas, trabándose una batalla

cuerpo a cuerpo hasta que otro soldado, llamado Figueredo, al ver que Villegas sucumbía ante su fortaleza, asesina al cacique por la espalda. Sancho García en un golpe de suerte captura a la india Apacuana, dinamizadora principal de aquel levantamiento por la libertad, haciéndola ahorcar y dejándola colgada donde la viesen todos, para que su cadáver moviese con el horror al escarmiento.

Tras otros enfrentamientos y la terrible expansión de la epidemia, los conquistadores lograron la rendición del pueblo Quiriquire. Para 1592, ya habían alcanzado el control de buena parte de los Valles del Tuy.



Juana La Avanzadora

«La Avanzadora» fue una militar y heroína de la guerra de independencia de Venezuela.

Juana nació el 12 de enero de 1790, en el poblado Chaguaramal del Municipio Piar, Maturín, Estado Monagas. Su madre fue una esclava traída de África llamada Guadalupe y comprada por la familia Rojas. Se cree que Juana fue hija del general Andrés Rojas o de su hermano José Francisco Rojas; cuando nació, Juana fue liberada y criada bajo la tutela de doña Teresa Ramírez de Valderrama, quien la protegió y le dio su apellido. Juana Ramírez se destacó por su pasión patriota, su deseo de libertad y su entrega por la independencia.

Defendió a Maturín del ejército de Domingo Monteverde el 25 de mayo de 1813, cuando logró que un grupo de mujeres venciera al enemigo español.

Vivió en una época de cambios paradigmáticos en la sociedad mundial, como la conmocionada Revolución Francesa o la declaración de la libertad en el comercio de esclavizados autorizada por la

corona española en 1789. Durante su infancia fue influenciada por distintos eventos, como la insurrección de los esclavizados de Haití, el levantamiento de José Leonardo Chirino y otras pequeñas sublevaciones. A los 15 años ya era mano derecha del General Don Andrés Rojas y estaba lista para enfrentar las faenas de la guerra.

Mientras tanto ocurría la revuelta de 1810, la Primera República. Juana, con 20 años, se había convertido en una mujer muy alta e impactante que con sólo dar una orden los demás obedecían sin resistencia, e infundía sobre los esclavizados la pasión por la lucha independentista. Luego del 19 de abril de 1810 el progenitor de Juana comenzó a luchar por la independencia de Maturín. A sus 20 años y ya cautivada por las ideas de libertad, creó junto a su padre un movimiento similar a Los Sin Camisa que se había conformado hacía un tiempo en Caracas y La Guaira. Sin embargo, la agitación en aquel territorio comenzó a incomodar en la ciudad y el Capitán General de Venezuela, Domingo Monteverde, envió a los Generales Zuazola y De La Hoz para acallar a los activistas. No obstante, los agresores fueron echados de aquellas tierras y el 25 de mayo de 1813 el mismo caudillo fue personalmente a atacar.

En la batalla del 25 de mayo de 1813, Juana tuvo una significativa actuación. Ese día patriotas y realistas se enfrentaron en una dura lucha que tuvo su final al anochecer. En el norte de Maturín, en la sabana llamada Altos de los Godos se reunieron los patriotas, esperando a Monteverde con sus dos mil hombres, que venía desde la Cruz de la Paloma. Como a las 11 de la mañana empezó el fuego. Los patriotas eran menos en número de soldados.

Cerca de la Plaza Piar de Maturín, un grupo de mujeres bien resueltas se encontraban luchando también. Comandadas por Juana Ramírez, quien ya alcanzaba los 23 años, atacaban al enemigo, atendían heridos y hasta disparaban cañones. La Batería de Mujeres la formaban, además de Juana Ramírez, "María Antonia (abuela de Eloy Palacios) y Juanita Ramírez, Marta Cumbale, Valentina Mina, Graciosa Barroso de Sifontes, Vicencia y Rosa Gómez, Dolores Betancourt Mota, Carmen Lanz y Luisa Gutierrez, Isidora Argote, Eusebia Ramírez, Guadalupe Ramírez, Rosalía Uva, María Romero de López, Josefa Barrosos, Juana Carpio y Lorenza Rondón".

Desde Altos de los Godos llegó la noticia de que a los patriotas se les estaban acabando las municiones. Eran casi las 4 de la tarde, así que el Comandante Felipe Carrasquel, jefe de los patriotas en este encuentro, ordenó a Juana avanzar hasta Los Godos. Juana y su batería de mujeres, con gran coraje y valentía, iniciaron su avanzada. Entre disparos y cañonazos llegaron a auxiliar a los patriotas. En la batalla también estaban José Francisco Azcue y Manuel Piar viendo cómo la negra Juana luchaba con tanto esmero. A Monteverde no le quedó más remedio que huir ante tal arremetida y dejó al Comandante Antonio Bosch y al Capitán Pedro Cabrera y otros en la batalla. Bosch y Cabrera murieron, al rato, bajo las lanzas patriotas. Como premio del triunfo los patriotas ganaron: armas, municiones, 6.000 pesos de plata, 3 cañones, entre otros. Y los cofres de Monteverde. Las bajas fueron: 479 efectivos muertos, 27 oficiales realistas y centenares de muertos.

Juana Ramírez se encargó al terminar la batalla, de dar sepultura a los realistas caídos. Estos fueron enterrados en un sitio llamado la "Mata de la Muerte", al pie de un árbol ubicado frente a la Iglesia San Ignacio, en lo que hoy es Fundemos. El 25 de mayo de 1813 se salvó Maturín. Sin embargo, el 11 de diciembre de 1814 la ciudad cayó en las manos asesinas del español Tomás Morales: arrasó con la aldea, quemó todas las casas y asesinó a todos los ancianos y ancianas, niñas y niños y mujeres que pudo. En su mayoría era la población caraqueña y del centro que se había ido a Oriente cuando Boves entró a Caracas. Con esta batalla se termina de perder la Segunda República.

Los patriotas sufren una gran derrota. Los pocos que se salvaron lograron irse a las montañas y desde allí en forma de guerrilleros combatieron a los realistas. Se alimentaban del ganado perdido por el monte, plantas y otros animales salvajes. Con el tiempo se atrevieron a fundar algunos poblados, cercanos a los que estaban antes de la quemazón de Morales. Juana siguió luchando como guerrillera por las montañas de El Tigre.

Pero los republicanos dirigidos por José Francisco Bermúdez, el General Manuel Piar y José Tadeo Monagas defendieron a Maturín, conjuntamente con la Batería de Mujeres, batallón conformado por féminas de la zona, quienes habían sido formadas por Piar para disparar los cañones y pelear con los hombres por la independencia. Juana era la cabeza de mando de aquel pelotón.

Durante el enfrentamiento con Monteverde, Juana Ramírez fue la primera en avanzar hacia el ataque utilizando la espada de un realista al que se la había quitado después de caer en otro combate. Producto de ese acto valiente y aguerrido recibe el nombre de “La Avanzadora” por parte de Piar.

Entre la humareda, la pólvora y cenizas se alzaba el pelotón de Juana para curar a los heridos y enterrar a los muertos patriotas o realistas.

Pese al heroísmo de su población, la suerte de Maturín cayó bajo el poder del español Morales, quien aplicó una política de genocidio en cuanto caserío pudo. Juana y sus compañeras huyeron hacia las montañas para seguir la lucha como guerrilleras. Esa derrota no hizo menguar su fuerza, sino que al contrario las fortaleció para luego hostigar diariamente a los realistas que permanecían acantonados en Maturín.

Juana contrajo matrimonio con un patriota y tuvo 5 hijos: Clara, Juana, Juana Josefa y Victoria. Murió en tierras de oriente el 23 de octubre de 1856, a los 66 años de edad. Sus restos fueron sembrados en el Panteón de la Parroquia San Vicente, que cobró carácter de monumento histórico en 1986.



Manuela Sáenz

Manuela Sáenz Aizpuru (Quito, Real Audiencia de Quito, 27 de diciembre de 1797-Paita, Perú, 23 de noviembre de 1856) fue una patriota ecuatoriana, reconocida por la historiografía independentista hispanoamericana contemporánea como heroína de la independencia de América del Sur. Es conocida también como Manuelita Sáenz y como Libertadora del Libertador, sobrenombre que le otorgó Simón Bolívar cuando ella le salvó la vida durante la Conspiración Septembrina en Bogotá.

Criticada, denigrada, ignorada y desterrada por sus contemporáneos, aun décadas después de su muerte, solo a mediados del siglo XX Manuela Sáenz empezó a ser reconocida como una gran heroína y prócer en la gesta de la independencia de América Latina.

Luego de haber completado su formación con las monjas conceptas, pasó al monasterio de Santa Catalina de Siena (Quito), de la Orden de Santo Domingo, para concluir así con la educación que en ese tiempo se impartía a las señoritas de las más importantes familias de la ciudad. En ese lugar aprendió a bordar, a elaborar dulces, a comunicarse en inglés y francés, habilidades y labores que la mantendrían en sus años de exilio en Paita (Perú).

