



EL LIDERAZGO DE LAS MUJERES COLOMBIANAS ES IMPARABLE

Todas las acciones y decisiones que tomamos día a día, en el hogar, en la comunidad o en las organizaciones donde trabajamos, tienen un efecto en quienes nos rodean y nuestra realidad. Tal efecto puede llegar a ser transformador si sabemos potenciarlo, pues tenemos la capacidad de cuestionar viejos imaginarios para cambiar las relaciones de poder desiguales y las situaciones de injusticia presentes en nuestro contexto.

Como verás en el proceso que estás por iniciar, las distinciones entre hombres y mujeres que asumimos como naturales, la forma en la que nos relacionamos con nuestro propio cuerpo, los roles, tareas y trabajos que se asignan a cada persona, las ideas asociadas a nuestro color de piel; son todos elementos construidos socialmente, sobre los cuales reposan muchas de las violencias e inequidades que nos permean. Esto implica, afortunadamente, que también son susceptibles de ser transformados.

En esta guía metodológica encontrarás herramientas concretas que podrás usar en tus círculos más próximos o en las organizaciones donde trabajas para iniciar conversaciones profundas sobre temas difíciles de tratar, promoviendo el liderazgo y la colaboración entre tus pares y proponiendo enfoques novedosos que nos ayuden a construir entornos más equitativos y pacíficos.

Todo lo que necesitas para llevarlo a cabo es un grupo de personas que tengan interés y disposición para asistir a un ciclo de cinco sesiones, cada una con una duración aproximada de tres horas. Será de gran ayuda si cuentas con un espacio seguro donde puedan reunirse, así como al menos un dispositivo con acceso a internet donde puedan reproducir las cápsulas de video de Colombianas, una biografía colectiva y acceder al material preparatorio para cada sesión.

GLOSARIO

A continuación, encontrarás una explicación introductoria de algunos términos que pueden aparecer en el material preparatorio, cuya comprensión podrá facilitar el desarrollo de las discusiones en cada sesión.

Binarismo. En términos generales, binario se refiere a aquello que está compuesto de dos únicos elementos que son excluyentes entre sí. Cuando hablamos de género binario, o binarismo de género, hacemos referencia a la creencia generalizada de que la sociedad se divide únicamente en dos tipos de personas, hombres y mujeres, y que estas dos identidades son distinguibles, separadas, opuestas y fijas.

Biologización. Es una posición teórica que encuentra en lo biológico la causa básica del comportamiento humano. Desde tal postura se establece una relación causal entre categorías naturales (fisiológicas, químicas y biológicas) y aspectos de la vida social, cultural, subjetiva y psíquica de las personas. Desde esta posición, suele reducirse la complejidad de las relaciones humanas a una sola explicación que, por lo general, trae consigo prejuicios ideológicos difíciles de identificar y cuestionar.

Cartografía social. La cartografía es una técnica de investigación y de trabajo participativo usada para plasmar en mapas, dibujos o representaciones visuales, las percepciones que un grupo de personas tienen sobre su entorno, sus cuerpos, sus territorios y hacer visibles las interacciones que ahí se tejen.

Decolonialidad. Para abordar este concepto, es fundamental, en primer lugar, acercarnos a la idea de colonialismo. Este es un fenómeno histórico que da cuenta de las formas de dominio militar, económico, político y cultural que despliegan algunos países, por lo general aquellos considerados “potencias” o “desarrollados” del norte global, sobre otros territorios considerados “menos desarrollados” del sur global. Tal dominio se materializa en prácticas como la apropiación de la tierra y recursos naturales, el exterminio o destierro de su población y la imposición de modelos económicos (Restrepo y Rojas, 2010). Sin embargo, esta lógica de dominación está tan naturalizada a nivel global, que se reproduce más allá de las diferencias entre países y se extiende a otros ámbitos de la vida, por medio de las jerarquías entre cuerpos, la implantación de valores e ideales que moldean las experiencias vitales de las personas de manera diferencial.

En este sentido, la decolonialidad es una apuesta que emerge desde los grupos de personas sistemáticamente excluidas en función de su identidad de género, raza, etnicidad, capacidad física o nacionalidad, entre otras, para hacer frente a este sistema de pensamiento. Así, se pretende recuperar prácticas, ideas y saberes

construidos desde el sentipensar colectivo, por fuera de tales jerarquías preestablecidas.

División sexual del trabajo. Con este concepto nos referimos a la forma en la que, en cada sociedad, se distribuye el trabajo, entendido como todas las actividades de producción y reproducción de la vida, entre hombres y mujeres. Esta distribución suele establecerse a partir de los roles de género construidos culturalmente, según los imaginarios que determinan cuáles son las aptitudes y capacidades de las personas según su sexo. Por ejemplo, en nuestros patrones culturales, se asume que las mujeres son aptas para realizar trabajos de cuidado y los hombres para realizar trabajos de fuerza. Esto está relacionado con las nociones de biologización y naturalización.

