



**LA MIRADA A NUESTRO CAMINO
MUJERES, HABLANDO DE GÉNERO**

Ixmulew, 2008

ANTECEDENTES SOBRE FEMINISMO Y GÉNERO

En la revolución francesa mujeres y hombres lucharon para derrotar a la monarquía que les oprimía, sin embargo, a la hora de ganar la revolución los hombres dejaron fuera a las mujeres, negaron su participación en la revolución y construyeron lo que hoy conocemos como democracia y establecieron los principios universales de los derechos humanos: fraternidad, igualdad, libertad, para todos los hombres. Ante semejando atropello Marie Gouze más conocida como Olimpia de Gouges construye la "*Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana*" en 1791 y por su osadía es encarcelada y posteriormente decapitada. Este hecho es recordado desde el feminismo, como uno de los hechos que más marco el camino de los derechos de las mujeres en el mundo. Son muchas las mujeres que con su historia y sus vidas abrieron el camino para las nuevas generaciones de mujeres, así que para fines explicativos solo se hará mención de unas cuantas mujeres por su aporte a la temática de género.

Continuando daremos un salto grande a la historia, para encontramos con Simone de Beauvoir quien con su texto: "el segundo sexo", ejemplifica escribiendo su ser mujer: "*no se nace mujer, se llega a serlo*" palabras sumamente sencillas para explicar lo que es género; Simone de Beauvoir, da cuenta en esta profunda conciencia de su ser mujer, que no es más que esa construcción social quien determina como "debemos ser las mujeres y hombres" según sus normas sociales establecidas.

La disciplina que primero utilizó la categoría género fue la psicología, lo cual no significa que es de su autoría. Robert Stoller (Sex and Gender, 1968) estudió los trastornos de la identidad sexual, para establecer una diferencia con el sexo, en su vertiente médica.

Cabe hacer mención que los estudios de género son hijas e hijos del feminismo.

Para Guatemala, los estudios de género e investigaciones son hoy más y con muestras claras de profundidad. Desde estos estudios y profundidades encontramos a las mujeres mayas de Kaq'chi, quienes inician cuestionándose a sí mismas y encuentran que más que cuestionarse así mismas hay que cuestionarse al sistema cultural de donde cada una viene y se ha construido como mujer.

Walda Barrios y Eda Gaviola con las mujeres maya achi de Rabinal, sus vidas y sus transformaciones. Emma Chirix con la subjevidad y racismo y alas y raíces nos brinda como las mujeres mayas y los sistemas patriarcales construidos y repetidos no dejan fuera a las comunidades mayas de Guatemala. Tania Palencia con cosmovisión y las mujeres da claras luces de que no todo esta perdido y que en los pueblos originarios mayas, se vive y entiende con otras lógicas la equidad de género.

CONCEPTOS IMPORTANTES DE CONOCER

El sexo se refiere a lo biológico, es decir, nuestro cuerpo y las diferencias sexuales que posemos de hombres y mujeres, esto tiene el nombre se "nuestro ser sexuado". No determina el género de las personas.

Las mujeres somos vistas como sexo; se nos expropia de nuestra sexualidad y se nos educa a cultivar el cuerpo para los Otros.

Género: *"no se nace hombre o mujer, se llega a serlo"* esto es producto de toda una serie de aprendizajes y determinaciones sociales y culturales asignados y asumidas a nuestro ser hombre o mujer.

Desigualdad de género

Es vivir y valer menos un género frente a otro. Por ejemplo: las mujeres trabajando ganamos 58% menos que los hombres, en Guatemala, sin más explicación, ganamos menos porque estamos en desigualdad de género.

Las mujeres no tenemos el mismo poder, se nos priva de la educación, la tierra y los bienes materiales por que "es por gusto, para qué, si después se van con marido y él será quien la tendrá que mantener, ver por ella, darle o no permiso" y muchas otras opresiones más.