En 1817 se une en un matrimonio arreglado por su padre con el acaudalado médico inglés James Thorne, mucho mayor que ella.

Por sus actividades pro independentistas, José de San Martín, luego de haber tomado Lima con su Ejército de Los Andes y proclamado su independencia el 28 de julio de 1821, le concedió el título de Caballeresa de la Orden El Sol del Perú.

En 1821, a raíz de la muerte de su tía materna, Manuela decidió regresar al Ecuador para reclamar su parte de la herencia del abuelo materno y viajó con su medio hermano, entonces oficial del batallón Numancia, ya integrado al ejército libertador con el nombre de Voltígeros de la Guardia y bajo las órdenes del general Antonio José de Sucre, que había recibido la indicación de trasladarse a Quito. Allí conoció a Simón Bolívar.

“Cuando se acercaba al paso de nuestro balcón, tomé la corona de rosas y ramitas de laureles y la arrojé para que cayera al frente del caballo de S. E.; pero con tal suerte que fue a parar con toda la fuerza de la caída, a la casaca, justo en el pecho de S. E. Me ruboricé de la vergüenza, pues el Libertador alzó su mirada y me descubrió aún con los brazos estirados en tal acto; pero S. E. se sonrió y me hizo un saludo con el sombrero pavonado que traía a la mano” (Manuela Sáenz).

En un encuentro posterior, en el baile de bienvenida al Libertador, él le manifiesta: «Señora: si mis soldados tuvieran su puntería, ya habríamos ganado la guerra a España». Se separa de su marido y Manuela y Bolívar se convierten en amantes y compañeros de lucha durante ocho años, hasta la muerte de él en 1830.

En 1823 Manuela acompañó a Bolívar al Perú y estuvo a su lado durante buena parte de las campañas, participando en ellas activamente, hasta culminar la gesta libertadora cuando se radicaron en la ciudad de Bogotá.

Thorne en varias ocasiones pidió a Manuela que volviera a su lado. La respuesta de ella fue contundente: seguiría con Bolívar y daba por finalizado su matrimonio. Admiraba grandemente a Simón Bolívar y compartían el mismo ideal. Esa admiración y amor hacia el Libertador, es para algunos una de las características más interesantes de este personaje histórico. Sin embargo, ella era poseedora de muchas virtudes y fuerza de carácter que la hacían única y especial.

Conspiración septembrina

Durante su estancia en Santa Fe de Bogotá, el 25 de septiembre de 1828, el Libertador Simón Bolívar fue objeto de un intento de asesinato, frustrado gracias a la valiente intervención de Manuelita. Los enemigos de Bolívar se habían conjurado para darle muerte aquella noche de septiembre. Al entrar al palacio de San Carlos (hoy en día sede de la Cancillería de Colombia), frente al teatro Colón, Manuela se da cuenta del atentado y se interpone a los rebeldes, con el fin de que Bolívar tuviera tiempo de escapar por la ventana. En conmemoración de estos hechos, en esta casa se colocó una placa con las siguientes palabras:

“SISTE PARUMPER SPECTATOR GRADUM / SI VACAS MIRATORUS
VIAM SALUTIS QUA SESE LIBERAVIT / PATER SALVATORQUE
PATRIAE / SIMON BOLIVAR / IN NEFANDA NOCTE SEPTEMBRINA
AN MDCCCXXXVIII”.

“DETENTE, ESPECTADOR, UN MOMENTO / Y MIRA EL LUGAR
POR DONDE SE SALVÓ / EL PADRE Y LIBERTADOR DE LA PATRIA
/ SIMÓN BOLÍVAR / EN LA NEFANDA NOCHE SEPTEMBRINA
,1828”.

Por estas acciones, Bolívar mismo la llamó la Libertadora del Libertador.

Tras las investigaciones posteriores, los responsables del atentado fueron capturados. Francisco de Paula Santander fue acusado de traición, siendo hallado culpable. Fue degradado, expulsado deshonrosamente y condenado a morir fusilado por la espalda; pero se le perdonó la vida y fue desterrado.

Exilio y muerte

Después de que fuera aceptada su dimisión a la presidencia, Bolívar abandonó la capital colombiana el 8 de mayo de 1830 y falleció en diciembre en la ciudad de Santa Marta producto de un trastorno hidroelectrolítico (aunque durante mucho tiempo se ha supuesto que murió de tuberculosis), sumiendo a Manuela en la desesperación. En 1834 el gobierno de Francisco de Paula Santander la desterró de Colombia y ella partió hacia el exilio en la isla de Jamaica. Regresó a Ecuador en 1835 pero no alcanzó a llegar a Quito: cuando se encontraba en Guaranda, su pasaporte fue revocado por el presidente Vicente Rocafuerte, por lo que decidió instalarse en el puerto de Paita, al norte del Perú. Allí fue visitada por varios ilustres personajes, como el patriota italiano Giuseppe Garibaldi, el escritor peruano Ricardo Palma (que se basó en sus relatos para redactar parte de sus Tradiciones peruanas) y el venezolano Simón Rodríguez. Durante los siguientes 25 años se dedicó a la venta de tabaco, además de traducir y escribir cartas a los Estados Unidos de parte de los balleneros que pasaban por la zona y de hacer bordados y dulces por encargo.

En 1847, su exesposo legal murió asesinado, siendo incapaz de cobrar ni siquiera los 8000 pesos de la dote entregada por su padre al momento de su matrimonio.

Manuela Sáenz falleció el 23 de noviembre de 1856, cerca de cumplir los 59 años de edad, durante una epidemia de difteria que azotó la región. Su cuerpo fue sepultado en una fosa común del cementerio local y todas sus posesiones, para evitar el contagio, fueron incineradas, incluidas una parte importante de las cartas de amor de Bolívar y documentos de la Gran Colombia que aún mantenía bajo su custodia. Manuela entregó al historiador O'Leary gran parte de documentos para elaborar la voluminosa biografía sobre el Libertador, de quien Manuela dijo: «viva adoré a Bolívar, muerto lo venero».



Luisa Cáceres de Arismendi

María Luisa Cáceres Díaz de Arismendi (25 de septiembre de 1799 - 28 de junio de 1866) fue una heroína de la Guerra de Independencia de Venezuela.

El comienzo de la guerra

Luisa nació en Caracas, Venezuela, hija de José Domingo Cáceres y Carmen Díaz, prósperos criollos. Por el lado de su padre ella era de ascendencia canaria. Fue bautizada en la Iglesia de Santa Rosalía, en Caracas. Su padre era intelectual, historiador y profesor de latín. Educada por su padre, Luisa aprendió a leer y escribir y desarrolló amor por su país. Mientras que Luisa era una niña centrándose en sus estudios, España pasó a manos de Napoleón, quien instaló a su hermano José como rey. La gente no solo en España, sino también en sus colonias, se enfureció y una guerra por la independencia de España estalló en Venezuela.

Los colonos españoles vieron esto como una oportunidad para separarse de España mientras era débil y ganar independencia; así ocurrieron una serie de levantamientos. Fueron dirigidos por el mariscal venezolano Francisco de Miranda, quien había estado involucrado en la Revolución Francesa y la Guerra Revolucionaria Americana. Venezuela se declaró independiente de España el 5 de julio de 1811. Esto desencadenó la guerra por la independencia de Venezuela. El terremoto de Caracas de 1812 ocurrió donde vivían Luisa y su familia, destruyendo completamente la ciudad. Debido a este terremoto y una rebelión de los venezolanos llaneros y canarios, la Primera República de Venezuela fue derrocada. Se proclamó una segunda república venezolana el 7 de agosto de 1813, pero duró solo unos meses antes de que también fuera aplastada.

En la víspera de Navidad de 1813, Luisa conoció al general Juan Bautista Arismendi, uno de los hijos de la ilustre familia Arismendi,

quien quedó impresionado por su ingenio. El 6 de marzo de 1814 las tropas realistas de Francisco Rosete atacaron Ocumare matando a su padre, quien estaba visitando a su amigo el comandante Juan José Toro. Juan Bautista Arismendi organizó una expedición a Ocumare para rescatar a los patriotas encarcelados. El hermano de Luisa, Félix, se unió a la fuerza expedicionaria, pero fue capturado y unos días después ejecutado. José Tomás Boves obligó a las tropas patriotas a abandonar Caracas. El retiro (conocido en Venezuela como la emigración a Oriente) fue dirigido por Simón Bolívar y José Félix Ribas. La familia de Luisa decidió emigrar a Isla Margarita, donde Arismendi ofreció seguridad. Durante el viaje, cuatro de sus tías murieron y solo ella, su madre y su hermano menor sobrevivieron. Los emigrantes pasaron por las ciudades de Barcelona y Cumaná, que fue tomada por Boves.