Enfoque diferencial. Se trata de una perspectiva que permite reconocer las situaciones específicas de ciertos grupos de personas que tienen necesidades de protección y atención especiales, debido a que en su contexto enfrentan barreras para el acceso a sus derechos. Algunos grupos poblacionales contemplados bajo este enfoque son las víctimas del conflicto armado, las personas migrantes, los niños, niñas y adolescentes, las minorías étnicas, las personas mayores, las mujeres, las personas LGBTIQ+ y las personas con discapacidad. Bajo este enfoque es posible vislumbrar aquellas dinámicas de opresión que operan en nuestro entorno y que explican la base de las desigualdades.

Geografía corporal. Con base en la cartografía social, la geografía corporal es una herramienta metodológica que nos permite materializar y reflexionar sobre los discursos y las experiencias que se encarnan en nuestro cuerpo a partir de las experiencias cotidianas, los lugares que frecuentamos y las relaciones que tenemos. Esta técnica tiene un potencial investigativo y terapéutico, pues posibilita dar la palabra al cuerpo, dejando en evidencia la manera en que el entorno influye en nuestro bienestar físico y mental.

Igualdad - Equidad. Estos dos conceptos son similares, por lo que es importante aprender a distinguirlos. Por su parte, la igualdad es un derecho fundamental por el cual todas las personas debemos tener los mismos derechos, responsabilidades y oportunidades. Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, “toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición” (ONU, 1948).

Ahora bien, sabemos que tal igualdad es una meta que aún no alcanzamos. Es ahí donde entra en juego y toma relevancia la equidad. Esta consiste en tener en cuenta las circunstancias de desigualdad existentes, enfrentar estas diferencias mediante un trato no idéntico, dando ciertas concesiones a quienes lo necesiten, con el fin de subsanar las desventajas y que todas/os podamos partir de una posición realmente igualitaria.

Imaginarios y representaciones. Los imaginarios sociales son esquemas que nos sirven para interpretar la realidad, esquemas que los seres humanos hemos ido conformando inconscientemente a través de los múltiples procesos de socialización a los que nos hemos visto expuestas/os, a lo largo de la vida, por formar parte de grupos sociales, en una sociedad determinada (Girola, 2020). Por su parte, las representaciones sociales son “un fenómeno específico relacionado con una manera particular de comprender y comunicar la realidad, una manera que al mismo tiempo crea la realidad y el sentido común” (Moscovici, 2000:33). Así, las representaciones sociales son el conjunto de ideas e imágenes que usamos para entender, explicar y reproducir nuestra propia realidad por medio de imaginarios sociales que han sido construidos históricamente.

Interseccionalidad. Este término se utiliza para señalar cómo diferentes fuentes estructurales de desigualdad como la clase social, el género, orientación sexual, discapacidad, etnia, nacionalidad, edad, entre otros, convergen en una misma persona/cuerpo, categorizándola y ubicándola en una posición en la sociedad. Estas categorías sociales, lejos de ser “naturales” o “biológicas”, son construcciones sociales y están interrelacionadas, lo cual implica que un mismo sujeto social puede vivir y padecer diversas formas de discriminación simultáneas.

Naturalización. Esta noción está íntimamente ligada a la biologización. Refiere al hábito incorporado de asumir como verdaderas y naturales ciertas prácticas, comportamientos, acciones e ideas por el hecho de ser compartidas socialmente y, por ende, por ser poco cuestionadas. En torno al género, las prácticas naturalizadas son aquellas sobre las que se fundamentan las violencias que se ejercen en el ámbito familiar, de pareja, laboral, comunitario y que, sin saber, reproducimos y consentimos al considerarlas normales.

Privilegios. Con este término nos referimos a aquellas ventajas especiales o exención de obligaciones de las que goza una persona o un grupo poblacional y que, a su vez, implica que otro grupo sea privado de estas. El privilegio suele manifestarse en condiciones que facilitan la vida, el desarrollo personal y los medios materiales de



la existencia. En torno al género, por ejemplo, suele hablarse de privilegio para examinar los derechos sociales, económicos y políticos que están disponibles para los hombres cis género únicamente en función de su género, y que suelen ser de difícil acceso para mujeres, personas transgénero u otras con identidades y orientaciones diversas.

Procesos de sociabilidad. Los seres humanos somos animales sociales, esto quiere decir que tenemos la tendencia a relacionarnos de manera interdependiente con quienes nos rodean y con nuestro entorno. Las relaciones que construimos desde que nacemos, así como aquellas que nos preceden, conforman un entramado de significados que nos ayudan a comprender los códigos y normas para comportarnos y vincularnos. Aprendemos a hablar, a vestirnos y a comer, pero también a amar, a desear o a violentar. Muchos de los comportamientos humanos que asumimos naturales o biológicos, tienen en realidad, y en gran medida, un trasfondo sociocultural susceptible de ser transformado.

