

JUSTICIA DE GÉNERO PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL ORIENTE COLOMBIANO



GRUPO DE APOYO MUTUO PARA MUJERES
GUÍA DE ACTIVIDADES PARA ENCUENTROS REMOTOS

GRUPO DE APOYO MUTUO PARA MUJERES
GUÍA DE ACTIVIDADES PARA ENCUENTROS REMOTOS
Justicia de género para la construcción de la paz en el Oriente Colombiano

Coordinadora del proyecto
Lizeth Mayerly Carreño Nuñez
Trabajadora social

Autoras
Tatiana Cordero
Psicóloga

Christiane Lelièvre
Profesional salud mental

Yinni Paola Valencia
Abogada

Diagramación:
Paola Gutierrez
Christian Roldán

Bucaramanga
Noviembre 2020




Con apoyo de:

Brot
für die Welt



PRESENTACIÓN

La Fundación Mujer y Futuro- FMF es una organización feminista que desarrolla acciones de carácter individual, comunitario y social con mujeres, principalmente en el departamento de Santander. Entre estas acciones, la FMF realiza asesorías psicológicas y jurídicas a mujeres víctimas de diferentes tipos de violencia. En complemento a las asesorías, la FMF propone un espacio de escucha grupal, apoyo e intercambio de conocimientos, vivencias y experiencias a partir de situaciones de violencia y de resiliencia vividas por las mujeres participantes. En estos grupos se establecen relaciones horizontales de apoyo que favorecen diálogos y reflexiones que fortalezcan a las mujeres y ayuden a trascender situaciones vividas con dolor. A ello se le denomina “Grupo de Apoyo Mutuo” - GAM. Si usted está leyendo esto quiere decir que forma parte de nuestro nuevo GAM.



¡BIENVENIDA!

Este espacio fue creado pensando en usted, la invitamos a desarrollar las tareas y reflexiones propuestas en esta agenda siguiendo estas indicaciones:

- Una profesional de la FMF irá guiando su trabajo en esta agenda
- Procure estar en un lugar cómodo donde se pueda sentir tranquila
- Cuando se disponga a realizar las actividades, intente concentrarse y pensar solo en usted
- Desarrollar la agenda de acuerdo a las indicaciones, no adelantar contenidos ni páginas
- Realizar las tareas de la manera más consciente posible, siendo sincera consigo misma
- Algunas actividades serán guiadas, es decir se realizan con el apoyo de una profesional de la Fundación Mujer y Futuro, otras quedarán como tarea
- Por medio de un grupo de WhatsApp compartiremos los contenidos una vez por semana y usted tendrá la oportunidad de expresar sus opiniones y sentimientos libremente
- Todas las opiniones son valiosas, válidas e importantes
- Dentro del material enviado encontrará una caja de aromáticas. Para cada encuentro por favor prepare una para su disfrute mientras realiza las actividades.

RECETARIO DE PAZ

Lina María Quintero Forero

Si estás cansada, dibuja flores, siéntate y contempla las flores.

Si estás enojada, dibuja líneas.

Si estás triste, dibuja un arcoíris, siembra una planta, riega el jardín y mientras lo haces piensa en algo positivo, en lo que te hace feliz.

Si estás aburrida, llena una hoja de papel con diferentes colores, sé creadora de un momento especial con los más cercanos, prepara un postre.

Si te duele algo, esculpe con arcilla, juega con plastilina o realiza un pasatiempo que te interese.

Si tienes miedo, teje macramé o elabora aplicaciones de telas o abraza un árbol, ora, baila, escucha tus canciones favoritas y canta.

Si sientes angustia, haz una muñeca de trapo o siéntate en algún lugar cómodo, respira lentamente y concéntrate en tu respiración.



RECETARIO DE PAZ

Si estás tensa, busca un lugar que te agrade y descríbelo, obsérvalo, intenta dibujarlo o ve al río a disfrutar del agua.

Si estás indignada o molesta rompe un papel en pedazos pequeños

Si estás decepcionada, haz una réplica de una pintura o cocina tu receta favorita.

Si necesitas recordar algo, dibuja laberintos, colorea un mándala.

Si necesitas restablecer las energías, dibuja paisajes, contempla el paisaje, el azul del cielo, la forma de las nubes, la brisa en las hojas de los árboles, los caminos recorridos llenos de recuerdos y logros.

Para encontrar la solución óptima a una situación, dibuja olas y círculos, juega trompo y observa su movimiento



PRIMERA SESIÓN AMOR ROMÁNTICO



Objetivo de la sesión:

Generar un espacio de reflexión frente a la concepción de amor tradicional, con el fin de identificar los imaginarios del amor y las relaciones de pareja.

