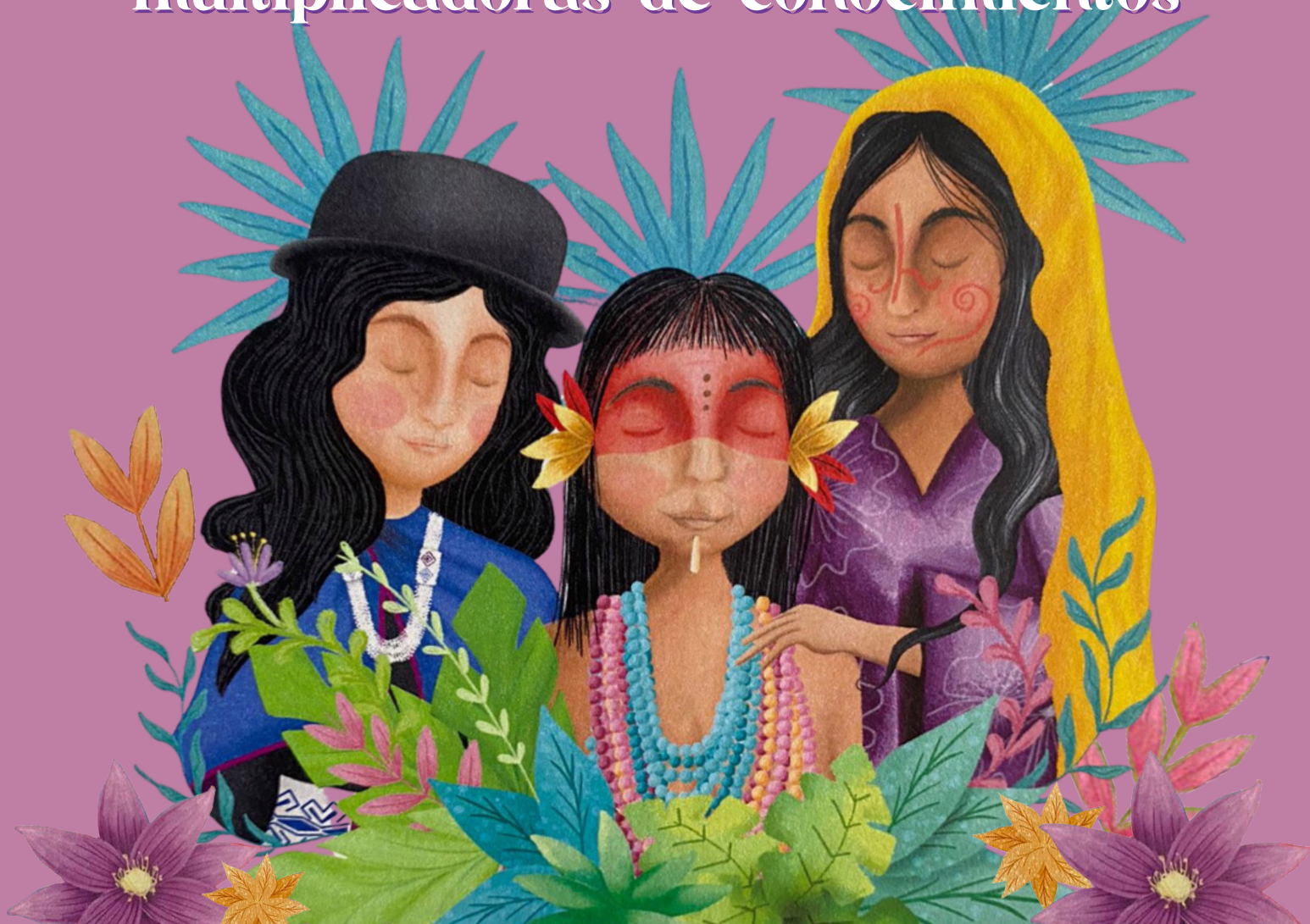


"Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones".



Kit de formación para formadoras:

Mujeres defensoras potenciando la juntanza y sus habilidades como multiplicadoras de conocimientos





Kit de formación para formadoras: Mujeres defensoras potenciando la juntanza y sus habilidades como multiplicadoras de conocimientos

Primera edición, febrero 2024

ISBN: 978-958-8608-49-5

Las reflexiones y metodologías contenidas en este documento son producto del análisis colectivo realizado por el equipo técnico del Área de Movilidad, integrado por: Yury Florez Cubillos, Viviana Bejarano Montoya, Jeniffer Cristina Cordon Lopez, Paola Perez Gómez, Paloma Cuello Oñate y Katerin Jurado Díaz.

Autoras: Viviana Bejarano Montoya, Jeniffer Cristina Cordon Lopez y Paola Perez Gómez.

Coordinadora de la publicación y editora: Katerin Jurado Díaz

© Corporación Sisma Mujer
Calle 40 # 24-33. Bogotá, Colombia
PBX: (57-1) 2859313

www.sismamujer.org

Instagram: @sismamujer

Facebook: Corporación Sisma Mujer

Twitter: @SismaMujer

Diagramación: Luisa Chaves

Ilustraciones de portada e interiores: Carolina Rubiano Navas y Yennis Angélica Salazar Salvador

Adecuación de portada: Luisa Chaves

Este material ha sido elaborado con el apoyo de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Corporación Sisma Mujer y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea. Copy left: El presente documento puede ser reproducido en todo o en parte, siempre y cuando se cite la fuente y se haga con fines no comerciales.



**Kit de formación
para formadoras:**

**Mujeres defensoras potenciando la
juntanza y sus habilidades como
multiplicadoras de conocimientos**



Estas actividades se desarrollan en el marco de la alianza *Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones*, resultado de la acción y el esfuerzo conjunto de Sisma Mujer y cuatro organizaciones territoriales: Asociación Mujeres Sembrando Vida en Bolívar, ASOMUDEM en Meta, Esfuérzate en Sucre, y Vida Digna en Valle del Cauca.

Durante más de 8 años estas organizaciones han aunado esfuerzos para la promoción y defensa de los derechos humanos de las mujeres víctimas del conflicto armado; promoviendo una apuesta conjunta de actuación e incidencia en los niveles nacional y territoriales que permitan avanzar en la construcción de paz a partir de la implementación de las medidas de género del Acuerdo Final de Paz, y propiciando entornos favorables para el ejercicio de los liderazgos de las mujeres lideresas y defensoras.

Mujeres sembrando Vida

La asociación tiene su semilla en un proceso organizativo que se formó en el año 2004 con mujeres víctimas de violencia sexual. Tiempo después, en el año 2017, ese proceso se convirtió en Mujeres Sembrando Vida, que trabaja por la defensa de los derechos humanos de las mujeres en los Montes de María. La organización acompaña a niñas, adolescentes y mujeres víctimas de violencias basadas en género, propende por la protección de sus derechos sexuales y reproductivos efectuando importantes procesos de capacitación en varios municipios de la región de los Montes de María y también tienen un trabajo importante con relación a la exigibilidad de los derechos de las mujeres privadas de la libertad.



Vida digna

Organización creada en el 2013, conformada principalmente por mujeres afro de zona rural y urbana, que apunta al fortalecimiento de capacidades de las mujeres desde un enfoque de género y antiracista, visibilizando las violencias sexuales, de género y de racismo estructural y reivindicando la construcción de paz con justicia social, en el municipio de Buenaventura, Valle del Cauca.

ASOMUDEM

La organización fue creada hace más de 16 años y defiende los derechos humanos de las mujeres y las personas afectadas por el conflicto armado, por lo que trabaja por su empoderamiento social, económico y político y la construcción de paz. Su cobertura territorial se extiende a la ciudad de Villavicencio y a los municipios de Vistahermosa (rural y urbano), Fuente de Oro, Puerto Rico, Mapiripán y San Martín.

Esfuézate

La organización se fundó en el 2013 y busca sensibilizar y orientar a mujeres víctimas de violencia sexual y de violencias basadas en género, a través del acceso a la información, la asesoría sobre las rutas de atención por último, la incidencia con actorías relevantes a nivel local, departamental y nacional tanto del Estado como de sectores privados para la generación de proyectos sociales y económicos dirigidos a mujeres víctimas. Tienen incidencia en Sincelejo, Región Sabana, Montes de María, Corozal y Morroa.

Sisma Mujer

Es una organización de carácter feminista que desde hace 25 años aporta a la consolidación del movimiento de mujeres, trabajando con mujeres víctimas de violencias y discriminación en razón de ser mujeres, en ámbitos privados, públicos y del conflicto armado para la ampliación de su ciudadanía, la plena vigencia de sus derechos humanos y la promoción de su papel como actoras transformadoras de su realidad. Desde un enfoque jurídico y de derechos humanos, integrales e interdisciplinarios, fortalecemos procesos sociales para el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres.





Contenido

1. Sendero de las réplicas: ¿Cómo planear una sesión de réplica?

Para planear una sesión de réplica, es importante responder a cada una de las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuál es el objetivo proyectado para una actividad de réplica?
- b. ¿Cuáles son los temas a replicar y por qué se escogen?
- c. ¿Quiénes serán las destinatarias de las réplicas y por qué?
- d. ¿Cómo se abordarán los temas escogidos? y ¿Cuál es la información que se compartirá sobre los temas seleccionados?
- e. ¿Quiénes serán las encargadas de facilitar las sesiones? ¿Cuáles serán las responsabilidades que cada una asumirá?
- f. ¿Cuál es la importancia de realizar acciones de réplica y su relación con el fortalecimiento del trabajo organizativo?

2. ¿Cuáles son las recomendaciones que deberían tener en cuenta las facilitadoras?

- a. Antes de la sesión.
- b. Durante la sesión.
- c. Después de la sesión.

3. Destino, itinerario y equipaje para materializar el viaje de nuestras réplicas.

- a. Herramientas metodológicas.
- b. Herramientas pedagógicas.
- c. Herramientas psicosociales.

4. Ideas clave sobre los temas a replicar:

- a. Fortalecimiento de capacidades.
 - Liderazgos colaborativos.
 - Comunicación no violenta.
 - Autocuidado.
 - Protección integral y PIGMLD.

b. Autonomía económica.

- ¿Por qué no se valoran los trabajos del cuidado?
- Autonomía económica de las mujeres desde una perspectiva feminista.
- ¿Cómo calcular los costos de producción y los precios de venta en tu proyecto productivo?

c. Incidencia.

- ¿Qué es la incidencia?
- ¿Cómo se construye una agenda de incidencia?
- ¿Cómo hacer incidencia?

d. Violencias basadas en género.

- ¿Qué son las violencias basadas en género?
- Tipos de violencias basadas en género.
- Ciclos de violencias.
- ¿En dónde denunciar hechos de VBG?





¡Bienvenida!

En las siguientes hojas vas a encontrar una ruta que incluye el paso a paso para orientar tu rol como facilitadora en un encuentro grupal.

El Sendero de las réplicas:

1. ¿Cuáles son los pasos para planear una sesión de réplica?



Replicar es la acción de reproducir y compartir conocimientos e información sobre un tema en específico con un grupo de personas. Este ejercicio implica interiorizar y apropiarse de los conocimientos para poder difundirlos, así como también preparar logísticamente cada momento de la sesión.

Paso 1: Inicia definiendo el objetivo de esta réplica.

Aquí vas a delimitar de forma clara, precisa y concreta la finalidad a la que apunta cada réplica. Principalmente vas a responder:

- * ¿Cuál es el resultado que quiero ver?
- * ¿Este resultado responde al trabajo que hacemos como organización?