La desvalorización del trabajo asalariado femenino está vinculada la desigualdad de género y por ende con la **invisibilidad** del trabajo doméstico y de la atención y cuidado humanos. Muchas mujeres en el mundo expresan: *"yo no trabajo, quien trabaja es mi marido, yo solo me quedo en la casa"* sin reconocimiento alguno de que también es trabajo y sin contabilizar económicamente que su propio trabajo también vale.

"Hablar entonces de igualdad de condiciones en género, resulta una fantasía y lo único que hace es invisibilizar más el trabajo y la vida de las mujeres y las niñas en el mundo."

Patriarcado, es una expresión de poder centrado y construido desde los hombres con el pacto de solidaridad de no incluir a las mujeres. El patriarcado tiene jerarquía y las mujeres deben obedecer el mandato de servirles (a los hombres) por ser superiores con "más fuerza" = "más poder" y es quien nos dice las "mujeres son débiles" y "vulnerables" al colmo que algunas si nos lo creemos. Se nos vulnera y se nos ve débiles que no es lo mismo a serlo. El patriarcado, según Esquit, Gloria: 1) tiene tanto tiempo de existir que se ha naturalizado, lo que es muy diferente a que sea natural. 2) Las personas hombres y mujeres lo aprenden, interiorizan y así se practica, puede ser sin conciencia de que es un sistema, una ideología construida y que hay otras formas de vivir. 3) atraviesa las instituciones, organizaciones, religiones, personas.

Sororidad, es un concepto cuya autora es Marcela Lagarde que significa entre hermanas necesitamos pacto de no agresión y apoyarnos entre nosotras. Consientes que el mandato patriarcal dice "Ódiense entre ustedes", resulta

necesario transformar actitudes egoístas y descalificativas. La sororidad promueve reconocer nuestras capacidades y potencialidades como mujeres apoyándonos unas a otras.

Las mujeres hemos cumplido con roles reproductivos y sociales asignados, muchas(os) hijas(os) a causa de la opresión de nuestros cuerpos, reproducimos prácticas sumisas producto del sistema patriarcal.

Asignaciones propias del sistema patriarcal en donde existen jerarquías y las mujeres somos un ser más a cargo de un hombre – esposo, pero con “menos poder” “él es el jefe y cabeza de familia”.

Las mujeres hemos sido depositarias y creadoras de la cultura, el idioma, la educación de los hijos e hijas y administradora de los bienes económicos en la familia. Por rol asignado.

Machismo

Es vivido como la supremacía de los hombres (los hombres mandan) y dominación absoluta de las mujeres (las mujeres obedecemos), los hombres se asumen dueños de nuestros cuerpos, conductas sociales, acciones, sueños. Este es también vivido entre hombres y mujeres, no son solo los hombres quienes lo viven y reproducen, también las mujeres lo reproducimos producto del sistema patriarcal.

Hembrismo

Es casi inexistente, pero algunas personas lo viven al someter o dominar a los hombres (algunos casos de violencia contra hombres refieren esta vivencia) las mujeres por encima de todos. Este es asexuado.

Feminismo

Es un planteamiento político que reivindica la igualdad de oportunidades - condiciones entre hombres y mujeres y que ante la ausencia genera propuesta política de cómo trabajar con la desigualdad para con las mujeres.

Masculinidad

Es también un planteamiento político que reivindica una nueva construcción social de ser hombre, en medio de una sociedad patriarcal que manda a que domine a las mujeres. Promueve la equidad y deconstruye prácticas excluyentes que se tiene para con las mujeres.

Misoginia

Es la actitud de odio o desprecio a las mujeres por el solo hecho de ser mujeres. Es asexuada y se reproduce en las relaciones sociales por ende donde circula el poder.

Acciones afirmativas

Se constituyen en “una estrategia destinada a la igualdad de oportunidades por medio de unas medidas que permiten contrastar o corregir aquellas

discriminaciones que son el resultado de prácticas o sistemas sociales. Su finalidad es poner en marcha programas concretos para proporcionar a las mujeres ventajas concretas.