En Margarita, Arismendi localizó a la familia Cáceres, a quien había conocido por algún tiempo y les proporcionó ropa, vivienda y otras necesidades. Él y Luisa se casaron el 4 de diciembre de 1814 en La Asunción, cuando él tenía treinta y nueve años y ella quince. En 1815, Juan fue nombrado gobernador provisional de Margarita, al mismo tiempo que Pablo Morillo, general realista con un escuadrón que nunca se había visto en la costa de Venezuela. En septiembre, los españoles ordenaron la captura de Juan, quien en consecuencia buscó refugio en las montañas de Copey. El 24 de septiembre, Luisa fue capturada por los españoles para ejercer presión sobre su esposo. Fue mantenida bajo arresto domiciliario en la residencia de la familia Amnés, pero luego fue trasladada a un calabozo en la Fortaleza de Santa Rosa.

Encarcelamiento

Fue en ese oscuro calabozo donde Luisa comenzó a ser acosada y maltratada por los soldados españoles. Estuvo bajo estricta vigilancia, recibió poca comida y comenzó a experimentar desnutrición. Pasó muchos días y noches sin mucho movimiento, para no llamar la atención de su carcelero. Sin embargo, el capellán comenzó a sentir compasión por ella y a traerle mejor comida, e incluso le encendió la luz de la celda. El 26 de enero de 1816 Luisa dio a luz a una hija; sin embargo, el bebé murió rápidamente después del nacimiento, debido a las malas condiciones en que se encontraba su madre durante los últimos meses de embarazo.

Los generales de brigada Juan Bautista Pardo y Salvador Moxó ordenaron que trasladaran a Luisa al Castillo San Carlos de Borromeo en Pampatar. Luego fue enviada a una prisión en La Guaira, y luego al Convento de la Inmaculada Concepción en Caracas. Durante todo el tiempo de su reclusión no pudo comunicarse con ningún familiar o amigo.

Saliendo del país

Hay una placa en la Fortaleza de Santa Rosa que conmemora el encarcelamiento de Luisa. Traducido del inglés, se lee: "A Luisa C. de Arismendi, por su virtud, valor y martirio por su esposo y su país. En cautiverio en esta cárcel a los dieciséis años".

Debido a las victorias del ejército republicano, liderado por su esposo en Margarita y el general José Antonio Páez en Apure, Moxó ordenó en 1816 el envío de Luisa a Cádiz, España, a donde partió en diciembre de ese año. En el camino, la nave en la que iba fue atacada por un barco corsario y ella y otros pasajeros quedaron varados en la isla de Santa María, en las Azores. Luisa finalmente llegó a Cádiz el 17 de enero de 1817. Fue presentada al capitán general de Andalucía. Protestó contra la decisión arbitraria de las autoridades españolas en América pero de igual forma fue encerrada. Le asignaron a Luisa una pensión de 10 reales por día y el médico José María Morón y su esposa, Concepción Pepet, le brindaron protección. Pagaron un depósito y acordaron presentarla mensualmente ante un juez.

Durante su tiempo en Cádiz, Luisa se negó a firmar un documento que declaraba su lealtad al rey de España y afirmó su afiliación como patriota venezolana; ella nunca abandonó sus ideales independentistas. Todavía no tenía noticias de su madre ni de su esposo. En marzo de 1818, el teniente Francisco Carabaña y un inglés, el Sr. Tottem, ofrecieron ayudar a Luisa a regresar a América. Mientras planeaban su escape, Luisa prometió que su esposo pagaría todos los gastos al final. Luisa se despidió de la familia Morón y se dirigió a los Estados Unidos en una fragata.

El 3 de mayo de 1818 Luisa llegó a la ciudad de Filadelfia. Allí conoció a la familia del general patriota Lino Clemente, quien se había mudado a los Estados Unidos. Le brindaron hospitalidad y amistad, tal como lo hizo la familia Morón en España. El coronel Luis Rieux, enviado por el esposo de Luisa, fue a Filadelfia para trasladarla a Margarita. Llegaron

el 26 de julio de 1818. Posteriormente, el 19 de septiembre de 1819, el Consejo de Indias dictó una resolución mediante la cual a Luisa se le concedió la libertad absoluta de elegir su residencia. Posteriormente tuvo once hijos y continuó apoyando las ideas de libertad y soberanía de los pueblos de las Américas. Vivió en Caracas hasta su muerte en 1866.



Carmen Clemente Travieso

Caraqueña que luchó por los derechos sociales, económicos y políticos de las mujeres y del pueblo venezolano a lo largo de su vida, periodista, reportera de calle, escritora, investigadora, una osada y valerosa mujer que se dedicó con compromiso y pasión a difundir por medio de sus escritos y crónicas la realidad de nuestro país, su historia y las biografías de las mujeres que aportaron su legado.

Carmen Clemente Travieso, hija menor de Lino Clemente y Mercedes Eugenia Travieso, bisnieta de Lino de Clemente, prócer de la independencia, nació en Caracas el 24 de julio de 1900 y murió en la misma ciudad el 23 de enero de 1983. Su padre falleció cuando ella estaba muy pequeña, por lo que su infancia y la de sus cuatro hermanos mayores, Cecilia, Mercedes, Teresa y Carlos, transcurrió en la casa de su abuela materna, Trinidad Domínguez de Travieso. Se formó en el ambiente urbano de la Caracas de entonces, rodeada por personajes como Andrés Eloy Blanco y José Rafael Pocaterra.

A principios de 1924, junto a su tía Trina y su hermana mayor Cecilia, viajó a Nueva York. Allí aprendió el idioma inglés, se incorporó a grupos de ayuda a enfermos de lepra y mujeres desvalidas y trabajó junto con su amiga de infancia, María Juliac, como bordadora en el taller de Bucilla Company. En 1927, regresó a Caracas.

En 1928, en plena dictadura gomecista, participó en los sucesos de la semana del estudiante. En 1929 trabajó en Caracas en la Biblioteca

de Mr. Rudolph Dolge, agente comercial de Estados Unidos, y formó parte de las "Madrinas de Guerra", grupo de mujeres que llevaron alimentos y medicinas a los estudiantes encarcelados.

En 1930 entabló amistad con Juan Bautista Fuenmayor, Kotepa Delgado y Rodolfo Quintero, fundadores del Partido Comunista de Venezuela (PCV). Ayudó en la difusión de sus ideales a través de la elaboración y reproducción de propaganda y de la organización de un centro de estudios.

Después de la muerte de Gómez (1935) se incorporó activamente a la vida política; primero tuvo una corta militancia en el recién creado Movimiento de Organización Venezolana (ORVE) y después ingresó al PCV, que en 1946 la incluyó en su plancha para las elecciones. Fue una de las primeras mujeres postuladas por un partido político para un cargo de elección popular y en unas elecciones donde las mujeres votaban por primera vez.

Luego vino la lucha contra el régimen perezjimenista (1948-1958). Participó entonces en la Liga Pro-Presos y contribuyó a que se conquistaran algunos derechos que aún hoy se siguen vulnerando en las cárceles venezolanas.

En las décadas del 50-60 formó parte de comités de solidaridad contra la invasión de Estados Unidos a países de Centroamérica y el Caribe -República Dominicana, Guatemala y Cuba-, revelándose así una Carmen Clemente Travieso de dimensiones universales, que se ubica al lado de las más preclaras personalidades latinoamericanas.

En 1973 el dolor que le produjo el golpe militar en Chile la hizo salir de nuevo a ocupar su puesto de denunciante.

La pasión por el periodismo

La primera experiencia periodística de Carmen Clemente Travieso fue después de los sucesos de 1928, a través de la distribución y reproducción de los periódicos clandestinos La Boina y El Imparcial, medios opositores al régimen gomecista. Más tarde en 1932, colaboró en la redacción del periódico comunista El Martillo.

La muerte de Juan Vicente Gómez en 1935 permitió que el ejercicio del periodismo experimentara un tiempo de progreso y auge. En esta época Carmen Clemente Travieso se inició como articulista en diversos periódicos de Caracas.

En 1942 escribió crónicas para el semanario Aquí, órgano de difusión del PCV. Luego laboró en Últimas Noticias donde, junto a Ana Luisa Llovera, María Teresa Castillo, Pomponette Planchart y Josefina Calcaño, se convirtieron en las cinco pioneras del reportero en Venezuela.

En su labor periodística destacan las crónicas de Caracas que escribió en el diario Hoy, recopiladas en el libro Las Esquinas de Caracas, así como sus colaboraciones en El Nacional, El Universal, El Herald, Unidad, El Tiempo, Frente Obrero, y en algunas revistas como Élite, Estampas, Páginas, Alas, convirtiéndose en pionera del periodismo venezolano y de la investigación histórica para reportajes.

También formó parte del grupo que fundó en 1941 la Asociación Venezolana de Periodistas (AVP) y el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Prensa (SNTP) en 1946.

Fue una de las primeras mujeres que se dedicó al periodismo a tiempo completo. A diferencia de las que anteriormente habían seguido este camino se convirtió en una reportera de calle, no de escritorio, como ella misma llegó a aclarar. Fue una incansable buscadora de noticias en los sectores populares de Caracas, con sus reseñas luchó por los derechos de los grupos menos favorecidos.

Entre los reconocimientos que obtuvo como periodista se encuentran un premio otorgado por la Asociación Venezolana de Periodistas en 1948 por un reportaje publicado en El Nacional, el Diploma de Honor y la Medalla al Mérito Avepista en 1966, y la medalla de pionera conferida por el Colegio Nacional de Periodistas en 1981.

