

CARTILLA PEDAGÓGICA

ESCUELA LOCAL DE MUJERES Y EQUIDAD DE GÉNERO



Sanacción
ACOMPANAMIENTO
PSICOSOCIAL FEMINISTA



ALCALDÍA LOCAL DE
PUENTE ARANDA

BOGOTÁ



**Corporación colectiva de acompañamiento
psicosocial Sanacción**

Puentearandinas Construyendo Unidas

Acuerdo de subvención

Autoras

Andrea Lucía Rodríguez Oramas
Claudia Patricia Marín Mira
Diana Cristina Caicedo Naranjo
Diana Patricia Tovar Muñoz
Diana Salgado
Gabriela Seppanen
María Camila Timarán Corredor
María Paula Herrera Durán
Sandra Milena Guzmán Martínez
Tatiana Arias
Tatiana Córdoba
Gestoras locales
Aurora L. Beltrán Jiménez
Doris Patricia Saza Cruz
Carolina Revelo
Daniela Martínez
Mónica Tinjacá

Diagramación e ilustración

Gabriela Eraso Villota

Edición

Bibiana Carvajal Bernal
Camila Timarán
Kellyn Duarte Pérez
Sylvia Juliana Riveros

Con el apoyo de

Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo,
PNUD
Alcaldía Local de Puente Aranda

Impresión

Bogotá, 2022

Corporación Colectiva Sanacción

NIT: 901.519.659-0

contacto@sanaccion.org

Cel. 3502679911



TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	4
INTRODUCCIÓN	5
MÓDULO 1. FEMINISMOS Y POLÍTICAS PÚBLICAS	6
SESIÓN 1. HISTORIA DE LOS FEMINISMOS EN COLOMBIA	7
SESIÓN 2. NORMATIVIDAD PARA LA EXIGIBILIDAD DE DERECHOS DE LAS MUJERES	13
MÓDULO 2. EMPODERAMIENTO ECONÓMICO DE LAS MUJERES	26
SESIÓN 1. DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO Y EMPODERAMIENTO ECONÓMICO DE LAS MUJERES.	27
SESIÓN 2. EMPRENDIMIENTOS Y GESTIÓN DE RECURSOS	34
MÓDULO 3. FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES PARA LIDERESAS	40
SESIÓN 1. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA EL LIDERAZGO	41
SESIÓN 2. FORTALECIMIENTO DE PROCESOS ORGANIZATIVOS	46
MÓDULO 4. HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN E INCIDENCIA POLÍTICA	54
SESIÓN 1. COMUNICACIÓN INCLUYENTE PARA EL TERRITORIO	55
SESIÓN 2. FORTALECIMIENTO DE REDES E INCIDENCIA POLÍTICA	63

Nota: El presente documento es un producto en el marco de un Acuerdo de Cooperación Internacional entre la Alcaldía Local de Puente Aranda y PNUD. Los textos que aquí se publican son de exclusiva responsabilidad de sus autores y no expresan necesariamente el pensamiento ni la posición de estas organizaciones. Se prohíbe la reproducción total o parcial sin la previa autorización escrita de los titulares.

PRESENTACIÓN

La Corporación SANACCIÓN es una organización de acompañamiento psicosocial feminista y antimilitarista, que surge en el 2018 con el propósito de fortalecer la autonomía, libertad y el bienestar integral de las personas, contribuyendo a la movilización de sus recursos de afrontamiento y sus redes de apoyo y aportando a la mitigación de los impactos psicosociales derivados de violencias, discriminaciones y desigualdades, generadas por el patriarcado, el capitalismo, el militarismo, el racismo y otros sistemas de opresión basados en el género, la raza, la etnia, la orientación sexual y la clase.

Para ello, el equipo de Sanacción facilita procesos de acompañamiento individual y/o colectivo, de investigación, sensibilización y de incidencia política, los cuales están orientados por los enfoques sistémico, de género, antimilitarista, interseccional y de derechos, así como los feminismos, la acción sin daño, y la psicología de la liberación, que en conjunto, guían el quehacer profesional.

Actualmente la organización cuenta con experiencias significativas en el diseño, implementación y evaluación de programas, servicios y procesos de acompañamiento psicosocial dirigidos a mujeres y jóvenes, con énfasis en la atención integral de sobrevivientes de violencias basadas en género, de lideresas, activistas, profesionales y de víctimas de conflicto armado y de graves violaciones de derechos humanos.

Así mismo Sanacción ha liderado procesos de formación principalmente en derechos humanos, construcción de paz y herramientas psicosociales; y se encuentra acompañando a diversos equipos de organizaciones sociales para garantizar su cuidado integral e invitarles a priorizar la salud mental en el activismo político.

El equipo esta conformado actualmente por 10 psicólogas que hacen parte del movimiento social de mujeres y cuentan con estudios de postgrado en derechos humanos, derechos de las mujeres, acompañamiento psicosocial, construcción de paz, estudios de género y feminismos, entre otros. Desde estas experiencias, la organización trabaja por fortalecer la participación política de las mujeres, impulsar sus procesos organizativos, avanzar en la garantía de los derechos humanos de las mujeres y contribuir a la construcción de la paz con justicia social.

Para conocer más sobre la trayectoria de la organización pueden consultar las siguientes redes sociales:

<https://www.sanaccion.org/>

https://www.instagram.com/sanaccion_colombia/

<https://m.facebook.com/SanaccionColombia/>

Cel: 350 2679911

Correo: contacto@sanaccion.org



INTRODUCCIÓN



La Escuela local de mujeres y equidad de género pretende fortalecer las capacidades, conocimientos y recursos de lideresas, activistas, defensoras de derechos humanos y ciudadanas interesadas en la participación política para que puedan incidir en la defensa de los derechos humanos de las mujeres, avanzar en la prevención y atención de las violencias y lograr fortalecer sus procesos organizativos. Su objetivo es promover el fortalecimiento de capacidades de las mujeres para la exigibilidad de derechos, la incidencia y participación política, afianzando sus recursos para el autocuidado integral individual y colectivo.

Esta iniciativa, surge del proceso de incidencia de las lideresas de la localidad de Puente Aranda de Bogotá, quienes a través de su intervención en los presupuestos participativos, posicionaron la necesidad de garantizar procesos pedagógicos de calidad que fortalecieran las capacidades de las mujeres para la participación política en diferentes contextos. Por lo tanto, esta Escuela de formación se construye de manera participativa, intentando profundizar en las temáticas que priorizaron las lideresas de la localidad, desde el reconocimiento de sus trayectorias, logros y aprendizajes.

Esta cartilla cuenta con cuatro módulos que han sido diseñados desde los postulados de la pedagogía feminista: En el primer modulo se realiza un recorrido por la historia de los feminismos y la normatividad relevante en materia de derechos de las mujeres; en el segundo se profundiza en herramientas para el empoderamiento económico; el tercero presenta estrategias para el cuidado individual y colectivo y el cuarto profundiza en la comunicación para la incidencia política. Todos los módulos, están contruidos desde la pedagogía feminista y por lo tanto propone lecturas, ejercicios reflexivos y actividades para que las mujeres puedan reforzar sus conocimientos, explorar su creatividad, revisar su experiencia personal e identificar estrategias y herramientas para construir

planes de incidencia a favor de los derechos de las mujeres de sus comunidades. Esta cartilla es una herramienta pedagógica que espera complementar los procesos educativos virtuales y/o presenciales de las mujeres o incluso aportar en su autoformación; aunque las temáticas tienen un orden establecido, este material puede ser utilizado y adaptado a las condiciones con las que se cuente, abordando cada módulo en el orden que requiera la ciudadanía. Por lo tanto es un material inacabado y abierto a la reinterpretación.

Esta cartilla también es un esfuerzo colectivo; es importante mencionar que ha sido escrita entre muchas manos y en ese sentido. El equipo de Sanacción quiere agradecer a cada docente y a cada gestora que ha hecho posible la implementación de la Escuela; a las más de 100 mujeres que participaron en las sesiones y también al Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo PNUD y a la Alcaldía local de Puente Aranda por confiar en nuestra organización para facilitar este importante proceso formativo. Se espera que los recursos pedagógicos que se presentan a continuación puedan estimular el aprendizaje, la creatividad, la sororidad y la acción a favor de los derechos de las mujeres.

Colectiva Sanacción
Acompañamiento psicosocial feminista



MÓDULO 1

FEMINISMOS Y POLÍTICAS
PÚBLICAS

SESIÓN 1

HISTORIA DE LOS FEMINISMOS EN COLOMBIA

OBJETIVO

Reconocer la historia de los feminismos, a nivel global y local, visibilizando a las mujeres que han aportado a la garantía de los derechos.

INTRODUCCIÓN



En esta sesión se hará un recuento general de la historia de los feminismos y de las memorias del movimiento popular de mujeres y del movimiento feminista en Colombia, desde las identidades feministas, lo político y académico, los derechos, lo institucional y lo popular. En este recorrido por la historia de los feminismos se recuerda que muchas mujeres han luchado por la libertad y han dejado semilla que en la actualidad se pueda seguir interpelando las prácticas patriarcales, así como otras opresiones en términos de clase, raza, entre otras. Este recorrido está inspirado en los textos “Los cinco viajes del feminismo en Colombia” de Wills & Zambrano (2000) y “La construcción subalterna de los feminismos populares en Colombia”. (Torres, 2019)

¿Qué es el feminismo?

El feminismo es un conjunto de teorías y prácticas políticas direccionadas a visibilizar la opresión histórica y la desigualdad que han sufrido las mujeres, y busca garantizar el ejercicio de los derechos de las mujeres. Los movimientos feministas han permitido

comprender que las desigualdades y opresiones no obedecen a un comportamiento cultural individual, sino que hacen parte de un sistema de dominación, llamado patriarcado, profundamente ligado con otras opresiones y sistemas de dominación como el racismo y el capitalismo.

¿Cuáles son las principales corrientes del feminismo?

Primera Ola

El origen del feminismo, suele ubicarse en Europa, a finales del Siglo XVIII en plena época de la ilustración. Mujeres principalmente de Francia e Inglaterra, comenzaron a organizarse colectivamente para plantear la necesidad de reivindicar sus libertades y derechos. Esta primera ola se caracteriza por iniciar las discusiones y promover la conciencia colectiva entre grupos de mujeres sobre la necesidad de cuestionar los privilegios masculinos, posicionar la idea de emancipación y luchar por la igualdad de derechos a la ciudadanía y a la educación principalmente (Ávila,

2016). Los gobiernos y las sociedades de la época se negaron a integrar las demandas de las mujeres, muchas de las cuales, fueron perseguidas e incluso asesinadas por sus reivindicaciones. (García, 2019)

Principales representantes:

Olimpia de Gouges (Francia), escribió la Declaración de los derechos de la Mujer y de la Ciudadana en 1791.

Mary Wollstonecraft (Inglaterra), escribió la Vindicación de los Derechos de la Mujer en 1792.

Segunda Ola

Se ubica principalmente en Estados Unidos e Inglaterra hacia mediados del Siglo XIX, con el surgimiento de un movimiento denominado Sufragista, el cual buscaba que las mujeres adquirieran el derecho al voto, que históricamente les había sido negado. Se destacan aquí la aprobación de la Declaración de Séneca Falls en 1848 en Estados Unidos, centrada en el reconocimiento de la ciudadanía civil de las mujeres, y la exigencia de modificar lo que se entendía como costumbres y moral (Moreno, 2019). De otro lado, en Inglaterra, el movimiento sufragista logra el voto femenino en 1918, aunque su lucha por los derechos civiles y políticos duró más de 40 años. En este proceso, fue determinante el apoyo de John Stuart Mill, quien presentó por primera vez en el parlamento la petición a favor del voto femenino y publicó en 1869 la obra “Feminista”: La Esclavitud Femenina. En Estados Unidos el voto femenino se aprobó en 1920, y hacia los años 30, las principales potencias mundiales, a excepción de Suiza, otorgaron este derecho fundamental. (García, 2019)

Aunque las demandas de las mujeres sufragistas se centraron en el derecho al voto, este movimiento planteó también otras cuestiones como el acceso a la educación superior, la profesionalización y otros derechos relacionados con la familia, como la patria potestad y la administración de los bienes conyugales. (Ceballos, 2020)

A este periodo también pertenecen otros movimientos como el feminismo marxista, que empezó a identificar que las opresiones hacia las mujeres tenían un fuerte componente de clase y se expresaban de manera diferenciada en las mujeres populares y trabajadoras, por lo que abogaban por el socialismo para el fin de las opresiones de género. Las princi-

pales representantes de esta corriente fueron la rusa Alexandra Kollontai y la alemana de origen judío Clara Zetkin. (García, 2019, pág 2)

Tercera Ola

Se ubica después de la Segunda Guerra Mundial, en un momento en que los Estados apoyados por los medios masivos de comunicación, propenden por el regreso de las mujeres al hogar y buscan alejarlas del mercado laboral. Es entonces, cuando se comienzan a visibilizar y a diferenciar los conceptos de sexo y género, el primero como una condición biológica y el segundo como una construcción social. Para ello fue fundamental la obra “El Segundo Sexo” de Simone de Beauvoir en 1949. (Ávila, 2016. pág 11)

En la tercera ola se destaca el denominado Feminismo Liberal cuya principal representante fue Betty Friedan, quien escribió “La Mística de la Feminidad” en 1963 y fue fundadora de la Organización Nacional de Mujeres en Estados Unidos. Esta corriente consideraba que los problemas de las mujeres se podrían resolver cuando lograran ejercer sus derechos en la vida pública, laboral y política; compatibilizando esto con sus deberes y funciones dentro de la familia. Por lo tanto, este feminismo no cuestionó a fondo la cultura como reproductora de la desigualdad entre hombres y mujeres. (García, 2019)

En el seno de los movimientos de izquierda en las décadas de los 60's y 70's, surge el Feminismo Radical, que busca comprender la raíz de la dominación de las mujeres. Dentro de este feminismo, se inscriben diversas luchas políticas, como el Movimiento por la Liberación de la Mujer, el Feminismo Negro y el Feminismo de la Diferencia. Dichos movimientos analizaron el problema del sistema patriarcal, reflexionando sobre su relación con otras opresiones asociadas a la clase y a la raza; además pusieron sobre la mesa las críticas a la heterosexualidad obligatoria, y a la necesidad de enarbolar luchas paralelas contra el sexismo, el racismo y la opresión de clases. Kate Millet, Sulamit Firestone, Antela Davis, Bell Hooks y Patricia Hill Collins entre otras, se consideran como algunas de las principales representantes del Feminismo Radical. (Ávila, 2016. pág 15)

Posterior a los años 80 y la nueva oleada conservadora en el mundo, siguen gestándose movimientos feministas críticos, ligados a contextos particulares en los diferentes países, y especialmente en Latinoamérica. Han surgido importantes iniciativas que han

pretendido resignificar el feminismo desde las ópticas indígenas, negras, campesinas, y mujeres empobrecidas, muy ligadas a los movimientos populares de mujeres. Para algunos esta es la denominada cuarta ola del feminismo.

SABÍAS QUÉ...

En Colombia las mujeres y sus organizaciones siempre han sido protagonistas en la defensa del territorio y de la vida; pero no se habló de feminismo hasta la segunda ola, cuando ganaron visibilidad las feministas que actuaron desde la academia. En el siguiente texto conoceremos más el avance del feminismo en nuestro país:

Así ha avanzado la lucha feminista en Colombia **Por: Contagio Radio (2017, pág. 1)**

“A principios del siglo pasado, la conformación de organización y espacios políticos de lucha popular estuvo marcada por la determinación de mujeres como Juana Julia Guzmán, que en 1917 crea el Centro de Emancipación Femenina y en 1919 juega un rol protagónico en la fundación de la Sociedad de Obreros y Artesanos de Córdoba. Su lucha fue callada, tras ser víctima de la persecución política y no consiguió consolidar un movimiento de mujeres. Por otro lado, para esa misma época María Cano lideró durante varios años, el movimiento obrero. Cano fue crucial para la difusión de las ideas socialistas en Colombia y logró consolidar varios movimientos huelguistas reclamando derechos civiles para la población obrera y campesina.

Sólo hasta la década de los 30, bajo el manto de los gobiernos liberales y la Revolución en Marcha de López Pumarejo, el movimiento de mujeres logró consolidarse entorno a una agenda feminista en búsqueda de derechos civiles y políticos para las mujeres. Ese pensamiento tomaba cada vez más fuerza a nivel continental. En 1944 surge la Unión Femenina de Colombia, Alianza Femenina y Agitación Femeni-

na. Dichas organizaciones centraron sus esfuerzos en alcanzar el derecho al sufragio, que llegaría casi 10 años después.