Aunado a ello, los objetivos deben ser específicos, es decir, claros y precisos; alcanzables, teniendo en cuenta los recursos con los que se dispone y temporales, por lo que deben apuntar a un tiempo determinado.

Al redactar los objetivos debes tener en cuenta:

- ✱ Estos comienzan con un verbo en infinitivo, que responda a la pregunta ¿qué se propone? **Por ejemplo: Identificar, reconocer, analizar, etc.**
- ✱ El enunciado debe dar respuesta a la pregunta ¿para qué me propongo esto?. **Por ejemplo: con el fin de, con el propósito de, etc.**
- ✱ Para finalizar, debes incluir una parte que responda a la pregunta ¿cómo se cumplirá este objetivo?. **Por ejemplo: a través de, mediante, etc.**



Por ejemplo, si mi organización trabaja por la protección de los derechos humanos de las mujeres y quiero empezar a replicar los conocimientos que tenemos sobre protección con mujeres lideresas y defensoras, un objetivo de estos espacios podría ser:

Capacitar a mujeres lideresas y/o defensoras sobre el Programa Integral de Garantías para Mujeres Lideresas y Defensoras para fortalecer sus estrategias de exigibilidad, a través de dos sesiones formativas.

Paso 2: Es momento de elegir el tema que vas a presentar.

Luego de esto, será importante elegir el tema que responda a los objetivos que te trazaste. Recuerda que no es un ejercicio de memorización y repetición, sino que implica reproducir tus conocimientos y conectar con las experiencias vivenciales de las mujeres. Te recomendamos:

- ✱ Elegir un tema que conozcas o que puedas preparar, con el que te sientas cómoda y segura.
- ✱ Que puedas enlazar el tema con experiencias reales, para tener elementos vivenciales que te permitan conectar con la humanidad de tu público.

Paso 3: Teniendo claro lo anterior, vas a elegir el grupo de personas a quienes les vas a replicar.

En esta parte vas a responder:

- ✱ ¿Cuáles son las mujeres que harán parte de los grupos para las réplicas?



Este paso es crucial porque implica la definición del público para el espacio, que debe conectarse directamente con los objetivos que definiste para el mismo y con los temas que elegidos para replicar.

Como criterios para definir las mujeres que serán beneficiarias de las réplicas puedes tener en cuenta los siguientes:

- ✳ Si estas mujeres son beneficiarias regulares del trabajo que adelanta tu organización.
- ✳ Si estas personas encontrarán útil la información y los conocimientos que vas a compartir en las sesiones de réplica, por sus apuestas o agendas de trabajo.
- ✳ Cuando se trata de organizaciones sociales, si la información o conocimientos que vas a reproducir con ellas resultan beneficiosos para el fortalecimiento de su base social, es decir, de sus integrantes.

La delimitación del grupo de las beneficiarias de las réplicas es útil para establecer el tipo de técnicas y herramientas específicas que se usarán para implementar la metodología, teniendo en cuenta condiciones como su perfil, el trabajo que adelantan, su edad, sus habilidades de lectoescritura, entre otros.

Paso 4: ¡Ahora sí! a construir el contenido de los temas elegidos.

Este es el momento de revisar tus apuntes, buscar documentos, infografías, cartillas, cuestionar, reflexionar y crear. Las siguientes preguntas te ayudarán a crear el contenido del tema elegido:

✳ ¿Cuáles van a ser tus fuentes para buscar la información?

Las fuentes de información son todos aquellos recursos o materiales que proporcionan datos, hechos, información y opiniones sobre un tema específico. Elige aquellos que resulten más adecuados de acuerdo con los temas que hayas escogido. Por ejemplo, si uno de tus temas a replicar se refiere a los “derechos humanos de las mujeres” seguro las fuentes que más te resultarán más adecuadas son las normas, las sentencias de altos tribunales y los libros o guías que contengan descripciones al respecto.

✳ ¿Cuál es la información que se va a compartir sobre el tema elegido?

Siempre vas a encontrarte con mucha información acerca de los temas que escogiste para replicar. En este punto, es importante que logres recopilar aquella que reconozcas como esencial y relevante sobre los temas, sin perder de vista el tiempo con el que cuentas dentro de la sesión para abordarlos.

✿ **¿A través de qué recurso vas a compartir la información y los conocimientos (diapositivas, infografía, etc)?**

La elección del material audiovisual que vas a utilizar para replicar se relaciona con los temas que escogiste, el perfil y la edad de tu público, el tiempo con el que cuentas y además con los recursos físicos y tecnológicos del lugar en el que se desarrollará la sesión, siendo estas condiciones que debes tener **siempre en cuenta**.

Recuerda que es importante buscar fuentes seguras, rigurosas y confiables, respecto a la información que vas a compartir. Puedes usar la información contenida en el punto 4 de este kit, denominada **“Claves sobre los temas a replicar”**.

Recuerda anotar la información más relevante sobre el tema en **fichas bibliográficas** que faciliten tu recordación, y utilizar imágenes, música, videos y elementos visuales/auditivos para no utilizar mucho texto y hacer mucho más interactiva y participativa la sesión.

Paso 5: **Aquí será muy importante que entre todas elijan a las compañeras que van a facilitar la réplica.**



¡ Súper bien, ya vas muy adelantada!

Aquí ya debes definir los roles y funciones de cada una, te recomendamos que tengan en cuenta las habilidades y potencialidades de cada una para facilitar la ejecución de las actividades. Deben responder las siguientes preguntas:

✿ ¿Quiénes serán las encargadas de participar en las sesiones de réplicas?

Paso 6: **¡Has llegado al final de este recorrido! Conecta el sentido de la réplica con los derechos que defiende la organización de la que haces parte.**

Para finalizar es importante que con tus compañeras puedas establecer el impacto de estas réplicas a la misionalidad de la organización.

✿ ¿Para qué realizan estas réplicas como organización?

✿ ¿Cómo se conecta este proceso con los derechos que defiendes?

✿ Mencionar conclusiones de la réplica

2. ¿Qué claves necesitamos para facilitar?

El éxito del desarrollo de tu réplica va a depender en gran medida de la planeación de las actividades logísticas y técnicas. Por eso, planea cada uno de los momentos: **antes, durante y después**¹.

Antes

- Comprueba que estén claros los objetivos.
- Realiza tú misma la actividad antes de cada sesión, ensaya los ejercicios para conocerlos bien.
- Prepara los materiales para cada sesión según se indica en la propuesta y calcula los tiempos aproximados para cada momento.
- Elige el lugar, la fecha y hora más adecuados para el desarrollo de la formación, de acuerdo con las circunstancias de las mujeres que van a participar.
- Difunde la convocatoria y la información necesaria para que las mujeres convocadas puedan agendar sus tiempos, hazlo con antelación.
- Ten en cuenta las condiciones y disposición del espacio en el que se va a realizar la réplica.
- Llega al lugar del taller un poco antes del horario previsto y prepara las condiciones del salón y el material.
- Asegúrate de que la disposición del grupo se proponga en círculo o semicírculo, de manera que todas las mujeres puedan verse con las demás, así se facilita la comunicación y la participación.
- Si vas a usar medios audiovisuales, comprueba su funcionamiento y déjalos preparados antes de iniciar la sesión.
- Lleva impresas las listas de asistencia.

Durante

- Comienza el taller a la hora anunciada, espera un tiempo prudencial si faltan algunas mujeres por llegar.
- Dedicar un tiempo al saludo y a dar la bienvenida a todas las mujeres.
- Presenta la propuesta del taller a las mujeres participantes de acuerdo con el orden del día que hayas preparado y recuérdales el objetivo de la sesión.
- Recuerda pactar en la primera sesión las normas para regular la actividad y los tiempos de trabajo.
- Al terminar un tema y antes de continuar con el siguiente, asegúrate de que las mujeres han entendido y de que no quedan dudas.



¹Sisma. 2014. Autoprotección integral para mujeres defensoras de los derechos humanos. Pág. 55.

- ➔ Antes de cerrar un tema y pasar al siguiente, recuerda recopilar las conclusiones de la sesión.
- ➔ Ten en cuenta que los pequeños grupos ayudan a enriquecer el diálogo y facilitan una mayor participación e implicación.
- ➔ Cuida que el diálogo se produzca de manera ordenada, que las intervenciones sean breves y claras, que todas las mujeres puedan exponer su opinión, que no se desvíe la atención del tema que se está tratando.
- ➔ Toma nota en una cartelera de las opiniones que se van exponiendo.
- ➔ Si la actividad es extensa, es aconsejable hacer un descanso o pausa cada hora y media.
- ➔ Agradece a todas las mujeres del grupo por su participación y contribuciones.
- ➔ Dedica un tiempo para el cierre de cada taller y para la despedida.
- ➔ Planifica siempre unos minutos para evaluar la sesión y recoger las impresiones de las mujeres, por escrito o de forma verbal.
- ➔ Concluye el taller a la hora prevista. En caso de que se prolongue, acuerda con las mujeres si esto es posible.

Después

Es muy importante evaluar cada sesión, con lo cual al final se habrá realizado la evaluación del proceso. Esto permite también revisar si has valorado las sugerencias de las mujeres y reorientar la planeación de las actividades según los objetivos previstos.

- ★ **¿Quiénes evalúan?** Las mujeres participantes (al final de cada sesión se realiza con todo el grupo) y las facilitadoras (después del taller, se recogen apreciaciones y aprendizajes)
- ★ **¿Qué aspectos hay que evaluar?** El espacio físico, la logística, los contenidos, las actividades, el papel de la facilitadora, la metodología utilizada, el clima y la relación del grupo, la participación y la disposición de quienes hicieron parte del encuentro.
- ★ **¿Para qué sirve la evaluación?** Permite conocer qué aspectos han funcionado, qué dificultades se presentaron, qué logros se consiguieron, qué cosas pueden mejorar. Todo esto marca un camino a seguir, ofrece la oportunidad de hacer ajustes para los siguientes encuentros.



3. Destino, itinerario y equipaje para materializar el viaje de nuestras réplicas.

Cuando vas a hacer un viaje necesitas tener tres elementos básicos:

Destino, itinerario del viaje y equipaje para materializar el viaje (reserva de pasajes, preparar maleta, uso de mapas...)

Al igual que un viaje, para el desarrollo de una réplica se requiere:

1. **Objetivo:** destino
2. **Metodología:** Itinerario del viaje
3. **Herramientas pedagógicas:** lo que necesitas para materializar el viaje
4. **Herramientas psicosociales:** lo que no podemos olvidar en nuestra maleta



¡¡Continuemos preparando nuestro viaje!!

1. **Objetivo:** destino

En el capítulo 1 “*El sendero de la réplica*” ya revisaste varios elementos preparatorios de este viaje como **el objetivo**, es decir, al destino al que quieren llegar en la realización de cada réplica ¡Vamos a retomarlo para tenerlo muy presente!

Anota aquí el objetivo ¿Qué pretendemos lograr con esta réplica?

2. **Metodología:** Itinerario del viaje

Ya que sabemos el destino, *tenemos que preparar el recorrido de nuestro viaje, es decir, tener en cuenta el punto de partida (inicio), los lugares a visitar (desarrollo) y punto de llegada (cierre).* A continuación, te damos pistas de aspectos claves a tener en cuenta en el recorrido:



Punto de partida (*inicio*)

* Presentación de:

- a. De las facilitadoras y de las participantes.
- b. Del proceso organizativo (nombre) _____ y breve trayectoria.
- c. Proceso en el que se llevan a cabo estas réplicas “Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones”.
- d. Objetivos de la jornada.

* Construcción colectiva del centro ritual o espacio de armonización, que contiene varios elementos simbólicos: velas, agua, flores, representación del territorio.