Materiales:

Colores y lápiz o lapicero

ACTIVIDAD I

MITO O REALIDAD

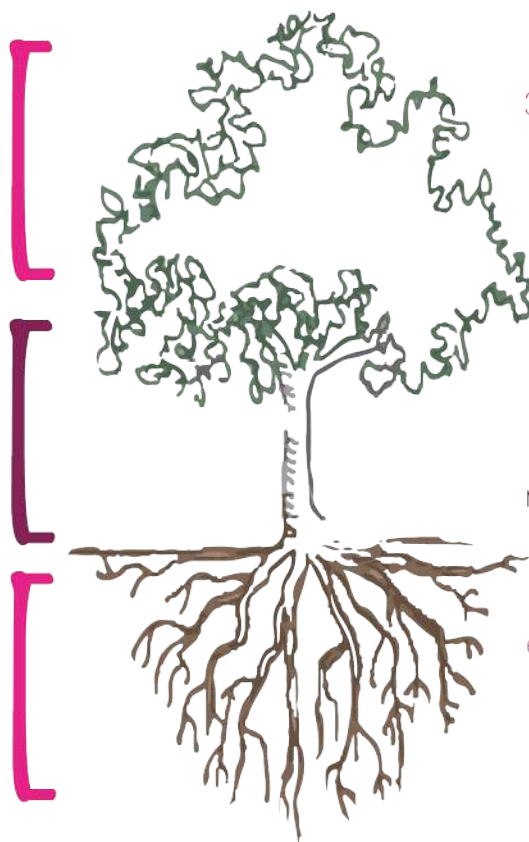
Calificar cada afirmación marcando con una X en la casilla de Mito o Realidad, de acuerdo a lo que usted considera correcto.

AFIRMACIÓN	MITO	REALIDAD
1. El amor todo lo puede		
2. Somos personas incompletas hasta que tenemos pareja o nos casamos		
3. El amor todo lo perdona		
4. El amor es libertad		
5. Si mi matrimonio no funciona puedo separarme		
6. Las personas se casan y son felices para siempre		
7. Las mujeres deben ser hacendosas		
8. Los celos son amor		
9. El matrimonio debe ser para toda la vida		
10. Los celos son violencia		
11. Todas tenemos nuestra media naranja		
12. El amor es sacrificio		
13. El amor nunca se acaba		

● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

En esta actividad, primero va a colorear el árbol a su gusto, sacando su creatividad, seguidamente va a responder cada una de las preguntas ubicadas en raíz, tronco y hojas; se inicia por la raíz. Para ello se contesta en las líneas de las flechas en cada parte del árbol.

LO QUE ME ENSEÑARON
SOBRE EL AMOR Y LO QUE ME
GUSTARÍA QUE FUERA



3. Hojas- ¿Cómo me gustaría que fueran mis relaciones de pareja?

2. Tronco- ¿Cómo han sido mis experiencias amorosas y mis relaciones de pareja?

1. Raíz- ¿Cómo me enseñaron que debía ser el amor? o ¿cómo lo percibí desde niña?

● ● ● ACTIVIDAD 3 ● ● ●

¡PURO CUENTO!

Te invitamos a leer el siguiente cuento infantil y posterior a ello responder las preguntas

CENICIENTA

Charles P. (adaptación)

Hubo una vez, hace mucho, mucho tiempo una joven muy bella, tan bella que no hay palabras para describirla. Se llamaba Cenicienta.

Cenicienta era pobre, no tenía padres y vivía con su madrastra, una mujer viuda muy cascarrabias que siempre estaba enfadada y dando órdenes a gritos a todo el mundo.

Con la madrastra también vivían sus dos hijas, que eran muy feas e insoportables. Cenicienta era la que hacía los trabajos más duros de la casa, como por ejemplo limpiar la chimenea cada día, por lo que sus vestidos siempre estaban sucios o manchados de ceniza, por eso las personas del lugar la llamaban Cenicienta. Cenicienta apenas tenía amigos, solo dos ratoncitos muy simpáticos que vivían en un agujero de la casa. Un buen día, sucedió algo inesperado. El rey de aquel lugar hizo saber a todos los habitantes de la región que invitaba a todas las chicas jóvenes a un gran baile que se celebraba en el palacio real. El motivo del baile era encontrar una esposa para el hijo del rey, el príncipe, para casarse con ella y convertirla en princesa. La noticia llegó a los oídos de Cenicienta y se puso muy contenta. Por unos instantes soñó con que sería ella, la futura esposa del príncipe. ¡La princesa! Pero, por desgracia, las cosas no serían tan fáciles para nuestra amiga Cenicienta. La madrastra de Cenicienta le dijo en un tono malvado y cruel: - Tú Cenicienta, no irás al baile del príncipe, porque te quedarás aquí en casa fregando el suelo, limpiando el carbón y las cenizas de la chimenea y preparando la cena para cuando nosotras volvamos.



●●● ACTIVIDAD 3 ●●●



Cenicienta esa noche lloró en su habitación, estaba muy triste porque ella quería ir al baile y conocer al príncipe. Al cabo de unos días llegó la esperada fecha: el día del baile en el palacio. Cenicienta veía cómo sus hermanastras se arreglaban e intentaban ponerse guapas y bonitas, pero era imposible, porque eran muy feas de tan malas que eran. Pero, sus vestidos eran muy bonitos. Al llegar la noche, su madrastra y sus hermanastras partieron hacia el palacio real, y Cenicienta, sola en casa, una vez más se puso a llorar de tristeza.

Entre llanto y llanto, dijo en voz alta: – ¿Por qué seré tan desgraciada? Por favor, si hay algún ser mágico que pueda ayudarme. Decía Cenicienta con desesperación.

De pronto, sucedió algo increíble; se le apareció un hada madrina muy buena y muy poderosa. Y con voz suave, tierna y muy agradable le dijo a Cenicienta: – No llores más, te ayudaré.
– ¿De verdad? dijo Cenicienta un poco incrédula. – Pero ¿cómo vas a ayudarme? no tengo ningún vestido bonito para ir al baile y mis zapatos están todos rotos!