En 1948 durante la XI Conferencia de la OEA es aprobada la “Convención sobre los derechos políticos y civiles de las mujeres”. Así pues, bajo el gobierno de Rojas Pinilla, tres mil mujeres, lideradas por Esmeralda Arboleda, Magdalena Feti e Isabel Lleras, entregan un memorial al gobierno exigiendo el cumplimiento de esa Convención. Y es la presión del movimiento de mujeres lo que permite que sean incluidas en la reforma constitucional de 1954 y logren el derecho al voto.

La lucha reciente

Desde los años setenta la consolidación de la agenda feminista ha estado determinada por la ruptura con partidos de izquierda. Es decir, mujeres que resuelven romper con la militancia partidista para enfocarse en la agenda de género que en los partidos de izquierda seguía siendo despreciada. Paralelamente al espacio intelectual e izquierdista del movimiento de mujeres, empiezan a surgir a finales de los años setenta organizaciones populares de mujeres, como es el caso de la Organización Femenina Popular de Barrancabermeja.

En los años ochenta las mujeres desempeñaron un papel determinante en la conformación de nuevos espacios políticos, como la Unión Patriótica. Pero sólo hasta la Asamblea Constituyente del año 91 la agenda feminista toma vida cuando cuatro mujeres son elegidas como constituyentes. Sin embargo, sólo

Aida Abella y María Teresa Garcés logran darle eco a la agenda feminista en los debates y decisiones del pleno. Es así como logran incluir en la nueva Carta política, asuntos como la participación política de las mujeres, la pluralidad de parejas y credos, o la despenalización del ejercicio de la homosexualidad. Sin embargo, seguían sin debatirse derechos como la interrupción voluntaria del embarazo o el matrimonio entre personas homosexuales.

En los últimos años el movimiento feminista ha logrado consolidarse políticamente, tanto en militancia partidista como en el ámbito académico, pero además ha resurgido en medio de las luchas campesinas y étnicas. El flagelo de la guerra permitió que se evidenciara la múltiple vulnerabilidad a la cual estaba sometida la mujer colombiana y, es a partir de allí, que la terminación política del conflicto armado es una agenda asumida integralmente por los mo-

vimientos de mujeres. Asimismo, expertos aseguran que el posicionamiento de problemáticas como la violencia doméstica en todo el territorio nacional, ha sido todo un triunfo de las mujeres organizadas en las regiones.

La participación femenina en cargos de elección popular sigue siendo evidentemente menor a la cifra masculina, sin embargo, el nuevo escenario político del país de cara la terminación del conflicto, le ha permitido al movimiento feminista un posicionamiento particular como protagonista de las movilizaciones por la paz. Aunque aún existen vacíos, las organizaciones de mujeres aseguran que el final de la guerra representa la posibilidad de alcanzar derechos que aún no han sido reconocidos. El mérito hoy día lo tienen las mujeres que resisten hablando fuerte y evidenciando las problemáticas que la guerra invisibilizó.” (pág. 1)

APRENDIENDO JUNTAS...

De acuerdo a esta lectura, te invitamos a unir con una línea la foto de las mujeres con las descripciones que consideres se relacionan ¡¡¡Mucha suerte!!!

MARGARITA VILLAQUIRÁ



Desde niña estuvo en contra de los estereotipos femeninos, en sus obras fue transgresora del orden establecido y en lugar de plasmar la belleza de paisajes o de cuerpos, representó los conflictos de la desigualdad socioeconómica en el país, así como las opresiones ejercidas hacia las mujeres. Asimismo, defendió el derecho de las mujeres a decidir sobre su propio cuerpo. (Obra: La última censura)

Fuente: @LeoOrtizD

DÉBORA ARANGO



La llamaban “la robatierra”, por defender el derecho a la tierra de las y los campesinos y por luchar por los derechos laborales. Sus seguidores fueron ridiculizados e insultados “por dejarse dirigir por una mujer”. Su respuesta fue acuñar el lema “el cobarde no hace historia”

Fuente: Kienyke

JUANA JULIA GUZMÁN



Coordinadora de la Casa de la Mujer, organización que desde 1982 trabaja por los derechos de las mujeres y la construcción de paz. El feminismo representa para ella: libertad, autonomía, transformación y crear lazos con muchas mujeres.

Fuente: Diccionario biográfico de las izquierdas latinoamericanas

OLGA AMPARO SÁNCHEZ



Coordinadora de la Casa de la Mujer, organización que desde 1982 traLa primera mujer que lideró la lucha por los derechos civiles de la población colombiana y por las reivindicaciones de los trabajadores asalariados.

Fuente: Sentiido.com

MARÍA CANO



‘La loca Margarita’, un apodo que no tiene nada que ver con su lucha feminista. Fue una maestra y activista liberal que luchó por la educación básica; decía que era necesario enseñarle a leer y escribir a todas las personas. Participó en momentos claves de la historia política de Colombia, entre los años 20 y 40. Su hijo fue torturado y asesinado.

Fuente: CORPOCENTRO

REFLEXIONANDO ANDO...

Reconociendo que cada mujer hace parte de la historia por la reivindicación de los derechos de las mujeres, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

¿Cuándo fue la primera vez que votaste?	
A lo largo de tu vida, ¿qué acciones has realizado por la defensa de los derechos de las mujeres?	
Describe un aporte realizado por alguna de las mujeres de tu familia a favor de los derechos de las mujeres	
¿Cuáles crees que son los retos más importantes que tiene el movimiento social de mujeres en la localidad de Puente Aranda?	
¿Cuáles son los principales retos de las mujeres en Colombia para avanzar en el ejercicio de derechos?	

SESIÓN 2

NORMATIVIDAD PARA LA EXIGIBILIDAD DE DERECHOS DE LAS MUJERES

OBJETIVO

Promover el reconocimiento del marco normativo nacional, internacional y local para la participación incidente y la exigibilidad de derechos de las mujeres.

INTRODUCCIÓN

La violencia de género afecta de manera desproporcionada y frecuente a las mujeres, por lo que ha sido considerada como un problema social, de salud pública y como una violación a los derechos humanos. Según el Informe “Mujeres y hombres: brechas de género en Colombia” 7 de cada 10 casos de violencia intrafamiliar con víctimas mujeres son casos de violencia no letal de pareja o expareja. (Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE, 2020)

De acuerdo con las cifras que reporta el informe Masatugó, 2015-2019, respecto de los exámenes médico legales en mujeres por presunto delito sexual, en el quinquenio (2015-2019) se realizaron 119.575 valoraciones por violencia sexual, de las cuales 102.384 fueron realizadas a mujeres, las cuales corresponden a un (85,6%). (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses INMLCF, 2021)

De otra parte, sigue siendo alarmante la situación de impunidad de los delitos de violencia contra la mujer que devienen en feminicidios; según datos del Observatorio de Feminicidio de la Red Feminista en Colombia, durante el 2021 se registraron 622 feminicidios, de los cuales el 40% eran mujeres madres. De acuerdo con este informe, el departamento con mayor registro de feminicidios en el 2021 fue Antioquia con 109, seguido del Valle del Cauca con 75. El mes en el que más se cometieron feminicidios fue junio con 62 registros. El rango de edad más frecuente fue de 25 a 29 años (90). Así mismo, de 622 feminicidios, 17 son transfeminicidios, 71 eran mujeres afro, 47 eran mujeres indígenas, 18 eran lideresas políticas, 3 eran mujeres sindicalistas, 2 mujeres firmantes de paz y 45 eran mujeres migrantes venezolanas. (Observatorio Feminicidios Colombia, Red feminista antimilitarista, 2022)

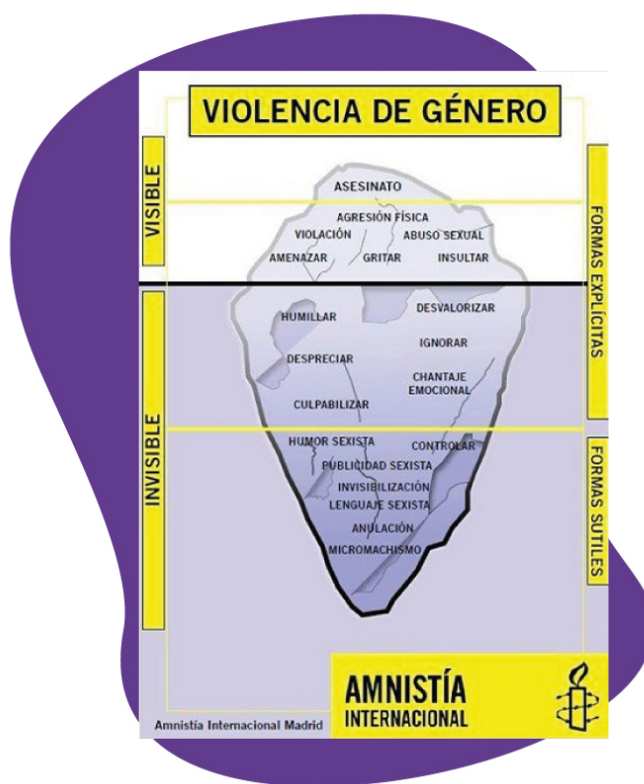
Ante este panorama de violencias, es importante re-

conocer el marco normativo para identificar los compromisos del Estado en materia de derechos humanos de las mujeres y reconocer los mecanismos de exigibilidad que pueden impulsar las mujeres y sus organizaciones, para incidir frente a las problemáticas, intereses y necesidades que les afectan de manera diferencial y desproporcionada.

Marco Conceptual

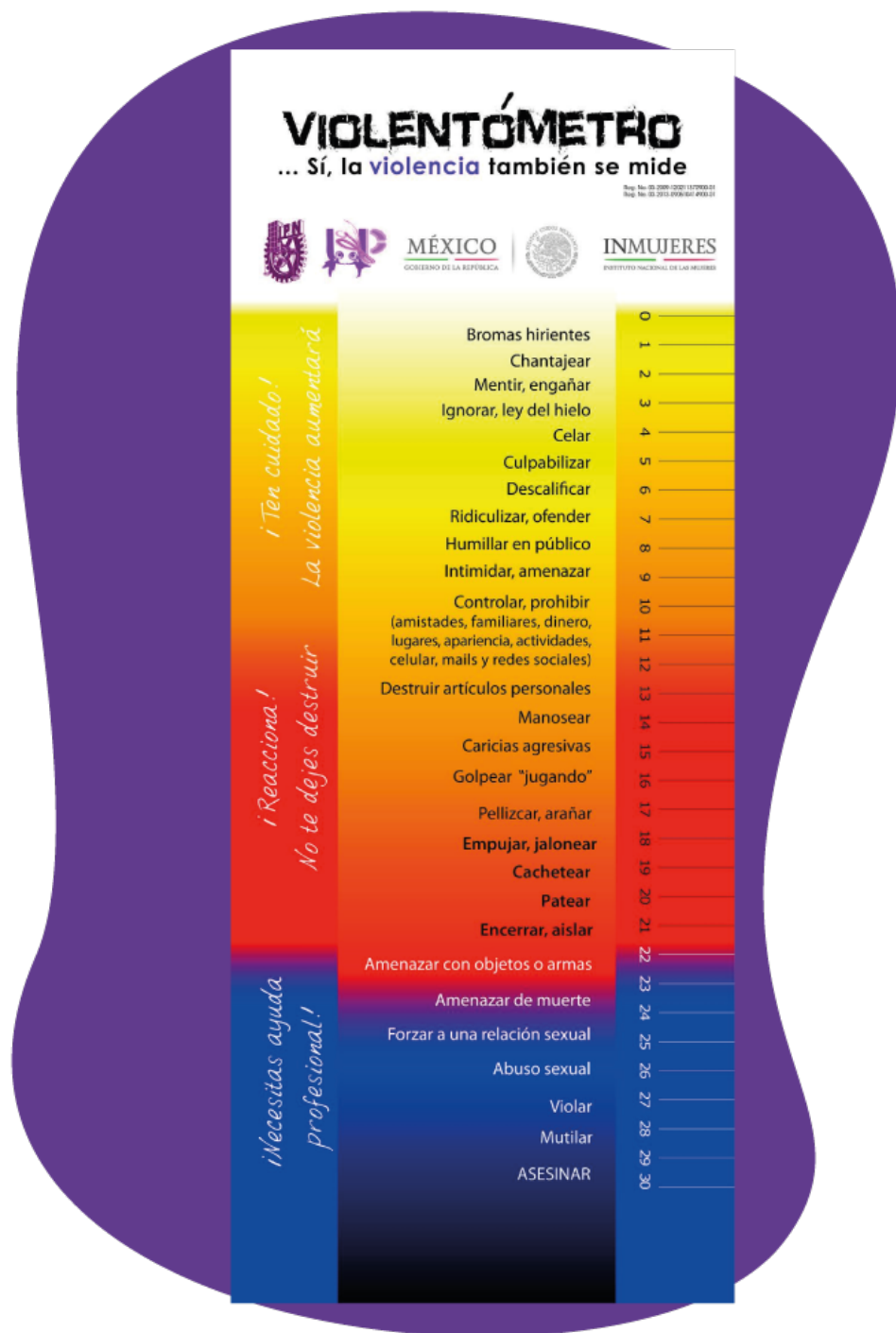
1. La violencia basada en género desde el marco teórico.

La violencia basada en género se presenta en distintos espacios de la vida social, por lo que requiere ser atendida desde un enfoque que reconozca las conexiones entre las diferentes formas en que se presenta. Para ello, Johan Galtung (2009) propone un modelo triangular que permite ilustrar la manera en que distintos tipos de violencia se relacionan entre sí. Galtung distingue entre la violencia directa, la violencia estructural y la violencia cultural. Así lo señalan las siguientes imágenes:



Fuente: Triángulo de la violencia de Johan Galtung (2009) <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf> / Iceberg de la violencia de género. Amnistía internacional <https://amnistia.org.ar/de-las-opiniones-a-los-hechos-la-sociedad-percibe-un-avance-en-igualdad-de-genero-pero-en-la-practica-la-brecha-continua/>





Violentómetro. UPGN (2009).

Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES. Gobierno de México

<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/violentometro-si-hay-violencia-en-la-pareja-no-hay-amor-234888?idiom=es>

De acuerdo con estas comprensiones, es necesario reconocer que la violencia basada en género tiene unas causas en la discriminación, el abuso de poder, actitudes, normas, creencias y estructuras de desigualdad entre los géneros. Asimismo, esta violencia tiene consecuencias físicas, emocionales, sexuales, económicas, entre otras.

El violentómetro es una herramienta que permite detectar y atender la violencia en sus diferentes tipos, manifestaciones y modalidades; identificando posibles riesgos en los que se encuentra la mujer. Sin embargo, es importante destacar que todos los tipos de violencias son graves y no siempre ocurren en el orden establecido por esta herramienta. (Instituto Nacional de las Mujeres, 2020)



Otro concepto útil para entender y clarificar las violencias basadas en género es el “ciclo de la violencia” que permite comprender la dinámica cíclica de la violencia en las relaciones de pareja. La psicóloga norteamericana Leonor Walker en 1978 desarrolló esta teoría que explica la razón por la cual muchas mujeres se quedan atrapadas en relaciones violentas. Este ciclo está compuesto por tres fases distintas que varían en tiempo e intensidad para cada pareja. Fase uno: Acumulación de tensión/es. Fase dos: Agresión (estallido de la agresión). Fase tres: Luna de miel o arrepentimiento; reconciliación, respiro de calma y cariño o tregua amorosa. (Instituto Nacional de Mujeres, S.F)

Ciclo de la violencia: Instituto Nacional de las Mujeres.
<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/circulo-o-espiral-de-la-violencia>

REFLEXIONANDO...

Teniendo en cuenta este apartado, describe una situación de violencia basada en género en la que se evidencie el ciclo de la violencia y puedas determinar de acuerdo al violentómetro en qué nivel de riesgo se encuentra la mujer.