* Construcción de acuerdos para el desarrollo de la jornada, algunos de los que pueden tener en cuenta:

1. Escucharnos de forma atenta.
2. Pedir la palabra para evitar interrumpirnos.
3. Animarnos a participar de forma activa, incluye hacer preguntas.
4. Comunicación clara, directa y oportuna.
5. Sobre el uso del celular ¿en silencio? ¿lo revisamos solo en las pausas?
6. Horarios de la actividad: almuerzo y hora de finalización actividad.
7. Las tres R del reciclaje: Reducir, Reutilizar y Reciclar.
8. Mantener limpio el lugar de la actividad.

¿cuáles otros pueden tener en cuenta?

9. _____

10. _____

Los lugares a visitar (*desarrollo*)

Anota aquí cuáles son los temas que van a desarrollar, puede ser entre uno a tres; aunque sugerimos que si es una jornada de un día, sea máximo dos para abordarlos con profundidad:

Tema 1: _____

Tema 2: _____

Tema 3: _____



Punto de llegada (*cierre*)

Es la despedida del viaje ¿cómo te imaginas hacer ese cierre? Aquí van unas ideas

- * Una canción.
- * Una pregunta, por ejemplo: ¿Qué aprendí hoy? o ¿Qué le podría compartir a mi familia u otras personas cercanas sobre alguno de los temas compartidos en este espacio?

Anota ideas en este cuadro cómo vas a realizar el cierre de la actividad:

¡Preparación de la Metodología!

Para realizar el anterior recorrido necesitamos preparar la *metodología*, esto es: Un conjunto de herramientas didácticas que utilizamos para aumentar la participación y asegurarnos que quienes asistan a nuestra réplica tengan una experiencia activa y significativa de aprendizaje sobre los temas que hayamos elegido. Para lograrlo hay dos claves importantes en el proceso de construcción de la metodología:

I. Incentivar espacios de participación, de construcción conjunta y que sean propositivos.

- ➔ Cada una de las partes del recorrido de las actividades que te propusimos invitan siempre a las participantes a co-crear el desarrollo del encuentro, renovar o ajustar los espacios de aprendizaje y que sean espacios en los que todas se sientan bienvenidas.

- ➔ Durante las actividades es clave rotar la palabra e impulsar que las mujeres que no han intervenido participen, intervengan y expongan sus puntos de vista. Propiciar un espacio en el que todas las participantes puedan dar su opinión es clave para generar ambientes de confianza y fortalecimiento de las capacidades de todas las participantes.
- ➔ Consolidar acuerdos entre todas las participantes y renovarlos de forma periódica brindan la posibilidad de que todas se sientan parte de los encuentros, construyan prácticas feministas para su relacionamiento y puedan expresar de manera clara, directa y oportuna sus necesidades y/o las expectativas.

2. Promover el cuestionamiento y las reflexiones propias de sus ideas, creencias y prácticas cotidianas.

¿Cómo hacerlo? por ejemplo:

- ✳ **Círculos de la palabra o plenarias** que pueden movilizar la participación de la mayoría de las asistentes y poner en diálogo diferentes puntos de vista o identificar puntos en común. Esto lo puedes realizar después de algún ejercicio individual o por grupos.
- ✳ **Las preguntas son una excelente forma de ver otros puntos de vista sobre un tema o situación.** Algunas preguntas provocadoras para la participación pueden ser:
 - ➔ ¿De qué me di cuenta realizando el ejercicio?
 - ➔ ¿Cómo podemos cambiar esta situación?
- ✳ **Casos hipotéticos o ficticios** pueden propiciar un escenario de confianza en el que las mujeres identifiquen situaciones similares a las que están enfrentando y se sientan en apertura de compartir sus experiencias o inquietudes. Incluso puede posibilitar que compartan situaciones de violencia que enfrentan ellas u otras compañeras del proceso organizativo o la comunidad y que se puedan generar estrategias para rodearla y activar rutas institucionales para la promoción y protección de sus derechos humanos.



3. Herramientas pedagógicas: lo que necesitas para materializar el viaje

Ya vimos que nuestro viaje tiene unos momentos, ahora necesitamos para su desarrollo las **herramientas pedagógicas**, que nos ayuden a implementar la metodología. Para esto, se requiere explotar la creatividad y de manera sencilla pero pedagógica, es decir, realizando actividades que faciliten el proceso de aprendizaje. Además, promover actividades, dinámicas y ejercicios ayudan a la integración de las participantes y la construcción de confianza.

Ejemplos:

- ➔ **Recursos didácticos** como la golosa, acrósticos, juegos de cooperación, entre otros;
- ➔ **Recursos artísticos** como la arcilla, el bordado, los instrumentos musicales, dibujos y
- ➔ **Recursos sociales**, como la representación gráfica de alguna situación personal, de una organización o comunidad, la línea de mi vida, entre otras.



¡¡ATENCIÓN!!

En cada uno de los temas que se abordan en esta cartilla encontrarás una actividad pedagógica que puedes utilizar.

A continuación te compartimos algunos juegos o actividades que puedes incluir en tu réplica.



Juegos de presentación, activación y cooperación:

Actividades grupales de juegos de presentación, nada mejor que la risa en el juego para romper el hielo y ejercitar la memoria recordando los nombres de todas las participantes. Aquí va una que hemos aprendido, si tienes otro juego ¡animate a hacerlo!

Canasta Revuelta:

- ✳ Todas las participantes se forman en un círculo con sus respectivas sillas. Una de las facilitadoras queda en el centro de pie y les pide a las demás elegir dos frutas típicas de la región, por ejemplo: Piña y Corozo.

- ✳ En el momento que la facilitadora señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, la persona debe responder el nombre de la compañera que esté a su derecha. Si le dice: ¡Co-rozo!, debe decir el nombre de la que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y la facilitadora ocupa su puesto.
- ✳ En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todas cambiarán de asiento. (La que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otra compañera al centro).
- ✳ Pueden repetir los pasos anteriores varias veces hasta que consideren que ya han aprendido varios nombres. Pueden animar que dos o tres personas digan los nombres de todas.

✳ *Juegos de activación y de cooperación:*

Ideales para renovar un poco la energía en medio del taller, en especial después de la hora del almuerzo, además de incentivar el trabajo en equipo para lograr un objetivo. Va una idea:

La gente pide:

Se divide al grupo en varios equipos, cada uno de los cuales debe cumplir lo más rápido posible los retos que presente la facilitadora, quien será la “vocera del pueblo”. Para anunciar cada reto, la facilitadora dirá “la gente pide...”; expresando solicitudes curiosas o difíciles de cumplir, por ejemplo (puedes cambiarlas):

- ✳ Siete monedas de 50 pesos.
- ✳ Una foto de una persona mayor.
- ✳ Diez hojas de árbol de diferentes formas.
- ✳ Un objeto sonoro (no aplican celulares o dispositivos electrónicos).
- ✳ Un objeto de color naranja.

Al final, se premiará con un aplauso al equipo ganador.



Juego para conformar grupos de trabajo:

Conforman un círculo y se les dan las siguientes indicaciones: Marea, dos pasos a la derecha. Viento, tres pasos a la izquierda. Esto lo repites varias veces, variando la dirección. En cualquier momento dices ¡Tormenta! y todas deberán cambiar de lugar, se repite la instrucción de viento y marea varias veces y en cualquier momento dices ¡Botes salvavidas de 3 personas! El número dependerá de cuántos grupos quieras conformar.

4. Herramientas psicosociales: lo que no podemos olvidar en nuestra maleta



En este viaje vas a estar en contacto con un grupo de mujeres, hablando de temas relacionados con sus derechos humanos y por lo general las actividades movilizarán reflexiones o la mención de situaciones que han vivido o estén atravesando y que pueden ser dolorosas. Por esta razón te queremos compartir algunas herramientas psicosociales para el desarrollo de la réplica.

¡¡ATENCIÓN!!

Esto no quiere decir que se abrirá un espacio de acompañamiento psicosocial, para ellos implicaría toda una jornada y otras habilidades para realizarlo de la forma más cuidadosa posible; pero sí que se pueda dar lugar a compartir con la tranquilidad de ser escuchadas y no juzgadas.

Para el manejo de grupos²:

Evitar la invitación a las participantes a hacer contacto con **recuerdos dolorosos** si no contamos con los recursos para sostener las reacciones emocionales que conllevan.

² Tomado de metodologías de Sisma Mujer de la Escuela Psicosocial para Defensoras.



- ✳ Priorizar el **trabajo en equipo** y darle mucha importancia a la comunicación y confianza entre las integrantes del equipo.
- ✳ Hacer uso de la **comunicación no violenta** e invitar a las participantes a expresarse desde sí mismas y de manera no violenta. *(Más adelante encontrarás el desarrollo de este tema).*
- ✳ **Evitar** que queden **asuntos inconclusos** o pendientes. Cerrar cada ciclo de la experiencia. Esto puede ser señalando puntos claves de las intervenciones que hayan surgido.
- ✳ **Cerrar los espacios** preguntando si quedan asuntos pendientes o alguna de las presentes necesita algo más

Comunicación no verbal: Las tres "P" para acompañar actividades grupales³

- ➔ **Presencia:** los espacios colectivos y de juntanza entre mujeres implica un encuentro con entre las integrantes; un **encuentro** para que sea sensible a generar confianza **ha de ser real y estar vivo**. El sólo hecho de **estar realmente presente** para la compañera, corporal, emocional y espiritualmente es un acto sanador en sí mismo, puesto que reconocemos y escuchamos lo que decidan compartir.
- ➔ **Potencia:** Es la capacidad de **activar** y poner al servicio de la otra **nuestro propio poder y energía**. Vamos a regular nuestra potencia para sintonizarla con las necesidades de la compañera. Esto puede ser por ejemplo a través de nuestros gestos faciales o el tono de voz.
- ➔ **Permiso:** Implica **permitir que fluya lo que intuitivamente aparece** para sostener y acompañar a la(s) compañera(s).

Escucha empática:

Por lo general mencionamos estas dos palabras en los acuerdos en el trabajo colectivo o los encuentros, así que recordemos **¿qué es? Ponerse (temporalmente) en el lugar de la persona y escuchar desde el corazón.**

No es... juzgar, hablar de una misma, poner ejemplos personales, quitarle importancia al dolor o malestar de la otra persona.

³ Ibid.

Claves sobre los temas a replicar



Ya que revisamos el plan de viaje y tienes más ideas para hacerlo posible, te invitamos a revisar los temas que siguen a continuación. En cada uno encontrarás una breve explicación y una actividad práctica que puedes realizar, de acuerdo con lo que hayas planeado que quieres compartir con el grupo de mujeres que participarán en la réplica.