Condición de género, se refiere a las condiciones o situaciones en las que viven las personas por ser hombres o mujeres, remite a las condiciones prácticas y desventaja que tenemos las mujeres frente a los bienes materiales. No es lo mismo hablar de igualdad de condiciones entre hombres y mujeres, pese a compartir juntos la pobreza.

Posición de género, remite a la ubicación y al reconocimiento social, el estatus asignado a las mujeres en relación con los hombres (inclusión de espacios políticos, decisiones) con impedimentos para accesos en educación libre locomoción ciudadanía.

Necesidades prácticas

Son las resultantes de las carencias materiales y la insatisfacción de necesidades básicas, están relacionadas con la sobrevivencia: alimento, abrigo, agua, tierra, casa, otras. Estas son a corto plazo y tienen a ser urgente e inmediatas de atenderse.

Necesidades estratégicas

Son las que permiten colocar a las mujeres en una mejor posición respecto de los hombres, relativos al lugar que ocupan en la sociedad. Se encaran con creación de conciencia, aumento de la autoconfianza, educación, ciudadanía, participación y/o empoderamiento. A largo plazo se ven los resultados.

**TÉCNICAS Y METODOLOGÍAS PARA TRABAJAR
GÉNERO EN EL ÁMBITO COMUNITARIO**



Tema: "Qué hacemos las mujeres"

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ ECAP/Mónica Pinzón/Irma Lorenzenth.

Objetivo: visualizar los roles sociales asignados a su ser mujer y alternativas para transformarnos.



Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: materiales sencillos para la elaboración de títeres, tales como lana, goma, ropa, marcadores, palitos, según el títere a realizarse. La otra manera es llevar ya los títeres de un hombre y una mujer elaborados.

Metodología:

1. Se solicita a las participantes que elaboren títeres de hombres y mujeres con los materiales más sencillo que tengan. Es decir, según se les ocurra.
2. Posterior a la elaboración se prepara el escenario para presentar la función.
3. Se busca a 6 mujeres para que representen lo se le dice a la mujer por parte de:
 - a. La iglesia
 - b. Hombre
 - c. Abuela
 - d. Madre
 - e. La gente
 - f. La mujer
4. Una vez terminada la función se hace una plenaria en donde se puede reflexionar acerca de lo que se expresó y sintió cuando actuaban los títeres preguntando:
 - a. ¿Qué relación tiene eso con nuestras propias vidas?
 - b. ¿Así tiene que ser el hombre y la mujer?
 - c. ¿Qué conductas de padres, esposos y la gente nos han lastimado como mujeres?
 - d. ¿Las mujeres tenemos alternativas para cambiar los roles sociales que vivimos?
5. Se deja un espacio para que todas opinen y tengamos en común opiniones en donde los elementos de reflexión sean planteados.
6. Se hace un cierre un resumen de todo lo reflexionado y acordamos otra sesión con fecha para vernos.

Elementos a reflexionar:

Se propone que el grupo reflexione acerca de cómo se pueden desaprender opresiones impuestas a nuestros cuerpos, tiempos y trabajo, como alternativas de transformación.

Tema: ¿Quiénes fueron y son nuestras abuelas?

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ ECAP/Mónica Pinzón

Objetivo:

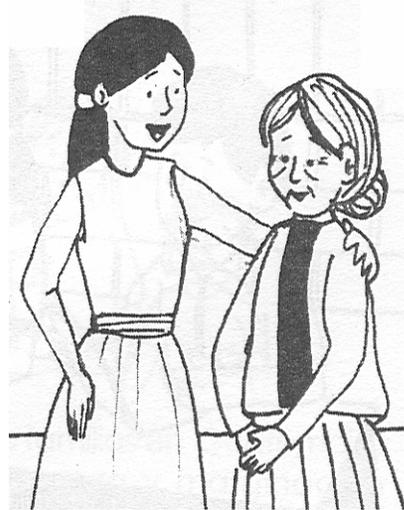
Rescatar la memoria de nuestras abuelas, con los cambios que también hicieron en sus propias vidas y de los cuales nosotras somos beneficiadas, por ese camino abierto que nos han dejado.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: fotos de nuestras abuelas o dibujos de ellas, hojas de papel y lápices.