2. Rutas para la atención integral mujeres

Mediante las rutas para garantizar la atención y protección de las mujeres víctimas de violencias, la ciudadanía pueden recibir orientación, atención en salud, medidas de protección y acceso a la justicia. (Secretaría Distrital de la Mujer, 2022). Recuerda que puedes acceder a:

RUTAS PARA LA ATENCIÓN Y PROTECCIÓN INTEGRAL FRENTE A VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES

TIENES DERECHO A:

1. INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

**Casa de igualdad
para las mujeres,
CIOM Puente
Aranda**

Dirección: Calle 3 # 53b - 66, Barrio Colonia
Oriental.
Horario de atención: telefónica y presencial de
lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.
Teléfono: (601)3599542 - Ext. 1601

**Línea Púrpura
Distrital**

**Mujeres que escuchan mujeres Psicólogas,
enfermeras y trabajadoras sociales. Orientación
todos los días, 24 horas**

Línea Púrpura Distrital 018000112137

Línea 123

**Línea Nacional que te permite acceder a todos los
servicios de emergencia y seguridad. Acude a ella
si consideras que estás en riesgo.**

Línea 141

**Línea del ICBF para reportar, denunciar o pedir
orientación frente a situaciones que afecten la vida
e integridad de una niña o adolescente.**

Línea Fiscalía
122- 01 8000 919748

**Línea para denunciar violencia sexual e
intrafamiliar (víctima o testigo)**
denunciaanonima@fiscalia.gov.co

Línea procuraduría
(601) 5878759
opción 6

**Quejas y reclamos por NO funcionamiento de la
ruta**

**Línea trata de
personas**
01 8000 522020

**Línea para la prevención, orientación y atención
frente al delito de trata de personas.**

2. ATENCIÓN MÉDICA

Hospital del Sur

Dirección: Calle 19a # 34 - 94.
Horario de atención: Urgencias 24 horas
Teléfono: (601) 268 2762.
Psicóloga: 305 8144168 / Abogada: 305 815 3195
E-mail: ciopuentearanda@sdmujer.gov.co

**Hospital del Sur -
CAMI Trinidad
Galán**

Dirección: Carrera 60 # 4 - 33.
Horario de atención: Urgencias - Abierto 24 horas
Teléfono: (601) 260 8662.
WhatsApp: 3007551846

Línea 123

Dirección: Carrera 59 # 14 - 44.
Horario de atención: Urgencias - Abierto 24 horas
Teléfono: (601) 756 0505.

**EPS Sanitas
Urgencias**

Dirección: Carrera 62 # 14-41
Teléfono: (601) 3759000.

**USS Asunción
Bochica**

Dirección: Carrera 33 # 1b - 27.
Teléfono: (601) 7560505.

**Línea Salud Para
todos**

(601) 3649666

3. ACCESO A JUSTICIA Y PROTECCIÓN

Fiscalía General de la Nación

**Centro de Atención Integral a Víctimas
de Abuso Sexual - CAIVAS**
Dirección: Carrera 33 # 18-33, piso 4.
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a.m. a
4:00 p.m.
Teléfono: 319 5519489.
E-mail: amgomez@sdmujer.gov.co

**Centro De Atención Penal Integral A
Víctimas -CAPIV**
Dirección: Avenida 19 # 27 – 9, Piso 3,
Paloquemao
Horario: Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a
4:00 p.m.
Teléfono: (601) 5702000

Comisaría de la Familia Puente Aranda

Dirección: Calle 4 # 31d - 20.
Horario: Diurno - Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.
Teléfono: (601) 380 8331 Ext: 67770 - 67771 - 67772 - 67773.
E-mail: samaya@sdis.gov.co.
auxilio@procuraduria.gov.co

Inspección de Policía

Dirección: Calle 4 # 31d - 20. Barrio Veraguas
Teléfono. (601) 364 84 60
Horario. Lunes a viernes: 7:30 a.m. a 4:30 p.m. jornada continua.

3. Marco Normativo Internacional, Nacional y Local

Para la exigibilidad de derechos es importante reconocer las principales normas a favor de las mujeres; a continuación se presentan las que están relacionadas con el derecho a una vida libre de violencias y al derecho a la participación política principalmente.

A Nivel Internacional

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Mujeres, Cedaw.

Artículo 1. A los efectos de la presente Convención, la expresión “discriminación contra la mujer” denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.

Belém do Pará. Artículo 1. Para los efectos de esta Convención debe entenderse por violencia contra la mujer cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.

A Nivel Nacional

En materia de violencias contra las mujeres

Ley 1257 de 2008. Esta Ley define normativamente el concepto de violencia contra la mujer y establece que puede ocurrir a través de daños físicos, psicológicos, sexuales, patrimoniales y/o económicos. Esta Ley ha permitido transformar el enfoque familista por el de derechos humanos, género y diferencial. Contiene medidas de protección específicas a favor de las mujeres, incluye un agravante en el código penal para el delito de violencia intrafamiliar y lesiones personales, crea el tipo penal de acoso sexual, contiene y desarrolla obligaciones internacionales establecidas en la Convención Belém do Pará, (para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer), insta a acatar el principio de debida diligencia, cons-

tituye una apuesta política del movimiento social de mujeres, contiene un enfoque integral para la atención y protección de la violencia basada en género y busca un cambio cultural en la praxis e imaginarios sociales dentro del marco de derechos específicos a favor de las mujeres y niñas.

Ley 1448 de 2011. “Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno”. Conocida como la Ley de víctimas, logra la inclusión de más de veinte artículos que desarrollan la perspectiva de género y buscan garantizar los derechos de las mujeres.

Ley 1639 de 2013 y Ley 1773 de 2016. Aumenta las penas por lesiones que ocasionan deformidad, causadas por agentes químicos, ácido y/o sustancias similares; establecen el control a la comercialización de estos productos y la atención especializada a las víctimas de quemaduras con ácido.

Ley 1719 de 2014. Establece medidas para garantizar el derecho de acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial de la violencia sexual asociada al conflicto armado interno.

Ley 1761 de 2015. Tipifica el feminicidio como un delito autónomo, busca garantizar la investigación y sanción de las violencias contra las mujeres, así como adoptar estrategias de prevención y sensibilización de la sociedad colombiana para garantizar el acceso de las mujeres a una vida libre de violencias, de acuerdo con los principios de igualdad y no discriminación.

En materia de participación ciudadana

Ley 581 de 2000. Establece la asignación de como mínimo el 30% de los cargos de libre nombramiento y remoción a las mujeres, tanto en el máximo nivel decisorio como en los demás niveles de decisión.

Ley 1475 de 2011. Inclusión de la cuota del 30% de mujeres en la conformación de las listas de representación de los partidos y otras medidas de carácter financiero.

A Nivel Distrital y Local

CONPES D.C. 2020. Contiene la actualización de la Política Pública de mujeres y equidad de género del Distrito Capital.

Acuerdo 025 de 2007. Crea el Consejo Local de Mujeres de Puente Aranda, como órgano para fomentar la participación local, en el diseño, seguimiento y evaluación de las políticas públicas de mujer y género de la localidad.

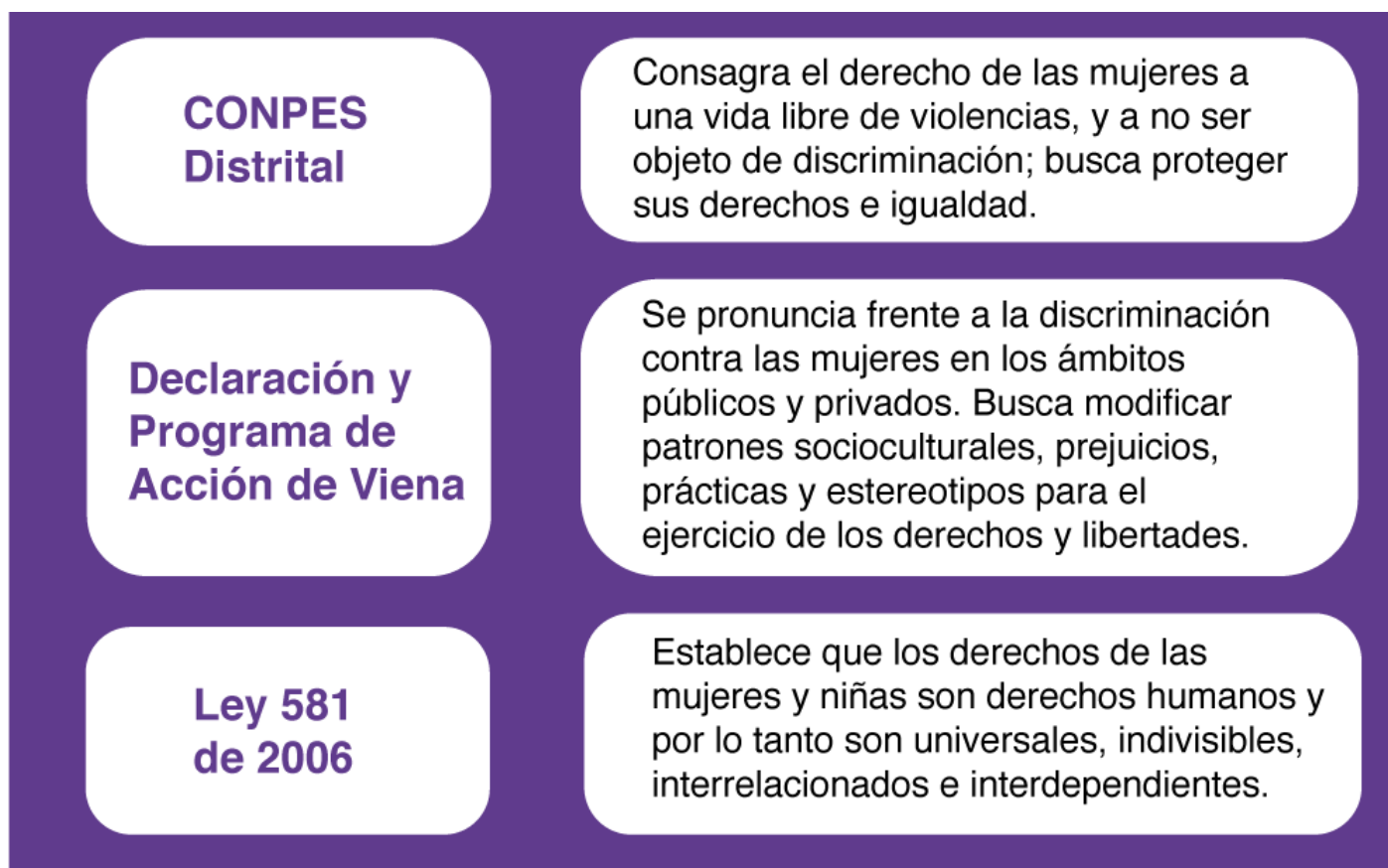
Acuerdo 002 de 2013. Modifica, adiciona y reforma el articulado del Acuerdo Local 025 de 2007 y crea el Consejo Local de Mujeres de Puente Aranda como un órgano para fomentar la participación ciudadana local en la interlocución, el diseño, el seguimiento y la evaluación de las políticas públicas de Mujer y equidad de género en la localidad.



APRENDIENDO JUNTAS...

Te invitamos a relacionar la norma jurídica enunciada con el contenido de la misma, uniendo con una flecha el marco legal y su definición:

NORMATIVIDAD	CONTENIDO
Ley 1257 de 2008	Contiene la actualización de la Política Pública de mujeres y equidad de género del D.C.
Ley 1761 de 2015	Garantiza el derecho de las mujeres a una vida libre de violencias y el acceso a la justicia, por lo que establece medidas para la protección y atención.
Ley 1773 de 2016	Crea el delito de feminicidio por motivos de género y discriminación.
Convención de la CEDAW	Establece medidas frente a las lesiones con agentes químicos, ácido y/o sustancias similares.
Convención Belém do Pará	Crea mecanismos para garantizar el acceso, ascenso y la participación de las mujeres en todos los niveles de las ramas y órganos del poder público.

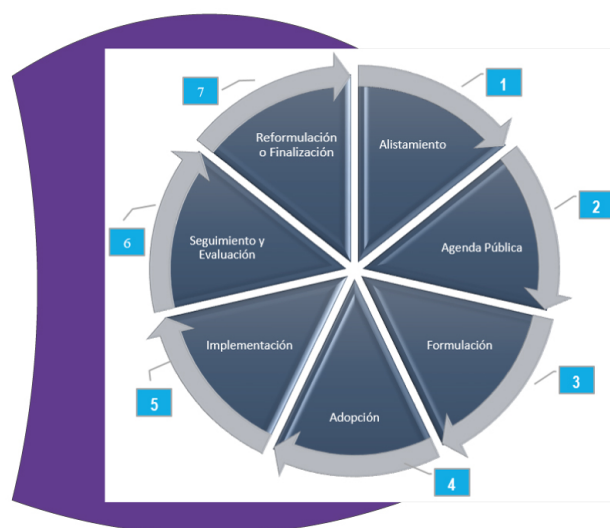


4. Política Pública de Mujeres y Equidad de Género

¿Qué es una Política Pública?

Las políticas públicas son un conjunto de actuaciones desde el Estado para dar respuesta a problemas de interés general; implican procesos de formulación transparentes y participativos. Buscan resolver situaciones que necesitan la acción coordinada de los diferentes sectores gubernamentales y la participación de la sociedad (Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, Presidencia de la República de Colombia CPEM, 2018).

Ciclo de la Política Pública



Fuente: Secretaría Distrital de Gobierno



Para ampliar la información puedes
escanear este código QR:



Política Pública de Mujeres y Equidad de Género –PPMyEG

La Política Pública de Mujeres y Equidad de Género –PPMyEG- es el resultado de la incidencia y construcción activa y colectiva del movimiento social de mujeres de Bogotá, así como de la voluntad y el trabajo de diferentes administraciones distritales. Esto la constituye en una apuesta política y ética conjunta por avanzar en el reconocimiento, la garantía y el restablecimiento de los derechos de las mujeres, en todas sus diferencias y diversidades, y por el ejercicio de su ciudadanía plena.

Entre los principales avances con los que actualmente cuenta la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género están: i) El reconocimiento institucional y normativo sobre los derechos de las mujeres. ii) Su construcción colectiva y participativa, que recoge las voces y demandas de las mujeres que habitan Bogotá en sus diferencias y diversidades. iii) La participación gradual de los diferentes sectores de la administración Distrital en su implementación. Y, iv) la priorización e incorporación de acciones con enfoque de género en diferentes instrumentos de planeación del Gobierno Distrital. (Consejo de Política Económica y Social del Distrito Capital, CONPES D.C, 2021)

REFLEXIONANDO ANDO...

Desde tu experiencia cotidiana y la lectura del módulo responde:

1. ¿Qué importancia tiene para ti, como mujer puenteandina, que exista una Política Pública de Mujeres y Equidad de Género –PPMyEG en Bogotá?

2. ¿Qué importancia tiene para ti, como mujer puentearandina, que exista una Política Pública de Mujeres y Equidad de Género –PPMyEG en Bogotá?

5. Mecanismos de exigibilidad de derechos

En Colombia se cuenta con dos mecanismos constitucionales para la exigibilidad de derechos, por una parte, el derecho de petición y por otra, la acción de tutela.

El Derecho de Petición está reconocido en el Artículo 23 de la Constitución Política Nacional, que establece que toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades por motivos de interés general o particular y a obtener pronta resolución, garantizando una respuesta de fondo y oportuna.

La acción de tutela por su parte, es el mecanismo de derecho procesal constitucional más importante que tiene Colombia para la garantía de los derechos humanos, cuando se encuentran en riesgo dentro del Estado Social de Derecho. Según la ex magistrada Clara Inés Vargas, la acción de tutela establece un contrapeso ante la falta de legitimidad de las instituciones públicas, ha permitido el desarrollo y la evolución de los derechos fundamentales en Colombia, y ha contribuido a que la ciudadanía, en especial, aquella que ha sido discriminada y marginada so-

cialmente, invoque directamente los derechos fundamentales que la Constitución de 1991 les reconoce. (Vargas., 2003)

La Acción de tutela está consagrada en el artículo 86 de la Constitución Política de 1991, que tiene toda persona para reclamar ante los jueces, en todo momento y lugar, la protección judicial inmediata de sus derechos fundamentales. Sólo procede cuando no se dispone de otro medio de defensa judicial, salvo cuando se utilice como mecanismo transitorio para evitar un perjuicio irremediable. ¡Recuerda que esta acción constitucional se utiliza cuando un derecho fundamental ha sido vulnerado!

¿Cuándo NO es procedente la acción de tutela?

- Cuando existan otros recursos o medios de defensa judicial que sean eficientes.
- Cuando para proteger el derecho se pueda invocar el recurso de Hábeas Corpus.
- Cuando se trate de derechos colectivos.



Puedes escanear el siguientes código QR para ver un video con orientaciones para elaborar una acción de tutela: **¿Cómo hacer una acción de tutela en 5 minutos?**



REFLEXIONANDO ANDO...