A. Fortalecimiento de capacidades.

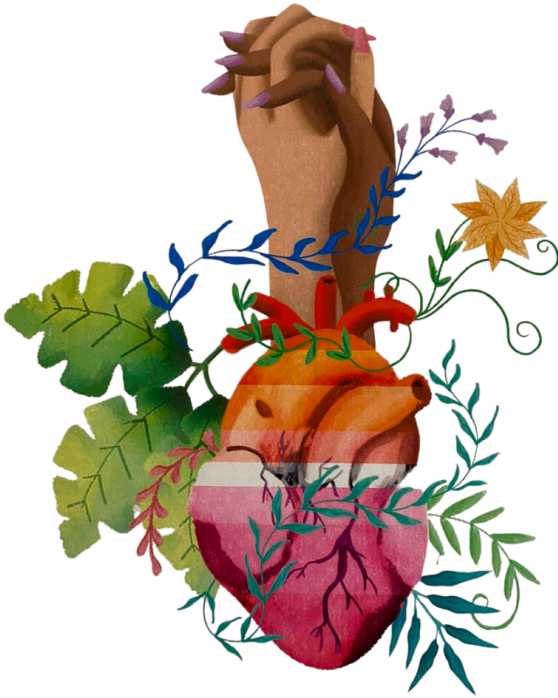
Liderazgos femeninos y colaborativos

¿Cómo podemos identificarlos? Te invitamos a poner un chulo o equis en las cualidades que identifiques en tu liderazgo o el de tu proceso organizativo.⁴

- ➔ Reconoces experiencias y aportes de otros liderazgos.
- ➔ Reconoces y articulas con otros procesos organizativos.
- ➔ Conoces tus límites y eres capaz de pedir apoyo.
- ➔ El trabajo con otras compañeras es desde una lógica horizontal y cooperativa.
- ➔ Realizas o participas en prácticas de autocuidado y cuidado individual y colectiva.
- ➔ Cuestionas las lógicas de asumir el poder desde la competencia, la enemistad y la desconfianza entre mujeres.
- ➔ Tienes en cuenta a otras compañeras, reconociendo que cada una tiene habilidades y conocimientos para aportar en el desarrollo de actividades u objetivos conjuntos.
- ➔ Rotas liderazgos con otras compañeras o dentro del proceso organizativo.
- ➔ Transformas de forma positiva los conflictos.
- ➔ Tu liderazgo no implica sacrificar tu vida.
- ➔ Las integrantes de la organización y comunidad son soporte emocional mutuo en el momento que se enfrenta alguna situación difícil o situación de riesgo.



⁴ Este listado de cualidades se retomó de la publicación de la Corporación Sisma Mujer (2014). Autoprotección integral para mujeres defensoras de derechos humanos. Fortaleciendo capacidades para enfrentar el riesgo.



Resultados:

- ✦ Si marcaste todas las afirmaciones ¡Felicitaciones! tu liderazgo es un ejemplo de que otras formas de liderar son posibles.
- ✦ Si marcaste más de de cinco ¡vas por buen camino! Los liderazgos colaborativos son mucho más nutritivos y tienen una mayor potencia las acciones que se hacen junto a otras.
- ✦ Si marcaste menos de cinco ¡anímate a transformar tu liderazgo! ¿Has escuchado el dicho “una golondrina no hace verano”? Te animamos a unirse a la fuerza de “juntas somos más fuertes”.

Ya que revisamos las características de los liderazgos femeninos y colaborativos, podrías hacer esta actividad práctica:

Actividad grupal: Reconociendo los liderazgos de otras mujeres

1. Le vas a solicitar a todas las integrantes que recuerden dos o tres mujeres que en la historia de su vida que le hayan acompañado o ayudado a superar alguna situación difícil o en la exigibilidad de sus derechos. Luego, que escriba o dibuje dos o tres cualidades de liderazgo que resaltan de ellas.
2. Van a dibujar en papel periodico la silueta de una mujer. Se les pedirá una a una que comparta sus palabras o dibujo y ubiquen en la silueta esas cualidades.
3. Una vez hayan pasado todas las facilitadoras pueden resaltar las características y cualidades que más se repiten.
4. Para promover las reflexiones pueden preguntar:
 - ➔ ¿Qué de esas cualidades reconozco en mí o en el proceso organizativo del que hago parte?
 - ➔ ¿Qué necesitamos para practicar un liderazgo colaborativo?
5. Lo que vayan señalando las participantes los puedes complementar con la lista que revisaste anteriormente para compartir con ellas de qué se trata los liderazgos femeninos y colaborativos.

Comunicación no violenta

Si no es un tema que vayas a abordar en la réplica, lo cierto es que lo necesitarás para el desarrollo del encuentro. Por ejemplo, en los acuerdos puedes hacer la reflexión que en la interacción con otras personas quizá no consideremos “violenta” nuestra forma de hablar, pero a menudo nuestras palabras ofenden o hieren no sólo a las demás personas, sino también a nosotras mismas. Esto como para invitar a una comunicación desde el respeto.

¿Cuáles son las habilidades de la comunicación no violenta?⁵

1. **Re aprender** a describir concretamente un hecho sin incluir interpretaciones (juicios, etiquetas, etc.). Se trata de establecer los actos concretos que observamos que pueden estar afectando nuestro bienestar.

Pregunta clave: ¿Qué cosas que hacen las personas nos gustan y cuáles no?

Ejemplo: “Cuando usted dijo/hizo (alzó la voz/ dijo que yo era problemática) yo me sentí...” “Me duele que usted haga/diga...”

2. **Bajar nuestra velocidad interna** para registrar la información que nos da nuestro cuerpo y desarrollar un vocabulario de sentimientos y sensaciones físicas para poder expresarlas. Cuando podemos observar las emociones propias nos hacemos responsables de ellas. De ese modo podemos expresarlas desde el cuidado propio y mutuo.

Pregunta clave: ¿Cómo me siento? ¿dolidas, asustadas, alegres, divertidas, irritadas?

Ejemplo: “Cuando usted dijo/hizo (alzó la voz/ dijo que yo era problemática) yo me sentí...” “Me duele que usted haga/diga...”

3. **Reconocer nuestras necesidades** Al identificar la emoción o sentimiento nos dará pistas para atender cuáles son nuestras necesidades que queremos sean atendidas en una situación de tensión de dos o más personas.

Pregunta clave: ¿Cuáles de mis necesidades guardan relación con los sentimientos que he identificado?

Ejemplo: Antes del siguiente paso, es preciso identificar cuál es la necesidad que necesito sea atendida, podría ser... tenida en cuenta en los espacios de decisión, ser escuchada cuando hablo.

⁵ Rosenberg, M. (2013) Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida.

4. Encontrar el valor de realizar pedidos claros y directos que enriquezcan y cuiden nuestras relaciones y promuevan el dar y recibir desde el corazón, siempre con apertura de recibir un no como respuesta.

Pregunta clave: ¿Qué necesito que haga la otra persona para enriquecer la vida de ambas?

Ejemplo: “Me gustaría... o te pido... que podamos hablar para llegar a acuerdos sobre las actividades conjuntas”

Después de revisar estos pasos ¿te animas a ponerlo en práctica! Identifica alguna situación de tensión o de conflicto con alguna persona de tu familia, comunidad u organización. Llena los espacios:

Cuando hiciste o dijiste _____

yo me senti _____

y me gustaria o te pido que _____

Ahora que tienes claro lo que quieres comunicar y cómo expresarlo desde la comunicación no violenta, transforma esa tensión o conflicto.

Actividad grupal: Ejercicio sobre comunicación no violenta

Reflexión previa

Las palabras las debemos utilizar con cuidado, pues estas son como semillas que se siembran en la mente que es un campo fértil, pues si somos impecables con nuestras palabras, estas crecerán y podremos brindar a las demás personas lo mismo que hemos cosechado. El poder lo tenemos en las palabras que utilizamos en las situaciones de la vida cotidiana. Al no usar palabras de forma impecable:

- ➔ Lanzamos opiniones acerca de las demás que causan daño y tristeza.
- ➔ En momentos de rabia tratamos mal a las personas que nos rodean.
- ➔ Utilizamos nuestras palabras para culpar, reprochar y maldecir.
- ➔ Nos comunicamos por medio del chisme.



El uso erróneo de las palabras afecta tanto al quien las dice como a quien las recibe, ya que mantiene en un constante estado de miedo y duda. Comprender esto es clave porque la comunicación violenta entorpece y complejiza el desarrollo de las actividades, el trabajo colectivo que se efectúa en el marco de procesos organizativos y rompe con la armonía de las relaciones entre las mujeres organizadas.

Para trabajar lo anterior, la facilitadora entregará a cada participante dos fichas, cada una de un color que representará un Sí o un No, ejemplo: la roja es Sí y la Verde No. Se indicará que deberán responder a cada una de las siguientes preguntas alzando una de las dos fichas; se resalta que no se darán explicaciones ni se emitirá juicios de sus respuestas que no son ni buenas ni malas y que se les invita a responder con sinceridad.



Pregunta	Si	No
¿He opinado y criticado a otras compañeras/ personas?		
¿Expreso lo que siento y pienso a tiempo cuando algo me molesta?		
Cuando tengo rabia ¿trato mal a las personas que me rodean?		
¿Escucho sin juzgar los puntos de vista de otras personas?		
¿He utilizado mis palabras para culpar, reprochar y mal decir de otras personas?		
¿Busco alternativas para tramitar los conflictos o tensiones que tengo con otras personas?		
¿Me he comunicado a través del chisme?		
¿Aporto ideas que contribuyan a la generación de acuerdos colectivos para lograr el desarrollo de alguna actividad?		
Total		

Para la facilitadora. A la hora de revisar los puntajes:

1. **Las preguntas en color verde** refieren a alguna habilidad sobre la comunicación no violenta.
2. **Las preguntas en color lila** refieren comportamientos que pueden dificultar la comunicación y puede contribuir a aumentar las tensiones o conflictos.

Con base a lo anterior y de acuerdo con los puntajes puedes exponer los pasos de la comunicación no violenta. También puedes finalizar con el ejercicio que propusimos anteriormente ¡este! “Cuando hiciste o dijiste... yo me sentí... y me gustaría o te pido que...”

Cuidado y Autocuidado⁶

Palabras que están muy presentes en nuestra vida, quizá más la primera que la segunda. Vamos a revisar cada una.

➤ Cuidado es:

- Una actividad que contribuye al sostenimiento de la vida, por eso es tan importante esta labor.
- Todo ser humano, sea cual sea el momento de su vida en el que se encuentre, requiere cuidado de otras personas y de sí mismo.

Por estas razones **¡¡No nos excluyamos de recibir cuidados de otras personas. No solo somos cuidadoras!!**

➤ Autocuidado es:

- Consiste en todas las actividades que yo ejerzo sobre mí misma por medio de las cuales me ocupo de mis necesidades corporales, relacionales y afectivas, con el fin de mantener mi vida y hacer de ella algo mejor.
- Es sencillamente darnos el tiempo y el permiso para hacer lo que nos gusta.
- La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional.
- Cuando pensamos en nosotras mismas salimos de roles que nos han asignado históricamente y creamos una forma diferente de ejercer nuestro liderazgo y relacionarnos con otras personas.

Así que **¡Te invitamos a que te comprometas con al menos, una actividad que te haga sentir placer y tomarte un tiempo de la semana para ella!**



⁶ La información que se presenta a continuación fue tomada de la Corporación Sisma Mujer (2014). Autoprotección integral para mujeres defensoras de derechos humanos. Fortaleciendo capacidades para enfrentar el riesgo.

Actividad grupal: “Los tiempos de mi vida”⁷

Puedes introducir este tema a través de una actividad que busca hacer una valoración sobre los tiempos de nuestra vida, en qué actividades dedicamos nuestro día a día.

Los tiempos de mi vida

El siguiente ejercicio nos permitirá observar a qué dedicamos los tiempos de nuestra vida



1. Para unos minutos

Te invitamos a pensar en un día de tu vida, a recorrer mentalmente todas las actividades que haces desde que te levantas hasta que te acuestas.

2. Busca una hoja y colores



A continuación dibujaremos un círculo que representa un reloj y las 24 horas del día.

3. En el reloj marcaremos los momentos del día que dedicamos a:

- ◆ Las labores y cuidados de otros (barrer, lavar ropa, cocinar, cuidar a otras personas, etc.)
- ◆ Actividades de formación, reuniones, participación.
- ◆ Actividades de tu proyecto productivo (elaboración y/o comercialización de productos o prestación de servicios).