Metodología:

1. Se solicitará que para un próximo taller con nosotras nos compartan quienes fueron sus ancestras: abuela, bisabuela, mejor si nos llegan en papel quienes eran ellas, para esto requerirán de la ayuda de sus hijas y/o nietas que sepan leer y escribir y si tienen una foto de su madre la lleven, sino no importa la dibujamos y la llevamos.
2. Esto permite que rescaten narrativamente, con nombre y apellido **quienes fueron ellas para la familia, en la comunidad y qué enseñanzas guardamos en nuestros corazones y ahora enseñamos para las nuevas generaciones.**
3. Después de que cada una hable de sus abuelas se pedirá que reflexionemos **que tenemos nosotras de ellas** en común y no nos habíamos dado cuenta.
4. Este momento puede ser un espacio en donde lloremos mucho, es importante que tengamos presentes que no estamos solas y que ahora estamos en un lugar seguro y deferente.
5. Juntas haremos un altar con las fotos de nuestras abuelas que ya no están entre nosotras como símbolo de que nos acompañan en el camino de la vida.
6. Hacemos el cierre de la actividad recordando que todas tenemos una historia y que lo importante no es sufrir, sino caminar.



Tema: "madres e hijas"

Fuente: ECAP

Objetivo:

Las mujeres podemos reflexionar acerca de quienes son nuestras madres y como somos nosotras.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: fotografías, papelógrafo, marcadores.

Metodología:

1. Se solicita a las mujeres que nos cuenten como un listado; quienes son o fueron nuestras madres, ¿qué fue lo que ellas nos enseñaron? lo que se diga se apuntará en un papelógrafo y en otro quienes son las hijas(ellas), ¿qué es ser buena hija? con la ayuda de la facilitadora vamos apuntando lo que se diga de cada una.
2. Posterior a contar y ver lo escrito, partimos de la propia experiencia:
 - Problemas más comunes que tenemos entre madre e hija.
 - Lo que tenemos que superar como madre e hija.
 - Agradecimientos que tenemos una de la otra.
3. Después de compartir estas experiencias se invita a la reflexión de porque actuamos como actuamos y reconocernos como no somos tan distintas como parece en algunas conductas que repetimos que aparentemente no tenemos una de la otra. Aquí reflexionar que también nosotras hemos tenido que hacer rupturas necesarias y que hoy somos diferentes en más de un aspecto.
4. Hacemos el cierre de la actividad con una palabra que nos nazca del corazón y que nos llevamos de la experiencia con gratitud hacia ellas y nosotras mismas.



Reflexión:

Aquí ayuda mucho si tenemos una foto de quien era o es nuestra madre y una foto nuestra, las ponemos en parejas y aprendemos mutuamente. Si no se cuenta con una foto de la madre por diferentes razones, se puede invitar a que la dibujen.

Tema: !!Se vale jugar!! Juguemos a soñar

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ECAP/Mónica Pinzón/ Irma Lorenzenth.

Objetivo: identificar las causas por las cuales las mujeres no hemos logrado nuestros sueños.

Tiempo: de dos a tres horas.

Recursos: humanas.

Metodología:

1. Se dirá a las mujeres que piensen en cuando eras chiquitas:
 - a. ¿A mi que me gustaría hacer?
 - b. Ahora que se un poco más de la vida, que me gustaría hacer hecho?
2. Cada participante escenificará lo que siempre soñó ser y nos contará porque no lo logró.
3. Posterior a las presentaciones se les invita a reflexionar que escucharon de las demás mujeres y que tenemos en común.
4. Se deja un espacio para que todas opinen y tengamos en común opiniones en donde los elementos de reflexión sean planteados.
5. Después de escuchar todas las opiniones que podríamos, buscar, proponer para hacer algo y lograr nuestro sueño? En todo momento pensar en nosotras mismas.
6. Se tendrá explicar que después de identificar nuestros sueños (chiquitos y posibles) necesitamos hacer un seguimiento con reuniones, en donde nos juntemos las mismas mujeres que participamos y nos contemos que hemos hecho para buscar nuestro sueño.
7. Se hace el cierre de todo lo reflexionado y agradecemos la participación.