Desde tu experiencia cotidiana y la lectura del módulo, te invitamos a elaborar un derecho de petición con base en el siguiente modelo:

Fecha y ciudad:

Señores/Entidad:

Dirección de la entidad:

Teléfono/correo electrónico de la entidad:

Ciudad

ASUNTO: DERECHO DE PETICIÓN

Yo _____ mayor de edad domiciliada y residente en la ciudad de _____ Identificada con _____ de _____ en mi calidad de ciudadana en ejercicio, invocado al derecho de petición consagrado en el art. 23 de nuestra carta política y los artículos 5° subsiguientes del código contencioso administrativo.

(Describe las razones en las que fundamenta tu modelo derecho de petición) Por ejemplo: Elevo ante ustedes este derecho de petición a raíz de que siento que han sido vulnerados mis derechos fundamentales (indicar cuál/es), y señalar las consideraciones haciendo un breve relato de los hechos (condiciones de modo (cómo), tiempo (cuando) y lugar (dónde) ocurrieron).

Por lo tanto, solicito (indicar cual es la petición o solicitud específica que requiere para exigir ese derecho y restablecer o garantizar)

Anexos. (Menciona los documentos que considere pertinentes que se deben anexar a la petición)

Gracias por su atención prestada

La respuesta la recibo en la siguiente

Nombre:

Identificación:

Firma quien hace la solicitud:

Dirección:

Teléfono:

Correo electrónico:



MÓDULO 2

EMPODERAMIENTO ECONÓMICO
DE LAS MUJERES

SESIÓN 1

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO Y EMPODERAMIENTO ECONÓMICO DE LAS MUJERES.

OBJETIVO

Brindar elementos conceptuales y metodológicos sobre la gestión de recursos para proyectos productivos, o microempresas, para potenciar la autonomía y el empoderamiento de las mujeres.

INTRODUCCIÓN

Introducción a la economía del cuidado

Según el DANE (2022), la economía del cuidado comprende la producción, distribución, intercambio y consumo de los servicios de cuidado. Por lo que es importante reconocer que los cuidados son una labor que forma parte de la economía, que exige tiempo y energía y que, en tanto invisible, está mal remunerado o no está remunerado en absoluto. El desconocimiento de las labores de cuidado es uno de los mayores problemas públicos de nuestro tiempo, y es necesario visibilizar que sin este trabajo el resto de las actividades no pueden funcionar. Las labores del cuidado van más allá del contexto familiar, e incluyen todas las actividades que sostienen la vida en el día a día. Para ello, se presentan algunos conceptos pertinentes para entender mejor este tema:

Roles de género: "...corresponden a los atributos,

actitudes, valores y comportamientos esperados en la sociedad de las personas en razón de su sexo. El rol o papel define la función o posición que alguien tiene y producen efectos desde el momento del nacimiento; por nacer niña o niño se prevé la manifestación y desarrollo de unas capacidades determinadas (...). Las tareas y funciones asignadas tradicionalmente a mujeres y hombres no tienen su origen en la naturaleza sino en la sociedad. A través de los procesos de socialización, con la aplicación de estereotipos o de mecanismos sexistas se llega a establecer una uniformidad de conductas femeninas y masculinas." (Programa Gestión Empresarial con Enfoque de Género del Proyecto OIT/USDOL, 2004, p. 30)

División sexual del trabajo: Es la manera como se llama a la repartición de las labores productivas y reproductivas según los sexos y el género. Es una de las formas de organización social y económica más

básica de las sociedades, que se sustenta en una desigual distribución del trabajo en el mundo, porque desconoce o niega el trabajo de las mujeres (Anzorena, 2008).

Trabajo de cuidados: El trabajo de cuidados se ha asignado principalmente a las mujeres, provocando una sobrecarga de trabajo, ya que este no es pagado y muchas veces impide incorporarse a un trabajo remunerado. Todas las personas necesitamos de apoyo y cuidados, algunas más que otras; por lo que el trabajo de cuidado implica la asistencia tanto a niños, niñas, personas adultas o con enfermedades. Este tipo de trabajos debería distribuirse en la familia, o ser apoyado por las empresas, el Estado y la sociedad en general (Pérez, 2020).

Acciones de cuidado no remunerado: Son las acciones de cuidado directo de las personas (como cocinar); el cuidado indirecto (que más bien provee las condiciones para la atención, como hacer limpieza y compras) y la gestión mental del cuidado (que organiza y administra las actividades, como el transporte de las y los niños a la escuela). Cuando estos trabajos se remuneran usualmente son malos pagos, por ejemplo: enfermería, docencia, trabajo doméstico, cuidado de niños, niñas o personas en condición de enfermedad; aunque implican grandes esfuerzos. Muchas mujeres que realizan labores de cuidado, invierten en estas actividades más de la mitad de su tiempo, llegando incluso a situaciones en las que no les es posible atender a sus propias necesidades (ONU Mujeres, 2018, p. 119).

De acuerdo con el Sistema de Cuentas Nacionales SCN*, las actividades de trabajo doméstico que no se toman en cuenta, son: Suministro de alimentos, mantenimiento de vestuario, Limpieza y mantenimiento, compras y administración del hogar, actividades con menores de 5 años, apoyo a personas del hogar, cuidado físico a personas del hogar, cuidado pasivo (estar pendiente), actividades de voluntariado, traslados relacionados y otras actividades conexas.

*<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/cuentas-nacionales/cuentas-nacionales-anuales>

El siguiente **vídeo amplía el concepto de Cuentas satélite de la economía del cuidado**.

Para verlo puedes escanear este código QR:



Trabajo productivo: El trabajo productivo se compone de aquellas actividades humanas que producen bienes y servicios y generan ingresos tanto en salario como de algún otro bien, que puede obtenerse mediante actividades agrícolas, comerciales y de servicios desarrolladas por cuenta propia. Desde una perspectiva patriarcal, el trabajo doméstico que realizan las mujeres dentro de sus hogares se ha considerado improductivo porque no genera ingresos, sin embargo, cuando este trabajo se realiza fuera de la casa, si es un trabajo pagado y por tanto productivo. (Pérez Orozco, 2020)

Trabajo reproductivo: Tareas necesarias para garantizar el bienestar y la supervivencia de las personas que componen el hogar. Se puede entender en dos niveles principalmente:

- 1. La reproducción biológica:** Gestación, parto y lactancia.
- 2. Reproducción social:** Mantenimiento del hogar y la reproducción de hábitos y normas, que incluye la crianza, la educación; alimentación, atención y cuidado de los miembros de un grupo social determinado. El trabajo reproductivo es fundamental para el desarrollo de toda la familia y de la sociedad, pero no se reconoce como trabajo y generalmente no se paga.

Violencias de género en el ámbito de la

economía: De acuerdo con la ley 1257 de 2008, se reconocen 2 tipos de violencia asociados con el desarrollo económico de las mujeres:

- 1. Violencia económica:** Se entiende como cual-

quier acción u omisión orientada al abuso económico, el control abusivo de las finanzas, recompensas o castigos monetarios a las mujeres por razón de su condición social, económica o política. Es decir, toda acción u omisión que afecta la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar sus ingresos, restringir, limitar y/o negar la obtención de recursos económicos. Coerción, control a los ingresos y gastos, sacar en cara, robar y/o desaparecer objetos, así como el ocultamiento de pertenencias.

Para ganar claridad en torno a esta tipología de violencia te recomendamos ver el siguiente video:
Con voz para Vos Violencia Económica

Puedes escanear este código QR:



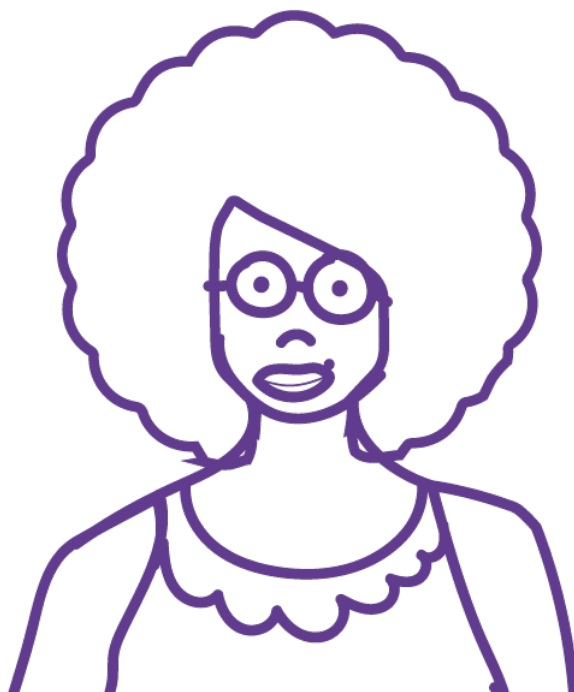
2. Violencia Patrimonial: Toda acción o descuido que ocasiona daño o menoscabo en los bienes muebles o inmuebles de la mujer y su patrimonio; sustracción, destrucción, desaparición, estafa, ocultamiento o retención, de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.

APRENDIENDO JUNTAS...

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio. Por favor frente a cada frase sobre acciones cotidianas, intenta escribir a qué concepto de los abordados en este módulo, corresponde:

Nº	ACCIONES	CONCEPTO
1	Después del trabajo y antes de llegar a casa, debo hacer las compras de la casa.	
2	Mi tía cuida de mis hijos, se ocupa de ellos porque ella es la única que no trabaja y está siempre en casa.	

3	Soy mamá de 4 hijos y trabajo medio tiempo en el cuidado de personas ancianas en un hogar geriátrico, acompañándolas con sus terapias y medicinas.	
4	Mi esposo y yo teníamos un negocio conjunto que funcionaba en nuestra casa. Yo atendía la tienda y él la administraba. Todo estaba a su nombre. Nunca he recibido un pago por este trabajo e incluso cuando se vendió la casa y el negocio, no recibí mi parte, me dijo que a mí no me hacía falta nada.	
5	Cocinar, atender y estar pendiente de las citas médicas y de las reuniones escolares de los hijos e hijas.	
6	En Colombia, los cuidados no remunerados y tareas del hogar equivalen al 20% del PIB nacional, lo que le pondría como la mayor actividad económica del país si esta se pagara, superando a comercio que ocupa 18%, administración pública con 15% y salud con 12%, según los cálculos del DANE.	



REFLEXIONANDO ANDO...

Para llevar estas reflexiones a la vida cotidiana, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

¿Cómo delegan en tu familia las siguientes tareas domésticas?: lavar baños, tender camas, cocinar, trapear, barrer

¿Cómo defines la manera de gastar el dinero?, ¿es una decisión exclusivamente tuya?

Si tienes pareja: ¿consideras que el manejo del dinero es equitativo? Y ¿qué pasa si uno de los dos no tiene trabajo remunerado?

Y acerca del tiempo de descanso, ¿cómo se organizan en tu familia para garantizar el descanso de todos y todas?



REFLEXIONANDO...

Evalúa tu uso del tiempo

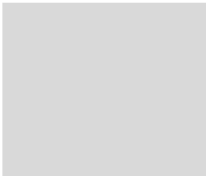
Te invitamos a cuantificar el tiempo que empleas en cada una de las actividades personales y de cuidado que tienes a cargo durante una semana, incluye las actividades por las que no recibes ningún tipo de remuneración. Para esto te invitamos a escribir en la siguiente tabla, la descripción de la actividad y el tiempo que empleas. Puedes incluir otras actividades que consideres oportunas.

DESCRIBE LAS ACTIVIDADES DE CUIDADO PERSONAL QUE REALIZAS	TIEMPO EMPLEADO (EN HORAS)	DESCRIBE LAS ACTIVIDADES DE CUIDADO Y SOSTENIMIENTO FAMILIAR	TIEMPO EMPLEADO (EN HORAS)
Actividades espirituales, meditación, oración, introspección:		Compra de víveres y alimentos:	
Cuidado corporal:		Preparación de alimentos:	
Manicura – pedicura:		Ropa:	
Actividades deportivas:		Atención a niños y niñas menores de 12 años:	
Actividades de recreación:		Atención a personas mayores con alguna discapacidad:	

Actividades educativas:



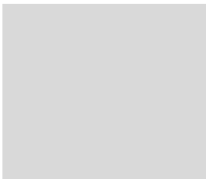
Pagos y gestiones administrativas asociadas con la familia:



Actividades de cuidado de tu salud:



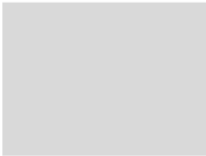
Limpieza de la vivienda:



Otras actividades:



Otras actividades que no generan ingresos:



Si te interesa este tema, **puedes revisar el Simulador del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado elaborado por el DANE** escaneando este código QR:



SESIÓN 2

EMPRENDIMIENTOS Y GESTIÓN DE RECURSOS

En esta segunda parte del módulo, se exploran conceptos que ayudarán a potenciar un perfil emprendedor y la toma de decisiones respecto de la autonomía financiera:

Autonomía. Capacidad de las personas para tomar decisiones libres, independientes e informadas sobre sus vidas, que les permitan actuar según sus propias aspiraciones y deseos. Es la autodeterminación sobre el propio cuerpo y la propia vida.

Autonomía Económica de las Mujeres. Entendida como la capacidad de las personas para generar ingresos propios y decidir el uso de estos. Es un pilar para el empoderamiento y para avanzar en el ejercicio de los derechos, en cuanto implica la posibilidad de tomar decisiones sin requerir del consentimiento de otras personas.

Empoderamiento. Se refiere a tener mayor poder y control sobre la propia vida. Implica tener conciencia sobre los derechos y contar con mayores posibilidades para desarrollar la autoestima, más acceso y control de los recursos, y que se implementen acciones para transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación y la desigualdad de género. También indica mayor participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y estrategias para lograr una sociedad más igualitaria. Es un proceso en el que las mujeres, aumentan su poder, para acceder al uso y control de los recursos y logran participar en la toma de decisiones, para influir en las situaciones que las afectan.

Reflexiones claves:

- La sobrecarga del trabajo doméstico y del cuidado no remunerado disminuye la participación y afecta la inclusión de las mujeres en el mercado laboral.

- La baja participación de las mujeres en el mercado laboral disminuye su capacidad para generar ingresos y acumular activos productivos. Por lo tanto, también disminuye su autonomía económica.

- Las dificultades que afrontan las mujeres para generar ingresos (salariales y no salariales) a lo largo de sus vidas, precariza su relación con el sistema de protección social y afectan el acceso de las mujeres a pensiones.

- La menor autonomía económica de las mujeres dificulta su acumulación de activos e inclusión financiera, que se ve reflejada básicamente en el acceso a la propiedad, la tecnología, el ahorro y al crédito formal.

Para apoyar los emprendimientos de las mujeres es necesario ampliar su capacidad para generar ingresos y recursos propios; favoreciendo su acceso al trabajo remunerado y a los activos tales como: vivienda, tierra, entre otros, en igualdad de condiciones que los hombres. Asimismo, es necesario fortalecer el capital humano, productivo y social de las mujeres:

1. Capital humano: Se refiere al conocimiento y destrezas o habilidades de las personas para realizar un trabajo y para administrar el negocio, es decir, el nivel de educación; contar con conocimientos generales, destrezas y experiencias previas, en función de generar mayor productividad y desarrollo económico. El capital humano es un recurso intangible, son los conocimientos, las capacidades y la salud que las personas acumulan a lo largo de su vida y que les permiten desplegar su potencial como miembros productivos de la sociedad.

2. Capital productivo: Son todos aquellos recursos que se pueden convertir en dinero, in-

cluyendo los ahorros, la posibilidad de conseguir préstamos o el acceso a donaciones. Para ser productivas, las mujeres requieren infraestructura, equipamiento, herramientas y materia prima, entre otros.

3. Capital social. Hace referencia a la participación social, el empoderamiento, la asociatividad y las redes sociales de las personas. El capital social puede ser entendido como un recurso intangible, que permite a personas y grupos la obtención de beneficios por medio de relaciones sociales dotadas de confianza, reciprocidad y cooperación.

REFLEXIONANDO...

Tomando en cuenta los anteriores conceptos, te invitamos a reflexionar en torno a los siguientes cuestionamientos, describiendo el porqué de tu respuesta.