La lucha por la causa feminista

En 1935 participó en la fundación de la Agrupación Cultural Femenina, que no sólo se ocupaba de organizar actividades culturales sino también dar formación política a las mujeres trabajadoras. De allí surgió la creación de la Casa de la Cultura Obrera y de la Biblioteca Trina Larralde. La Agrupación Cultural Femenina movilizó y liderizó la lucha de las mujeres venezolanas por el derecho al voto y la lucha por la democracia.

En el diario Ahora, fundado en 1936, escribió el 31 de marzo de ese mismo año su primer artículo feminista titulado “Llamamiento a la mujer venezolana”, en el cual se incitaba a la mujer a que luchara para que sus derechos fuesen reconocidos y respetados. Este texto logró tanta atención que se reprodujo en periódicos del interior del país. Su lucha contra la opresión femenina quedó principalmente plasmada en el diario Ahora, donde durante 10 años dirigió la página Cultura de la Mujer de la Agrupación Cultural Femenina.

Participó activamente (1944) en la campaña de recolección de firmas en apoyo al proyecto de Reforma del Código Civil para obtener el derecho al voto. En esa campaña fue vanguardia y ejemplo para todas y todos.

Ganó la batalla por el voto femenino y en enero de 1945, en la Asociación de Periodistas de Caracas, fundó con otras mujeres el Grupo Orión, un centro femenino para el estudio e investigación de literatura y arte. De igual manera colaboró con Acción Femenina en la publicación del Correo Cívico (1945-1946), que estaba vinculado a la lucha por el derecho al voto de las mujeres.

En varios periódicos fundó la página de la mujer, donde impulsó la conmemoración del Día Internacional de la Mujer en nuestro país. Su preocupación por enaltecer a la mujer y por conservar el patrimonio histórico venezolano la llevó a publicar libros como Mujeres venezolanas y otros reportajes (1951), Teresa Carreño (1953), Las esquinas de Caracas (1956), Mujeres de la independencia (1965), Anécdotas y leyendas de la vieja Caracas (1971) y La mujer en el pasado y en el presente (1976).

La lucha por el derecho al voto de las mujeres en Venezuela

Las organizaciones de mujeres desde 1935 venían luchando por sus derechos políticos y por mejoras en las condiciones de vida de las mujeres, niñas y niños venezolanos. Convocaron dos Conferencias Preparatorias para el I Congreso Nacional Femenino Venezolano, la primera de ellas en 1940. Sus temas centrales giraron alrededor de leyes como el Código Civil y otras resoluciones que discriminan abiertamente a la mujer en relación con los hombres y en torno a la lucha por los derechos políticos. El principal argumento es: «el reconocimiento del sufragio femenino permitiría que la mujer

cumpliese cabalmente su función de madre y ciudadana». Entre 1944 y 1946 editaban el Correo Cívico Femenino, revista que circulaba gratuitamente entre las maestras de escuela, quienes la repartían a las madres de los alumnos». De esta manera buscaban preparar a las mujeres para cuando llegara el momento de ejercer su derecho a votar y elegir.

Ada Pérez Guevara, fundadora de la Asociación Venezolana de Mujeres (AVM) y directora del Correo Cívico Femenino, en 1944 opinaba:

«No podrá en ningún caso alcanzarse la democracia verdadera e integral mientras no se decida la igualdad política entre hombres y mujeres, diferentes por sexo pero semejantes, porque todos somos humanos. Si ello no ocurre, la democracia será inestable, huidiza, intangible».

Paralelamente y a nivel nacional el movimiento sufragista se sigue organizando. Mujeres de Caracas ayudan a las del interior, cuando realizan tareas partidistas. Para ello cuentan con el apoyo de algunos -no todos- los hombres que trabajan en la organización de los partidos políticos. Algunos altos dirigentes no acuerdan que las mujeres se organicen aparte, pero aceptan que el problema del sufragio universal exige la movilización de todas las fuerzas posibles. Las mujeres organizadas deciden realizar una presión mayor por su derecho al voto, ante la indiferencia del Congreso con respecto a las dos solicitudes anteriores para reformar la constitución de 1936. Fundan el Comité Pro Sufragio Femenino y comienzan una campaña nacional para recoger firmas y llevarlas al Congreso de la República. En algunos estados las sufragistas van presas por su atrevimiento, como declara Isabel Carmona sobre el caso del estado Apure:

«Lucila Palacios y Andrés Eloy Blanco fueron al estado para apoyar a las mujeres que luchaban por el derecho al voto. Estas, que editaban un periodiquito llamado La Cartilla, a pesar de su aislamiento de la ciudad eran bastante radicales y fueron perseguidas por el gobierno de Medina.

Ana Rosa Borjas fue hecha presa por la lucha a favor del voto de la mujer y la llevan a la Cárcel de San Fernando, de donde es sacada con la casa de su madrina por cárcel, Doña Carmen Bezara, una matrona apureña y madrina de Ana Rosa y su marido Don Concho Vivas».

Ese año conmemoran por vez primera en el país el Día Internacional de la Mujer y, en julio, «la labor del Comité se expresa en la recolección de 11.436 firmas de todo el país introducidas ante la Cámara baja, presionando a favor del tema del voto femenino en la discusión de la reforma constitucional».

«El Comité Coordinador Pro-Sufragio Femenino, con ocasión de iniciarse en las Cámaras la discusión del proyecto de reforma constitucional, se permite una vez más ratificar ante el ilustre Poder Legislativo, que de acuerdo: 1º) Con la petición femenina pro-sufragio de 1943, 2º) Con la petición femenina presentada el 4 de mayo en curso (1944), suscrita originalmente por 11.436 firmas, y por numerosas adhesiones, 3º) Con la carta enviada el 10 de mayo en curso por el Comité Pro-sufragio a la Comisión parlamentaria encargada de elaborar el proyecto de reforma constitucional y 4º) De acuerdo además con los postulados de la Declaración de Lima (1938) de que la mujer en las Américas tiene derecho a igual tratamiento político que el hombre: Declaramos que la aspiración concreta de la mujer venezolana es el reconocimiento legal de su derecho al sufragio en idénticas condiciones a como la ejerza el hombre. (Carta dirigida al Dr. Pastor Oropeza en su calidad de Presidente de la Cámara de Diputados. 1944)».

Después de mucho batallar con el Congreso de Medina, logran que se apruebe la reforma del Artículo 32 numeral 14:

«...le confiere como etapa inicial en sus aspiraciones el derecho de sufragio activo y pasivo concretado a la esfera municipal. La reforma propuesta debidamente ponderada en sus límites entraña por su contenido un indiscutible avance en el progreso político del país, pues con ella se dará a nuestras mujeres la deseada oportunidad para que demuestren ante la Nación, con hechos prácticos y positivos, que tienen capacidad y condiciones necesarias para asumir la grave responsabilidad que envuelve el ejercicio pleno de los derechos políticos. (Diario de debates de la Cámara de Diputados de los Estados Unidos de Venezuela. 1944)».

Sin embargo, la reforma de 1944 no llega a aplicarse porque el 18 de octubre el golpe de estado derroca al gobierno de Medina y se instala la Junta Revolucionaria de Gobierno que en su primer decreto establece el sufragio universal y los derechos políticos para hombres y mujeres mayores de 18 años.

ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE 1946-1947

Con la convocatoria a la Asamblea Constituyente, por vez primera las mujeres votan y disfrutan de los demás derechos políticos que les permiten postularse y ser elegidas para cargos públicos. Todos los partidos participantes presentan en sus listas mujeres militantes del partido respectivo. Acción Democrática, partido en el gobierno, obtiene el mayor respaldo popular en las elecciones de diputados y senadores y mayor cantidad de mujeres congresistas. De los 160 diputados electos para la Asamblea Nacional Constituyente, 21 ó 13% fueron mujeres: 13 principales y 8 suplentes. Sin embargo, para el primer Congreso de la República en las elecciones de finales de 1947 y que se instala el 19 de abril de 1948, sólo 4 mujeres fueron electas; 2 diputadas y 2 senadoras.

Finalmente, es evidente el impacto que el movimiento de mujeres sufragistas europeo y norteamericano ha tenido sobre las mujeres venezolanas, al menos sobre las de clase media y alta, el cual por primera vez plantea a la mujer como sujeto de derechos ciudadanos. Las venezolanas se incorporaron a esta lucha al igual que sus compañeras de América Latina, haciendo suya la consigna que enarbolaban las mujeres del mundo.



Deyna Castellanos

La jugadora de fútbol venezolana nació el 18 de abril de 1999 en la ciudad de Maracay, estado Aragua. Desde muy temprana edad destacó como delantera en categorías escolares y municipales hasta que en 2011 comenzó a jugar con la Universidad Central de Venezuela (UCV).

En 2013, Castellanos representó a la selección venezolana, la Vinotinto, en el Campeonato Suramericano Femenino Sub-17 que se disputó ese año en Paraguay, y fue capitana del equipo con 14 años de edad. Las venezolanas se proclamaron campeonas de ese torneo y clasificaron a los Juegos Olímpicos de la Juventud 2014 en Nakín, China.