Sentipensar. Con este concepto nos referimos a la capacidad que tenemos de integrar en una misma acción el pensamiento y el sentimiento, superando así la falsa dicotomía (o binarismo) entre razón y emoción, mente y cuerpo, objetividad y subjetividad. En este sentido, sentipensar es una apuesta por construir un conocimiento plural, móvil, situado, vinculado a la práctica, al cuerpo y al territorio.



RECOMENDACIONES PARA FACILITADORAS/ES

El trabajo de sensibilización en temas de género, desde una perspectiva interseccional, no siempre es fácil. Cuestionar las creencias más arraigadas sobre el género y proponer el cambio de la forma en la que se distribuye el trabajo doméstico, las prácticas de cuidado, las responsabilidades y el liderazgo en las comunidades puede suscitar reacciones diversas. Es importante partir de la idea de que “existe una diversidad de historias personales con saberes heterogéneos, creencias, mitos, estereotipos y prácticas habituales, aspectos culturales arraigados que pueden generar resistencias para conocer el tema, participar activamente y construir alternativas” (INMUJERES, 2008: 15). Ante esto, la apuesta es sentipensar: construir nuevos saberes poniendo en el centro las emociones y el cuidado de estas en colectivo.

A continuación, encontrarás algunas recomendaciones generales que podrán ayudarte a transitar por este proceso, a fortalecer tu rol de líder y potenciar los encuentros con tu grupo o comunidad.

Previo a los encuentros

Reconoce tu rol. El/la facilitador/a es quien promueve la creación del grupo, lo mantiene y fomenta su cohesión. Esto será fundamental para el desarrollo de todo el ciclo de manera articulada y continua, así como para que cada participante se sienta en un espacio seguro que permita su participación. Dentro de tus principales responsabilidades, está consolidar el grupo, conocer el material y liderar el desarrollo de las actividades. Sin embargo, a medida que las/os participantes se involucran en el ciclo, se recomienda involucrarles en la planeación de las actividades.

Consolida el grupo de trabajo. Bien sea con quienes hacen parte de tu equipo de trabajo, iniciativa u organización de base, como con miembros de la comunidad, amigas/os y vecinas/os; es esencial la creación de una atmósfera distendida, de empatía por la historia y el sentir de los/as demás.

- No es necesario que el grupo esté conformado únicamente por mujeres, pues cada vez es más evidente la necesidad de promover espacios seguros de diálogo que integren diversos puntos de vista e identidades de género. Si en tu grupo o comunidad hay hombres o personas con otras identidades de género que desean participar, consulta con las demás participantes si se sienten cómodas con ello y promueve un trato respetuoso entre todas/os.

Identifica un lugar propicio. Todos los talleres deben desarrollarse en un espacio

de trabajo seguro y cómodo en donde quienes participan sientan tranquilidad al hablar, sin riesgo de ser escuchados/as por otros/as externos al grupo al compartir sus ideas y testimonios.

Socializa la duración y frecuencia de los encuentros. Estos se plantean de tres (3) horas en promedio, con una frecuencia semanal durante cinco ocasiones. Sin embargo, podrás acordar con las/os participantes la forma más conveniente de llevar a cabo los encuentros, procurando que no haya más de dos semanas entre uno y otro.

Durante los encuentros

Establece algunas normas. Estipula junto a las/os participantes las pautas mínimas de respeto, escucha y participación. Es importante enmarcar los talleres dentro de un espacio de no-juicio y de confidencialidad, es decir, lo compartido por cada persona en los encuentros no podrá ser revelado por fuera de este espacio.

Realiza un encuadre. Este es un momento inicial en cada encuentro en el que se comparte el tema a tratar y el objetivo de cada sesión, así como se recuerdan los acuerdos y normas establecidos en el grupo.

El silencio siempre es una posibilidad. Cuando tratamos temas sensibles que involucran la vida íntima de las/os participantes, es importante dar lugar al silencio y evitar forzar la palabra de quienes no se sientan cómodas/os compartiendo.

Promueve la empatía. Suele suceder que al tratar ciertos temas algunas personas manifiesten discrepancias y diferencias de opinión, por lo que se requiere sensibilidad para identificarlas y manejar estas expresiones adecuadamente y con ello evitar que se pierda el objetivo del taller. Algunas recomendaciones al respecto son:

- Ten una actitud conciliadora, respetuosa y amable, pero a la vez muestra firmeza, autoridad y liderazgo para conducir el taller y cumplir con el objetivo del encuentro.
- Toma en cuenta los comentarios contrarios a la perspectiva de género e interseccionalidad (expresiones machistas, sexistas, racistas, homofóbicos y discriminatorios), evita castigarlos o censurarlos, retómalos y analízalos grupalmente para lograr una mejor comprensión de los prejuicios que involucra.

- Media en las confrontaciones y sugiere, en su lugar, opiniones que fomenten la reflexión y el análisis para llegar a acuerdos en torno a la promoción de la perspectiva de género e interseccionalidad.