La hada madrina sacó su varita mágica y con ella tocó suavemente a Cenicienta. Y al momento ¡qué milagro! un maravilloso vestido apareció en el cuerpo de Cenicienta, así como también unos preciosos zapatos.



● ● ● ACTIVIDAD 3 ● ● ●

- Ahora ya puedes ir al baile del palacio, Cenicienta, pero ten en cuenta una cosa muy importante: tu vestido, a las 12 de la noche, volverá a ser los harapos que llevabas ahora. Hay algo más que debes saber, delante de la casa te espera un carruaje que te llevará al gran baile en palacio, pero a las 12 de la noche, ¡se transformará en una calabaza!

- Bien, dijo Cenicienta, ya soy feliz, solo por poder ir al baile.

Cuando Cenicienta llegó al palacio, causó mucha impresión a todos los asistentes, nadie nunca había visto tanta belleza, ¡Cenicienta estaba preciosa! El príncipe no tardó en darse cuenta de la presencia de esa joven tan bonita. Se dirigió hacia ella y le preguntó si quería bailar. Cenicienta, dijo ¡sí!, ¡claro que sí! Y estuvieron bailando durante horas y horas.


Las hermanastras de Cenicienta no la reconocieron, debido a que ella siempre iba sucia y llena de cenizas, incluso se preguntaban quién sería aquella chica tan preciosa. Pero de repente, dijo Cenicienta:

- ¡son casi las 12 de la noche! mi vestido está a punto de convertirse en una ropa sucia, y el carruaje ¡se transformará en una calabaza!

- ¡Oh, Dios mío! ¡Tengo que irme! le dijo al príncipe que la tenía en sus brazos bailando.



●●● ACTIVIDAD 3 ●●●



Salió a toda prisa del salón de baile, bajó la escalinata hacia la salida del palacio perdiendo en su huida un zapato, que el príncipe encontró y recogió. A partir de ese momento, el príncipe ya sabía quién iba a ser la futura princesa ¡la joven que había perdido el zapato!, pero ¡Caramba!, exclamó el príncipe, pero si no sé ni cómo se llama y mucho menos dónde vive.

Para encontrar a la bella joven, el príncipe ideó un plan. Se casaría con aquella que pudiera calzarse el zapato. Envió a sus sirvientes a recorrer todo el reino. Todas las jóvenes, chicas y mujeres se probaban el zapato, pero no había ni una que pudiera calzar el zapato. Al cabo de unas semanas, los sirvientes del palacio llegaron a casa de Cenicienta. La madrastra llamó a sus feas hijas para que probasen el zapato, pero evidentemente no pudieron calzar el zapato.

Uno de los sirvientes del príncipe vio a Cenicienta en un rincón de la casa, y exclamó: - ¡eh! ¡tú también tienes que probarte el zapato!

La madrastra y sus hijas dijeron: - ¡por favor! ¿cómo quiere usted que Cenicienta sea la chica que busca el príncipe?, ella es pobre, siempre está sucia y ¡no fue a la fiesta del palacio!

Pero, cuando Cenicienta se puso el zapato y le encajó a la perfección, todos los presentes se quedaron de piedra. - ¡oooh!, ¡es ella! la futura princesa. Inmediatamente la llevaron al palacio y a los pocos días se casó con el príncipe, por lo que fue una princesa. Nunca más volvió con su madrastra, vivió feliz en el palacio hasta el último de sus días.





De acuerdo con la lectura anterior responda las siguientes preguntas:

1. ¿Conocía esta historia?

[_____]

2. ¿Cómo representa el amor la historia?

[_____]
[_____]
[_____]

3. ¿Qué características le atribuyen al hombre y a la mujer en el cuento?

[_____]
[_____]
[_____]

4. ¿Está de acuerdo con las características asignadas al hombre y a la mujer en esta historia? ¿por qué?

[_____]
[_____]
[_____]

5. ¿Qué mensaje le están dejando a las niñas esta clase de cuentos infantiles?

[_____]
[_____]
[_____]

6. ¿Cómo han construido su visión de amor?

[_____]
[_____]
[_____]

CONCEPTOS



Amor romántico: es una idealización del amor y de relaciones de pareja que no existen. Esta idealización genera en las personas el imaginario de amor perfecto, por el que se lucha, que persiste y hasta duele, pero finalmente es triunfante por que el amor todo lo puede. Estas afirmaciones no corresponden a la realidad, son mitos de amor romántico que en ocasiones hacen que las personas soporten violencias en sus relaciones de pareja y tengan anhelos de amor perfecto, puesto que se crea una necesidad de ser complementado/a por nuestra pareja (es el mito de la media naranja). Lo anterior se observa en películas, novelas y cuentos infantiles donde el final feliz es el matrimonio y en donde los personajes se sacrifican por amor. Por eso, es muy importante recordar:

El amor no duele
El amor no lastima
El amor no daña
El amor no todo lo puede
El amor no todo lo soporta
Nacemos completas



MOMENTO DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo quiero que me quieran?





2. ¿Cómo empiezo a hacer el ejercicio que me quieran como yo quiero?





3. Ahora ¿cuál es mi percepción del amor?





SEGUNDA SESIÓN

ME QUIERO, ME CUIDO

Fortalecimiento de la autoestima como herramienta para el empoderamiento.



Objetivo de la sesión:

Conocer y entender los componentes de la autoestima y promover un ejercicio de autocuidado personal que promueva la reconstrucción/reorientación de su proyecto de vida.