Elementos a reflexionar:

Reflexionar como hemos sido excluidas de pensar "por que nos dicen las mujeres no necesitan pensar, porque ellas son para tener hijos e hijas, trabajar en la casa y obedecer al marido el cual nos tiene que mantener".



Tema: "la abuela que yo sería, le diría a mi nieta y mi nieto..."

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ECAP/Mónica Pinzón/Irma Lorenzenth.

Objetivo:

Compartir aprendizajes de mujeres crecidas para las nuevas generaciones, es decir, las niñas.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: 2 micrófonos, 1 mesita, 2 hojas, 2 lapiceros.

Metodología:

1. Se hacen grupos de 6 mujeres, en donde lo que tenemos que construir un mensaje pensado:
 - a. La abuela que yo sería, le diría a mi nieta y mi nieto..."
2. Después apuntar el mensaje que les hicimos, escogemos a dos de ellas para que sean nuestras locutoras, y lo transmitimos como si estuviéramos en la radio.
3. ¿Qué nos deja a nuestras vidas el mensaje construido y transmitido por la radio?
4. Cierre de la actividad, hacemos la reflexión: es importante, que nuestras voces sean escuchadas y que nuestras generaciones la escuchen de nosotras mismas.



Tema: Nuestros cuerpos

Fuente: ECAP

Objetivo:

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: espejo grande, si no hay espejo se escribe o dice respecto de nuestro cuerpo.

Metodología:

1. Con la ayuda de un espejo grande en donde podamos vernos completas, se solicitará a cada mujer participante que pase a contarnos que ve de sí misma, en especial
 - a. ¿Qué parte de mi cuerpo no me gusta?
 - b. ¿Qué parte de mi cuerpo más me gusta?
 - c. ¿De que parte de mi cuerpo tengo vergüenza?
2. Después de compartir nos juntamos en parejas y nos platicamos lo que cada una ve de si misma, esto puede no ser fácil, pero lo más importante es ver como nos sentimos y como nos miramos frente a las otras y otros.
3. Es importante que todas puedan verse, sin vergüenza, diciendo que ese es un espacio seguro en donde podemos sentirnos bien con nosotras mismas, sin temor a ser criticadas.
4. Luego volvemos todas al círculo y en plenaria, damos lugar a opiniones generales de ¿cómo vivimos esta experiencia? Y que aprendimos?
5. Se hace el cierre de la actividad haciendo el resumen de cada uno de los pasos y nos vemos en una próxima reunión.



Tema: La balanza del poder

Fuente: Manuel Pérez/adaptación de Mónica Pinzón.

Objetivo:

Reconocer y reflexionar por que las mujeres no pesamos o valemos igual que los hombres.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: una pesa, monedas, un palito en donde colgar la pesa.



Metodología:

1. Haciendo uso de una balanza de peso ejemplificamos de qué peso estamos mujeres y hombres actualmente, en esta sociedad y cuanto necesitamos pesar para que en verdad se hable de equidad de género.
2. Llevamos monedas y pedimos que pasen tres voluntarias, a cada una se le solicita que piense que esas monedas son todo el dinero del Estado y que se necesita que se de con equidad de género.
3. Después que las participantes pasan, se hacen las reflexiones de lo que en realidad pesamos mujeres y hombres.
 - a. Se usan ejemplos para con las mujeres quitando monedas:
 - i. Las mujeres y su educación, cuánto, si no son para estudiar.
 - ii. Las mujeres y la tierra, cuánto, si el marido les tiene que dar.
 - iii. Las mujeres y su salud, cuánto, si tiene que tener las hijas e hijos que Dios mande.
 - iv. Las mujeres y la participación ciudadana, cuánto, si las mujeres decentes están en su casa y no la calle.
4. Es importante que para pesar igual le demos a las mujeres lo que históricamente se les ha quitado, por el solo hecho de ser mujeres.
5. Una reconocida la desigualdad en la que estamos podemos impulsar acciones que fortalezcan a las mujeres, especialmente a las niñas y hablemos ahora si de equidad de género.