Para fortalecer mi emprendimiento y autonomía económica puedo:

ACCIONES POSIBLES	SÍ	NO	¿POR QUÉ?
Compartir con otros integrantes de mi familia los gastos del hogar			
Distribuir el trabajo de cuidado entre todas las personas que integran mi familia			
Tomar un crédito para comprar materia prima, equipos, entre otros			

Realizar alianzas con otras empresarias y empresarios para fortalecer el emprendimiento y ser más competitiva en el mercado			
---	--	--	--

Para completar el ejercicio, te invitamos a identificar con qué recursos cuentas, describiendo cuál es tu capital humano, tu capital productivo y qué capital social tienes en tu comunidad. Haz una lista de todo aquello que consideres que te ayudará a fortalecer tu emprendimiento o empresa en el siguiente formato:

Capital humano	
Capital productivo	
Capital social	

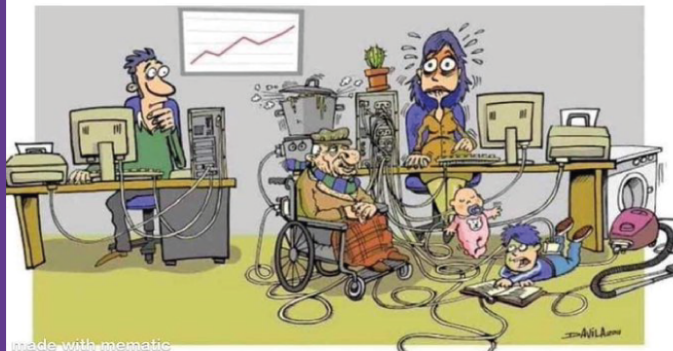
Barreras de género en los emprendimientos

Las mujeres enfrentan múltiples barreras asociadas a las desigualdades de género que afectan sus emprendimientos, entre las que se destacan:

- Asumir las labores reproductivas y de cuidado
- Enfrentar situaciones de violencia
- Brecha tecnológica y en el acceso a las Tics.

La pandemia por el COVID -19 aumentó la desigualdad y afectó las condiciones educativas, académicas, laborales y económicas de las mujeres; muchas mujeres tuvieron que quedarse en casa, asumir mayores labores de cuidado y/o perder sus empleos.

Encuentren las diferencias de teletrabajo



Made whit mematic. : <https://twitter.com/trabajosocialcs/status/1259534936517869569>

Para superar estas barreras es necesario implementar medidas que permita a las mujeres aumentar su capacidad para generar ingresos, controlar sus activos y recursos, vivir una vida libre de violencias y ejercer sus derechos sexuales y derechos reproductivos, entre otros. Se requiere garantizar condiciones para su inserción en empleos de calidad, aumentar el reconocimiento del trabajo doméstico, ofrecer servicios para atender y prevenir todo tipo de violencias, incrementar las oportunidades para acceder al sistema educativo y favorecer su participación social y comunitaria, entre otros.

¿Qué se necesita garantizar para fortalecer el emprendimiento y la autonomía económica de las mujeres?

- Autoconfianza a nivel local
- Acceso a propiedad (tierra y otros recursos)
- Autosuficiencia alimentaria
- Acceso a ingreso y facilidades de crédito
- Acceso al conocimiento y a la formación.
- Acceso a tecnologías apropiadas
- Espacios de participación en todos los aspectos.
- Autonomía en la toma de decisiones
- Garantizar el derecho a una vida libre de violencias.
- Garantizar las necesidades físicas, de salud y alimentación básicas.



REFLEXIONANDO ANDO...

Te invitamos a ver el **video Vida María y reflexionar sobre las acciones que se podrían impulsar para favorecer la autonomía económica de mujeres como María:**

Para verlo puedes escanear este código QR:



Plan de Mejoramiento de tu Autonomía Económica

En la siguiente tabla encontrarás una lista de posibles dificultades que puedes tener frente a tu autonomía económica. Léelas detenidamente y piensa cómo podrías superar dichas dificultades. Es importante que defines tiempos para mejorar la situación encontrada. Recuerda que puedes acudir a los servicios Institucionales o de organizaciones sociales y a las alianzas con otras personas.

PLAN DE MEJORAMIENTO

¿Cuál es la dificultad que tienes para lograr una mayor autonomía económica?

¿Cuál es la dificultad que tienes para lograr una mayor autonomía económica?

¿Con quién o con quienes podrías solucionar estas dificultades?

¿Cuándo puedes solucionar estas dificultades? ¿Qué plazo te puedes fijar?

Dificultad a nivel familiar por sobrecarga en el trabajo reproductivo y de cuidado

Dificultad en la administración de los ingresos			
Mezclar las finanzas personales con las del emprendimiento			
Dificultad para compartir y distribuir los gastos de la casa con el esposo o compañero			
Falta valorar mi potencial humano (mis conocimientos, destrezas, etc.)			
No he explorado el capital productivo con que cuento			
No conozco el capital social que me rodea			
Otras:			



MÓDULO 3

FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES
PARA LIDERESAS

SESIÓN 1

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA EL LIDERAZGO

OBJETIVO

Afianzar las estrategias y habilidades socioemocionales de las mujeres para el ejercicio de liderazgos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre mujeres.

Seamos arquitectas de nuestra casa común en Puente Aranda

Los liderazgos femeninos han propuesto múltiples maneras de encuentro, desde las ollas comunitarias, compartir el alimento, el baile, la educación, la escucha, la movilización social y los encuentros en calles, casas, barrios, que permitan la construcción de territorios libres de violencias y llenos de libertad y dignidad. Sin embargo, estos liderazgos femeninos también están permeados por la sociedad machista, que mantiene y reproduce las creencias en que las mujeres no pueden trabajar juntas, deben dedicarse a las labores del hogar antes que ejercer liderazgos comunitarios, o que las relaciones de las mujeres se basan en la competencia.

PALABRAS CLAVES

Autocuidado político: Tiene que ver con reconocer que lo personal también es político y la importancia de garantizar el bienestar integral.

Liderazgo femenino: Liderazgo flexible que se caracteriza por la colaboración y el consenso, la innovación y por la disposición al diálogo.

Espiritualidad: Forma de acción sobre la misma vida, que se traduce en acciones de cuidado de sí, un recurso que favorece el bienestar y la contemplación.

1. Reconociendo las habilidades socioemocionales

Las habilidades blandas, como también se conocen las habilidades socioemocionales, son las que facilitan el relacionamiento humano y las interacciones interpersonales y sociales. Entre ellas se destacan:

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

- Comunicación asertiva
- Autorregulación emocional
- Autonomía
- Empatía
- Autoconocimiento
- Trabajo en equipo

Al reflexionar sobre las habilidades socioemocionales es clave asumir el enfoque de género que permite evidenciar las inequidades basadas en las expectativas sociales respecto a lo masculino y lo femenino, y proponer mecanismos públicos para lograr su erradicación (CEDH, 2018). En este sentido, es importante reconocer las situaciones de desigualdad y de discriminación hacia las mujeres y personas diversas que afectan el desarrollo de sus habilidades sociales, por ejemplo, identificando los estereotipos y creencias, que marcan un deber ser que limita la experiencia de las mujeres.

REFLEXIONANDO...

Te invitamos a reflexionar acerca de las habilidades socioemocionales que utilizas diariamente. Para ello, te pedimos que realices primero un ejercicio de observación: siéntate cómoda, relaja tu cuerpo, e intenta recordar las últimas interacciones que has tenido con otras personas, ya sean mujeres, hombres, o personas diversas, ¿cómo te has sentido?, ¿has podido decir las cosas que piensas?, ¿cómo ha sido tu respuesta ante situaciones que te han generado malestar? A partir de ese análisis, te invitamos a responder:

¿Qué situaciones te generan malestar en tus interacciones?

¿Qué emociones te generan estas interacciones? y ¿cómo gestionas tus emociones para tramitar las situaciones que te generan malestar?

¿Qué estrategias utilizas para tramitar los conflictos?

2. Comunicándonos asertivamente

La comunicación asertiva permite expresar emociones, sentimientos, opiniones y pensamientos de forma adecuada, sin desconocer las ideas de las demás personas, ni imponer un punto de vista. Se trata de una comunicación honesta, directa y expresiva (Aguirre, Mesa, Morales, Saldarriaga, 2008).

Para fortalecer la comunicación asertiva, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:



a. Escúchate: Ten en cuenta los mensajes que estás transmitiendo, los sentimientos, pensamientos e ideas.

b. Obsérvate: Sé consciente del lenguaje no verbal que estás utilizando en medio de la interacción. Recuerda que tu cuerpo habla.

c. Siente: qué emociones surgen en ti en el momento de comunicar, busca las maneras de poder expresarlas.

d. Exprésate: ¿Qué mensaje quiero transmitir?

e. Pregúntate: ¿Mi mensaje está siendo discriminador?, ¿estoy reproduciendo estereotipos de género?

REFLEXIONANDO ANDO...

Ahora te invitamos a transformar los siguientes mensajes, de manera asertiva:

Camila, recuerda que debes hacer el oficio de tu casa, antes de irte a cualquier reunión del barrio, sin eso no tienes permiso, recuerda que tu hermano no tiene tiempo para eso.

Carla, ¿qué es más importante? ¿Tu familia o el barrio? No se te olvide cuáles deben ser tus prioridades, antes de pensar en otras personas debes pensar en tu familia, que debe ser lo único y más importante para ti.

Felipe eres un cochino, me das asco, no puedo creer que no puedas hacer las cosas como te he pedido, ¿cómo es posible que hagas las cosas así? Ya te había indicado cuál era la mejor manera.

3. Prácticas de autocuidado y espiritualidad: Las prácticas de autocuidado y cuidado mutuo traen consigo un reto, poner el cuidado como un elemento clave para la construcción de relaciones con otras personas y con nosotras mismas. Esta responsabilidad afectiva permite pensar los liderazgos femeninos no desde el sacrificio y sufrimiento, sino desde la posibilidad de conocernos, consentirnos y aprender mutuamente.



“Para trabajar los liderazgos de las mujeres tenemos que trabajar profundamente la identidad de cada una. Cada Mujer que pretende liderar un proceso necesita re-elaborar su propia experiencia subjetiva. Pero esa necesidad muchas todavía la consideran como una necesidad de las otras, como si fueran ellas las que deben modificar una serie de cosas porque son inadecuadas, insuficientes, porque tienen problemas para la vida. El planteamiento como clave feminista es: todas, sin excepción, comenzando por nosotras mismas necesitamos enfrentar quiénes somos, qué queremos y hacia dónde vamos. Esas son las claves de nuestras identidades”

Marcela Lagarde. Claves feministas para liderazgos entrañables (1999, pp. 45).

REGÁLATE UN TIEMPO PERSONAL PARA PROMOVER TU AMOR PROPIO

Te invitamos a reconocer diversas estrategias de cuidado:

Darte una ducha. Ten un tiempo íntimo en medio de un baño, toca cada parte de tu cuerpo cuidando tus pensamientos de comparación, concéntrate en su textura, siente las arrugas, la sequedad de la piel que necesita hidratación, ahora, aplícate una crema sobre todo tu cuerpo, reconoce la belleza de cada parte de él, dale un suave masaje y no olvides que las manos tienen el don de sanar.

Baila al son de la luna y el sol. Siente tu cuerpo al son de la música, déjalo fluir, canta, grita y vibra con cada melodía. Siente cómo se mueve tu cuerpo con cada ritmo, concéntrate en la música y suelta disfruta, ¡estás viva!

Alimentos que endulzan el alma. Acomódate, disfruta la textura, el sabor, el olor de tu postre, comida o bebida favorita. Date el tiempo, no corras, respira, toma una pausa, siente, disfruta. Permítete sentir viva y ama por ti misma.

¡Ahora es tu turno! Te invitamos a crear tu propia receta, piensa por los menos 3 actividades que te hacen sentir a gusto, en las que el bienestar y placer son el eje central. Escríbelas en el siguiente recuadro:

REALIZA TU PROPIA RECETA...



SESIÓN 2

FORTALECIMIENTO DE PROCESOS ORGANIZATIVOS

OBJETIVO

Fortalecer las dinámicas de los procesos organizativos de manera que sean espacios seguros para el fortalecimiento del trabajo en equipo, que permita el desarrollo de propuestas y el trámite de conflictos.

El trabajo en equipo es el mejor escenario para construir procesos organizativos. Sin embargo, existen múltiples factores que lo pueden poner en riesgo. Por ejemplo, el poco reconocimiento en las labores realizadas por las personas que integran el equipo, o las dificultades para escuchar los aportes frente a una propuesta, entre otras. Todo ello, se transforma en retos para la construcción de otras maneras de relacionarnos y trabajar en colectivo.

PALABRAS CLAVES

Gestión de conflictos: Es el proceso que realizamos para buscar una solución frente a un problema, no implica necesariamente encontrarla, sino que resalta el camino como una opción de autoconocimiento. (Hernández, 2012)

Trabajo en equipo no patriarcal: Dinámicas de trabajo en colectivo que cuestionan las lógicas tradicionales de género, plantea la transformación del poder, la participación, la incidencia y la toma de decisiones. (Mugarik Gabe, 2013)

1. Análisis de procesos organizativos

El primer reto que trae construir procesos desde liderazgos femeninos es la comprensión de otras maneras de tejer colectivamente, entre ellas, la posibilidad de construir desde un poder horizontal, es decir, no desde la construcción de organizaciones verticales, donde hay personas que tienen mayor voz, derecho de opinar, de toma de decisiones; sino donde todas las personas pueden aportar y son reconocidas. Para ello es importante generar condiciones para:

- Tomar decisiones de manera colectiva.
- Motivar a cada participante frente al proceso en construcción.
- Rotar las vocerías.
- Facilitar el intercambio de saberes.

Por otro lado, los procesos sociales horizontales desde los liderazgos femeninos, también brindan la oportunidad de poner el cuidado en el centro de las relaciones, lo cual implica pensar en el fortalecimiento de la empatía, en la construcción de redes y en mantener una comunicación que facilite la solución de conflictos y que cuestione los mandatos de género.

En el caso de las mujeres lideresas que no están vinculadas a una organización, este análisis está relacionado con la escucha a otras personas, sin imponer ni determinar una posición. También invita a reflexionar sobre la construcción de redes y alianzas que permitan generar un poder colectivo para avanzar hacia un objetivo común.

APRENDIENDO JUNTAS...

Animal de poder

Piensa en la manera en que estás ejerciendo el poder dentro de los espacios comunitarios, tanto con otras personas líderes, como con compañeras y compañeros. Ahora recuerda una situación en la que tuviste que ejercer tu liderazgo en la búsqueda de un objetivo comunitario; y representa este liderazgo con un animal relacionado, piensa en sus características, cualidades, habilidades y fortalezas: ¿cuál animal sería? Ahora dibújalo, refleja lo que ves en ti.



2. Trámite de conflictos con perspectiva de género

Dentro del ejercicio de liderazgo realizamos constantemente procesos de resolución de conflictos, con otras personas, con nosotras mismas, al interior de las organizaciones, y también con otras personas que estén ejerciendo liderazgos. Estos conflictos deben verse desde una perspectiva de género que permite comprender cómo las creencias y estereotipos que hemos construido y aprendido permean su gestión. De igual manera, los desacuerdos que se generan son una oportunidad para evaluar de qué manera los conflictos están proponiendo otras maneras de hacer, de compartir, de relacionarse. A continuación, encontrarás los estilos comunes de resolución de conflictos, reflexiona, ¿con cuál te relacionas?

Directivo. Las personas que se aproximan al conflicto en forma competitiva se hacen valer y no cooperan puesto que siguen sus propias preocupaciones, a expensas de otras personas. Para competir, las personas toman una orientación de poder y utilizan las formas de poder que sean apropiadas para vencer.

Evitador. Las personas evitadoras no abordan de manera inmediata sus propias preocupaciones o las de otras personas, sino que más bien evitan totalmente el conflicto o demoran su respuesta al mismo. Para hacerlo, pueden hacerse diplomáticamente a un lado, posponer la discusión hasta que haya condiciones, apartarse ante la situación amenazante o desviar la atención.

Negociador. Las personas que conceden son moderadamente asertivas y moderadamente cooperativas. Tratan de encontrar rápidamente soluciones a los conflictos, que sean mutuamente aceptables y que satisfagan parcialmente a ambas partes. A menudo sus soluciones incluyen «partir la diferencia» o hacer concesiones de lado y lado. El conflicto consiste en diferencias mutuas resueltas positivamente por medio de la cooperación y el conceder.

Armonizador. Las personas que se adaptan no son asertivas y sí muy colaboradoras, por cuanto abandonan sus propias preocupaciones para satisfacer las preocupaciones de los demás. A menudo, reconocen durante el conflicto, que han cometido un error, o deciden que no es importante.