Gracias a su desempeño en los torneos juveniles con las selecciones menores de Venezuela, la Universidad Estatal de Florida (EE UU) le otorgó una beca en el año 2016 para jugar con los Florida State Seminoles en la NCAA. Allí se convirtió en la segunda máxima goleadora en la historia del equipo con 48 tantos.

En el año 2017, Castellanos fue la futbolista más joven en conseguir una nominación en los premios The Best de la FIFA, en la categoría de mejor jugadora. Asimismo, también alcanzó una candidatura al premio Puskás por el Mejor Gol de ese año, luego de anotar uno desde el mediocampo con la Vinotinto en el Mundial sub-17 de Jordania.

En 2020, el Atlético de Madrid concretó su fichaje bajo un contrato de dos años. Debutó con el cuadro colchonero el 11 de enero de ese año y terminó subcampeona de la liga femenina española.

Deyna Castellanos es la capitana de la selección absoluta de Venezuela y ahora continúa su carrera profesional como la primera venezolana en la primera división inglesa. Sus logros la han convertido en una referente para el fútbol femenino mundial en la actualidad.



Yulimar Rojas

Es la reina del triple salto. La superestrella del atletismo es campeona mundial, olímpica y ha establecido cuatro récords del mundo. Yulimar es enérgica, luchadora y constante; llena a su país de orgullo no solo por sus actuaciones, sino por haber superado las expectativas ante rivales con mayores recursos a disposición. Tiene una trayectoria llena de éxitos y va por más.

Yulimar Rojas nació en Caracas el 21 de octubre de 1995. La atleta de 29 años (en 2024) debe sus largas piernas a sus 1,92 metros de altura; con ellas ha batido sus propios récords.

Yulimar Rojas siempre ha tenido una vida activa en el deporte. Vivió una infancia humilde al lado de seis hermanos y en una casa con filtraciones de agua en el techo que no la dejaban dormir en las noches de lluvia. Sin embargo, ha vencido las adversidades y su constancia la ha llevado a convertirse en la campeona del mundo en salto triple.

Aunque Yulimar se interesó primero en el voleibol, fue en el atletismo a donde la llevó el destino.

“Yo estaba emocionada con la selección de voleibol que había clasificado a los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, pero cuando fui al polideportivo no había entrenadores de voleibol, y fueron los de atletismo los que me vieron, y de inmediato se fijaron en mí”.

Cuando Yulimar probó el atletismo, destacó primero en el salto de altura. Fue campeona suramericana juvenil y monarca de los Juegos Suramericanos en 2014, era su primera prueba en atletismo. Aún con deficiencias técnicas, marcó un récord nacional junior de 1,87 metros.

Bastó la primera victoria para que Yulimar demostrara que sus ganas de triunfar no tenían fin. Convenció a su entrenador Jesús Velázquez de cambiarse al salto triple y su vida dio otro giro. Su talento se hizo evidente.

Desde sus inicios como deportista, su motivación ha sido la gente de su país. Ser una inspiración para las futuras generaciones y en especial para los deportistas venezolanos es algo que Yulimar menciona, la llena de orgullo y la hace seguir adelante.

Yulimar compitió en salto de altura desde 2010 hasta 2015 y consiguió medallas en campeonatos nacionales y regionales. El reconocimiento a su rendimiento deportivo en su país no tardó.

Por un breve tiempo probó con el salto largo, pero a los 19 años la venezolana debutó en el triple salto durante el Sudamericano de Atletismo y se colgó el oro. Un año después, se llevó la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Río 2016 solo por detrás de la colombiana Caterine Ibargüen.

Era apenas el comienzo. Después de Río 2016, Yulimar se propuso aprovechar al máximo el ciclo olímpico junto a su entrenador, Iván Pedroso, quien la motivó para mudarse a España.

La venezolana comenzó a convertirse en la mejor de la disciplina no solo en su país o Sudamérica, isino en el mundo!

En 2016 Yulimar logró su primera medalla de oro en el Campeonato Mundial de Pista Cubierta Portland 2016.

Su carrera era pura subida. Apenas en su segunda temporada en Madrid, acaparó los titulares al saltar 14,69 en el Trofeo de Invierno de Madrid. Se trató de un récord nacional que igualaba la mejor marca hecha en indoor. Dos semanas más tarde, ganó la Copa Villa Madrid con 14,63 y con eso tuvo para dar el salto a la Diamond League por primera vez.

El primer oro de Yulimar en un Mundial al aire libre, fue en Londres 2017. Y para el 2018 consiguió el oro en el Campeonato Mundial de Birmingham 2018 (de pista cubierta).

Aunque no fue fácil para Yulimar salir de su país en busca de sus sueños, la todavía subcampeona olímpica mostraba gran superación y constancia, virtudes que incrementaron su palmarés.

En 2019 repitió el oro en el mundial al aire libre de Qatar. También fue campeona panamericana en Lima 2019 con récord incluido (15.11 metros).

En febrero del 2020, Yulimar hizo historia en Madrid al lograr la mejor marca en triple salto en pista cubierta con una marca de 15,43 metros. Ya se había ganado el sobrenombre de la mujer maravilla. "Yo soy un poco infantil, por esa parte. Me encantan los superhéroes. Y espero ser considerada superheroína en mi país y en el mundo".

Para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, Yulimar Rojas conquistó su sueño de ganar la medalla de oro al superar su mejor marca y batir el récord mundial y el récord olímpico con un salto de 15.67 m.

Solo ocho meses después de su oro olímpico, Rojas revalidó su título y superó su récord en el Campeonato Mundial de Pista Cubierta con una impresionante marca de 15.74 metros. Con esta victoria, la atleta venezolana se convirtió en la primera en la historia en ganar tres títulos consecutivos en triple salto en este Campeonato (2016, 2018 y 2022).

Yulimar tuvo que ampliar su vitrina para meter más medallas. En el 2022 consiguió también su tercer oro en el Mundial de Eugene y la superheroína del triple salto comenzó a pensar en un nuevo objetivo: llegar a los 16 metros.

Con ese reto en mente, la máxima representante de Venezuela en el triple salto, escribe una nueva historia rumbo a París 2024. Y no dejó pasar la página de una primera medalla en Juegos Centroamericanos y del Caribe. Logró el oro en San Salvador 2023, saltó 15.16 y batió el récord del certamen que poseía la colombiana Catherine Ibargüen (de 14.92).

Su interés por el salto largo sigue vigente, pero su talento está más que demostrado en el salto triple. En el Mundial de Atletismo Budapest 2023, Yulimar Rojas consiguió el séptimo título mundial de su carrera, sin embargo fue quizá el más sufrido. La venezolana esperó hasta el sexto salto para saber si ganaría el oro, e incluso el podio. La reina del triple salto logró la victoria con un 15.08 (cuando su récord del mundo es de 15.74 metros). "Ha sido una final complicada pero siempre he creído en mí", dijo.

Luego de proclamarse campeona en Budapest 2023, Yulimar anunció que no irá a los Juegos Panamericanos de Santiago 2023: "estoy protegiendo la temporada de 2024 y no quiero poner en riesgo ni físicamente ni psicológicamente los Juegos Olímpicos". Por tanto, su última participación en este 2023 serán las finales de la Diamond League en Eugene.

Lamentablemente no podrá asistir a las olimpiadas París 2024, a causa de una lesión que la mantuvo hospitalizada por unos días. Pero seguramente tras su recuperación continuará siendo la indiscutible reina del salto triple, por siempre en todos los corazones venezolanos.

Anexo 3:

Sugerencias de canciones para el trabajo grupal con mujeres.

Soy Mia: Natti Natasha y Kani García https://www.youtube.com/watch?v=zh0lu-C1uBLA	María se bebe la calle: Pasión Vega https://www.youtube.com/watch?v=FCGSFLY8IQ4
La Mejor Versión de Mi: Natti Natahsa https://www.youtube.com/watch?v=LJMuk-01J5yw	Todos me miran: Gloria Trevi https://www.youtube.com/watch?v=MsAABvwsvK4
¡Ay Dolores!: Reincidentes https://www.youtube.com/results?search_query=ay+dolores+reincidentes+	Flores Deshojadas: ASPID https://www.youtube.com/watch?v=mtUgkGXb12o
Susanita tiene un marrón: La Polla Records https://www.youtube.com/watch?v=M-BkP-dXRjd4	Un extraño en mi bañera https://www.youtube.com/watch?v=G-uMdMvl8OM
Penado por Ley: Boikot https://www.youtube.com/watch?v=x4v5wmvGNqo	Malo: Bebe https://www.youtube.com/watch?v=90GqAf3zJ8s
En tu ventana: Andy y Luca https://www.youtube.com/watch?v=ZaE-c1eiHBsw	Doctora Corazón: Aterciopelados https://www.youtube.com/watch?v=Bw2B-aLsu9c
Vivir Quintana - Canción sin miedo ft. El Palomar: https://www.youtube.com/watch?v=VLLyzqkH6cs	Mujeres: Julieta Venegas https://www.youtube.com/watch?v=lqwnuWws5i4
Antipatriarca: Ana Tijoux https://www.youtube.com/watch?v=RoKoj8bFg2E	Siempre viva: Rebeca Lane https://www.youtube.com/watch?v=Ee_dpKGw6_oY
Ella: Bebe https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ	Vivir Quintana - Sorora https://www.youtube.com/watch?v=hE4P-K_QUg8
Ni una menos: Rebeca Lane https://www.youtube.com/watch?v=VbQ_yOlzWTs	Yami Safdie • Tan Fuerte https://www.youtube.com/watch?v=dv_bQ78lgD1w
La Rosalía: Malamente https://www.youtube.com/watch?v=uJ8BHgiWv4I	Reloj de campana https://www.youtube.com/watch?v=aUWf7dzJ3T8&t=50s
Remamos. Natalia Lafourcade y Kany García https://www.youtube.com/watch?v=hug-1NLbLymM	

Anexo 4:

Rutas de Remisión vigentes de la localidad donde se implementa el EsMujer.