Apoya emocionalmente. En caso de que alguna persona participante tenga un episodio de crisis emocional, al narrar una experiencia dolorosa (pasada o actual), será necesario que sepas cómo actuar para contenerla emocionalmente.

- Actitud empática: permite que la persona en crisis exprese sus emociones, ideas y recuerdos, mírala directamente mientras habla, respeta sus silencios y evita pedirle que deje de llorar. Intenta hacerle sentir que está acompañada a través del uso de tu lenguaje corporal.
- Escucha activa: evita cuestionar, juzgar o invalidar lo que expresa la persona en crisis, así como hacerle preguntas sobre la situación dolorosa que ha vivido. Presta atención a su relato, permite que se tome su tiempo al narrar y proponle la opción de tomarse un tiempo antes de continuar con el desarrollo de la sesión. Asegúrate de que las/os demás participantes tengan la misma actitud de empatía y escucha.

Después de los encuentros

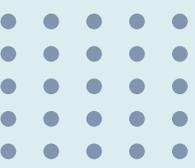
Si durante el encuentro se hace evidente que una/un participante o una persona de la comunidad está siendo víctima de violencia de género o se le está vulnerando algún derecho, evita tomar acciones antes de dialogar a solas con quien ha proporcionado la información, con el propósito de corroborarlo. Recuerda que la acción sin daño es uno de los pilares de nuestro enfoque, esto implica contemplar todas las posibles repercusiones de nuestras acciones y reconocer nuestros límites.

- Evita activar rutas o iniciar acciones legales antes de conversar con la persona en cuestión sobre su situación, si así lo desea. Actuar sin su consentimiento, en este caso, podría ponerle en peligro y agudizar la situación de violencia.
- Una vez hayas corroborado la información y puedas comunicarte de manera segura y confidencial con la persona afectada, hazle saber que puedes escucharla sin juicio alguno. Indaga previamente las instituciones, organizaciones, colectivos y rutas oficiales que pueden atenderle en su territorio.
- Si se trata de una persona menor de edad, busca asesoramiento de profesionales y/o acude a una institución capacitada para tales casos en tu territorio.

No se nace hombre o mujer, se llega a serlo

Mi cuerpo, mi
templo, mi
estereotipo
también.

La
he
oc
ma



OBJETIVO

Discutir los discursos naturalizados y reproducidos sobre ser mujer y hombre a partir de las experiencias propias de los y las estudiantes y de elementos conceptuales y teóricos sobre el feminismo y la construcción de la identidad.

¿QUÉ SE ESPERA?

Se espera que los y las estudiantes puedan identificar y reflexionar sobre los imaginarios, representaciones y realidades del mundo de las mujeres y los hombres, debatiendo sobre la biologización y la construcción social de la identidad y su postura binaria, así como la relación de estos temas con la autonomía y la equidad de las mujeres. Además, los y las estudiantes se aproximarán a conceptos clave asociados al género como categoría de análisis y a los feminismos. Esto se realizará a partir de una conversación colectiva continua.

Paso 1: antes de iniciar

Realiza el siguiente ejercicio:

- ¿Qué entiendes por género y por sexo? ¿Qué has escuchado sobre estas categorías? Escribe una respuesta corta para estas preguntas. (No hay respuestas correctas ni incorrectas. Trata de no buscar en Google).
- Mira el video *Mi ropa no es de hombre ni de mujer, es mía* en la página web del proyecto Colombianas: <https://colombianas.org/capsula-video/cuerpo/cambios/mi-ropa-no-es-de-hombre-ni-de-mujer-es-mia/>.
- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención del video? ¿Qué ideas o reflexiones te produjo este material acerca de las categorías de género y sexo?

Puedes revisar esta bibliografía para profundizar en el tema de la sesión:

Fausto-Sterling, A. (2006). *Cuerpos sexuados: la política de género y la construcción de la sexualidad*. (Leer el capítulo *Duelo a los dualismos*). Melusina.

Scott, J. W. (2008). *Género e historia*. (Leer el capítulo *El género: una categoría útil para el análisis histórico*). Fondo de Cultura Económica.

Paso 2: hablemos de género y sexo

Hablemos del video de Colombianas a partir de las siguientes preguntas: ¿qué pensamos que es el género y en qué se diferencia del sexo? ¿Cómo se relaciona lo que pasa a Diana Navarro con lo que sucede en nuestros territorios o comunidades?

Paso 3: los árboles familiares de ocupación

Mira estos videos:

a) *No quería ser mujer ni negra* en la página web del proyecto Colombianas: <https://colombianas.org/capsula-video/identidad-de-genero/que-es-ser-mujer/no-queria-ser-mujer-ni-negra/>.

b) *Los hombres no sirven para nada* en la página web del proyecto Colombianas: <https://colombianas.org/capsula-video/educacion/en-la-casa-me-dijeron/los-hombres-no-sirven-para-nada/>

Los y las participantes se dividirán en equipos. A partir de estos videos, los equipos son invitados a elaborar una cartografía del cuerpo basada en las siguientes preguntas: ¿qué nos hace ser mujer u hombre? ¿Cómo nos percibimos? ¿Qué percepción tienen los otros/as sobre nosotros/as?