Cooperador. A diferencia de quienes evitan el conflicto, los colaboradores son asertivos y cooperativos. Estas personas hacen valer sus propios puntos de vista a la vez que escuchan los de los demás y acogen de manera positiva las diferencias. Intentan trabajar con las personas para encontrar soluciones que satisfagan exitosamente las preocupaciones de ambas partes. Esta aproximación implica identificar las preocupaciones que están a la base del conflicto, explorando el desacuerdo de ambas partes del conflicto, aprendiendo de las opiniones de los demás y haciendo surgir creativamente soluciones que respondan a las preocupaciones de ambos.

Tomado de: Neufeldt, R, et. al., 2002,
Citado por Hernández, G, 2012, pág. 29.

Realizar procesos de gestión de conflictos implica reconocer aspectos personales, identificar los negociables y otros no negociables que deben expresarse para poder mediar, en algunos casos. En este análisis es importante identificar algunas barreras sociales (presiones, creencias, prejuicios, pautas de crianza) y personales que dificultan poner en práctica las habilidades socioemocionales para la gestión de los conflictos. Al respecto, Clara Coria (2021) propone las siguientes Claves para negociar con enfoque de género:

1. Reconocer los deseos propios e intereses personales. Nuestros intereses son igual de importantes que los de otras personas. Por ello, es necesario escucharlos con atención, para poder poner sobre la mesa nuestras necesidades.

2. Legitimar en la propia subjetividad el derecho a defender los deseos e intereses personales. Hace relación al proceso interno de confianza que debemos hacer para creernos capaces de defender nuestros propios intereses. Sin reconocer que tienes ese derecho, es imposible sostener una negociación.

3. Sentir que tengo el mismo poder que otras personas para negociar. La gestión de los conflictos ocurre en un escenario en el que nos sentimos entre iguales, lo que implica que mis puntos de vista son igual de valiosos a los de las demás personas.

4. Proponerse un objetivo y sostenerlo. Es muy importante comprender cuál es el cambio que queremos, así se podrá tener presente en las conversaciones sin perderlo de vista y terminar favoreciendo el interés de la otra persona. Por eso, para nosotras debe ser fundamental comprender por qué y para qué se está haciendo.

5. Ser capaz de emitir un “no” y tolerar recibirlo. No tengas miedo de decir no tantas veces como sea necesario. Cabe resaltar que, cuando no hay una práctica en reconocer la importancia que tienen mis intereses, se puede “perder por cansancio”, es decir, se inicia la defensa de los propios intereses, pero se cede rápidamente ante la primera negativa.



REFLEXIONANDO ANDO...

Completa las siguientes frases con tus apreciaciones sobre las creencias de género:

Las mujeres que defienden el interés personal son egoístas:

Las mujeres deberían primero resolver los problemas de su casa, antes de pensar en los problemas comunitarios:

Las mujeres no saben negociar:

Construye tu frase de poder

Te invitamos a hacer una frase de poder, que puedas utilizar cuando tengas que tramitar un conflicto o negociar frente a una situación. Piensa en una frase que te recuerde tus capacidades y la importancia de posicionar tus necesidades y opiniones:

3. Trabajo en equipo no patriarcal

El trabajo en colectivo implica esfuerzos e intenciones para poder lograr un objetivo común, sin embargo, en la interacción se pueden naturalizar comportamientos y reproducir estereotipos de género con gran facilidad. Organizaciones como Mugarik Gabe (2013) han propuesto hacer una revisión de las dinámicas cotidianas dentro de los equipos, de manera que se pueda evaluar si se reproducen estereotipos de género, por lo que te compartimos algunos de los elementos que resaltan:

- División de tareas (quiénes hacen qué y criterios para dicha división)
- División de roles/funciones en el equipo
- Divisiones dentro del equipo: quiénes se relacionan con quiénes y por qué
- Apoyo mutuo entre integrantes del equipo
- Conocimientos son los que más se valoran (y, en su caso, los que menos)
- Actitudes que más se valoran (y, en su caso, las que menos)
- Por qué unas opiniones pesan más que otras en el seno del equipo
- ¿Se pueden distinguir personas 'centrales' y 'personas periféricas' en el equipo? ¿Con base en qué?
- Manutención emocional en el equipo, ¿responsabilidad individual o colectiva?, ¿quién se hace cargo?
- Uso y control de nuevas tecnologías: cómo se valoran las habilidades técnicas, qué impacto tiene sobre el trabajo en equipo.
- Emociones cuya expresión resulta aceptable en el equipo y qué emociones no resultan habituales en el equipo. Fijarse en un momento en concreto en el que en el equipo se hayan expresado emociones: descripción de lo que pasó, qué reacciones, qué consecuencias, resulta apreciable una jerarquía de emociones, se produce delegación trabajo emocional a mujeres u hombres
- Participación en el equipo, qué significa y cómo se promueve
- Aprendizaje en el equipo (individual/colectivo)
- Empoderamiento en y del equipo
- ¿Cómo afloran y se gestionan los desacuerdos? (remitirse a una situación concreta y hacer la lectura de género de lo que se produjo)

Elementos propuestos por: Mugarik Gabe (2013, p. 13)

APRENDIENDO JUNTAS...

1. Mapeo de relaciones patriarcales en nuestro liderazgo

Realiza un diagrama donde puedas identificar qué personas hacen parte de tu organización, o aportan a que puedan lograr un objetivo común, puede ser una red, una alianza u otras organizaciones. Escribe los nombres, su cargo o rol. Reflexiona sobre cómo se toman las decisiones y qué funciones tienen mujeres, hombres y personas diversas dentro de la organización. Identifica cómo y quién brinda apoyo a otras personas en situaciones difíciles, tanto personales como laborales u organizativas; describe cuáles son los comportamientos que más se valoran dentro de la organización.



Ahora, identifica si de una u otra manera, se está reproduciendo roles tradicionales de género que plantean una disparidad frente a la legitimidad, participación y poder dentro de la organización.



2. Transformando nuestras interacciones

Reelabora el mapa anterior, piensa cómo se podrían construir lazos no patriarcales, en los que todas las personas de la organización tienen igual legitimidad, participación e incidencia en las decisiones colectivas, en las que haya acciones de cuidado mutuo, valoración y reconocimiento.



Recuerda que construir relaciones entre equipos de trabajo requiere un proceso continuo de esfuerzos, intenciones y prácticas. Esperamos que este sea un impulso para construir relaciones no violentas, potenciadoras y basadas en el disfrute del encuentro.





MÓDULO 4

HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN
E INCIDENCIA POLÍTICA

SESIÓN 1

COMUNICACIÓN INCLUYENTE PARA EL TERRITORIO

OBJETIVO

Proponer herramientas, reflexiones y acciones sobre la comunicación verbal y no verbal y desde lenguajes digitales que favorezcan la incidencia política de las lideresas.

Tenemos el destino, elijamos las rutas

Comunicar hace referencia al acto constante de interactuar con otras personas, implica una acción continua de transmisión de mensajes cotidianos que refieren tanto acciones y tareas puntuales, como contenidos simbólicos que implican juicios, valores, prejuicios, y creencias.

Todo el tiempo nos comunicamos. Con cada gesto, movimiento, palabra, imagen, color, emitimos un mensaje, y así mismo lo recibimos; comunicar en este sentido es un baile, que muchas veces se hace de manera espontánea, pero también es un acto político que puede asumirse de manera consciente con el propósito de visibilizar una realidad, posicionar una apuesta o proyecto o incluso manifestar una inconformidad. Por lo tanto, desde diversos procesos organizativos se han impulsado iniciativas de comunicación alternativa, que buscan permitir que las personas ha-

blen desde su cotidianidad, para exponer su visión de mundo y enriquecerla con otras apuestas y propuestas. Esta comunicación puede ser escrita o verbal, incluir medios virtuales o físicos.

Bajo esta apuesta, se reconoce que el lenguaje construye realidades y no es neutral. Por eso, se considera fundamental que el lenguaje sea incluyente, lo cual implica usar un lenguaje que visibilice a todas las personas involucradas, evitando reproducir la discriminación, a través, de estereotipos de género que determinan roles específicos a mujeres, hombres y a personas diversas. El lenguaje incluyente evita fomentar el racismo y el clasismo. En este módulo se presentan diversos ejercicios para identificar si estás usando lenguaje incluyente, y reconocer su importancia en el desarrollo de liderazgos incluyentes.

CONCEPTOS CLAVES

Lenguaje sexista: hace referencia a la comunicación cotidiana que, desde una manera sutil o explícita, subordina, discrimina o infravalora a las mujeres y a otros géneros. Esto sucede a partir de la ridiculización, desvalorización, discriminación, minimización o invisibilizar, por ejemplo.

Comunicación efectiva: Permite transmitir un mensaje de manera clara y concisa, reduciendo la posibilidad de malos entendidos.

Live/En vivo: es un espacio para crear una transmisión en directo, donde las y los espectadores pueden participar mientras se realiza un video.

Reel: es un video muy corto, normalmente de menos de 1 minuto, donde se expresa una idea rápidamente y se pueden utilizar recursos como la música.

Publicación: Contenido que se agrega a las redes sociales.

Historia: Una imagen o video corto que dura 24 horas activo en tu perfil.

Espacios: Son salas en Twitter que permiten tener conversaciones de audio con muchas personas al mismo tiempo.

1. Lenguaje incluyente: Es un lenguaje que se expresa sin discriminar a un sexo, género social o identidad de género y sin perpetuar estereotipos de género. Para utilizarlo, puedes tener en cuenta los siguientes Tips:

Tips de lenguaje incluyente*

- Uso de pronombres y determinantes sin marca de género. Ej. En lugar de: Los beneficiarios -> Se puede decir: Las personas beneficiarias; Ej: Los candidatos -> las personas candidatas, quienes opten, el grupo de candidatos y candidatas
- Preguntarte: ¿Lo expresaría de la misma forma si se tratara de alguien del sexo contrario?
- En algunos casos, menciona primero lo femenino y posteriormente lo masculino y viceversa ej.: hijas e hijos; trabajadoras y trabajadores.

*Estos Tips surgen de las Reglas de uso del lenguaje no sexista, propuesto por la UNED (S.F.) pp. 2. Recuperado de: https://www.udc.es/export/sites/udc/oficinaigualdade/_galeria_down/documentos/GUIA_

APRENDIENDO JUNTAS...

Lideresas Incluyentes: ¿Cómo expresarnos y comunicarnos desde posiciones de liderazgo, sin caer en las costumbres patriarcales? En primer lugar, te invitamos a realizar un ejercicio de observación en el que puedas hacer consciencia de las palabras que estás utilizando cuando hablas con otras personas, y al mantener diálogos internos contigo misma:

- ¿Dices todos en lugar de todas y todos?
- ¿Dices hombres cuando hablas de seres humanos?
- ¿Mencionas a las mujeres a partir de la relación que tengan con algún hombre (la esposa de... la pareja de...)?

RECURSOS ELECTRÓNICOS PARA CERCIORARSE DEL USAR LENGUAJE INCLUYENTE

Temis: Corrector de Lenguaje inclusivo. Página: <https://themis.es/>

Lupa Violeta: Herramienta de word para apoyar y orientar a las personas en el uso de un lenguaje más igualitario. <http://www.factoriaempresas.org/productos/#lalupa-violeta>



APRENDIENDO JUNTAS...

Y si fuéramos las periodistas --- la correctora

Los grandes medios de comunicación muchas veces han favorecido versiones que han subordinado a algunas personas, a partir de discursos de género, clase, raza, etarios, etcétera que han excluido y estigmatizado a poblaciones, y les han quitado valor a apuestas, propuestas y luchas de los territorios. ¿Alguna vez te has fijado en los titulares de los medios de comunicación con una perspectiva patriarcal? Vamos a inspirarnos en “la corregidora*” Revisa los siguientes titulares que se encuentran en cada uno de los códigos QR para hacer el ejercicio y describe cómo cambiarías cada uno de ellos.



(Link: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-36858007>)



<https://www.lacuarta.com/cronica/noticia/el-amor-violento-de-la-bella-colombiana-que-fue-descuartizada/80379/>

2. Elementos de comunicación efectiva

Para garantizar una comunicación efectiva, te invitamos a tener en cuenta estos 6 puntos clave para transmitir un mensaje efectivo, claro y que genere recordación, que han surgido a partir del texto del Aula Mentor, de Comunicación efectiva y trabajo en equipo del Gobierno de España.

*Es una propuesta construida en redes sociales que transforma los titulares de los medios de comunicación, que permite ver la discriminación y violencia que se transmite desde los grandes medios de comunicación.

Se puede ver más contenido en: <https://www.facebook.com/corrigiendotitulares/>

- 1. Qué quiero decir.**Cuál es la información que quiero transmitir.
- 2. Cómo lo quiero decir.** Busca ser clara y precisa, utiliza palabras claves que permita recordación, y clarifique el mensaje a transmitir.
- 3. Cuando lo quiero decir.** Ayuda a tener en cuenta la temporalidad de mi mensaje, si sólo hace referencia al presente o si quiero mostrar que es una situación que ha continuado en el tiempo.
- 4. A quién le quiero compartir mi mensaje.** Reconocer la audiencia, de manera que, se pueda identificar qué me gustaría que la audiencia pudiera comprender.
- 5. De qué lugar quiero hablar.** Ayuda a situar el mensaje en un espacio específico, permite la comprensión de las necesidades específicas en el territorio. Por qué lo quiero decir. Qué intenciones tiene mi mensaje.

REFLEXIONANDO ANDO...

Te invitamos a realizar los siguientes ejercicios para fortalecer la comunicación efectiva:

Háblame sin hablarme

El cuerpo constantemente transmite mensajes, muchos de ellos de manera inconsciente y espontánea. Estos mensajes emiten juicios y apreciaciones, que en algunos casos terminan siendo símbolos de aprobación o rechazo. Al hablar de lenguaje no verbal, se incluyen aspectos del paralenguaje, que hace referencia al tono de voz, acentos, entonación, velocidad y ritmo, que involucran aspectos físicos como emocionales; también implica el lenguaje corporal que incluye posturas, miradas y gestos. Hacer consciencia del lenguaje no verbal permite comprender qué mensajes estamos transmitiendo y reconocer si lo que estamos diciendo y haciendo es coherente, si estamos dando información contradictoria, o si nuestros mensajes son discriminatorios.

¿Alguna vez has intentado comunicarle algo a alguien sin hablar?, ¿alguna vez te han dicho que el mensaje que emites con el cuerpo es diferente a lo que transmites con la palabra?

Vamos a hacer un ejercicio que nos ayudará a reconocer cómo nuestro cuerpo habla:

Primero vas a observarte: mírate fijamente en un espejo, reconoce cada parte de tu cara, ahora, realiza gestos cotidianos, piensa en una frase poderosa que te caracterice, o que te gustaría decirte, háblate sin mencionar las palabras, sólo con gestos, sonidos y movimientos corporales.

Ahora, este mensaje lo vas a transmitir a otra persona. Busca una persona cercana a quien quisieras compartir tu frase poderosa. Párate frente a ella, mírale a los ojos, con gestos, sonidos y movimientos corporales vas a decirle tu frase poderosa. Después, piensa en un mensaje que te gustaría decirle a ella o

él, repite el procedimiento: Párate frente a ella, mírale a los ojos, con gestos, sonidos y movimientos corporales vas a decirle tu mensaje.

Compara cuando das un mensaje no verbal consciente, e inconsciente, ¿logras transmitir el mensaje que quieres?

Hablando desde nuestros territorios

Ahora que vimos algunos elementos a tener en cuenta en la comunicación de las ideas, a través de la reflexión sobre los mensajes no verbales que transmitimos, te invitamos a hablar de tus necesidades y del territorio donde vives.

A través de una noticia, cuéntale al mundo qué están viviendo las mujeres puerterarandinas, ten en cuenta las luchas, reconocimientos, y aportes que cada una ha hecho en el territorio. Con esta noticia, podrás mostrarle al mundo, otras historias que seguramente no han salido en los grandes medios de comunicación. Al final puedes incluir algunas imágenes, donde también proyectes mensajes poderosos.

_____ (Título) _____

3. Redes sociales para la incidencia.

Las redes sociales virtuales son canales para que los mensajes puedan llegar a muchas partes del mundo, y aunque eso no garantiza que todas las personas puedan acceder a ellas, ha sido una herramienta que ha permitido expandir las ideas. Por eso, resulta clave construir mensajes creativos, que involucren otros elementos distintos a la palabra escrita.