4. Con un color diferente señalaremos:

Los momentos o actividades que dedicas para tu cuidado a nivel físico, emocional y de tus vínculos afectivos.



¡Cuanto más tiempo dediquemos a cada una de esas actividades mayor espacio marcamos dentro del dibujo!



⁷ Actividad adaptada de la publicación de la Fundación Akina Saji Sauda (conexión de mujeres negras). (2017). Herramientas para el acompañamiento psicoespiritual y jurídico a mujeres que han atravesado violencias.

Luego, puedes pedirles que revisen su dibujo y respondan las preguntas:

- ✱ **¿Cuántas horas duermo al día? y ¿de qué me doy cuenta viendo mi reloj?** y se invita a que quienes quieran compartan sus respuestas.
- ✱ De seguido, puedes ir haciendo reflexiones en clave de continuar movilizando la plenaria en torno a cómo efectivamente materializar el autocuidado a nivel físico y emocional, cómo tener autonomía económica considerando la equidad y los roles de cuidado interiorizados en las niñas, adolescentes y mujeres.
- ✱ Con base en lo que descubrieron de su ejercicio y de lo conversado puedes indagar **¿qué ajustes quisieran hacer en los tiempos de su vida?** e indicarles que vuelvan a dibujar el reloj, en esta versión incluyendo las horas de sueño y de cuidado para ellas y si requieren disminuir tiempos de otras actividades **¿cómo hacerlo posible?**

Protección integral y PIGMLD

Para hablar sobre el Programa Integral de Mujeres Lideresas y Defensoras necesitamos tener en cuenta antes lo siguiente:

¿Quiénes son lideresas y defensoras de derechos humanos?

Son todas las mujeres que en su amplia diversidad se dedican de forma individual o colectiva a la promoción y protección de todos los derechos humanos, los derechos de la mujer y la igualdad entre géneros y las libertades fundamentales. Que impulsan reivindicaciones sociales o políticas, incluyendo transformación de creencias, prácticas sociales e instituciones contrarias a los derechos de las mujeres, desempeñando un papel importante en los planos local, regional, nacional e internacional.⁸

- ✱ Las mujeres defensoras de Derechos Humanos **se encuentran en una situación de riesgo y vulnerabilidad** diferenciada y acentuada en razón de:
 1. La labor de promoción y defensa de Derechos Humanos.
 2. Su condición de mujeres.
- ✱ ¡La violencia contra defensoras es una **violencia de género específica** que requiere de medidas adecuadas y diferenciadas!
- ✱ La protección integral debe incluir medidas dirigidas a superar las condiciones de discriminación y vulnerabilidad de las mujeres. También Implica mirar todas las dimensiones de la vida de las mujeres y observar si éstas **generan unas condiciones de bienestar mínimas** a pesar de la situación de riesgo y/o amenaza.

⁸ Programa Integral de Garantías para Mujeres Lideresas y Defensoras de Derechos Humanos promulgado mediante la Resolución 0845 del 14 de junio de 2018.

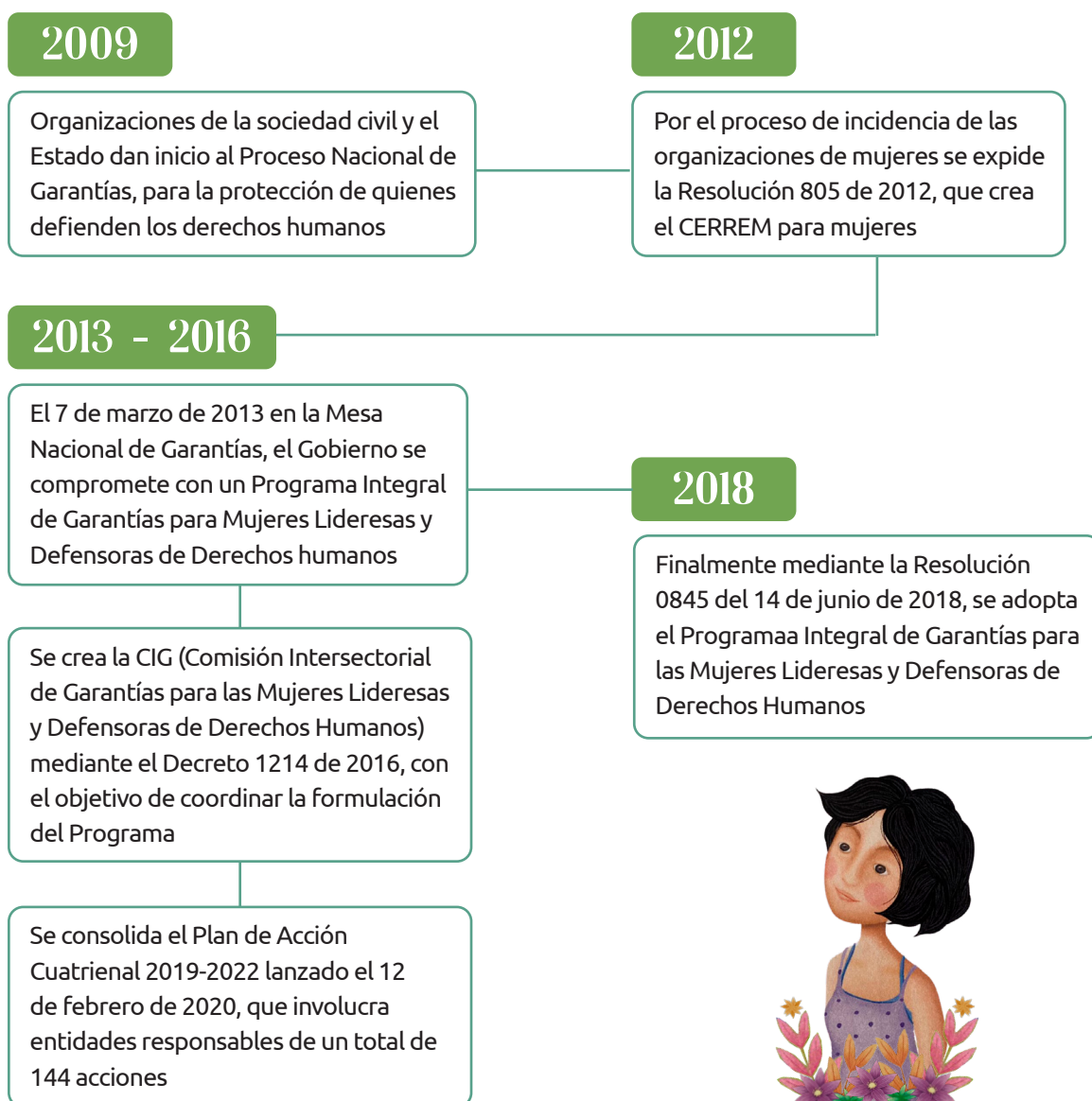
✿ **Violencia sociopolítica de género:**

“Los actos de violencia contra las mujeres no están asociados a violencia común sino a un tipo de violencia sociopolítica de género ejemplarizante, que emplea como herramienta la administración del miedo hacia la producción de terror sobre las mujeres”. Auto 098 de 2013. Corte Constitucional.

¡¡Ahora sí!! Sobre el Programa Integral de Mujeres Líderesas y Defensoras (PIGMLD)

- ➔ La resolución que adopta el programa es la **Resolución 0845 del 14 de junio de 2018**.
- ➔ **El objetivo del programa es** generar garantías para el ejercicio libre y seguro de los liderazgos de las mujeres y de su derecho a defender los derechos humanos.

Antecedentes:



Lineamientos para la implementación:

Planes de acción:

Será la herramienta principal de seguimiento de la implementación del Programa.

- Primer Plan de Acción 2018.
- Planes de Acción cuatrienales: Primero 2019-2022.
- En construcción Plan de Acción cuatrienal 2023-2026.

El programa tiene tres ejes y son:

1. **El eje de Prevención abarca dos temas:**⁹ el fortalecimiento de los liderazgos de las mujeres, sus organizaciones y su articulación con el movimiento social; y la gestión institucional del riesgo con enfoque de género y derechos de las mujeres, integrando una perspectiva étnica y diferencial.
2. **El eje de protección tiene tres propósitos:**¹⁰ (a) adecuar las medidas de protección y los procedimientos actualmente existentes incorporando un enfoque de género y derechos de las mujeres desde una perspectiva étnica y diferencial; (b) mejorar la gestión institucional y la articulación nación – territorio; y (c) desarrollar medidas integrales de protección para las lideresas y defensoras de derechos humanos.
3. **El eje de garantías de no repetición:** Generar garantías de no repetición de las violaciones cometidas contra lideresas y defensoras de derechos humanos mediante la lucha contra la impunidad y la salvaguarda de la memoria histórica sobre los liderazgos femeninos, sus luchas y sus procesos organizativos.

Actividad grupal: Concurso ¿qué sabemos sobre el PIGMLD?

1. Se conformarán tres grupos a través de alguna dinámica, puede ser (marea, viento, tormenta y barcos salvavidas) u otra. Se les pedirá que inventen un nombre para su equipo en el concurso y una porra.
2. Se harán cinco rondas de preguntas y las facilitadoras serán las juradas, se asignarán entre tres a cinco puntos en cada ronda. Al final, el grupo que tenga el mayor puntaje se les entregará un premio, por ejemplo, un paquete de dulces.
3. Es importante que en cada ronda que los grupos vayan rotando la vocería para dar la respuesta.

⁹ Tomado del documento de la Dirección de Derechos Humanos del Ministerio del Interior. (2024). Plan de acción 2024-2026. Programa Integral de Mujeres Lideresas y Defensoras de Derechos Humanos.

¹⁰ Ibid.



Ronda de preguntas:

1. ¿Qué significa la sigla PIGMLD?
2. ¿Quiénes son las mujeres lideresas y defensoras?
3. En sus palabras ¿cuál es el objetivo del programa?
4. ¿Cuáles son las dos condiciones de riesgo de las mujeres defensoras?
5. ¿Cuántos y cuáles son los ejes del programa

B. Autonomía económica

¿Por qué no se valoran los trabajos del cuidado?

Tradicional e históricamente, el trabajo de cuidados ha sido realizado en la esfera de lo privado y mayoritariamente por las mujeres, adolescentes y niñas en todo el mundo.

Esta situación está conectada de manera directa con la **división sexual del trabajo**, es decir, con el reparto social de labores, tareas o actividades de acuerdo con el sexo, que:

“ (...) se halla regida por dos principios organizadores: el **principio de separación** (hay trabajos de hombres y mujeres) y el **principio jerárquico** (un trabajo de hombre vale más que uno de mujer) ¹¹”

- ➔ “Los cuidados se realizan en forma no remunerada, a menudo por “amor”, y son vistos como una extensión naturalizada del rol que las mujeres tienen en la sociedad.
- ➔ Como en apariencia no requieren habilidades y, supuestamente, cualquiera puede llevarlos a cabo, los cuidados tienen poco valor en nuestras sociedades.
- ➔ La devaluación de los cuidados está estrechamente vinculada al hecho de que no han sido reconocidos ni pagados por generaciones ¹²”

Así las cosas, “la economía del cuidado hace visible el valor que tiene el trabajo doméstico y de atención a las personas que requieren apoyo. La idea más importante es que estas actividades aportan económica y socialmente a los países. **Las actividades de cuidado generan riqueza porque permiten que la demás actividades económicas por las cuales se recibe un pago se puedan realizar** ¹³”.