(Las rutas de remisión son un producto de frecuente actualización por parte del ADR-VBG). Es clave que las facilitadoras del ES tengan a mano esta información para el desarrollo de su trabajo.

El siguiente código QR tiene las rutas de remisión del ADR -VBG



Anexo 5:

Glosario sobre liderazgo y gestión pacífica de conflictos.

Conflictividad: Cuando hablamos de conflictividad, nos estamos refiriendo a la dinámica de los conflictos en un período de tiempo determinado y no a la simple suma de conflictos puntuales. La conflictividad es producto de situaciones complejas y de conflictos con muchas dimensiones y causas, que con el correr del tiempo no han logrado resolverse en sus raíces más profundas y, por consiguiente, van arraigándose y se dinamizan, se intersectan y se retroalimentan unos a otros.

Conflicto: Un conflicto surge cuando dos o más actores perciben que sus objetivos son incompatibles. Los conflictos generalmente tienen varias causas -inmediatas y estructurales-, y pueden atravesar diferentes ciclos, niveles de radicalización y grados de violencia.

Consolidación de la paz: es la aplicación de una serie de medidas destinadas a definir y fortalecer aquellas estructuras que tiendan a reforzar la paz y evitar la reanudación del conflicto.

Construcción de paz: La construcción de paz incluye intervenciones que se diseñan para prevenir el inicio o reinicio de conflicto violento a través de la creación de una paz sostenible e inclusiva. Las actividades de construcción de paz responden a las causas de raíz o causas potenciales de la violencia, creando una expectativa social para la resolución pacífica de conflictos y una estabilización socio-económica y política. La definición exacta varía según el actor, con algunas definiciones especificando qué actividades caen entre el enfoque de construcción de paz o restringiendo la construcción de paz a únicamente intervenciones posconflicto.

La construcción de paz incluye una gama amplia de esfuerzos de actores diversos de gobierno y la sociedad civil a niveles comunitarias, nacionales e internacionales para responder a las causas de raíz de la violencia y asegurar que los civiles cuentan con libertad de miedo o paz negativa, libertad de necesidades o paz positiva, y libertad de humillación antes, durante y después del conflicto violento.

Las tareas incluidas en la construcción de paz varían según la situación y el agente de construcción de paz. Actividades exitosas de construcción de paz crean un ambiente que apoya una paz autosostenible y duradera; reconcilien parte opuestas; previenen que el conflicto reinicie; integra la sociedad civil; crea un estado de derecho con mecanismos sostenibles; y responde a temas estructurales y sociales subyacentes como las desigualdades de género y violencia contra las mujeres.

Cultura de paz: La cultura de paz abarca la esfera cultural en la construcción de paz y busca cambiar el paradigma cultural violento por uno que establece la vida, el cuidado y la sostenibilidad de la misma como meta principal que rige todas las acciones. Se enfoca en transformar las interrelaciones, o bien cultivar nuevas relaciones entre los seres humanos mismos y entre estos y la naturaleza por medio de un diálogo interno y externo, basado en el respeto a la vida y la promoción de valores culturales favorables a la resolución no violenta de conflictos y de la justicia social, para incrementar las posibilidades humanas de vivir en paz. Su enfoque en la transformación de las relaciones convierte a la cultura de paz en un elemento transversal del proceso de construcción de paz.

Diálogo: El diálogo es un proceso de genuina interacción mediante el cual las personas se escuchan unas a otras con tal profundidad y respeto que cambian mediante lo que aprenden. Cada participante en un diálogo se esfuerza para incorporar las preocupaciones de las demás personas que participan a su propia perspectiva, aun cuando persista el desacuerdo. Ninguna persona participante renuncia a su identidad, pero cada uno reconoce la validez de las reivindicaciones humanas de las demás y en consecuencia actúa en forma diferente hacia los otros y las otras.

Diplomacia preventiva: son las medidas destinadas a evitar que surjan controversias entre dos o más partes, y que estas se transformen en conflictos y que estos se extiendan. Es una herramienta para evitar conflictos violentos en un país determinado.

Empoderamiento: El empoderamiento de las mujeres y las niñas es tener poder y control sobre sus propias vidas. Implica concienciación, desarrollar autoestima, ampliar sus opciones, más acceso y control de los recursos, y acciones para transformar las

estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación y la desigualdad de género. Esto implica que para estar empoderadas no solo deben tener las mismas capacidades (tales como educación y salud) e igual acceso a los recursos y oportunidades (tales como tierra y empleo), sino que también deben poder usar esos derechos, capacidades, recursos y oportunidades para optar y tomar decisiones estratégicas (como las que brindan las posiciones de liderazgo y participación en instituciones políticas).

Establecimiento de la paz: es el conjunto de medidas destinadas a lograr que las partes en conflicto lleguen a un acuerdo.

Estrategias de incidencia: Otras estrategias intentan modificar la situación conflictiva a través de la incidencia política como el cabildeo (lobby) con autoridades, o mediante campañas de comunicación en medios y redes, etc. El objetivo es siempre el mismo, operar para disminuir la brecha de asimetría de poder y visibilizar el conflicto en el más alto nivel.

Negociación: promueve una serie de herramientas y técnicas para poder salir de dinámicas de confrontación que usualmente llevan a la escalada. Entre las denominadas "micro técnicas de negociación" es muy importante adquirir las denominadas "habilidades blandas" o "habilidades de comunicación efectiva".

Mantenimiento de la paz: está relacionado al despliegue de las fuerzas de paz de Naciones Unidas en el terreno, con el previo consentimiento de las partes implicadas.

Mediación: Negociación asistida por personas externas. La mediación es un proceso voluntario, donde las partes de un conflicto aceptan que un tercero/a externo al mismo, asista a quienes negocian, focalizándose en necesidades e intereses, enmarcados en derechos, para poder llegar a un acuerdo.

La mediación requiere que la persona externa al conflicto, mediador/a, sea percibida por todos/as como imparcial y legítimo/a y tenga habilidades de comunicación para poder transformar dinámicas de confrontación. Las/os mediadores no tienen poder para resolver el conflicto, sólo prestan asistencia a las partes para poder negociar de manera efectiva.

Paz negativa: Versión limitada de la paz (sólo negociación, procesos de diálogo, cese de fuego, desarme, etc.) y/o imposición de medidas de seguridad lideradas por fuerzas militares y policiales (cascos azules, “mano dura”, punitivismo, intervencionismo militar como en Afganistán, Latinoamérica). Vinculación con los derechos políticos y civiles (libertades). Más foco en variables relativas a la violencia “directa” (expresión de inseguridad en cuestiones cuantitativas como “número de muertes”, “número de femicidios”, “número de personas torturadas/detenidas”, etc.).

Paz positiva: interrelación de diversas “causas sistémicas” de los conflictos y las violencias –inclusión de factores económicos, sociales, culturales, etc.). Perspectiva de la transformación de conflictos (vs. solo “manejo” de conflictos”), abordando los problemas fundamentales de una manera holística. Vinculación con variables más vinculadas a las variables estructurales e intangibles (pobreza, inequidad, nivel de discriminación, tipo de normas sociales, etc.).

Prevención de conflictos: conjunto de medidas destinadas a evitar la proliferación de controversias entre dos o más partes, a impedir que dichas controversias se transformen en enfrentamientos, y a evitar que una vez producida la confrontación ésta se extienda.

Reconciliación: El concepto de reconciliación se asimila a la cultura de paz, de la cual se distingue por su enfoque principal en la población de víctimas del conflicto armado interno. Busca la transformación de las relaciones y vínculos sociales que permitieron la victimización de un sector social en el pasado y quiere construir un futuro común de “convivencia pacífica entre las víctimas, la Sociedad Civil y el Estado y los desmovilizados” que fortalezca la participación, la confianza y el tejido social. La reconciliación es un proceso comunitario de reintegración de todos los sectores sociales, incluyendo a las víctimas del conflicto y a los desmovilizados de grupos armados al margen de la ley, o bien un esfuerzo colectivo de proyección de una convivencia futura.