Adicionalmente, los grupos harán una lista de las ocupaciones de tres generaciones de su familia separadas por sexo: ¿a qué se dedicaron sus abuelas y abuelos? ¿A qué se dedicaron sus padres y madres? ¿A qué se dedican los y las participantes y sus parejas? Esta cartografía debe realizarse en equipos.

Paso 4: socialización de las cartografías elaboradas por los equipos

Se socializarán los resultados del ejercicio anterior.



Paso 5: comentarios y reflexiones

La persona encargada de dirigir esta sesión introducirá algunos comentarios o reflexiones finales para entender la construcción social del sexo y el género y la división sexual del trabajo.

Paso 6: cierre

Para finalizar, se grabará un video de 1 minuto por cada participante. En estos videos, las personas que participaron en la sesión responderán la siguiente pregunta: ¿qué te produjo o te movilizó esta sesión en relación a tus percepciones sobre ser hombre, mujer o no binario?

Esta metodología fue elaborada por Salomé Arias Arévalo, socióloga de la Universidad del Valle y magíster en Estudios Sociales y Políticos de la Universidad Icesi. Salomé es la coordinadora académica y de la Línea de Incidencia y Políticas Públicas Observatorio para la Equidad de las Mujeres (OEM) de la Universidad Icesi.

Geografías corporales para sentipensar las violencias basadas en género

Me cuerpo, mi
templo, sin
estereotipos ni
tabúes.



OBJETIVO

Dar cuenta de los diferentes tipos de violencia que se ejercen por condición de género, etnia y raza en múltiples escenarios de la vida pública y privada. Se tendrán en cuenta los contextos sociales, políticos y económicos en los que viven las personas o comunidades que participen en este taller.

¿QUÉ SE ESPERA?

Se espera que los y las participantes reconozcan los diferentes tipos de violencia ejercidos contra ellas y ellos (psicológica, física, económica y patrimonial), así como los actores involucrados y las rutas de protección y denuncia. Se reflexionará sobre varias categorías (raza, clase, etnia, sexo, etc.) y la manera como estas son usadas para contribuir al ejercicio de violencias, desigualdades y exclusiones.

Paso 1: breve introducción

La sesión inicia con una introducción en la que se explica en qué consisten las geografías corporales y cómo se relacionan con las violencias basadas en género. Aquí se indica que las geografías corporales feministas buscan desnaturalizar las jerarquías de género a partir de un enfoque espacial, es decir, evidenciando las opresiones y desigualdades de género y la forma como estas se expresan a través de los cuerpos de las mujeres. En consecuencia, la sesión invita a considerar las violencias basadas en género desde el punto de vista de las trayectorias producidas por estas violencias tanto en los cuerpos de las mujeres como en las representaciones de dichos cuerpos.

Paso 2: actividad de sentipensar

- * a) Formar grupos separados de feminidades y masculinidades de 3 a 5 personas por grupo.
- * b) Cada persona recibe un juego de palabras, el cual contiene lugares, emociones, actores y actos de violencia basados en género.
- * c) Cada grupo recibe una silueta de un cuerpo.
- * d) La actividad consiste en ubicar en la silueta del cuerpo distintas situaciones que esas palabras puedan evocar. Para que sea entendible, se sugiere utilizar de 2 a 3 palabras por acontecimiento. Ejemplo: ubicar las palabras *miedo* y *calle* en la silueta.
- * c) Todos los integrantes de los grupos deben contar con la misma cantidad de palabras.



Materiales para la actividad:

- * Palabras impresas y recortadas.
- * Paquetes de un 1/8 de cartulinas de colores.
- * Papel cartón para dibujar la silueta de un cuerpo.
- * Cinta adhesiva transparente.

Paso 3: sistematización

Se utilizará la siguiente tabla para sistematizar los juegos de palabras dibujados en la silueta. Aquí se muestra un ejemplo:

Palabra	Lugar	Verbal	Físico	Conocido	Desconocido
Miedo	Calle	Piropo	Golpe	Pareja	-

Paso 4: mapear los conceptos en el cuerpo

- * Entregar a cada integrante del grupo un juego de palabras con las definiciones de violencias de género.

Materiales

- * Palabras impresas y recortadas.
- * 2 paquetes de un 1/8 de cartulinas de colores.