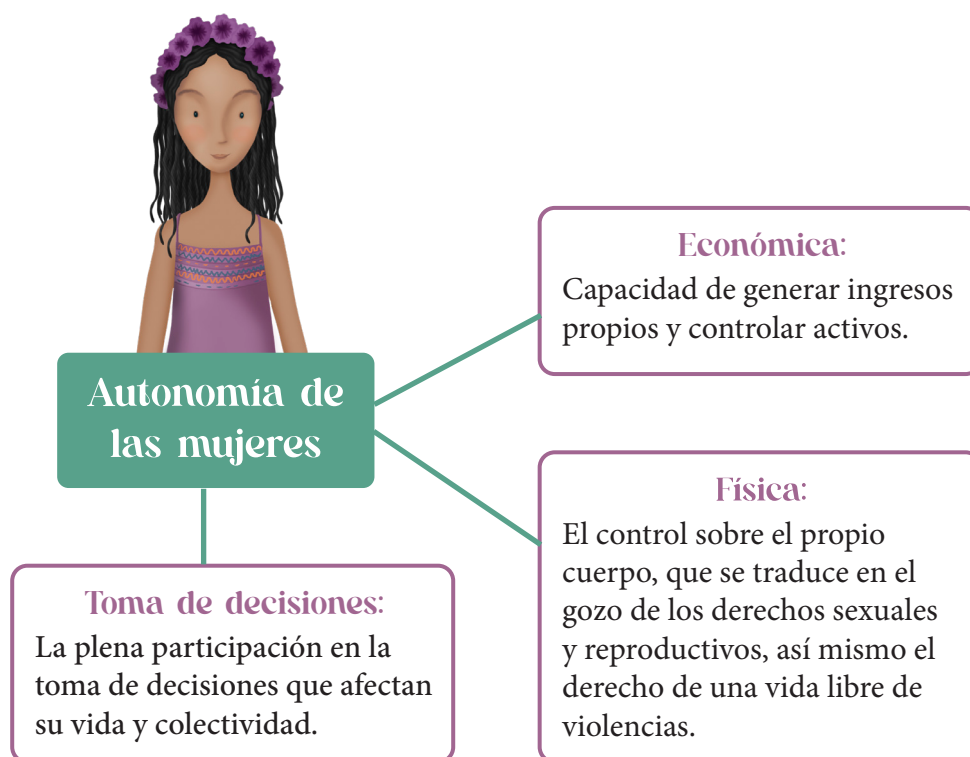
¹¹ Danièle Kergoat. De la relación social de sexo al sujeto sexuado. 2003.

¹² ONU MUJERES, “Reconocer, redistribuir y reducir el trabajo”. Disponible en <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2018/11/estudio-reconocer-redistribuir-y-reducir-el-trabajo-de-cuidados>

¿Qué es la autonomía económica?

“La autonomía económica de las mujeres puede entenderse no sólo como la independencia en la producción y el manejo de sus recursos económicos, sino como el mecanismo para lograr la libertad en la toma de decisiones, que les permite vivir una vida libre de violencias, ejercer sus liderazgos y potenciar sus procesos organizativos”.

Ocurre de manera real y efectiva cuando las mujeres pueden: “Controlar y beneficiarse de los recursos, bienes e ingresos, disponer de su propio tiempo, cuando tienen la capacidad de gestionar los riesgos y de mejorar su situación económica y su bienestar”, así como, cuando se les permite tener acceso a herramientas y mecanismos para comprender la VBG ¹³”.



(Cepal, 2010)

Actividad grupal: El valor del cuidado cotidiano

Para el desarrollo de este tema, puedes invitar a las participantes a reunirse en grupos de máximo 4 personas, con el fin de diligenciar una matriz sobre el valor del cuidado que las facilitadoras repartirán (o entregan un pliego de papel y se darán indicaciones para llenarlo). Ver matriz:



¹³ Corporación Sisma Mujer. La autonomía económica de las mujeres como una apuesta feminista para la superación de las violencias basadas en género. (2020).



Actividad	Tiempos	Responsable/s	Valor
Preparación y suministros de alimentos a miembros del hogar			
Mantenimiento de vestuario para las personas del hogar (Lavar ropa, planchar, etc.)			
Limpieza, mantenimiento y reparación para el hogar (Barrer, trapear, etc.)			
Compras y administración del hogar			
Actividades con niños y niñas			
Cuidado físico a miembros del hogar (Baño, medicamentos, etc.)			
Otros apoyos a miembros del hogar			
Totales			

Diligencia las casillas vacías de este cuadro.

En **TIEMPOS**: Calcula el tiempo que destinas a diario en estas actividades.

En totales suma las horas destinadas al cuidado del hogar.

RESPONSABLE/S: Escribe quien o quienes se dedican a estas actividades.

VALOR: Calcula cuánto le pagarías a una persona externa por realizar estas actividades.

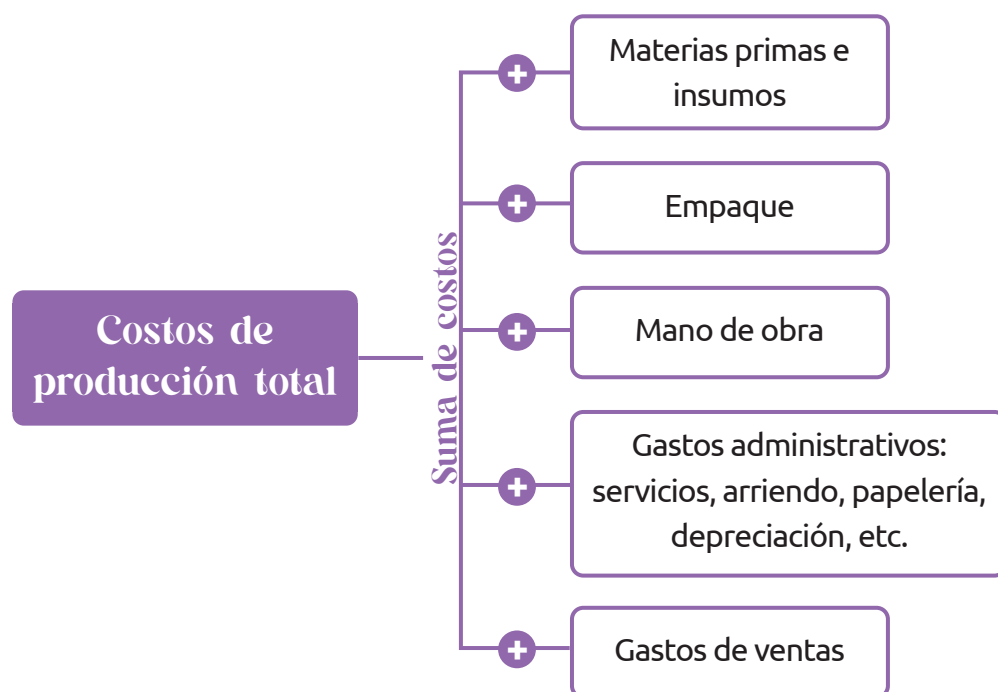
En totales suma el valor de todas las actividades de cuidado del hogar.

Cada grupo debe discutir en relación a las actividades que hay en la matriz o que se han escrito en el pliego de papel, considerando y escribiendo el tiempo que ellas les demanda realizar cada actividad y el valor económico que ellas le darían por realizarla. Al final se le solicita a las mujeres que totalicen el tiempo y el valor económico.

Una vez hayan finalizado el ejercicio se socializa la matriz o las carteleras y se efectúa una conversación con ellas considerando los resultados, reflexionando sobre el cuidado, el autocuidado, el valor monetario y social de las actividades de cuidado históricamente asumidas por las mujeres y sus representaciones en la ruralidad. Aquellas reflexiones conjuntas que irán surgiendo con el diligenciamiento de la matriz colectiva.

¿Cómo calcular los costos de producción y los precios de venta en mi proyecto productivo?

Fórmula para el cálculo de costos de producción:



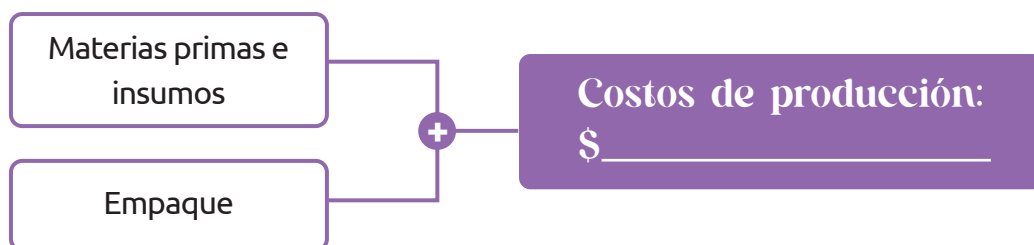
1. Cálculo de costos de materias primas, insumos y empaques

Para calcular el costo de las materias primas e insumos, es necesario elaborar el listado de las materias primas y de los demás elementos que se necesitan para la elaboración de los productos:

Producto	Cantidad	Precio unidad	Valor total
Total			\$



Así, el valor de las materias primas, insumos y otros materiales como empaques se suma, para continuar calculando los costos de producción.



2. Cálculo de la mano de obra

Para calcular el costo de la mano de obra, es importante saber:

- ➔ Cuánto tiempo utilizas en la elaboración.
- ➔ Cuántas personas trabajaron.
- ➔ El valor de cada hora de trabajo.

Salario mínimo para el presente año es de \$ _____	
Valor día de trabajo	Valor hora de trabajo
\$ _____ ÷ 30 = \$ _____	\$ _____ ÷ 8 = \$ _____

¡¡RECUERDA!!

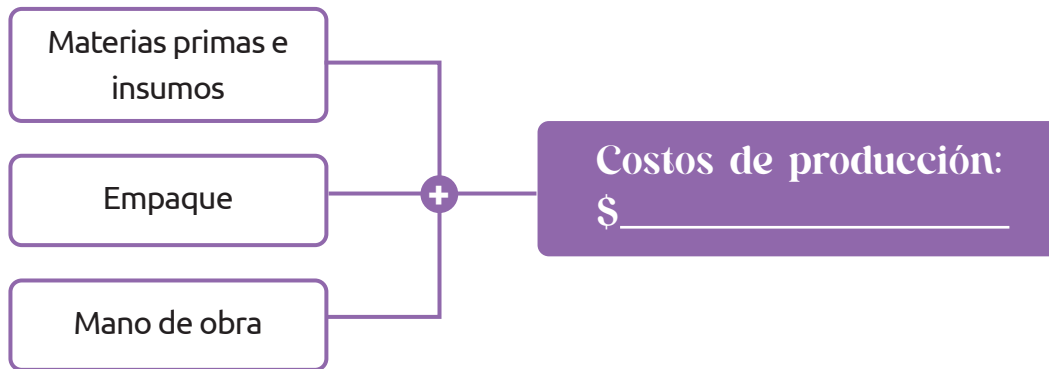
Reconocer el tiempo y el esfuerzo que dedicas a tu proyecto productivo, pues tu trabajo tiene valor. De ahí que incluyas siempre tu mano de obra (tiempo que dedicas a tu emprendimiento) y el % de tus ganancias, que siempre debe ser mínimo el 30%.