Materiales:

Lápiz o lapicero, libreta u hojas para escribir. Lecturas: Auto elogio - El amor empieza por casa - Kit de autocuidado

A manera de motivación:

La invitación es a reflexionar sobre un tema del que hablamos mucho y poco sabemos: el autocuidado. Por ejemplo, para esta sesión la invitamos a tomar este momento propio como un regalo que se hace a usted misma, un tiempo para pensarse y sentirse y pensar sus cosas. Le recomendamos apagar su celular para disfrutar plenamente este momento: todo lo que sienta y piense es válido.

RECORDAR PARA PENSAR

Cómodamente sentada, ojalá con privacidad, póngase a pensar y recordar para responder las siguientes preguntas en su libreta: ¿qué significa para usted cuidarse? ¿cuándo empezó a sentir que debía hacerlo como mujer y/o niña? ¿qué prácticas le han enseñado, y enseñan generalmente a las mujeres y niñas, sobre el autocuidado? ¿pueden estas prácticas convertirse en un riesgo para nuestro cuidado? ¿por qué es importante cuidarse?

Tendremos oportunidad de volver sobre este ejercicio en uno de nuestros encuentros virtuales.



Pero, sepa y recuerde que:

A muchas niñas se les enseña desde temprana edad a “cuidarse”, así es que adquieren hábitos de higiene personal, orden y limpieza, generalmente relacionada con las tareas del hogar. A menudo se trata de agradar a los demás – adultos– y a la vez de protegerse de ellos – hombres–. Al mismo tiempo se les enseña que cuidarse es cuidar de sí misma para ser bonitas y verse juiciosas, y para agradar a los hombres. Si bien se les enseña desde pequeña a cuidarse, también reciben el mensaje basado en los roles tradicionales masculinos y femeninos, que un hombre tendrá que cuidar de ella, y ella cuidar de las cosas de él y atenderlo. Esto se relaciona con lo visto en la sesión anterior acerca del amor romántico. Estas enseñanzas son peligrosas para nuestro cuidado y dificultan la construcción de una autoestima positiva y prácticas sanas de autocuidado para la autonomía y relaciones equitativas con los demás.

Una autoestima positiva permite mejorar las relaciones con pareja, hijos e hijas, facilita la transformación de los conflictos y el trabajo en equipo. También ayuda a mantenerse activa y saludable.

Finalmente, **la autoestima** es un factor clave del empoderamiento personal.

● ● ● ACTIVIDAD 1 ● ● ●

YO SOY...

Este dibujo es suyo y la representa: lo puede colorear y agregarle atributos y adornos si gusta. Complete la frase YO SOY.... Con características que considera suyas, cualidades, habilidades, etc...



YO SOY

● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

Cómodamente instalada, lea el texto a continuación.

De mí para mí

AUTO ELOGIO

El autoelogio es una manera positiva y constructiva de hablarte a ti misma y felicitarte cuando crees haber hecho bien las cosas. No hace falta que lo hagas en voz alta y públicamente. Lo que nos decimos a nosotras mismas determina en gran parte nuestra manera de sentir y actuar.

Auto elogiarse es una necesidad que va de la mano de la autoconservación: tu mente se hace más segura y poderosa cuando la mimas.

Para auto elogiarte:

- a) hacerte consciente de cómo te tratas y de lo que te dices a ti misma. Esto se logra llevando un registro detallado durante una o dos semanas, donde figure el comportamiento susceptible de autoelogio y lo que te dices después de realizarlo.
- b) estar pendiente, ya sin anotar ni llevar registros, de si te elogias o no cuando haces algo bien hecho.
- c) autoadministrarte el autoelogio en voz baja, hasta que se convierta en pensamiento o en lenguaje interno. Hablarte a ti misma en silencio, pensar bien de ti y decírtelo, susurrártelo a ti misma.
- d) ensayarlo bastante, para que a través de la práctica se afiance y se vuelva automático, tal como hacemos cuando aprendemos a manejar un automóvil o escribir en la computadora.



● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

De mí para mí

AUTO ELOGIO

Posees la capacidad innata de hablarte a ti misma y de comprenderte. Este diálogo encubierto, al cual sólo tú puedes acceder, tiene una enorme influencia sobre tu manera de actuar y sentir.

Estas auto verbalizaciones tienen el poder de hacerte sentir bien (el halago, el elogio y el trato respetuoso) o mal (el castigo, la burla, el menosprecio y el irrespeto).

El autoelogio tiene ventajas que le son propias: es rápido, económico, se puede aplicar cuando y donde uno quiera, no se ve (pero se siente), no es criticable por los extraños, es de uso exclusivo personal y, utilizado con cautela, no se desgasta.



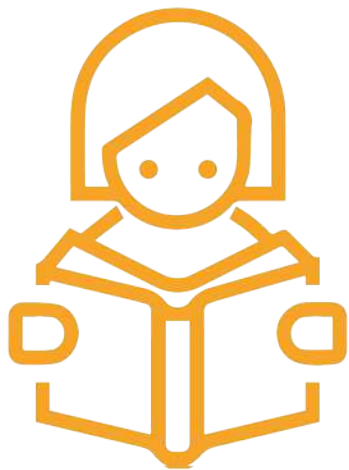
- Ahora, revise tu dibujo y la forma como completaste la frase “YO SOY...”. ¿Cómo te fue? ¿te elogiaste o te diste duro? ¿te faltó anotar una cosas lindas y positivas tuyas? Puedes completar si lo ves necesario.
- Y, para terminar, completa el cuadro en seguida escribiendo sí o no y cómo, cuándo, según piensas que lo puedes hacer.

● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

AUTO ELOGIO

De mí para mí

PUEDO Y QUIERO	NO	SÍ	¿CÚANDO? ¿CÓMO?
Llevar un registro de cómo me hablo y cómo me trato			
Hablarme a mí misma a voz baja para decirme cosas bonitas			
Elogiarme interiormente cuando hago algo bien o casi lo logro			
Mirarme al espejo y sonreírme, al menos una vez al día			
Pasar "más tiempo que la cuenta" en la ducha, para consentirme y felicitar a mi cuerpo			



EL AMOR EMPIEZA POR CASA!

La autoestima está relacionada con la madurez emocional, quien se considera a sí misma una persona madura, deberá poseer y cultivar una autoestima positiva.

Veamos algunos elementos claves de ella:

1. La visión que tengamos de nosotros/as mismos/as se convierte en un factor de protección ante las situaciones de la vida, si es positiva; o en un factor de riesgo para vivir situaciones y/o enfermedades, si es negativa.
2. Amarse a uno mismo/a es un requisito fundamental para tener bienestar, calidad de vida, factores de protección y para amar a otras personas “ama a tu prójimo como a ti mismo” = **AUTOESTIMA**.
3. Desde que estamos pequeños/as nos enseñan prácticas de autocuidado corporal o físico, pero nos incapacitan para el autocuidado psicológico, que implica aprender a conocernos, querernos y aceptarnos, poner límites.
4. Desde pequeños estamos en interacción con otras personas y a partir de allí creamos el **autoesquema: una imagen interna sobre mi persona**. Con el tiempo vamos reforzando esta imagen interna, ya que es más fácil mantenerla que cambiarla.



5. La AUTOESTIMA está formada por cuatro elementos interrelacionados entre sí:

Pasos para fortalecer el elemento

Autoconcepto

¿Qué pienso de mí? influye en cómo me trato, según tenga una autorrotulación negativa o una autocrítica constructiva.

- Ser flexible
- Revisar metas y tener metas realistas y alcanzables
- No observar solo lo malo, mirar también lo bueno
- Acercar el “yo ideal” y el “yo real”

Autoimagen

¿Qué tanto me agrado? influye en cómo me veo. Revisar si su tendencia es a magnificar los defectos en lugar de crear su propio sentido de belleza.

- Definir los propios criterios de lo que es bello o estético
- Descartar la perfección física y los criterios estrictos
- Descubrir y destacar las cosas que le gustan
- Su autoimagen se transmite a otros
- El aspecto físico es uno de los componentes de la autoimagen
- Siempre habrá alguien dispuesto a amarla
- No se compare a otras personas

Autoreforzo

¿Qué tanto se premia o se da gusto? Influye en la capacidad de recompensarse a uno mismo/a o de restringirse de todo.

- Incentivar la conducta de exploración
- Activar la capacidad de sentir
- Fomentar el autoelogio
- Darse gusto y premiarse
- Eliminar creencias represivas que impiden auto reforzarse

Autoeficacia

¿Qué tanta confianza tienes en ti mismo? Está relacionada con la convicción de que puedes lograr los resultados esperados y con la autoexigencia, con la percepción de nada puede hacerse y de control interno.

- Eliminar “el no soy capaz”
- No ser pesimista
- No ser fatalista
- Ser realista
- No recordar solo lo malo
- Revisar las metas
- Ponerse a prueba y arriesgarse

CONCEPTOS



Autoestima: es el valor que te das a ti misma y está compuesto por la autoimagen (ideas y evaluación que tengo sobre mi cuerpo), autoconcepto (lo que pienso de mi), autoeficacia (opinión afectiva de uno misma), auto reforzamiento (forma como me hablo a mí misma). (Riso.2012)²

Autocuidado: la capacidad de cuidarme a mí misma.

Empoderamiento: proceso “a través del cual cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza”. Implica reconocer que se tienen derechos, autoridad y confianza en lograr los propios propósitos” (Lagarde2000)³

TERCERA SESIÓN MIS DERECHOS DE MUJER



A través de este espacio se pretende el reconocimiento de los derechos que como mujeres se tienen y su exigibilidad. Para avanzar en el tema, le proponemos las siguientes actividades.

● ● ● ACTIVIDAD I ● ● ●

Retrata la igualdad

OJO: Esta actividad deberá ser elaborada con anticipación al encuentro programado, la idea es compartir el resultado si así lo desea.



Para realizar este ejercicio deje llevar su mente y la artista que lleva adentro, para lo cual va a realizar en el espacio en blanco de la siguiente página un collage (composición de imágenes con recortes) Para ello, va a utilizar el sobre _1_ y los materiales (recortes, colores, colbón, tijeras y todo lo que quiera incluir), y tendrá como inspiración las siguientes preguntas:

¿Las mujeres siempre hemos tenido igualdad de derechos?

¿Cuál es el derecho o los derechos más importantes para usted?