Paso 5: sistematización de la actividad anterior

Se utilizará la siguiente tabla para sistematizar los juegos de palabras con las definiciones de violencias de género. Aquí se muestra un ejemplo:

Violencia psicológica	Violencia física	Acoso callejero	Violencia sexual	Violencia obstétrica	Violencia económica
Insulto		Piropo			

Paso 6: expresiones de discriminación

En este punto del taller, la persona encargada explica brevemente algunas expresiones de discriminación relacionadas al género, la raza o la clase. Por ejemplo:

- * El racismo o discriminación por el color de la piel.
- * El sexismo o la estereotipación y estigmatización hacia lo femenino y lo masculino.
- * El machismo o la inferiorización y subordinación de las mujeres.
- * La homofobia, lesbofobia, bifobia y transfobia o la discriminación hacia las personas pertenecientes al grupo social LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y trans).
- * El clasismo o rechazo a otras personas por su condición social y económica.
- * La discriminación por aspectos físicos o discriminación por la complexión, estatura, forma del cuerpo o vulnerabilidad física.
- * La xenofobia o discriminación a otras personas por su nacionalidad o identidad étnica.

Paso 7: autoconsciencia del cuerpo

Esta actividad consiste en ver los siguientes videos:

- * Video *Negra y mujer*. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=EouDOARtWvE&list=PlyO-gZSyewQhlpXOo-It14LGWQMOPMojc&index=1>
- * Video *Mi falda no te da derecho*. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=FHoKJ-CIOWs8&list=PlyO-gZSyewQhlpXOo-It14LGWQMOPMojc&index=2>
- * Video *No te metas con mi pelo*. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=PD-WOZa82rkA&list=PlyO-gZSyewQhlpXOo-It14LGWQMOPMojc&index=3>
- * Video *Sin violencia seremos más libres*. Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=nDDPdG1_n2Q
- * Video *No pensé que a mí me iba a pasar*. Enlace: <https://colombianas.org/capsula-video/familia/relaciones-de-pareja/pense-que-nunca-iba-a-sentir-que-me-golpearan/>

Paso 8: cierre

Esta actividad consiste en visualizar algunos fragmentos del libro *Todo sobre el amor* de bell hooks (2000). Luego se realizará una ronda de preguntas y escucha sobre cómo mejorar nuestras relaciones amorosas. Estos son los fragmentos sugeridos:



* Podemos encontrar el amor que anhelan nuestros corazones, pero no hasta que hayamos dejado atrás la pena por el amor perdido antes [...]. Si miro hacia atrás, me doy cuenta de que durante muchos años creí estar buscando el amor cuando en realidad sólo intentaba recuperar lo que había perdido, volver al primer hogar, regresar al arrebatado del primer amor (p. 12).

* Cuando entendemos el amor como la voluntad de contribuir a nuestro desarrollo espiritual o al de otra persona, salta a la vista que es incompatible con el maltrato o el abuso. Amor y maltrato no pueden coexistir. Maltrato y abandono son, por definición, lo contrario de cuidado y cariño (p. 33).

* El niño herido que vive en el interior de muchos hombres es alguien que, cuando habló de corazón por primera vez, fue silenciado por el sadismo paterno, por un mundo patriarcal que no quería oírle expresar sus verdaderos sentimientos. La niña herida que habita en el interior de muchas mujeres es alguien a quien, desde su más tierna infancia, se le enseñó que debía ser otra persona, que debía negar sus auténticos sentimientos a fin de atraer y complacer a los demás. Cuando los hombres y las mujeres nos castigamos mutuamente por decir la verdad, estamos reforzando la idea de que es mejor mentir. Si actuamos con amor, estamos dispuestos a oír la verdad del otro y, lo que es más importante, reafirmamos el valor de la sinceridad (pp. 70-71).

Encuentra más información sobre este libro aquí: <https://afrofeminas.com/2021/03/03/todo-sobre-el-amor-una-nueva-forma-de-entender-el-amor-de-la-mano-de-bell-hooks/>

Esta metodología fue elaborada por Ana María Agredo, antropóloga de la Pontificia Universidad Javeriana. Ana María es docente de la Universidad Icesi y coordinadora de la Línea de Investigaciones y de la Línea de Proyectos de Financiación del Observatorio para la Equidad de las Mujeres (OEM) de la Universidad Icesi.

REFERENCIAS

Hooks, b. (2000). *Todo sobre el amor*. Ediciones B Argentina.

Ser líder y lideresa no es tarea fácil: cómo nos enfrentamos a esta realidad

Las mujeres
hemos ido



Mi cuerpo.
templo. sin
estereotipos.
tablas.

OBJETIVO

A partir de casos de estudio o experiencias particulares, brindar herramientas analíticas para reconocer la articulación entre las nociones de género, clase y etnia-raza en la distribución del poder en las relaciones sociales. Asimismo, introducir conceptualmente la diferencia entre igualdad y equidad, además del reconocimiento de los procesos de sociabilidad para la transformación social.

¿QUÉ SE ESPERA?

Se espera que, desde un enfoque interseccional, los y las participantes reflexionen sobre sus privilegios y limitaciones a partir de su vida personal y su entorno cercano. Además, se espera que los y las participantes reconozcan la importancia de la no homogeneización de las formas de concebir las experiencias.

Paso 1: saludo y bienvenida

Se recibe al grupo y se da la bienvenida al espacio.