Sistema de Alerta Temprana: Es un mecanismo para evitar que los conflictos escalen en violencia y pongan en riesgo la integridad de las personas y la gobernabilidad democrática. Este sistema permite identificar, analizar (monitorear), y emitir alertas y recomendaciones para contener situaciones complicadas, posibilita abordar las raíces de los conflictos, evitando la recurrencia de estos.

Sororidad: alianza entre mujeres en favor de la igualdad de género. Significa amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido libertario. El término sororidad proviene del prefijo “sor”, que se atribuye al vínculo entre las hermanas. Procura dar fin a la rivalidad patriarcal entre las mujeres y promueve el cuidado colectivo entre el género femenino.

Anexo 6:

Materiales a utilizar (sugeridos)

Para las sesiones a desarrollar en el EsMujeres es importante tener a disposición:

<ul style="list-style-type: none">• 15 Sillas• 3 Mesas• Laptop• Video Beam• Cornetas• Reproductor• 1 resma de Hojas• 2 cajas de Lapiceros• 2 cajas de Lápices• Sacapuntas• Borradores• Marcadores de colores• Pinturas al frio para tela• Cinta pegante• Tirro• Pega• Tijeras• Tacos de notas de colores• Colores• Láminas de papel bond de colores• Música para inducir la relación• Música movida• Fichas de animales (sesión 1, dinámica 3)• Incienso o esencias aromatizantes (sesión 2, dinámica 2)• Libretas para notas (sesión 2, dinámica 4)	<ul style="list-style-type: none">• Tarjetas con dibujos para armar subgrupos (sesión 7, dinámica 2)• Relatos de VBG (sesión 7, dinámica 2)• Relato de violencia doméstica (sesión 7, dinámica 3)• Relatos de femicidio (sesión 7, dinámica 3)• 1 cartel con el ciclo de la violencia o en su lugar un video (sesión 7, dinámica 3)• Volantes con información de los servicios de respuesta a la VBG locales (sesión 7, dinámica 3)• Fotografías de colores que reflejan diferentes cosas: objetos, personas, paisajes, actividades (sesión 8, dinámica 1)• Plantilla proyecto de vida (sesión 8, dinámica 3)• Escarcha (sesión 8, dinámica 3)• Calcomanías (sesión 8, dinámica 3)• Ficha de los derechos sexuales y reproductivos (sesión 10, dinámica 3)• Fichas con títulos (sesión 10, dinámica 3)• Juego del Rally (sesión 10, dinámica 4)• Afiches sobre los órganos sexuales de mujer y de hombre (sesión 10, dinámica 4)• Hojas en formas de billetes (sesión 10, dinámica 5)• Ciclo menstrual para colocar en el piso (sesión 11, dinámica 2)• Tarjetas del ciclo menstrual (sesión 11, dinámica 2)• Tarjetas de invitación (sesión 11, dinámica 3)• Hilo de coser (sesión 13, dinámica 3)• Agujas (sesión 13, dinámica 3)
--	--

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Frasco con líquido perfumado (sesión 3, dinámica 3)▪ Pluma (sesión 3, dinámica 3)▪ Pelota suave (sesión 3, dinámica 3)▪ Tarjetas con roles (sesión 3, dinámica 2)▪ 15 cajas de regalo tamaño mediano (sesión 3, dinámica 3)▪ Hojas de historia (sesión 5, dinámica 2)▪ Fotos (sesión 5, dinámica 2)▪ Fichas de comunicación asertiva (sesión 5, dinámica 3)▪ Caraotas (sesión 6, dinámica 4) | <ul style="list-style-type: none">▪ Retazos de tela (sesión 13, dinámica 3)▪ Acta de entrega (sesión 13, dinámica 4) |
|--|---|

Anexo 7:

Encuesta de Empoderamiento 2024



Programa de empoderamiento, liderazgo y gestión pacífica de conflictos para mujeres y adolescentes sobrevivientes y en riesgo de violencia basada en género.

Marque con una X, la opción de respuesta que usted considere le corresponde.

Tipo de aplicación: Pretest Posttest

Estado: _____ Municipio: _____

Parroquia: _____

Nombre del Espacio Seguro:

Edad: _____

Lugar de residencia:

Ocupación: _____

Marque con una X, la opción de respuesta que usted considere le corresponde

Nivel de escolaridad

Primaria incompleta	<input type="checkbox"/>	TSU	<input type="checkbox"/>
Primaria completa	<input type="checkbox"/>	Licenciatura	<input type="checkbox"/>
Secundaria incompleta	<input type="checkbox"/>	Postgrado	<input type="checkbox"/>
Secundaria completa	<input type="checkbox"/>	otro	<input type="checkbox"/>

Marque con una X, la opción de respuesta que usted considere le corresponde

¿Trabaja Ud. actualmente?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	¿Tiene hijas e hijos?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Recibe remuneración por su trabajo?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	¿Cuántos?	hijas <input type="checkbox"/>	hijos <input type="checkbox"/>
¿Tiene actualmente pareja?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	¿Tiene bajo su cuidado personas de edad avanzada o con alguna discapacidad?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Aporta a la economía familiar?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>			

Se identifica usted como una persona:

Marque con una X.

Pertenece a un grupo de población indígena.

Pertenece a poblaciones afrodescendientes.

Pertenece usted a alguna organización religiosa.

En cuanto a la orientación sexual:

Marque con una X la opción con la que se identifica.

Se siente atraída por hombres (soy heterosexual).

Se siente atraída por mujeres (soy lesbiana).

Se siente atraída por hombres y por mujeres.

Prefiero no decirlo.

Instrucciones:

La siguiente encuesta, tiene como propósito medir el empoderamiento en participantes del Programa de empoderamiento, liderazgo y gestión pacífica de conflictos para mujeres y adolescentes sobrevivientes y en riesgo de violencia basada en género. Para ello se le presentarán una serie de afirmaciones, las cuales se le pedirá que exprese su grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a la misma. No existen preguntas correctas ni incorrectas, sólo se le pide su opinión con respecto a la misma.



Tiempo de llenado aproximado: 30 minutos

Opciones de Respuestas

	Totalmente de acuerdo:	Si se cumple totalmente la afirmación en su caso.
	De acuerdo:	Si se cumple en alguna medida la afirmación en su caso.
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo:	Si no se cuenta con una postura clara sobre el tema.
	En desacuerdo:	Si no se cumple en alguna medida la afirmación en su caso.
	Totalmente en desacuerdo:	Si no se cumple la afirmación en su caso.

		✓✓✓	✓		✗	✗✗
1	Me siento bien conmigo misma.					
2	No siempre creo que hago bien las cosas.					
3	Soy muy buena en las actividades que están bajo mi responsabilidad.					
4	Le doy demasiada importancia a la opinión de las demás personas.					
5	Siempre dejo las cosas a medias.					
6	Cuando realizo una tarea la termino con éxito.					
7	Me resulta bastante fácil sacar adelante mis tareas, aunque no siempre me gustan.					
8	Calculo mal las situaciones y acabó teniendo más trabajo del que esperaba.					
9	Intento analizar los problemas para comprenderlos mejor antes de actuar.					
10	Cuando tengo un problema, se lo dejo al tiempo para que este lo resuelva.					
11	Cuando tengo un problema sigo adelante como si no hubiese pasado nada.					
12	En ocasiones tengo que hacer algo en lo que no creo, o no me gusta, pero al menos no me quedé sin hacer nada.					

		✓✓✓	✓		✗	✗✗
13	Las tareas domésticas y el cuidado de: hijas e hijos, personas ancianas o con discapacidad son responsabilidad de las mujeres.					
14	Los hombres son los indicados para hacer las reparaciones de la casa.					
15	El dinero que ingresa en la casa y la decisión de cómo gastarlo, debe ser una cuestión de la pareja.					
16	Los hombres deben tener la misma carga de trabajo doméstico que las mujeres.					
17	Es conveniente poner una denuncia cuando tu pareja te maltrata.					
18	En los problemas entre marido y mujer, nadie tiene que meterse.					
19	Las mujeres deben tener relaciones sexuales cuando la pareja lo desea para evitar discusiones.					
20	Las mujeres con pareja deben decidir, por sí mismas, como vestirse, a qué hora llegar a casa o con quien salir.					
21	Es posible alcanzar metas si me lo propongo y planifico.					
22	Es imposible lograr ser profesional cuando trabajas y cuidas los hijos e hijas.					
23	Las personas deben aprender a diferenciar entre las cosas que son urgentes y las que son importantes.					

		✓✓	✓		✗	✗✗
24	Alcanzar tu proyecto de vida es muy difícil porque siempre tienes obstáculos imposibles de vencer.					
25	La formación en educación sexual es un derecho que protege tu vida sexual y reproductiva.					
26	Las mujeres debemos lograr el placer de la pareja más que el placer propio.					
27	El uso de cualquier tipo de anticonceptivo es una decisión de la pareja.					
28	Conocer de sexo solo en internet aumenta el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.					
29	Para resolver un problema siempre será mejor conversar primero antes que pelear.					
30	En mi comunidad, cuando hay un problema, es mejor no meterse si no te llaman.					
31	En un problema, ganan siempre las personas que son más violentas.					
32	Para resolver un conflicto, en ocasiones hay que ceder en algunos puntos.					
33	Las mujeres, en general, son más sensibles que los hombres.					
34	Cuando estoy molesta, prefiero no hablar.					