Collage
Composición de imágenes

“Por un mundo en que seamos socialmente iguales,
humanamente diferentes y totalmente libres”

Rosa, Alemania

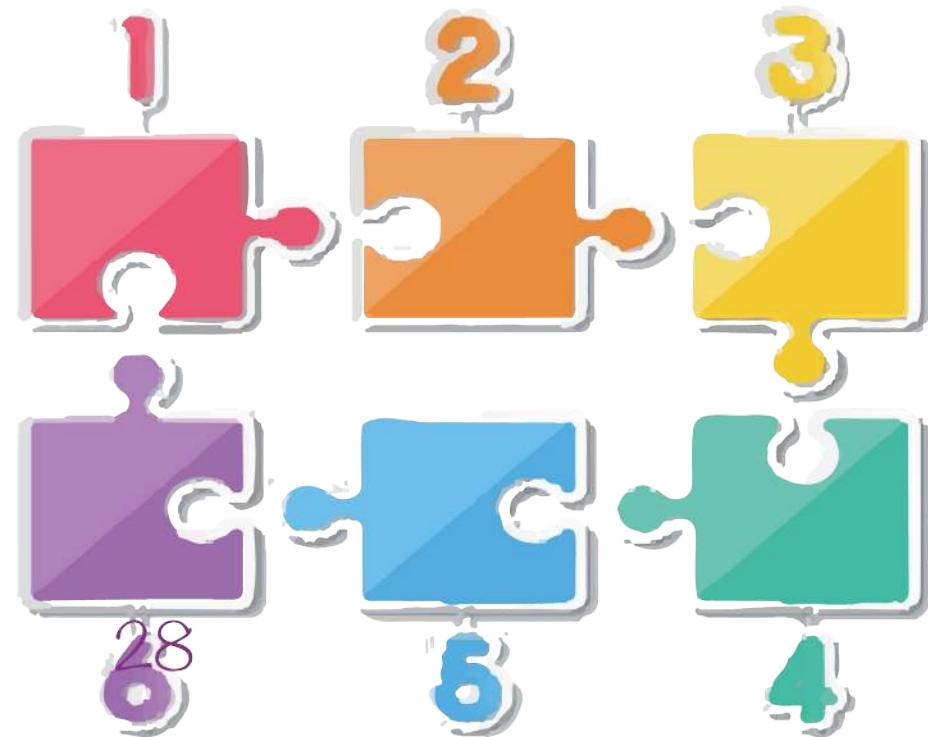
● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

Conoce y exige tus derechos

OJO: Esta actividad sí se realizará durante el encuentro programado.



En este ejercicio se identificará la ruta de atención a activar en caso de vivir o conocer casos de violencia basada en género hacia una mujer. Se utilizará el contenido del sobre "MIS DERECHOS DE MUJER" que contiene signos de las distintas entidades que hacen parte de la ruta, de los cuales deberá ubicar y pegar las figuras en el orden que crea que es correcto acudir en caso de vivir o conocer casos de las violencias basadas en género hacia las mujeres. Posteriormente deberá enviar una foto con el resultado en la plataforma establecida



No tenga temor de equivocarse, es un proceso de aprendizaje y en la sesión se establecerá cual es el orden correcto

● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

Por último, completar con el nombre de la entidad los siguientes numerales que contienen las funciones de cada institución (se proponen varios nombres para escoger)

Conoce y exige tus derechos

RUTA DE ATENCIÓN

1. _____: atención integral en salud física, psicológica, reporta la situación a las entidades encargadas como Fiscalía, Comisaría y, cuando se trata de menores de edad, el Instituto de Bienestar Familiar-ICBF.

2. _____, _____, _____: garantizan protección de restablecimiento de derechos otorgando medidas de atención, protección y reciben denuncias. Además: _____: adelanta procesos administrativos, otorga medidas, remite a la Fiscalía, remite a Medicina Legal, realiza investigación sociofamiliar, realiza seguimiento del caso. _____: adelanta procesos penales, solicita medidas a favor de las víctimas y testigos ante un juez. _____: realiza seguimiento a los casos cuando se trata de menores de edad y otorga medidas de atención y protección.

3. _____: realiza exámenes tras orden de autoridad, recolecta elementos de prueba, recomienda otros exámenes en salud y remite resultados a las entidades de justicia y protección.



● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

Conoce y exige tus derechos

RUTA DE ATENCIÓN

4. _____: otorga medidas de protección y atención y juzga, sentencia y aplicación de las leyes.

5. _____: acude a llamado en momentos de riesgo inminente, acompaña, orienta a la víctima, remite a las autoridades para denuncia y protección, y ejecuta medidas de protección.

6. _____, _____, _____: en caso de no recibir apoyo o de vulneración de derechos por parte de alguna entidad, acudir a estos entes que realizan la defensa de sus derechos ante las autoridades o entidades privadas y adicionalmente: _____: inicia, adelanta y falla las investigaciones que por faltas disciplinarias se adelanten contra los servidores públicos y contra los particulares que ejercen funciones públicas. _____: otorga abogada(o), para procesos judiciales, acompaña y realiza seguimiento del caso. _____: se encarga permanentemente de ejercer la defensa de los derechos; recibe las quejas que presenta cualquier persona sobre las situaciones violatorias de los Derechos Humanos, informa inmediatamente a las autoridades sobre los hechos



Le recomendamos escuchar esta linda canción cuando desee, busca en:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDd1DHgnnw4>

Canción: Mis derechos de mujer
Autores: Auxiliadora Cárdenas y
Luis Enrique Mejía



Gracias por sacar un espacio
de su tiempo y participar en
esta sesión.