Tema: Campaña contra la violencia de género

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ECAP/Mónica Pinzón

Objetivo: promover acciones públicas en donde se exprese ¿qué es la violencia de género? y las condiciones en las que están las mujeres, generando con ello la ruptura del silencio y la posibilidad de la denuncia.

Tiempo: dos a tres horas por taller, puede tomar tres talleres en lo que construye el material para la campaña.

Recursos: mantas, pintura, rótulos, fotografías, documentales, radio y otros medios de comunicación.

Metodología:

1. Se preguntará al grupo de mujeres que opinión tienen acerca de hacer una campaña pública en contra de la violencia de género.
2. Si existen dudas de que es eso de la "violencia de género" se explicará con fotografías de casos de mujeres y se contará como esto es un delito.
3. Si las mujeres con opiniones coinciden que es importante hacer la campaña, entonces se les explicará como en otros países ya lo han hecho y los resultados que se han tenido a realizar campañas como estas.
4. Esto puede tomar más de un taller, pero lo importante es dar inicio a la reflexión de que **palabras o tema** queremos que aparezcan en mantas, rótulos, fotografías, en donde se den cuenta otras mujeres que si se les violenta eso es un delito penado por la ley.
5. Se tendrá que pensar en que día sería bueno hacer esa campaña y con que otras instituciones podemos contar para no ir solas a las calles.
6. Toda vez acordados los tiempos y los materiales elaborados, se invitará también a nuestras hijas e hijos para que nos acompañen el día de la campaña en contra de la violencia de género.

Nota: este tipo de campañas se pueden impulsar en las comunidades en donde trabajamos como una manera de prevenir la violencia de género, que tanto aqueja a las mujeres en el mundo y en específico.



Tema: como aprendimos a ser amadas

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ECAP/Mónica Pinzón/ Irma Lorenzenth.

Objetivo:

Identificar como aprendimos a ser amadas para otros, reconociendo nuestros aprendizajes dependientes y temerosos.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: tarjetitas, marcadores, masking type, papelógrafos.

Metodología:

1. se solicita a las mujeres hacer un listado de aspectos que tenemos que cumplir para ser amadas por otros, por ejemplo:
 - a. Buenas madres
 - b. Buenas esposas,
 - c. Buenas amantes con el marido
 - d. Decentes
 - e. Calladas
 - f. Bonitas para otros
 - g. Sumisas
 - h. No hablar fuerte
 - i. No reír a carcajadas
 - j. Obedecer
 - k. Pedir permiso, no mandarse sola
 - l. Necesitar que la mantengan
 - m. Otras, seguimos enlistando.
2. Ahora bien, nuestras madres tenían todo eso y será que fueron amadas? ¿Haciendo todo eso las amaron? ¿Y yo que quiero, siendo así? ¿Qué quisiera yo?
3. Se hace una plenaria en donde contestamos cada una de las preguntas y nos quedamos reflexionando sobre nosotras mismas y las maneras de amar que nos hemos creído son amor.



Tema: Juegos y cantos tradicionales con equidad de género

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ECAP/Mónica Pinzón

Objetivo: reconocer el contenido sexista de algunos juegos tradicionales y cambiar así el mensaje que aprenden niñas y niños.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: CD con canciones tradicionales; rondas, cantos infantiles. Grabadora, baterías.