Paso 2: reconocimiento del espacio

Esta actividad se centra en la pregunta ¿de dónde vengo yo? El propósito es reconocer e identificar a las personas que se encuentran reunidas. Para esto, cada persona debe decir su nombre, su lugar de origen y dónde habita actualmente. Además, se desarrolla el juego stop para que los y las participantes interactúen entre sí.

Paso 3: propósito del encuentro

En este momento se socializan el objetivo del taller y la metodología.

Paso 4: nuestro territorio

Se desarrolla un ejercicio reflexivo a partir de la pregunta ¿qué significa o representa su territorio para Cali? Cada persona debe escoger y resaltar una palabra de lo que otras personas digan sobre los barrios o lugares que habitan.

Paso 5: actividad grupal

Se distribuyeron tres casos de estudio: una columna de opinión de Francia Márquez, letra de la canción ¿Quién los mató? y varios videos del proyecto Colombianas. Los videos son los siguientes:

- * El líder nace, no se hace. Enlace: <https://colombianas.org/capsula-video/sanar-y-resistir/en-publico/el-lider-nace-no-se-hace/>
- * Empleada doméstica sí, sumisa no. Enlace: <https://colombianas.org/capsula-video/violencia/fisica-y-emocional/empleada-domestica-si-sumisa-no/>
- * ¿Dónde están las líderes detrás de mí? Enlace: <https://colombianas.org/capsula-video/sanar-y-resistir/en-publico/donde-estan-las-lideres-detras-de-mi/>

El propósito de esta actividad es generar una serie de reflexiones a partir de las siguientes preguntas:

- * ¿Cuál es el rol del líder/lideresa? ¿Qué implicaciones tiene ser líder/lideresa?
- * ¿Qué enuncia el líder/lideresa? ¿Qué dice?
- * ¿Quién nos habla? ¿Qué tiene que ver con su liderazgo? ¿Qué lugar se le da a esta voz?

Paso 6: cierre

Se desarrolla una dinámica para cerrar el espacio a través de una pregunta que debe responder cada participante: como líder de su propia vida, ¿qué se agradece a sí mismo?

Esta metodología fue elaborada por Lizeth Sinisterra, historiadora de la Universidad del Valle y magíster en Estudios Sociales y Políticos de la Universidad Icesi. Lizeth es docente de Universidad Icesi y gerente de Pacífico Task Force.

Así soy yo.

Experiencias y vivencias propias frente a los temas de género

Me cuerpo, mi
templo, sin
estereotipos ni
tabúes.

Las mujeres
hemos
ocupado
nuestro



OBJETIVO

Utilizar herramientas audiovisuales para articular los conocimientos, experiencias y concepciones adquiridos durante el ciclo de talleres “Género y liderazgos: apuestas comunitarias desde los territorios”.

¿QUÉ SE ESPERA?

Se espera que los y las participantes creen una pieza audiovisual en la que articulen las vivencias, experiencias y los relatos propios desarrollados durante el ciclo de talleres. Esto con el fin de generar procesos de socialización de sus historias de vida, sus discusiones y nociones frente al género.

Adicional a esto, se espera poder exponer los productos e insumos desarrollados en las sesiones a través de un programa radial de la Universidad Icesi (Hablando duro: género, política y espacio público, transmitido por Radio Samán), visibilizando los procesos de enseñanza y las reflexiones más significativas que se presentaron en los talleres.

Paso 1: antes de iniciar

Utiliza las siguientes preguntas para escribir qué significó para ti este ciclo de talleres: ¿qué aspectos de tu vida se movilaron con estas jornadas de formación? ¿Cuáles son las cosas nuevas que aprendiste y sobre qué temas te realizaste preguntas que antes no te habías hecho? ¿Qué temas te gustaría profundizar más y compartir con tu comunidad?

Paso 2: breve introducción

Mira estos videos:

* *Voces de resistencia Vol. 1. Cantadoras de Pogue*. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=NX49kxCYG6M>

* *Voces de resistencia Vol. 3. Cartas para Ana*. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=h3YM-EJPhCE&t=5s>



¿Quién eres y cómo cuentas tu historia? Todos tenemos una historia, algo que queremos contar o que queremos que otras personas conozcan, algo que generalmente nos define. Es la identidad que nos damos y que construimos con los/as otros/as. Los videos anteriores cuentan historias de mujeres que han atravesado diferentes problemáticas que las marcaron y transformaron en algún momento. Por este motivo, esperamos que estos videos sean un motor y un incentivo para contar algo de tu historia, de lo que has vivido, de lo que has experimentado y te ha hecho llegar hasta el lugar en donde estás. Tu historia es tuya; pero queremos que lo que te ha pasado y lo que has experimentado en estos talleres, movilice tus narrativas y las de otras personas. Conocer nuestra historia es importante, pero compartirla la convierte en un motor fundamental para acercarnos a las realidades que vivimos, experimentamos y soñamos.