		✓✓	✓		✗	✗✗
35	Si las cosas no salen como las espero, respiro y recuerdo que no tengo el control de todo y que no tengo porque tenerlo siempre.					
36	Cuando estoy molesta soy capaz de expresar lo que siento sin perder el control.					
37	Trato de cumplir con las expectativas o anhelos que mis seres queridos tienen de mí.					
38	Me concentro en satisfacer mis necesidades con los recursos que cuento.					
39	Hago lo que creo que es mejor para mí, sin importar lo que otros crean.					
40	Prefiero sacrificarme para que las otras personas estén bien.					
41	Si alguien ha hablado mal de mí, trato de hablar calmadamente con esa persona para dejar las cosas claras.					
42	Durante una discusión, prefiero callarme lo que pienso.					
43	Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado.					
44	Siempre que tengo la razón, defiendo mi opinión con mucha fuerza, sin afectar a otras personas.					

Referencias

Amnistía Internacional (2015). Respetar mis derechos, respetar mi dignidad, módulo 3 - Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos. Disponible en: <https://www.amnesty.org/en/documents/act30/0010/2015/es/>

Asamblea Nacional República Bolivariana de Venezuela (2021). Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (reforma parcial). Disponible en: <https://www.asambleanacional.gob.ve/storage/documentos/acto/ley-de-reforma-parcial-a-la-ley-organica-sobre-el-derecho-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-20211201012328.pdf>.

Bandura, A. (1994). Self-Efficacy: In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior. (Vol. 4, pp. 7181). New York. Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic.

Castro, M. (2021). 4 dinámicas de grupo para educar en la paz. Vicens Vive. Disponible en: <https://blog.vicensvives.com/4-dinamicas-de-grupo-para-educar-en-la-paz/#:~:text=Una%20pareja%20abandona%20el%20grupo,la%20que%20hay%20una%20naranja>.

CLAC y FAIRTRADE. (2015). Manual metodológico. Escuela de Liderazgo Femenino. El Salvador. (pp. 11).

CLACSO. (2016). Desarrollo y paz territorial. Aprendizajes y recomendaciones desde los territorios. Bogotá, Colombia. Disponible en: http://biblioteca.clacso.edu.ar/Columbia/cinep/20161102012014/20160707_Construccion.pdf

Creación Positiva. Dinámicas. Disponible en: https://creacionpositiva.org/banco-de-recursos/MALETA%20SRTA%20CRESPIS/07_dinamicas.pdf

Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer-CEDAW (1979). Disponible en: <https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx>

Comité Permanente entre Organismos (2015). Directrices para la integración de las intervenciones contra la violencia de género en la

acción humanitaria: Reducir el riesgo, promover la resiliencia e impulsar la recuperación. Disponible en: https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2016/03/2015-IASC-Directrices-VG_version-espagnol.pdf

Defensoría del Pueblo y UNFPA (2013). Derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. Disponible en: <https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C6%20Derechos%20sexuales%20y%20derechos%20reproductivos%20de%20Olas%20y%20los%20adolescentes.pdf>

Fundación Itaka-Escolapios. (2008). Semana por la paz. Juegos y dinámicas de paz. Bilbao-España. (pp. 21)

Fundación Juan Vives Suriá (2010). Lentes de género: lecturas para desarmar el patriarcado. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf_138.pdf

Herrera Gómez, Coral (2013). La construcción sociocultural del amor romántico. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2012/02/la-construccion-sociocultural-del-amor.html>

Herrera Gómez, Coral (2009). La construcción sociocultural de la realidad, del género y del amor romántico. De cómo Occidente construye nuestras emociones a través de los símbolos, los mitos y los ritos, y de cómo el amor romántico perpetúa el capitalismo, el patriarcado y las democracias". Disponible en: es.scribd.com.

Herrera Gómez, Coral (2019). Los amores compañeros. Disponible en: <https://haikita.blogspot.com/2019/08/los-amores-companeros.html>.

Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad, 2009. Programa CLARA, módulo de Motivación. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaMotivacion.pdf>

International Rescue Committee (IRC) e International Medical Corps (IMC) (2019). WOMEN AND GIRLS' SAFE SPACES. A Toolkit for Advancing Women's & Girls' Empowerment in Humanitarian Settings. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/> <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2019/12/WGSSTK-Pilot-Assessment-Brief-External-FINAL.pdf>

Jiménez Aragonés, Pilar 1999. Materiales didácticos para la prevención de

la violencia de género. Educación para personas adultas. Ed. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía Disponible en: http://educagenero.org/PVG-JA/pvg_adultas.pdf

Lagarde Marcela (1996) "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. Disponible en: https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf

Lagarde Marcela (2001) Autoestima y género. Disponible en: https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Lagarde y de los Ríos, Marcela (2001). Autoestima y Género, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Disponible en: https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitude. Archives of Psychology, 140, 5-55.

Lovera, María del Mar (2017) Historia de Lucha de la Mujer Venezolana. Disponible en: http://www.elperroylarana.gob.ve/wp-content/uploads/2017/07/historia_de_lucha_de_la_mujer_venezolana.pdf

Lagarde, Marcela (2005) Autoestima y Género. Disponible en: https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Ministerio del Interior y la Oficina del Alto Comisionado para la Paz de la Presidencia de la República de Colombia (2018). Guía para facilitar procesos de diálogo social. Bogotá Colombia.

Ministerio de Salud de la República Argentina, 2011. Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos. Herramientas para construir una consejería comunitaria. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000674cnt-sexualidad_y_acceso_a_metodos_anitceptivos.pdf

Muñoz, E.N. y Candas, S. (2019). Autoconocimiento, autoestima y tendencia actualizante. Posibilidad de crearnos salud mediante el amor a nosotros mismos. Disponible en: <http://www.neu.unsl.edu.ar/wp-content/uploads/2019/07/Avances-y-Desafi%CC%81os-para-la-Psicologi%CC%81a-Final.pdf#page=389>

ONU Mujeres. Un poco de historia. Disponible en: <https://www.unwomen.org/es/csw/brief-history>

Peña, Aura Elena (2010) La mujer y los derechos humanos. Una perspectiva en la sociedad venezolana. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952010000300012

Organización de Estados Americanos (1995) Convención Belem Do Pará. Disponible en: https://www.oas.org/dil/esp/convencion_belem_do_para.pdf

OEA, PNUD. (2013). Guía práctica del diálogo democrático. Ciudad de Panamá, Panamá. Disponible en: <https://www.undp.org/es/latin-america/publications/gu%C3%ADa-pr%C3%A1ctica-de-di%C3%A1logo-democr%C3%A1tico>

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf>

Riso, Walter (2003). Aprendiendo a quererse así mismo. Guía práctica. Disponible en: https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/ENFINHUCO2/1/material_docente/bajar?id_material=416945

United Nations Population Fund. Lineamientos técnicos conceptuales para implementar proyectos de VBG en contextos de emergencia. Disponible en: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E->

United Nations Population Fund. Gestión de programas contra la violencia de género en emergencias (2005). Disponible en: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-Learning%20Companion%20Guide_SPANISH.pdf

United Nations Population Fund. Estándares mínimos para la prevención y respuesta a la violencia de género en situaciones de emergencia. Disponible en: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBViE.MS_FINAL_ESP_12-22_0.pdf

United Nations Population Fund. 2015 Women and Girls Safe Space. A guidance note based on lessons learned from the Syrian crisis. Disponible en: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/UNFPA%20>

UNFPA%20Women%20and%20Girls%20Safe%20Spaces%20Guide%20%5B1%5D.pdf

UNFPA Colombia. Cartilla de Autocuidado y Menstruación. Disponible en: <https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>

UNFPA Colombia. Cartilla “Una vida libre de violencia: es tu derecho”. Disponible en: <https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-una-vida-libre-de-violencia-es-tu-derecho>

UNFPA Venezuela. Desplegable “Nosotras nos cuidamos”. Disponible en: <https://venezuela.unfpa.org/es/publications/nosotras-nos-cuidamos>

Velázquez, Suhail (2011). Programa institucional de actividades de educación para una vida saludable. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/19MDgRb_BkmOIhC13OxfXizph3CMbC4BH/view

UNICEF, UNFPA, PNUD, ONU Mujeres. “Gender Equality, UN Coherence and you”. Oficina de la Asesora Especial en Cuestiones de Género y Adelanto de la Mujer (ahora parte de ONU Mujeres) (2001). “Important Concepts Underlying Gender Mainstreaming”; UNESCO GENIA Toolkit for Promoting Gender Equality in Education.

<https://haciendopais.eldiario.com/deyna-castellanos-2022>

Fuente: <https://olympics.com/es/atletas/yulimar-rojas>