Metodología:

1. Se pondrá canciones infantiles que se cantan para niñas y niños, con rondas y cantos regionales que enseñan como deben ser niñas y niños.
2. Se hará un círculo en donde las mujeres cantarán los cantos que se recuerden y que desde niñas les enseñaron y ellas a su vez les enseñan a sus hijas e hijos.
3. Posterior a jugar, en círculo se invita a que se reflexione el contenido de las canciones que aprendimos y como podríamos ponerles otras palabras en donde las niñas nos sintamos con más oportunidades.
4. Se deja un espacio para que todas opinen y tengamos en común opiniones en donde los elementos de reflexión sean planteados.
5. Se hace el cierre de todo lo reflexionado y agradecemos la participación.

Elementos para la reflexión:

Es necesario que tengamos nuevas formas de jugar, es una invitación a estudiar el contenido de los juegos y canciones tradicionales infantiles y a que transformemos los mismos, evitando así que se nos oprima más a las mujeres.

Ejemplo: “niña bonita dime de cuantos años te vas a graduar” y otras que habría que pensar cómo las transformamos.

Trabajo con los centros educativos de la comunidad

Tema: "hablemos de nuestras hijas en la educación"

Fuente: Diplomado en Salud Mental Comunitaria/ECAP/Mónica Pinzón

Objetivo:

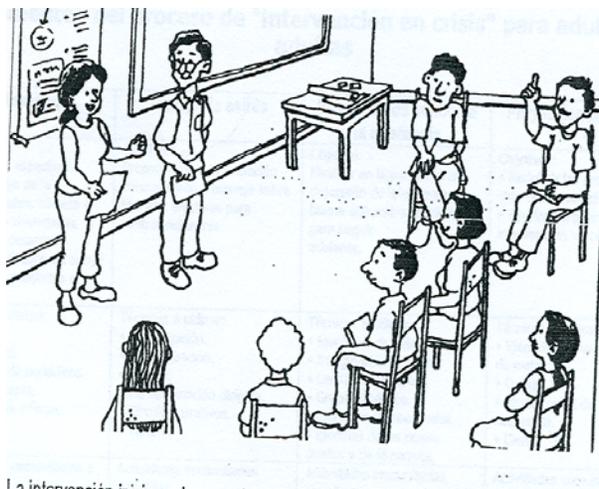
Promover la conciencia de la desigualdad de género con la actuamos como madres y padres es importante para frenar que muchas niñas sean excluidas de la educación.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: tarjetitas, lapiceros.

Metodología:

1. Se solicitará a las madres que escriban en unas tarjetitas lo que les decían sus padres y madres que no podían hacer cuando eran niñas.
2. Luego las entreguen a la facilitadora, dentro del equipo facilitación se pondrán letreros y se identificarán las diferentes instituciones sociales que nos dicen a las mujeres como ser como actuar y que cosas podemos hacer y que cosas no podemos hacer.
3. Se hará un círculo y se pedirá a una de las integrantes que lean unas preguntas:



Tema: La mujer, ese ser para otros y otras

Fuente: ECAP

Objetivo:

Identificar como podemos reflexionar como mujeres nuestro rol construido de protección y servicio a los otros y otras, para convertirlo en un mundo de conciencia para sí mismas.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: fotografías de mujeres haciendo diferentes actividades cotidianas.



Metodología:

1. Cuando trabajamos en los grupos de mujeres es muy fácil que hablemos de temas específicos y para ello las fotografías que se presenten es por eso que partiendo de la metodología de grupo se solicitará que converse que ven que están haciendo las mujeres y por que piensan que hacen lo que hacen.
2. Se solicita que en grupo se pueda reflexionar:
 - Aprendizajes tempranos de cómo ser mujer, ¿Dónde y como lo aprendimos?.
 - Por qué centramos nuestro ser en las y los demás, olvidándonos de nosotras mismas.
 - Se sugiere que intercambien experiencias, saberes y conocimientos.
3. Se hace una plenaria con los representantes de los grupos de mujeres en donde nos compartirán lo que se invitó a reflexionar.
4. Con cada uno de los comentarios, se hace un resumen de lo conversado y se devuelve al grupo con palabras sencillas, hasta una próxima reunión.