MANIFIESTO

“Desde todos los puntos cardinales, mujeres del campo y la ciudad de la montaña y el mar, mujeres indígenas, negras, blancas, rojas, mestizas, corales, mujer río, mujeres raíz, mujeres árbol, académicas, trabajadores del hogar, maestras, artistas, amas de casa, empleadas, desempleadas, lesbianas y diversas, hemos dado un paso.

Somos la mitad de la población mundial y en todo el planeta nos hacemos visibles para denunciar, exigir, proponer sociedades justas, democráticas y libres de violencia en nuestra contra, para defender el valor de la palabra y el derecho a pronunciarla.

Es el tiempo de nosotras las mujeres que perdimos el miedo al miedo, que luchamos, que bebimos el llanto de las mujeres que no encontraron a sus hijos arrebatados por la guerra y lo convertimos en savia que transforma el dolor en un grito de dignidad y resistencia.

Somos las hijas de las que alimentaron en el fuego, el espíritu que surcó caminos que nos llevaron a pisar con fuerza el territorio donde existe el goce y el amor por nuestro cuerpo, nuestra identidad, por nuestra herencia ancestral.

¡El mensaje es tejer! Lo hemos hecho durante siglos, hilar, remendar, desenredar y transformar con nuestras propias manos. Nada más rebelde que tomar algo en nuestras manos y transformarlo. Las mujeres tejemos y construimos una red solidaria. Porque tejer juntas nos hace más fuertes para conocernos, reconocernos en un nosotras. Donde quepamos todas libres, fuertes, lindas y locas. Tejedoras de futuro, porque somos más y sabemos más. Porque ha llegado la hora de derrotar la cultura de muerte, patriarcal, racista, feminicidio, misógina que asesina lideresas, que discrimina y excluye, rotula y estigmatiza. Por todo ello el mensaje es tejer. Porque tejer juntas nos hace más fuertes, nos hace cuidarnos, abrazarnos, unir nuestras voces para que retumben y tumben. Una marcha que ya comenzó y que es irreversible. Bailemos la revolución para llevarla con música al último rincón del barrio, la vereda, y el corazón.”

CUARTA SESIÓN

EL CAMINO DE LA VIDA



Objetivo de la sesión:

Recordar e identificar diversos momentos de tu vida que fueron importantes, retomar el pasado para transformarlo y empezar a sanar hechos dolorosos encontrados en el camino de la vida y potencializar los hechos felices.

Materiales:

Cuartos de pliegos de papel bond u hojas de papel tamaño oficio.

ACTIVIDAD PARA PREPARARTE, UN TIEMPITO PARA TI

Ponte cómoda y tome en sus manos el osito blanco que recibiste: ¿cómo lo ves? ¿está perfecto o tiene alguna marca diferente? ¿Qué crees que le pasó? Aun así ¿te gusta o prefieres devolverlo?

Lo más seguro es que te lo quieras quedar ... Así es, tiene marcas, no es perfecto, son cicatrices, oreja más corta, pierna más larga ... pero, sigue siendo un osito lindo y que gusta. Digamos que “la vida lo ha hecho así”.

Cómodamente sentada, ojalá con privacidad, primero cierra los ojos, respira profundamente tres veces, y está atenta al primer recuerdo que te viene a la mente.

Respira de nuevo tres veces profundamente y trata de evocar uno de los primeros recuerdos que tengas de tu vida.

Vuelva a respirar tres veces.

Ahora, prepárate a recordar y evocar momentos y situaciones que fueron importantes para ti. Toma una hoja de papel o cartulina, los lápices de color y un lápiz o lapicero. Dibuja o traza en ella un camino que representará el camino de tu vida hasta este momento. Piensa y anota, o dibuja o marca de alguna manera:

1. los eventos importantes que marcaron este camino (se puede utilizar un color diferente según se considera el hecho como agradable y positivo o desagradable y doloroso.) Se puede también recordar y anotar, o dibujar.
2. los momentos que fueron obstáculos o momentos difíciles encontrados en este camino.

Te invitamos a estar atenta a recordar también las emociones ligadas a estos momentos señalados en el Camino de tu Vida. (¿Cómo te sentiste? ¿Qué pensaste? ¿Qué hiciste? En ese entonces. Y, ahora ¿cómo lo sientes y recuerdas?)

Toma tu tiempo y haz el ejercicio antes de leer lo que sigue

Lo que sea que pasó, viviste, pensaste e hiciste, todo hace parte de tu vida, de tu pasado. Ahora, en tu presente, depende de ti que esta situación, este evento sea “bueno o malo”, te afecte o no. Está a tu alcance transformar tu percepción de tu pasado.

CONCEPTOS



El pasado hace parte del presente, pero NO es el presente. Conocerlo, recordarlo, “transformarlo” –en el sentido de modificar la percepción e interpretaciones que se tienen de eventos pasados– tiene un efecto sanador y equilibrante que fortalece a las personas.

Entender su vida y retomar el control de sus emociones y sentimientos presentes es un factor de empoderamiento personal.

El pasado hace parte de las vidas de todas las personas porque la vida es un camino que se recorre y construye paso a paso. A diferencia de otros animales, el ser humano tiene consciencia de su pasado a través de los recuerdos.