Interactuar se vuelve crucial cuando deseamos visibilidad, compartir nuestras ideas, planes, problemas e incluso denuncias. Las redes sociales son espacios que favorecen la comunicación. A su vez, cobran sentido para los movimientos sociales, no solo para ver lo que sucede en otros lugares, sino también para compartir nuestros avances, metas, para identificar con quién contamos y conectar con más entidades, personas y organizaciones que apoyen nuestro desarrollo. Por todo esto queremos brindar una guía rápida sobre algunas redes sociales, para que nos familiaricemos con sus lenguajes y propósitos, ampliando nuestras maneras de tejer posibilidades.

CARACTERÍSTICAS DE CADA RED SOCIAL VIRTUAL

Facebook: Se puede crear contenido de manera más general, a través de imágenes, texto, grupos, eventos, chats, entre muchas otras funciones. Acá encuentras paginas como @lacorregidora, @wikigrillas, @puenteras.

Twitter: Twitter es una red social que sirve para dar tu opinión, expresarte, informarte en forma de texto y a veces acompañada de imágenes o publicaciones de otras cuentas. En esta red social solo puedes escribir publicaciones de 280 caracteres, es concisa y directa en tu mensaje, también cuenta con la posibilidad de hacer hilos, que permite hacer una publicación en varios Tweets
¡Hazte escuchar!

Instagram: Instagram es una red social que transmite los mensajes principalmente a través de imágenes, videos y carruseles, facilita la personalización de tus publicaciones diarias desde su función de historias las cuales se borran cada 24 horas, permite realizar EnVivo y estar en contacto constante con los seguidores a partir de dinámicas sencillas como encuestas y también se puede guardar publicaciones en el perfil.

Linkedin: LinkedIn es una red que permite poner en contacto profesionales con otros, o con empresas. Pero su objetivo no es solo buscar trabajo, en LinkedIn, puedes encontrar ideas, gente con la que hacer negocios o promocionar tu servicio, producto o conocimiento sobre algún tema.

Tik Tok: Es una red social en la que se transmiten mensajes a través de videos cortos, se puede crear, editar y compartir tus contenidos y revisar desde cualquier parte del mundo.

APRENDIENDO JUNTAS...

1. Crea contenido

Te invitamos a describir cómo presentarías tus propuestas frente a la situación de las mujeres puentearandinas, diseñando contenido para tres redes sociales. Recuerda las características de cada red social y escribe el mensaje que te gustaría transmitir para inspirar a las demás personas. ¡Ten cuidado con utilizar mensajes que puedan ser discriminatorios!



RED SOCIAL	CONTENIDO
Facebook	
Twitter	
Instagram	

2. Live/ EnVivo

Una de las herramientas para explorar en las redes sociales son las interacciones EnVivo, ya sea a través de lives o transmisiones en vivo desde plataformas como YouTube, o StreamYard. Por lo tanto, te invitamos a planear un live de 5 minutos en el que puedas compartir tu mensaje sobre los derechos de las mujeres de manera efectiva. Describe cómo sería el espacio, a quién invitarías, si compartirías videos o imágenes y de qué tipo. ¡deja volar la creatividad!

SESIÓN 2

FORTALECIMIENTO DE PROCESOS ORGANIZATIVOS

OBJETIVO

Construir un plan de incidencia política a favor de los derechos de las mujeres desde su ejercicio ciudadano.

PALABRAS CLAVES

Incidencia social y política: Conjunto de actividades que realiza la ciudadanía para influir en la formulación, e implementación de programas y políticas públicas, y en procesos sociales.

Necesidades de las mujeres: Situaciones de desigualdad que requieren acciones de mejora, a favor de una vida digna.

Violencia de género digital: manifestaciones de maltrato que se presentan a través de medios electrónicos que amenazan, hostigan o vulneran datos privados.

Cartografía: Es la ubicación gráfica en mapas, de las problemáticas, necesidades y lugares seguros e inseguros, de manera que se pueda hacer una lectura del territorio.

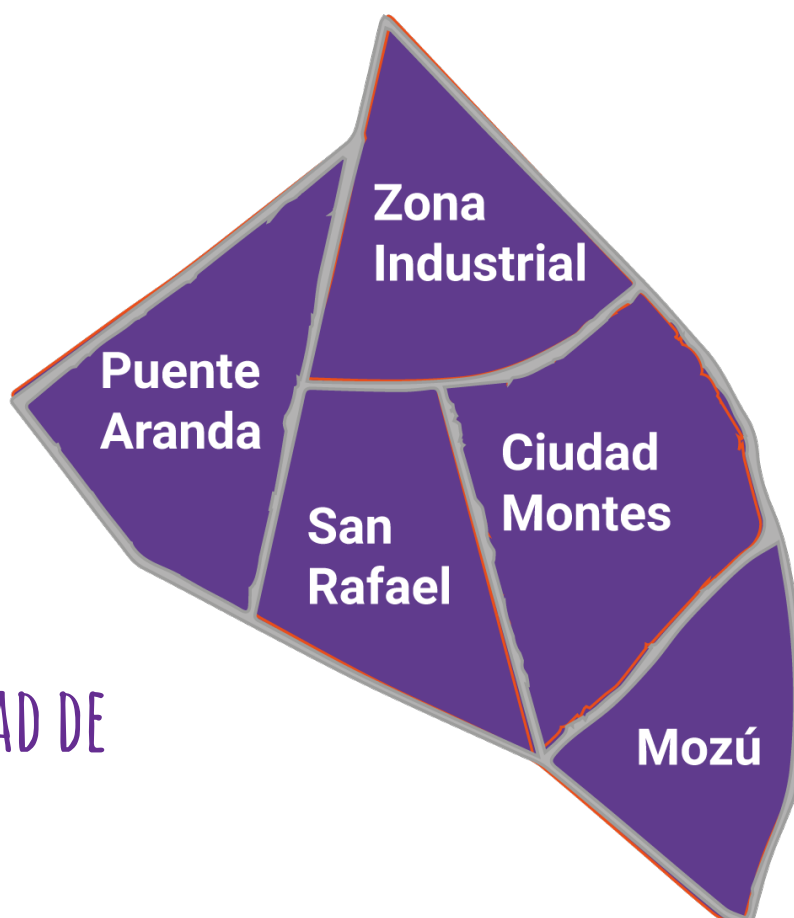
1. Las redes sociales con las que contamos

Todas las personas tienen redes sociales de apoyo, es decir conexiones o vínculos con diversas funciones, por ejemplo: compañía social, apoyo emocional, guía, regulación social, ayuda material o servicios, entre otras. Es importante reconocer con qué personas se cuenta al diseñar planes de incidencia, para fortalecer los vínculos y hacer acciones colectivas de exigibilidad.

APRENDIENDO JUNTAS...

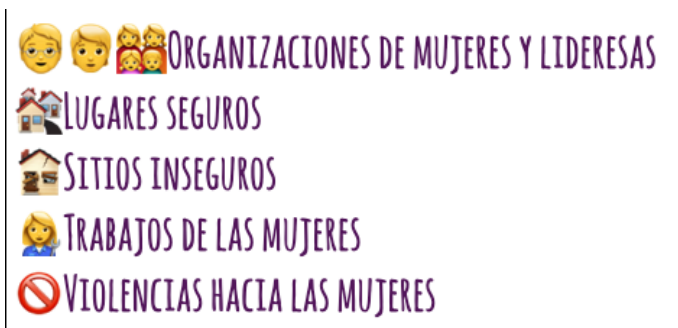
Las redes que tejo: Para identificar cuáles son las redes con las que cuentas, te invitamos a revisar el siguiente mapa de la localidad, identifica:

- **Lugares seguros:** por ejemplo, las casas de tus amigas, amigos, vecinas, vecinos, y las entidades donde puedes acudir para poder presentar tus propuestas para el territorio.
- **Entidades:** Identifica dónde queda la Alcaldía, la Secretaría de la Mujer, La secretaría de Integración social, los principales jardines infantiles, la Casa de la Juventud, entre otras instituciones.
- **Organizaciones de mujeres:** Identifica los procesos colectivos que existen en la localidad que trabajan a favor de los derechos de las mujeres.
- **Espacios inseguros:** en los que se presentan violencias contra las mujeres, riesgos y peligros.



MAPA DE LA LOCALIDAD DE
PUENTE ARANDA

Te proponemos algunos símbolos para identificarlos en el mapa.



Las mujeres y el territorio: Vuelve al mapa anterior, ahora, reflexiona sobre las vivencias de las mujeres en la localidad, cuáles son sus principales trabajos, los lugares que habitan, las principales violencias y las acciones de resistencia que proponen las organizaciones de mujeres para posicionar otras formas de vida.

Construyendo nuestro plan de incidencia

Diariamente las mujeres realizan propuestas para vivir dignamente para plasmar sus necesidades y realizar acciones de exigibilidad de derechos, que van más allá de su familia, y buscan impactar directamente sus barrios y localidades. Su manera de hacerlo muchas veces involucra el cuidado a otros, la preocupación por los infantes, la educación, entre otras cosas. Todas estas acciones hacen parte de la incidencia social y política, que puede ser entendida como:

“la acción de los grupos y colectivos sociales orientada a influir en actores y actoras, organizaciones y/o instituciones con capacidad de decisión especialmente en políticas de tipo social. Esta incidencia integra diversos componentes: la incidencia pública que es la transformación de las percepciones y decisiones de la opinión pública en general; y, la incidencia política que haría referencia a la influencia sobre actores relevantes por su situación de poder bien sea en instituciones públicas o privadas” (ALBOAN, 2011, p. 13)

Desde un enfoque de género y territorial, se reconoce que esta incidencia debe aportar a la transformación de la situación de desigualdad de mujeres, población diversa e infantes en la localidad. En este proceso, las redes de apoyo son claves. No existe una única receta, cada mujer desde su sabiduría, conocimiento de su territorio, de sí misma y de sus necesidades va

identificando qué redes necesita activar para poder incidir. Pero eso sí, recuerda que juntas somos más poderosas, es muy difícil resolver la situación de un territorio desde una mirada individual.

Para hacer un plan de incidencia se debe tener la claridad de los objetivos por cumplir, identificar acciones para el fortalecimiento de alianzas con otras organizaciones e instituciones, conocer la misión y objetivos de la colectividad, y diseñar mecanismos de evaluación que permitan valorar si una estrategia es efectiva o si requiere cambios.

Pasos básicos para construir un plan de incidencia:

- Identificación y análisis del problema
- Formulación de la propuesta
- Construyendo espacios de decisión
- Identificación de fortalezas, oportunidades, debilidades, y amenazas.
- Formulación de estrategias de influencia
- Plan de actividades
- Evaluación continua

APRENDIENDO JUNTAS...

Construye tu propio plan de incidencia: Te invitamos a escribir tres problemáticas que afrontan las mujeres que has identificado en tu localidad o barrio. Posteriormente describe las propuestas para poder tramitar estas dificultades y/o para construir mejores condiciones de bienestar. Identificar las problemáticas ayuda a establecer los objetivos de tu plan:

Problemáticas de las mujeres en el territorio (Enumera según su gravedad)	Causas ¿Por qué crees que ha ocurrido?	Consecuencias ¿Cuáles son sus efectos?	Objetivos del Plan de acción

Mapa de poder: Teniendo en cuenta las redes con las que cuentas, te invitamos a realizar un mapa de poder donde identifiques las personas con algún grado de interés en la propuesta y con poder de influencia (positiva o negativa). Esto permite reconocer las actoras y actores más importantes en la campaña de incidencia. Dentro del siguiente código QR encuentras un directorio de entidades públicas dentro de Bogotá. Identifica cuáles pueden proporcionar de alguna forma un apoyo en tu accionar.





(Link:<https://secretariageneral.gov.co/transparencia/estructura-organica/directorio-entidades>)

Luego de identificar posibles actores e instituciones que hacen presencia en tu territorio. A continuación, te invitamos a construir tu propio mapa, ubicando en el siguiente diagrama las y los actores relacionados, de acuerdo al poder que tienen frente al tema en el que trabajas (alto, medio y bajo) y de acuerdo a su posición frente a los objetivos que planteaste en el anterior ejercicio.

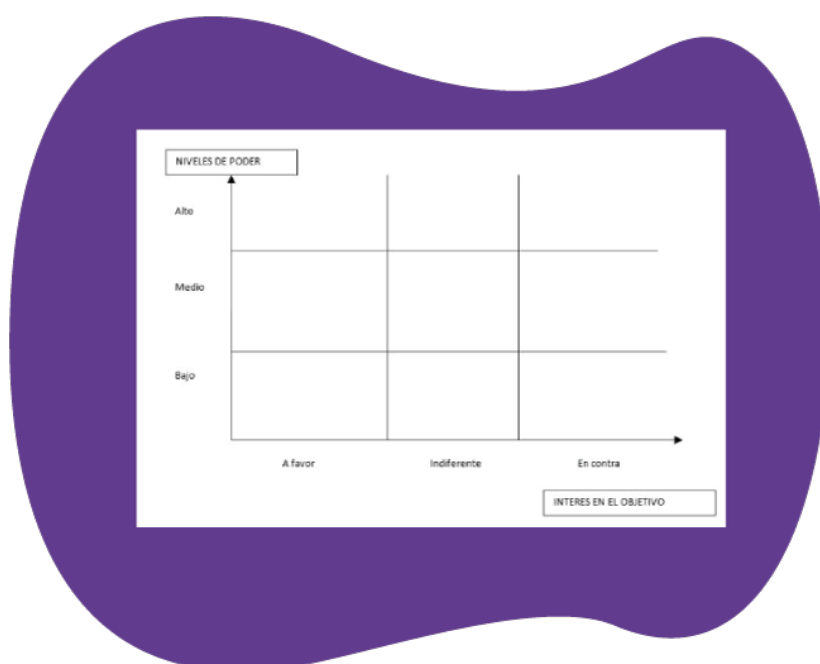


Imagen tomada de Wola (2005)

3. Evaluación del plan de incidencia.

Un aspecto clave de un plan de incidencia es su evaluación, lo cual permite tomar decisiones, focalizar puntos de mejora y fortalecer las alianzas que se requieran. Piensa en una acción de incidencia que realizaste recientemente y diligencia el siguiente modelo que permite realizar evaluaciones de tu plan de incidencia:



EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES:

Actividad	Resultados esperados	Resultados obtenidos	Razones o factores que contribuyeron	Ajustes necesarios

Valoraciones: _____

Imagen tomada de Wola (2005)

GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

Esperamos que a través de esta cartilla aprenderás muchas cosas y fortalecerás tus herramientas para incidir a favor de los derechos de las mujeres. Ahora el nuevo reto es que puedas transmitir lo aprendido a otras mujeres, circula esta herramienta, informa a las demás, invita a más mujeres a ser parte del proceso de Puenteandinas construyendo Unidas.