Número de personas haciendo los tapabocas	Número de horas trabajadas por persona	Valor hora trabajada	Operación para calcular el valor de mano de obra
A	B	\$C	$A \times B \times \$C = \$$ _____

Costo en mano de obra es \$ _____

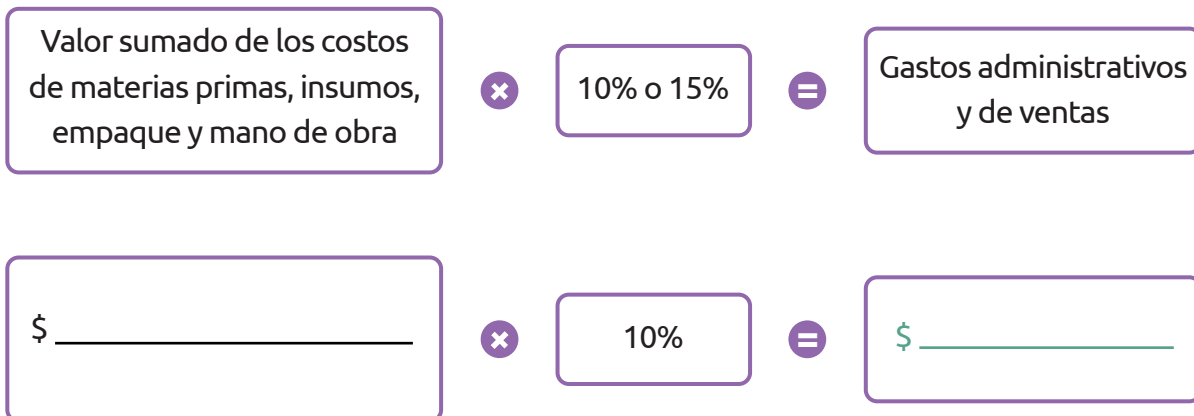


Continuando entonces con el cálculo:



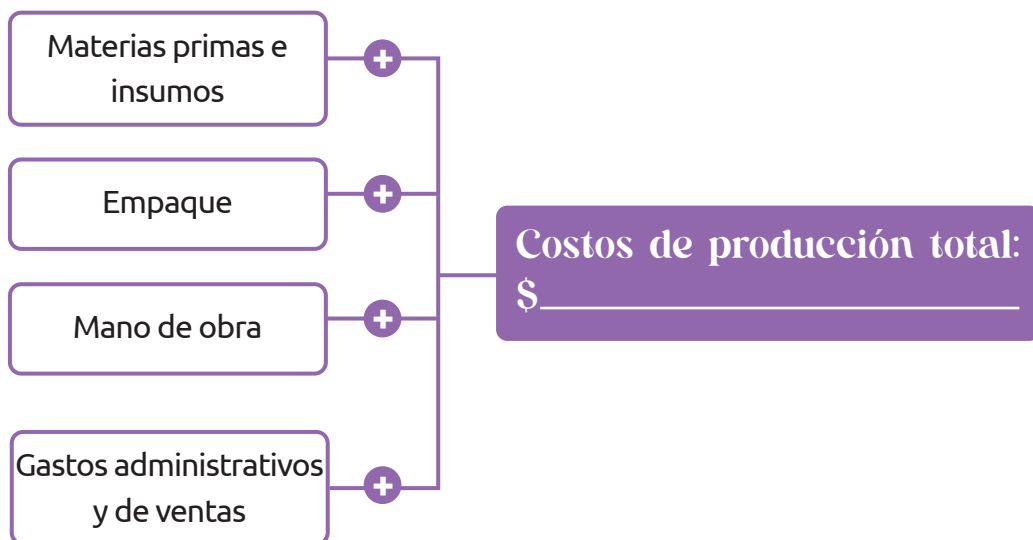
3. Cálculo de gastos administrativos y de ventas

Los gastos administrativos y de venta, como son costos que pueden variar, y a veces no es fácil conocer cuánto exactamente se gasta en ellos en el proceso, una recomendación para su cálculo es agregarle al valor de la suma de los costos de materias primas, insumos, empaque y mano de obra, un porcentaje entre un 10% y 15%, para cubrir estos gastos.



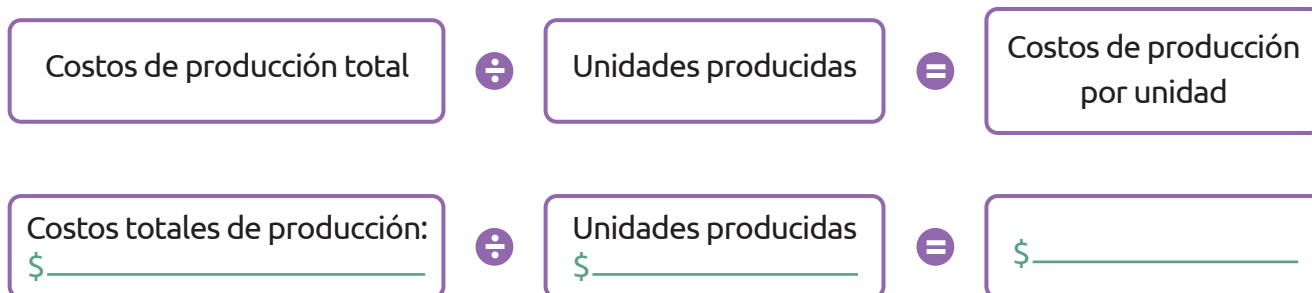
Entonces, los gastos administrativos y de ventas en tu proyecto productivo tienen un valor de \$ _____





4. Calcular los costos de producción por unidad

Para calcular el **costo total de producción por unidad**, se aplica la siguiente fórmula, la cual es dividir el valor de los costos de producción total entre las unidades producidas:



El costo de producir cada tapabocas es de \$ _____

¿Cómo calcular los precios de venta?

Para definir el precio de venta del producto se debe tener en cuenta:

- ➔ Los costos totales de producción.
- ➔ Porcentaje de ganancias que se desea obtener.
- ➔ Políticas de precios del negocio.
- ➔ Sistema de pago de contado o a crédito.
- ➔ Si la venta es al por mayor o por unidades.
- ➔ Los descuentos y las promociones.
- ➔ La demanda y la competencia también afectan la fijación del precio del producto.





¡¡RECUERDA!!

Para **obtener ganancias** en tu propuesta productiva ten presente que **el precio** del producto o servicio **debe ser siempre superior a los costos**

Fórmula para calcular los precios de venta:

$$\text{Costos de producción total} + \text{Porcentaje de ganancia: mínimo del 30\%} = \text{Precio de venta}$$

$$\text{Costos de producción total} + 30\% = \text{Precio de venta}$$

Ejercicio para el cálculo de los costos de producción total

Aspectos	Valor
Costos de materias primas, insumos y empaques	\$
Costos de mano de obra	\$
Gastos administrativos y de venta	\$
Costos totales de producción	\$

Cálculo de costos totales de producción por unidad

$$\text{Costos de producción totales: \$} \div \text{Unidades producidas: \$} = \text{Costos de producción por unidad: \$}$$



Ejercicio cálculo de precios de venta

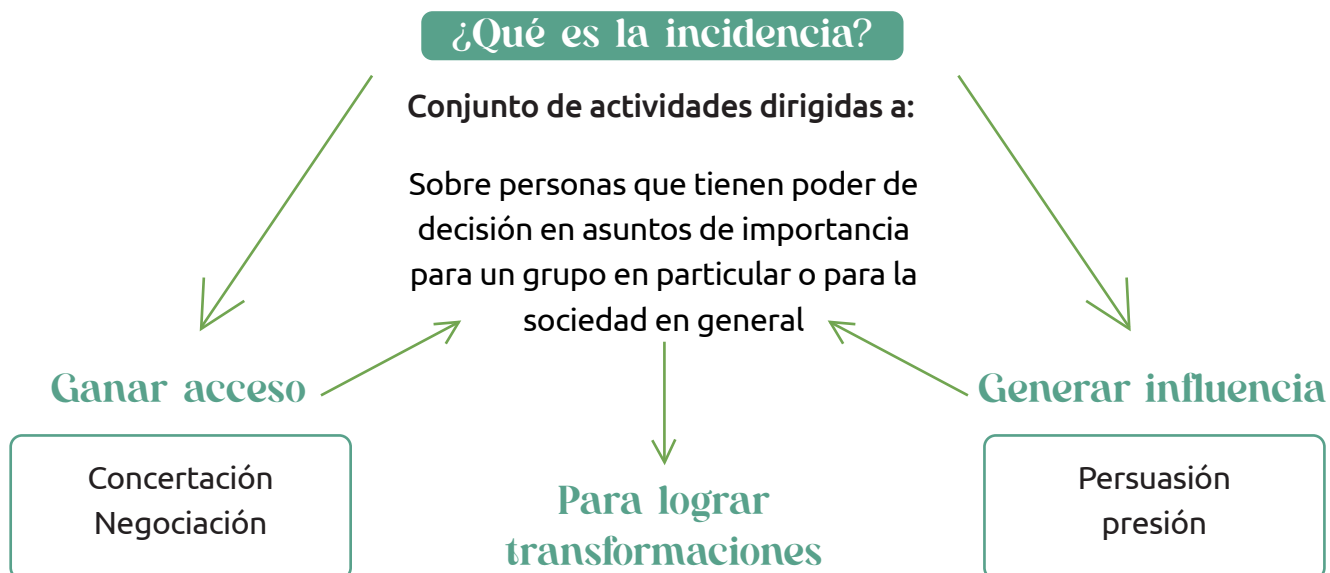
Aspectos	Valor
Costos totales de producción	\$ _____
Porcentaje de ganancia	\$ _____
Precio de venta	\$ _____

C. Incidencia

¿Qué es la incidencia?



“La gota de agua perfora la roca, no por su fuerza sino por su constancia”.
Proverbio chino.



Tomado de: Manual básico para la incidencia política, Oficina en Washington para asuntos Latinoamericanos, p.6.



¿Para qué incidir?

- ➔ Fortalecer la autonomía, las habilidades y capacidades organizativas y de planeación.
- ➔ Participar en la toma de decisiones sobre políticas públicas y programas, a nivel local, departamental y nacional.
- ➔ Influir en la formulación e implementación de políticas públicas a nivel local y nacional.
- ➔ Presentar planes, propuesta, estrategias y acciones para solucionar problemas concretos.
- ➔ Exigir y consolidar espacios de participación, discusión y veeduría.

Logros de la incidencia

- ➔ Reconocimiento del derecho al voto.
- ➔ Femicidio como delito autónomo.
- ➔ Posibilidad de administrar los bienes de manera autónoma.
- ➔ Derecho a vivir una vida libre de violencias.
- ➔ Acceso a formación profesional.
- ➔ Acceso a cargos de elección popular.

¿Cómo construir una agenda incidencia?



Pasos para la construcción de una agenda de incidencia

Componentes que contribuyen a precisar y definir los problemas, los objetivos, las acciones y los recursos necesarios para promover un cambio en políticas públicas

1 Diagnóstico

Reconocer el contexto e identificar oportunidades, problemas y necesidades

2 Objetivos

¿Qué cambios queremos efectuar en el ámbito público?

3 Actores y alianzas

Identifica los actores clave que existen en el contexto para estos propósitos y las posibles alianzas por construir

6 Plan de comunicación

5 Estrategias y acciones

4 Propuesta

Recomendación o iniciativa específica para contribuir a resolver un problema o reducir sus consecuencias negativas, dirigida a tomadores de decisiones

7 Recursos y cronograma

8 Monitoreo

9 Evaluación

¿Cómo hacer incidencia?