A partir de los videos, piensa en las cosas más importantes y significativas que te hayan pasado en la vida. Ahora responde las siguientes preguntas, ya sea de forma escrita, visual o sonora: ¿qué es lo más significativo o importante que te ha pasado? ¿Por qué crees que eso ha sido importante en tu vida?

Paso 3: hablemos de las historias de resistencia

Mira estos videos:

* Mira el video *Aprender todo otra vez*. Tomado de: <https://colombianas.org/capsula-video/ocupacion/deseos-y-posibilidades/aprender-todo-otra-vez/>

* Mira el video *La fortaleza le gana al miedo*. Tomado de: <https://colombianas.org/capsula-video/sanar-y-resistir/en-publico/la-fortaleza-le-gana-al-miedo/>

Piensa en estas preguntas al ver los videos: ¿por qué crees que estas mujeres decidieron contar su historia? ¿Qué aspectos fueron los que más te movilizaron/impactaron/identificaron de la historia de estas mujeres? A continuación, los y las participantes se dividirán en grupos para identificar la historia que quieren narrar a partir de las siguientes preguntas: ¿cuáles serían los sujetos? ¿Qué ha pasado? ¿Qué aprendiste de eso que pasó? ¿Por qué fue importante para ti?

Paso 4: socialización e identificación de historias

Manos a la obra: los y las participantes se dividirán en grupos y trabajarán de la mano de una integrante del equipo de moderadoras. La actividad consiste en realizar piezas audiovisuales personales (videos, frases, fotos o audios) que no superen 3 minutos de duración.

Paso 5: cierre

Al finalizar la sesión habrá un espacio para que los y las participantes expongan sus experiencias, apreciaciones, observaciones y recomendaciones respecto al ciclo de talleres.

Esta metodología fue elaborada por Jackeline Cuenca Rentería, trabajadora social de la Universidad del Valle y magíster en Estudios Sociales y Políticos de la Universidad Icesi. Jackeline forma parte del equipo de la Línea de Incidencia y Políticas Públicas del Observatorio para la Equidad de las Mujeres (OEM) de la Universidad Icesi.

Sesión de cierre del proceso de formación
Perspectiva de género y liderazgos:
*apuestas comunitarias desde
los territorios*

Las mujeres

hemos ido

ocupando

los

espacios

comunitarios

y territorios

de

la

vida





Paso 1: saludo y bienvenida al espacio de olla comunitaria

La idea es que en este momento se dé la bienvenida a los y las estudiantes, se les explique por qué estamos haciendo una olla como sesión de cierre y se indique que la idea es realizarla entre todos y todas. En este punto es importante que estemos atentas al uso del tapabocas y el lavado de manos de todos y todas.

Paso 2: picando y contando

Este paso consiste en la designación de tareas para la olla. Los y las participantes deben organizarse en un círculo para generar un espacio de diálogo. Una vez estén organizados/as y se encuentren picando y cortando alimentos, se harán las siguientes preguntas:

- * A cada participante se le pedirá que diga su nombre e indique, en pocas palabras, cuál fue su aprendizaje más importante durante el proceso de formación.
- * Si pudieras elegir ser profe de uno de los talleres realizados en este espacio de formación, ¿cuál escogerías y por qué?

Paso 3: cocinando el cambio

Este es el momento de cierre. El propósito es generar una pregunta clave que todos y todas las participantes puedan responder.

- * ¿Qué ingredientes o elementos les deja este taller para generar un cambio en sus comunidades y de qué forma lo piensan “cocinar”?

Notas generales

- * Es importante que estemos atentas a las medidas de bioseguridad.
- * Documentar las intervenciones de los y las participantes por medio de fotos, videos y audios.
- * Sería ideal que alguien del equipo pueda llevar un parlante para poner música durante la preparación del almuerzo, el almuerzo y después del cierre de la actividad.

BIBLIOGRAFÍA

Restrepo, E. Rojas, A. Inflexión decolonial: fuentes, conceptos y cuestionamientos. Colección políticas de la alteridad. Editorial Universidad del Cauca, Colombia. Recuperado en marzo de 2022 en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/43099.pdf>

ONU: Asamblea General, Declaración Universal de Derechos Humanos, 10 Diciembre 1948, 217 A (III), disponible en esta dirección:
<https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html> [Accesado el 30 Marzo 2022]

Girola, L. (2020). Imaginarios y representaciones sociales: reflexiones conceptuales y una aproximación a los imaginarios contrapuestos.. Revista de Investigación Psicológica, (23), 112-131. Recuperado de
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000100009&lng=es&tlng=es. [Accesado el 30 Marzo 2022]

Moscovici, S. (2000). Social representations. Explorations in Social Psychology. Polity Press, Cambridge

INMUJERES (2008). Guía metodológica para la sensibilización en género: una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública. Volumen 1, México, D.F. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100972.pdf [Accesado el 30 Marzo 2022]



Encuétranos como:

@OEMColombia



info@oemcolombia.com
www.oemcolombia.com
5552334 ext. 8122



Encuétranos como:

@sercolombianas



info@colombianas.org
www.colombianas.org