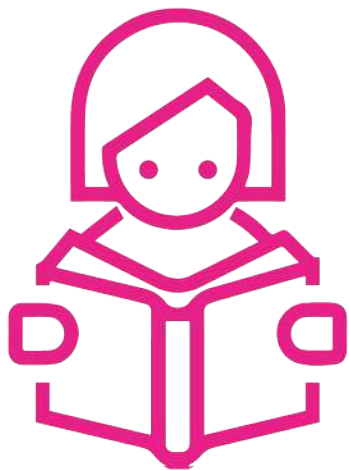
MOMENTO DE REFLEXIÓN

Los ejercicios anteriores son ejemplos de la forma cómo los humanos tenemos la facultad de recordar, y olvidar, y así adueñarnos de nuestro pasado y proyectar nuestro futuro, lo cual a la vez permite vivir plenamente el presente.

Estos ejercicios de recordar y evocar (devolver la “película”) ¿fueron agradables o no? ¿Qué significan hoy día los hechos recordados? ¿Qué pasa al evocarlos? ¿Crees que hay similitud con las vivencias de otras mujeres?

Probablemente, porque hay “patrones”, hechos o reacciones similares que tienen algo que ver con los aprendizajes de género (del ser mujer), con la forma cómo les hablaron/hablan sus padres a las niñas – palabras y frases que marcan y siguen en la mente – (sumisión, familia, matrimonio para toda la vida, amor romántico etc.)

El pasado está lleno de vivencias personales, que pueden ser similares a las de otras personas, pero cada cual le da un significado propio. ¿Qué sentido le quieres dar a los tuyos?



LECTURA DE APOYO

Los hechos del pasado son hechos que ocurrieron y tuvieron un significado y consecuencias en ese momento y pueden tener otros ahora, y depende de cada cual la interpretación, significado que se les da a las vivencias. Existe la posibilidad de deshacerse del dolor o conservarlo, de potenciar o no los hechos felices.

Una persona es el resultado de sus experiencias y actúa y reacciona en función de su educación y sus aprendizajes previos; también puede resignificarlos y tomar distancia y autonomía frente a estos mandatos y vivencias.

No se es pasiva frente a su historia, se puede escoger y decidir.

Es posible asumir sus decisiones y su historia personal. “Levantar cabeza”.

“Sanar” es procurar que ya no duela ni genere tristeza o rabia; queda solo la marca (cicatriz), que se puede mirar y tocar sin que duela. Es un recuerdo sin dolor ni rabia. (Son etapas. Cada cual se da el tiempo que necesita. Depende también de la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la persona)

Algunos “tips” para avanzar en el camino de la vida dejando el pasado en su lugar

1. Tomar distancia de su infancia y pasado, para reevaluar y replantear sus aprendizajes
2. Preguntarse y responder: ¿qué necesito reevaluar y sanar de este camino de vida? ¿qué puedo cambiar ahora de este camino de vida y cómo? El cambio es en la mirada y el sentir.
3. Acudir a los “apoyos para sanar”: lenguaje interior, espejo (auto elogio), dejar ir, escribir...
4. Eventualmente, buscar ayuda profesional adicional.

QUITA SESIÓN PROYECTO DE VIDA



Objetivo de la sesión:

Identificar los aspectos más relevantes del proceso de construcción de un nuevo proyecto a partir de los elementos aportados en las sesiones grupales.

Materiales:

Vasija, pinturas, hoja de evaluación y lapicero

Nuevos rumbos

Los momentos de la vida se nutren de encuentros, despedidas, nuevos caminos; hoy llegamos al final de este ejercicio de acompañamiento entre nosotras. Se ha transitado por un proceso en el que se ha hablado del amor, la autoestima, los derechos de las mujeres, el camino de la vida y ahora va a pensar en el futuro y lo que desea proyectar para sus próximos años. Se cierra un ciclo y se abren nuevos caminos.

Dentro del kit que ha llegado a su casa, hay una vasija de barro, la va a sacar junto con las pinturas y va a representar en la vasija los aspectos más importantes que quiere en su proyecto de vida de aquí en adelante: por ejemplo, si uno de los mayores placeres y deseos es viajar va a representar en la vasija, un avión o un ave, como lo desee representar.

Cuando haya terminado, puede responder las siguientes preguntas:

¿Qué significa mi vasija?

¿Cuáles son los elementos claves que he plasmado en mi vasija?

¿Cómo puedo lograr cada meta plasmada allí? Por favor describir el paso a paso de cada objetivo plasmado en la vasija

● ● ● ACTIVIDAD 2 ● ● ●

¿Cómo nos fue?

A las personas que hemos realizado el acompañamiento, nos gustaría saber sobre el proceso vivido en este espacio, para ello responde:

1. ¿Para qué le ha servido este proceso a nivel individual?

2. De cara al futuro ¿qué aspecto se debe empezar o seguir trabajando?

3. La forma como se desarrolló el proceso, teniendo en cuenta el contexto ¿fue exitoso este proceso? y ¿cuáles pueden ser las posibilidades a futuro?

••● ACTIVIDAD 3 ●••

¿Cómo nos fue?

II. Frente al proceso realizado:

Los aspectos positivos:

Los aspectos negativos:

Los aspectos interesantes:

Muchas gracias



FUNDACIÓN

Mujer
y
Futuro

Con apoyo de:

Brot
für die Welt

GRUPO DE APOYO MUTUO PARA MUJERES
GUÍA DE ACTIVIDADES PARA ENCUENTROS REMOTOS

Justicia de género para la constucción de la paz
en el Oriente Colombiano



Fundación Mujer y Futuro

Dirección: Cl. 21 #26 - 21

Tel: 6341589

Bucaramanga - Santander - Colombia