Tema: Aprendamos de nuestras quejas

Fuente: ECAP

Objetivo:

Reflexionando nuestras quejas y nuestras sobrecargas.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: cajita de cartón tipo alcancía, papelitos, lápices.

Metodología:

1. Haciendo uso de una cajita de cartón con un agujero en medio simulando ser una alcancía cada una de las mujeres compartirá alguna queja que quiera contarnos, para esto con papelito previamente entregados las mujeres anotarán sus quejas empezando con las siguientes frases:



- Me quejo de...
 - Cuando me quejo me siento...
 - Por qué me quejo?
2. Luego se sacarán los papelitos y se leerán.
 3. Posterior a la lectura de los papelitos se solicita que hagan una dramatización en donde una queja de la vida cotidiana se muestre claramente.
 4. Se reflexionará a que le llamamos queja dentro de la dramatización y que es sobrecarga. ¿Cómo podemos promover un trabajo más compartido? ¿Con quienes esto es posible?

Reflexión:

Las mujeres aprendemos a quejarnos, debido a la sobrecarga de roles que tenemos que cubrir por nuestra condición de opresión y no por que queramos victimizarnos.

Tema: Aprendiendo a decir NO



Fuente: ECAP

Objetivo:

Reconocer que parte de nuestro ser mujer aprendido, está el que no logremos decir NO, en otras palabras, aprendimos a no tener límites, aprender a decir No representa auto reflexionar lo que hacemos, porque lo hacemos en nosotras mismas.

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: ropa de mujer, engrapadora de pared o masking type, si no, ninguno de las materiales mencionados se puede usar un lazo, papel periódico, marcadores.

Metodología:

1. El salón idealmente en las esquinas, se pega a la pared la ropa que refleje la vida de las mujeres en estos aspectos a reflexionar:
 - a. Violencia contra nosotras
 - b. Nuestra sexualidad
 - c. Nuestros compromisos
 - d. Nuestros propios tiempos
2. Se les darán a las mujeres tarjitas con las palabras SI y NO.
3. Se hace un recorrido en todo el salón, en donde se espera estén pegadas las ropas de mujer sugiriendo alguna conducta o situación y debajo de cada ropa las mujeres elegirán dejar SI o NO según su propia experiencia de vida.

Reflexión

Las mujeres necesitamos parar y aprender a decir NO a las situaciones que ponen en riesgo nuestras vidas, nuestra salud, como la violencia y atender así nuestra propia vida.

Tema: necesitamos tiempo para nosotras

Fuente: ECAP

Objetivo:

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: colchonetas o petates, sábanas solo si es clima frío, una muñeca.

Metodología:

1. Nos sentamos en círculo y presentamos a nuestra amiga se llama MI MISMA.
2. Si fuera de la mamá de MI MISMA que me diría? de mi cuerpo y el cuidado de mi salud.
3. Después que todas hablamos a MI MISMA, entre risas, reflexionamos porque le dijimos a MI MISMA, lo que le dijimos.
4. Reflexionamos porque nos dejamos siempre de último en todo y en especial respecto de la salud, violentando cada uno de nuestros derechos como mujeres.
5. Se hace el cierre de la actividad con un propósito a cumplir en sí mismas, en donde para una próxima reunión podamos decir que lo cumplimos.



Tema: la historia de mi vida

Fuente: ECAP

Objetivo:

Tiempo: de dos a tres horas

Recursos: tarjetitas, marcadores, masking type.

Metodología:

1. En un cuaderno que se entregará a cada una las mujeres participantes se les invitará a escribir a cerca de sus propias vidas, quienes son, que han necesitado aprender para salir adelante. Que dificultades han vencido.



2. Se explicará que el diario que ellas estén realizando es importante, porque de aquí a mañana, no sabemos si nos va a dar tiempo de contar que hicimos, quienes éramos y lo que aprendimos a superar. Esto puede hacerse en secreto o bien con conocimiento de nuestras hijas e hijos para que nos ayuden a escribir la historia de mi vida.