Con relación al punto 3, referido al mapeo de actores, es necesario identificar cuál es el escenario más favorable o con mayor potencial frente a los objetivos trazados:

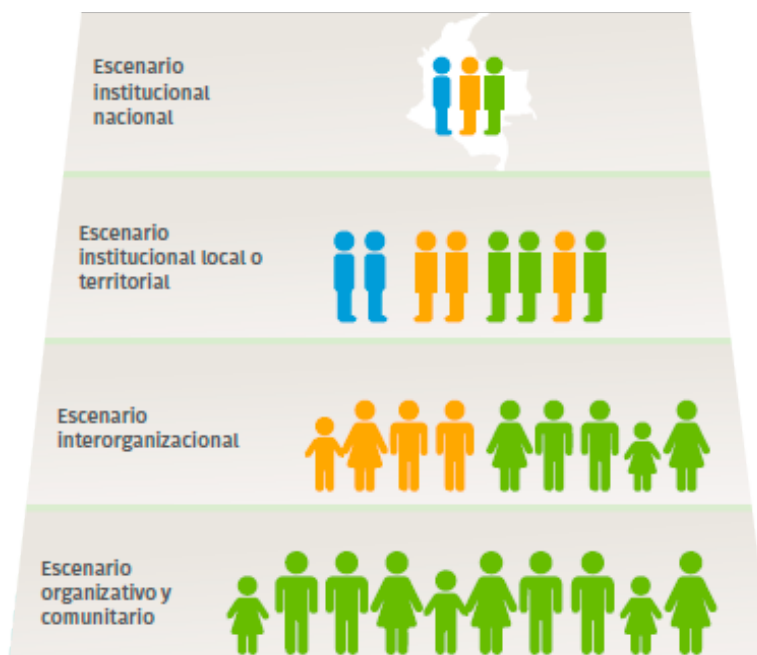


Imagen tomada de: ¿Cómo incidir en garantías desde los territorios? CSPP, p. 14.



¡¡RECUERDA!!



“La incidencia política es un proceso acumulativo. En este sentido, es más que una sola acción. Requiere de estrategias variadas implementadas en el tiempo con mucha creatividad y persistencia¹⁴”.

Habilidades para la incidencia

- **Capacidad de negociación:** Ser reconocida como interlocutora con otra persona.
- **Liderazgo:** Habilidad para facilitar procesos que conduzcan al cambio social.
- **Capacidad de comunicación:** Habilidades para transmitir ideas.

D. Violencias basadas en género

¿Qué son las violencias basadas en género?

Todas aquellas omisiones u acciones que se generan contra las personas bajo la idea de las diferencias que la sociedad asigna a hombres y a mujeres y que conducen a una sobrevaloración de aquello que se relaciona con lo masculino y la subvaloración de lo femenino.

¿Cuáles son los tipos de violencias basadas en género?

✦ **Violencia física**

Son todas aquellas agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que pueden ocasionar daños físicos.

✦ **Violencia psicológica**

Todas aquellas acciones u omisiones destinadas a degradar los comportamientos, creencias o decisiones de otras personas por medio de la intimidación, manipulación, amenaza, humillación, aislamiento, o cualquier conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica.



¹⁴ Tomado de: Manual básico para la incidencia política, Oficina en Washington para asuntos Latinoamericanos, p. 8.

✳ **Violencia patrimonial/ económica**

Ocurre cuando se utiliza el dinero como un factor para dominar o establecer relaciones de poder perjudiciales. También tiene que ver con la sustracción, destrucción o retención de instrumentos de trabajo y con cualquier otra acción que afecta el patrimonio.

✳ **Violencia sexual**

Son todas aquellas relaciones o actos sexuales, ya sean físicos o verbales no deseados, consentidos o aceptados por la otra persona. Puede presentarse utilizando la fuerza o la coacción física, psicológica o cualquier otro mecanismo que anule la voluntad.

✳ **Violencia contra mujeres lideresas y defensoras**

Todas aquellas acciones u omisiones destinadas a sancionar, limitar y silenciar el ejercicio político de liderazgo llevado a cabo por las mujeres, empleada como un mecanismo de “castigo” a la transgresión de las normativas de género tradicionalmente impuestas, que comprenden “ataques misóginos, acoso sexual, calumnia, estigmatización, amenazas contra sus hijas e hijos, atentados, uso de lenguaje humillante que vulnera su integridad sexual, entre otras agresiones.

Ciclos de violencias

Fase de acumulación de tensión

En esta fase comienza a gestarse y manifestarse la violencia, que puede ser en un inicio sutil y naturalizarse o no identificarse como violencia. Puede ser a través de palabras o prácticas de control.

Fase de explosión violenta

En esta fase se da la manifestación directa de la violencia; puede ser por medio de actos físicos, psicológicos, económicos, sexuales y/o patrimoniales. En esta fase, la mujer ya identifica la violencia como violencia.



Fase de luna de miel o reconciliación

En esta fase, el agresor suele pedir perdón y mostrarse amable, diciéndole a la mujer que va a cambiar y que no va a volver a suceder la violencia. La mujer cree que el hombre va a cambiar y lo perdona.

Reinicia el ciclo

El ciclo vuelve y se repite, pasando por las fases previamente señaladas con el tiempo; cada fase suele ser más corta y en algunas ocasiones ya no hay fase de luna de miel, sino que se pasa de la acumulación de la tensión a la fase violenta.



Actividad: "Termómetro de las violencias"

¿QUÉ ES EL VIOLENTÓMETRO?

Una herramienta que te permite medir cómo aumenta la violencia, para que puedas tomar decisiones en pro de tu cuidado, tu salud mental y física.

Estás en riesgo vital, ¡contacta a alguien!

Asesinar, mutilar, violar, abuso sexual, forzar una relación sexual, amenazar de muerte, amenazar con objetos o animales, encerrar, aislar, patear.

La violencia continuará y aumentará. Si necesitas ayuda, ¡no estás sola!

Cachetear, pellizcar, arañar, golpear "jugando", caricias agresivas, manosear, destruir artículos personales.

Identifica y ten cuidado. ¡Estos comportamientos no son normales!

Controlar, prohibir, intimidar, amenazar, humillar en público, ridiculizar, ofender, descalificar, culpabilizar, celar ignorar, ley del hielo, mentir, engañar.

Fuente: Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer.

UNIÓN EUROPEA

- ¿Conocen esta herramienta?
- ¿Qué utilidad piensan que puede llegar a tener?

Ley 1257 de 2008 - Rutas de atención

- 🌿 Esta ley es uno de los instrumentos legales con los que se busca garantizar el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencias.
- 🌿 Dispone de medidas de protección y atención para mujeres víctimas de violencia sexual.

¿Dónde denunciar la violencia intrafamiliar?

Puede ser denunciada ante:

Comisarías de familia

Competencia:

- ➔ Solo conocen de casos de violencia cometida en contextos familiares.
- ➔ Conocen las Comisarías del lugar en el que sucedieron los hechos.

Oportunidad:

- ➔ Pueden denunciarse los hechos de violencia hasta 30 días después de su comisión. Pasado este tiempo ya no es posible.

La VIF también puede ser denunciada ante la jurisdicción penal

Violencia intrafamiliar: "El que maltrate física o psicológicamente a cualquier miembro de su núcleo familiar incurrirá, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor, en prisión de cuatro (4) a ocho (8) años".

- ➔ Unidades de Reacción Inmediata - URI
- ➔ Denuncia virtual en las plataformas A DENUNCIAR, botón violencia basada en género.
- ➔ La línea gratuita nacional [0180000919748](tel:0180000919748).
- ➔ **Correos electrónicos:** denunciaanonima@fiscalia.gov.co
centrodecontacto1n@fiscalia.gov.co

¿Dónde denunciar un feminicidio?

Puede ser denunciada ante:

Jurisdicción penal

- ➔ Unidades de Reacción Inmediata - URI.
- ➔ Denuncia virtual en las plataformas A DENUNCIAR disponibles en la página www.fiscalia.gov.co o en www.policia.gov.co.
- ➔ La línea gratuita nacional [0180000919748](tel:0180000919748).
- ➔ **Correos electrónicos:** denunciaanonima@fiscalia.gov.co
centrodecontacto1n@fiscalia.gov.co



¿Dónde denunciar hechos de violencia sexual?

Pueden ser denunciados ante:

Jurisdicción penal

- ➔ Unidades de Reacción Inmediata - URI.
- ➔ Denuncia virtual en las plataformas **A DENUNCIAR**, botón violencia basada en género.
- ➔ La línea gratuita nacional 0180000919748.
- ➔ **Correos electrónicos:** denunciaanonima@fiscalia.gov.co
centrodecontacto1n@fiscalia.gov.co

Si esta ocurrió en el marco del conflicto armado, para acceder a la inclusión en el RUV y la reparación integral:

- ➔ Unidad para la Atención y Reparación Integral de Víctimas.
- ➔ Defensoría del Pueblo.
- ➔ **La reparación se otorga a través de dos rutas:**
 - Ruta general.
 - **Ruta priorizada:** por tener edad igual o superior a 74 años, tener enfermedad ruinosa, catastrófica o huérfana y discapacidad certificada por EPS.

¿Dónde denunciar hechos de violencia contra mujeres lideresas y defensoras?

Pueden ser denunciados ante:

Jurisdicción penal

- ➔ Unidades de Reacción Inmediata - URI.
- ➔ Denuncia virtual en las plataformas **A DENUNCIAR**, botón violencia basada en género.
- ➔ La línea gratuita nacional 0180000919748.
- ➔ **Correos electrónicos:** amenazas@fiscalia.gov.co
denunciaanonima@fiscalia.gov.co
centrodecontacto1n@fiscalia.gov.co





Biografía

- ◆ Comité de Solidaridad con los Presos Políticos. ¿Cómo incidir en garantías desde los territorios? Publicación no disponible en la web.
- ◆ 8Ub]Y`Y?Yf[cUh"8Y`UfYUMeb'gcVU`XY'gYI c`U'gj`Yhc'gYI i UXc"7]i XUX'XY` A Pl]W. FYj "A YI "GcVlc`zj c`*) 'Bc"(ž&\$\$' "8]gdcblV`Y`Yb. \Htdg## k k k "gWY`c`cf["a l #gWY`c`d\dgW]dh1gV]SUfHyl h d]X1G\$% , !&) '\$' &\$\$' \$\$\$(\$\$\$\$)
- ◆ Fundación Akina Saji Sauda (conexión de mujeres negras). *Herramientas para el acompañamiento psicoespiritual y jurídico a mujeres que han atravesado violencias*. 2017.
- ◆ Ministerio del Interior. *Programa Integral de Garantías para Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos*. Resolución 0845 del 14 de junio de 2018.
- ◆ Ministerio del Interior, Dirección de Derechos Humanos. *Plan de acción 2024-2026. Programa Integral de Mujeres Líderesas y Defensoras de Derechos Humanos*. 2024.
- ◆ ONU MUJERES, "Reconocer, redistribuir y reducir el trabajo". 2018. Disponible en <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2018/11/estudio-reconocer-redistribuir-y-reducir-el-trabajo-de-cuidados>
- ◆ Oficina en Washington para asuntos latinoamericanos. Manual básico para incidencia política. El Salvador. Primera edición, 2022. Disponible: <https://caritascolombiana.org/wp-content/uploads/2016/10/Manual-b%C3%A1sico-incidencia-pol%C3%ADtica.pdf>
- ◆ Rosenberg, M. *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Primera edición, 2013.
- ◆ Sisma Mujer. *Autoprotección integral para mujeres defensoras de los derechos humanos*. Bogotá: 2014.

- ◆ Sisma Mujer. Metodologías construidas en el marco de la Escuela Psicosocial para Defensoras. 2017- 2018.
- ◆ Sisma Mujer. La autonomía económica de las mujeres como una apuesta feminista para la superación de las violencias basadas en género. Bogotá: 2020. Disponible: <https://sismamujer.org/wp-content/uploads/2024/05/La-autonomia-economica-de-las-mujeres-como-una-apuesta-feminista-para-la-superacion-de-las-violencias-basadas-en-genero-2.pdf>



"Reactivar la paz: una apuesta de las mujeres y sus organizaciones".



Kit de formación para formadoras