ABREVIATURAS

CIOM: Casa de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres

COLMYG: Comité Operativo Local de Mujer y Género

Convención Belém do Pará: Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer

Convención CEDAW: Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer

CONPES: Consejo de Política Económica y Social del Distrito Capital

Corte IDH: Corte Interamericana de Derechos Humanos

DVLV: Derecho a una vida libre de violencias

ENUT: Encuesta Nacional de Uso del Tiempo. Colombia

IVE: Interrupción Voluntaria del Embarazo

ELMyE: Escuela local de mujeres y equidad de género

LGBTI: Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgeneristas e Intersexuales

PIOEG: Plan de Igualdad de Oportunidades para la Equidad de Género

PDD: Plan Distrital de Desarrollo

PDL: Planes de Desarrollo Local

PPMyEG: Política Pública de Mujer y Equidad de Género

SDMujer: Secretaria Distrital de la Mujer

SCN: Sistema Nacional de Cuentas

TDR - TDCR: Trabajo Doméstico Remunerado. También se encuentra la sigla Trabajo Doméstico y de Cuidado Remunerado

TDNR - TDCNR: Trabajo Doméstico NO Remunerado. También se encuentra la sigla Trabajo Doméstico y de Cuidado NO Remunerado

VBG: Violencia Basada en género

VCM: Violencias contra las mujeres



REFERENCIAS

REFERENCIAS ESCUELA LOCAL DE MUJERES Y EQUIDAD DE GÉNERO

- Acuerdo 025 de 2007 [Junta Administradora Local de Puente Aranda]. Por medio del cual se crea el Consejo Local de Mujeres de Puente Aranda Bogotá. 21 de marzo de 2007.
- Aguirre Osorio, M. L., Mesa Jaramillo, J. C., Morales Sossa, H. Y., y Saldarriaga Gutiérrez, E. M. (2008). La comunicación asertiva: herramienta de la práctica pedagógica que permite mediar las dificultades en el aprendizaje. [Tesis de pregrado, Universidad De Antioquia]. Repositorio digital- Universidad de Antioquia. <http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/814/1/D0207.pdf>
- Alboan. (2011). Cambia las decisiones. Metodologías para la incidencia social. Lankopi. S.A. <http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0860/Metodologia.pdf>
- Anzorena, C. (2008). Estado y división sexual del trabajo: las relaciones de género en las nuevas condiciones del mercado laboral. Utopía y Praxis Latinoamericana. 13(41). 47-68.
- Ávila Francés, M. (2016). El preciso recorrido por la teoría e historia del movimiento feminista. [Tesis de Maestría, Universidad de Castilla y La Mancha]. (1) El preciso recorrido por la teoría e historia del movimiento feminista I ivonne proa - Academia.edu
- Batthyány, K. (2015). Las políticas de cuidado en América Latina. Una mirada a las experiencias regionales. CEPAL- Serie Asuntos de Género (124).
- Bernal, A., Calderón, K., Gómez, P., Pérez, L. y Rojas, D. (2022). El trasfondo de una política pública de género en Colombia: Análisis crítico de “Mujeres Constructoras de Paz y Desarrollo” 2002-2010. Estudios de Derecho, 79 (173), 191-216.
- Butler, E. (21 de julio de 2016). “Hienas”, los hombres a los que pagan para tener relaciones sexuales con niñas en Malawi. BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-36858007>
- Canal Jurídico de Colombia. (s.f.) Cómo hacer una tutela en 5 minutos. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-oTXoGsBPLe>
- Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer. (2018). Guía para la construcción de Políticas Públicas para el empoderamiento de las mujeres y la igualdad de oportunidades. Instituto Republicano Internacional- IRI. http://www.equidadmujer.gov.co/Documents/cajaherramientas2018/CH2018_Guia-Politicas-Publicas.pdf
- Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital. (2019). Documento CONPES D.C. 03 Política pública distrital de servicio a la ciudadanía. https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/conpes_03_servicio_a_la_ciudadania.pdf
- Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito. (2021). Documento CONPES D.C. No. 14: Política pública de mujeres y equidad de género 2020-2030. https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/doc_conpes_d.c_14_ppmyeg_1.pdf
- Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito. (2021). Documento CONPES D.C. No. 14: Política pública de mujeres y equidad de género 2020-2030. https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/doc_conpes_d.c_14_ppmyeg_1.pdf
- Constitución Política de Colombia, [Const]. Arts. 23 y 86. 7 de julio de 1991.
- Contagio Radio. (7 de marzo de 2017). Así ha avanzado la lucha feminista en Colombia. Contagio Radio.
- Coria, C. (2021). Las Negociaciones Nuestras De Cada Día. Buenos Aires: Pensódomo.
- CORPOCENTRO. (04 de marzo de 2020). Ilustres mujeres antioqueñas engalanan el Paseo La Playa. CORPOCENTRO. <https://www.corpocentro.com/ilustres-mujeres-antioquenas-engalanan-el-paseo-la-playa/>
- Corporación Colectiva SanAcción. (2021). Bitácora de autocuidado. Documento sin publicar.
- Corte Constitucional de Colombia. Sentencia C - 483 de 2008. M. P. Rodrigo Escobar Gil; (15 de mayo de 2008). <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2008/C-483-08.htm#:~:text=La%20acci%C3%B3n%20de%20tutela%20se,los%20casos%20que%20se%20ale%20la>
- Corte Constitucional de Colombia. Sentencia T - 206 de 2018. M. P. Alejandro Linares Cantillo; (28 de

- mayo de 2018). <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2018/t-206-18.htm#:~:text=El%20derecho%20de%20petici%C3%B3n%2C%20seg%C3%BAn,y%20congruente%20con%20lo%20solicitado.>
- DANE, Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer y ONU Mujeres. (2020). Mujeres y hombres: brechas de género en Colombia. DANE, CPEM, ONU Mujeres.
 - Dávila, M., García, M., Morelos, J., y Jui, L. (2018). Construyamos Escenarios De Paz: Herramientas Para La Educación En Derechos Humanos. Comisión Estatal de Derechos Humanos- CEDH San Luis Potosí. <https://es.scribd.com/document/507723041/Construyamos-escenarios-de-paz>
 - Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (s.f.). Cuenta Satélite de Economía del Cuidado (CSEC). DANE. <https://www.dane.gov.co/index.php/comunicados-y-boletines/cuentas-y-sintesis-nacionales/economia-del-cuidado#:~:text=La%20econom%C3%ADa%20del%20cuidado%20comprende,-de%20tiempo%20en%20cada%20uno>
 - Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (s.f.). Simulador del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado. DANE. <https://sitios.dane.gov.co/SimuladorTDCNR/>
 - Dey, A., Garate, J., Kattel, S., Schweitzer, C., y Sheehan, J. (2014). Handbook for Nonviolent Campaigns. War Resisters' International.
 - Díaz, D. (2021). Guzmán, Juana Julia. Diccionario biográfico de las izquierdas latinoamericanas. <https://diccionario.cedinci.org/guzman-juana-julia/>
 - El mundo en claroscuro. (5 de marzo de 2021). Especial: Historia del feminismo en Colombia [Archivo de Video]. YouTube.
 - Enríquez, C. (2015). Economía feminista y economía del cuidado. Aportes conceptuales para el estudio de la desigualdad. Nueva Sociedad (256).
 - Facio, A. (s.f.) El derecho a la igualdad entre hombres y mujeres. Corte IDH. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>
 - Federici, S. (2004). Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. Historia, Traficantes de sueños.
 - Fraser, N. (2015). Fortunas del feminismo. Instituto de Altos Estudios Nacionales del Ecuador. Traficantes de Sueños. <https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Fortunas%20del%20feminismo%20-%20Traficantes%20de%20Sue%C3%B1os.pdf>
 - Galtung, J. (2003). Triangulo de la violencia de Johan Galtung. [Imagen]. <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf> /
 - Gamba, S. y Diz, T. (2017). Diccionario de estudios de género y feminismos. Biblos. Buenos Aires.
 - García, B. (2018). "Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o "blandas": aproximaciones a su evaluación". Revista Digital Universitaria 19(6) 1-17. http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v19_n6_a5_Las-habilidades-socioemocionales-no-cognitivas.pdf
 - García, G. (2019). Historia del Movimiento Feminista. https://www.academia.edu/29198644/HISTORIA_DEL_MOVIMIENTO_FEMINISTA_La_primera_ola_El_feminismo_ilustrado_y_la_Revoluci%C3%B3n_Francesa
 - Hernández, G. (2012). Manual de Gestión y resolución de conflictos. Taller de sueños. <http://inde-sol.gob.mx/cedoc/pdf/II.%20Inclusi%C3%B3n%20y%20Cohesi%C3%B3n%20Social/Prevenci%C3%B3n%20y%20Gesti%C3%B3n%20de%20conflictos/Manual%20de%20Gestion%20y%20Resolucion%20Conflictos.pdf>
 - Hoinle, B., Rothfuss, R., y Gotto, D. (2013). Empoderamiento espacial de las mujeres mediante economía solidaria. Cuadernos de Desarrollo Rural. 10 (72) 117- 139.
 - http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-52162008000200003&lng=es&tlng=es
 - <https://archivo.contagioradio.com/asi-ha-avanzado-la-lucha-feminista-colombia.html>
 - <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8409265>
 - <https://nuso.org/articulo/economia-feminista-y-economia-del-cuidado-aportes-conceptuales-para-el-estudio-de-la-desigualdad/>
 - https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37726/1/S1500041_es.pdf
 - <https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>
 - <https://www.dane.gov.co/investigaciones/genero/publicaciones/mujeres-y-hombre-brechas-de-genero-colombia-informe.pdf>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=IEyW9HCt44w&t=22s>
 - Instituto Politécnico Nacional y Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género. (2009) Vio-

- lentómetro. Gobierno de México. <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>
- Kienyke. (2018). Débora Arango, la mujer que desnudó a Colombia. Kienyke. <https://www.kienyke.com/historias/debora-arango-la-mujer-que-desnudo-colombia>
 - Lagarde, M. (1999). Claves Feministas Para Liderazgos Entrañables. Puntos De Encuentro. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/liderazgos.pdf
 - Ley 1257 de 2008. Por el derecho de las mujeres a una vida libre de violencias. Mesa de Género de la Cooperación Internacional en Colombia, Comisión para la Inclusión y Representación Política de las Mujeres. 04 de diciembre de 2008. D. O. No. 47.193
 - Ley 1448 de 2011. Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones. 10 de junio de 2011. D.O. No. 48.096
 - Ley 1639 de 2013. Por medio de la cual se fortalecen medidas de protección a la integridad de las víctimas de crímenes con ácido y se adiciona el artículo 113 de la Ley 599 de 2000. 02 de julio de 2013. D.O. 48839.
 - Ley 1719 de 2014. Por la cual se modifican algunos artículos de las Leyes 599 de 2000, 906 de 2004 y se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado, y se dictan otras disposiciones. 18 de junio de 2014. D.O. 49186.
 - Ley 1761 de 2015. Por el cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo y se dictan otras disposiciones. 06 de julio de 2015. D.O. 49565.
 - Ley 1773 de 2016. Por medio de la cual se crea el artículo 116A, se modifican los artículos 68A, 104, 113, 359 y 374 de la Ley 599 de 2000 y se modifica el artículo 351 de la Ley 906 de 2004. 06 de enero de 2016. D.O. 49747.
 - Ley 581 de 2011. Por la cual se reglamenta la adecuada y efectiva participación de la mujer en los niveles decisorios de las diferentes ramas y órganos del poder público, de conformidad con los artículos 13, 40 y 43 de la Constitución Nacional y se dictan otras disposiciones.
 - Maceira, L. (2007). Una propuesta de pedagogía feminista: teorizar y construir desde el Género, la Pedagogía y las Prácticas Educativas Feministas. Ponencia. México, D.F.
 - Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Economía del cuidado. MinSalud. <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/Economia-del-cuidado.aspx>
 - Miranda, S. y Foncea S. (10 de marzo de 2016). El amor violento de la bella colombiana que fue descuartizada. La cuarta. <https://www.lacuarta.com/cronica/noticia/el-amor-violento-de-la-bella-colombiana-que-fue-descuartizada/80379/>
 - Moreno, E. (2018) Investigación: La economía invisible división social y sexual del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado y uso del tiempo en las mujeres en Bogotá. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional- Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/59290>
 - Moreno, R. (Coord.) (2019). Feminismos. La Historia. AKAL. (1) FEMINISMOS LA HISTORIA I Cory Duarte and Sandra Ferrer - Academia.edu
 - Mugarik Gabe. (2013). El trabajo en equipo no patriarcal. Herramienta de cambio hacia organizaciones con una apuesta feminista de transformación social. Mugarik Gabe. https://www.mugarikgabe.org/wp-content/uploads/2015/04/trabajo_en_equipo_no_patriarcal.pdf
 - Naciones Unidas. (1979). Convención para Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, adoptado en 1979 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women#:~:text=Art%C3%ADculo%2012-,1.,la%20planificaci%C3%B3n%20de%20la%20familia>
 - Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe. (s.f.) Leyes de cuidado. OIG CEPAL. <https://oig.cepal.org/es/leyes/leyes-de-cuidado>
 - Observatorio Feminicidios Colombia y Red Feminista Antimilitarista. (2022). Vivas nos queremos: Boletín mensual sobre feminicidios en Colombia. Abril de 2022. Observatorio Feminicidios Colombia. https://observatoriofeminicidioscolombia.org/attachments/article/485/Bolet%C3%ADn%20Vivas%20nos%20queremos%20Colombia%20abril%202022_.pdf
 - Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos y Centro para el Desarrollo de Actividades de Población. (2005). Manual para la facilitación de procesos de incidencia política. WOLA, CEDPA. https://www.wola.org/wp-content/uploads/2005/06/atp_manual_para_facilitacion_jun_05-1.pdf

- Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos. (2005). Manual para la facilitación de procesos de incidencia política. WOLA. https://www.wola.org/wp-content/uploads/2005/06/atp_manual_para_facilitacion_jun_05-1.pdf
- ONU Mujeres. (2020). Liderazgo y participación política. ONU Mujeres Colombia. <https://colombia.unwomen.org/es/como-trabajamos/liderazgo-y-participacion-politica#:~:text=En%20Colombia%20las%20mujeres%20son,se%20grad%C3%BAan%20de%20educaci%C3%B3n%20superior>
- Ortiz, L. [@LeoOrtizD]. (04 de junio del 2020). Margarita Villaquirá, la ‘Loca Margarita’, Respetada profesora y esposa de un general liberal, Se creía que la ‘Loca Margarita’ podía predecir el futuro y eso se evidenció el día del asesinato de Rafael Uribe Uribe, el general prácticamente murió en sus brazos. #Bogota #oldphoto. [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/leoortizd/status/1268613892592173056?lang=ca>
- Pérez, A. (2014). Subvención feminista en la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital – vida. Traficantes de sueños.
- Pérez, J. (2018). Historia del Feminismo. Editorial Catarata, Madrid. <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=WH56DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=historia+del+feminismo&ots=BkrKFW-JeqW&sig=RK3gWQeXj8Llvx6o7CMvqM7U5A#v=onepage&q=historia%20del%20feminismo&f=false>
- Programa Gestión Empresarial con Enfoque de Género. (2004). Manual para facilitadoras y facilitadores, Oficina Internacional del Trabajo. Bogotá, Proyecto OIT/USDOL, 2004.
- Quintero, L. y Medina, J. (2021). Masatugó “Mujer que recibe lo malo para entregar lo bueno”. Exámenes medico legales en mujeres por presunto delito sexual en Colombia 2015- 2019. Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/696494/7+Delito+sexual+Masatugo+sep+7-21.pdf>
- Rosso, N. (2011). Hablar con la boca bien abierta: una propuesta lingüístico-política para construir un lenguaje feminista. Mujeres diversas. Miradas feministas, 126.
- Sallé, M. y Molpeceres, L. (2018). Reconocer, redistribuir y reducir el trabajo de cuidados. Prácticas inspiradoras en América Latina y el Caribe. ONU Mujeres. <https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2018/11/Estudio%20cuidados/2a%20UNW%20Estudio%20Cuidados-compressed.pdf>
- Santos, B. (2005). Reinventar a emancipação social. Produzir para viver: Os caminhos da produção não capitalista. Divilização Brasileira.
- Secretaria Distrital de Planeación. (2017). Guía para la formulación e implementación de políticas públicas del Distrito. Secretaría Distrital de Gobierno. https://www.gobiernobogota.gov.co/sites/gobiernobogota.gov.co/files/documentos/multifuncional/guia_para_la_formulacion_pp_wf.pdf
- Sentiido. (07 de marzo de 2020). Olga Amparo Sánchez: Nací rebelde. Sentiido. <https://www.casmujer.com/index.php/2020/03/07/olga-amparo-sanchez-naci-rebelde/>
- Tamayo, N. (15 de marzo 2022). Rompiendo el techo de cristal. El Espectador. <https://www.elespectador.com/politica/elecciones-colombia-2022/rompiendo-el-techo-de-cristal-las-mujeres-seran-el-30-del-congreso/>
- Torres, S. (2019). La construcción subalterna de los feminismos populares en Colombia, 1970-2017. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional- Universidad autónoma de Madrid. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/690509>
- Vamos Mujer. (s.f.). Con voz para Vos Violencia Económica. [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=R_tXnBm8m28
- Vargas, C. (2003). La garantía de la dimensión objetiva de los derechos fundamentales y labor del juez constitucional colombiano en sede de acción de tutela: El llamado “Estado de cosas inconstitucional”. Estudios Constitucionales, 1 (1) 203-228. <https://www.redalyc.org/pdf/820/82010111.pdf>
- Weyrauch, V. y Echt, L. (2012). Guía N°1: Qué es un plan de incidencia. Por qué planificar, en ¿Cómo diseñar un plan de incidencia en políticas públicas? Buenos Aires: CIPPEC.
- Wills, E., Zambrano, L. (2000). Los cinco viajes de los feminismos en Colombia (1980-1999): Avances y estancamientos. https://www.academia.edu/25176791/Los_cinco_viajes_del_feminismo
- Wola (2005) Manual para la facilitación de procesos de incidencia política. Recuperado en: https://www.wola.org/wp-content/uploads/2005/06/atp_manual_para_facilitacion_jun_05-1.pdf



Sanación
ACOMPANIAMIENTO
PSICOSOCIAL FEMINISTA



ALCALDÍA LOCAL DE
PUENTE ARANDA

