



maria marina
FOUNDATION

EMPODERAMIENTO PERSONAL

CARTILLA EDUCATIVA





mariaMarina
FOUNDATION

CREDITOS

Mons. Jesús Galeote Tormo O. F. M
Obispo Presidente de Pastoral Social Caritas Bolivia

Elizabeth Zabala Torres
Secretaria Ejecutiva Pastoral Social Caritas Bolivia

Elaboración:

Andrea del Transito Vargas Rocha
Asesora Social - Programa Economía Solidaria - Pastoral Social Caritas Bolivia

Revisión:

Elizabeth Zabala Torres
Secretaria Ejecutiva Pastoral Social Caritas Bolivia

Nathaly Herrera Rodríguez
Editora - Pastoral Social Caritas Bolivia

Diseño y diagramación:

Álvaro Benjamín López Molina
Comunicador - Pastoral Social Caritas Bolivia

Impresión: PRESENCIA

La Paz, Bolivia
2024

INTRODUCCIÓN

La Pastoral Social Cáritas Bolivia, brazo social de la Iglesia Católica, promueve la dimensión social de la evangelización, la dignidad, el desarrollo humano integral y el cuidado de la creación, priorizando a poblaciones vulnerables, en situación de pobreza y exclusión social, trabajando al servicio de la población con las diferentes pastorales, programas y proyectos que dependen de la institución.

A través del programa de Economía Solidaria, se viene ejecutando el proyecto "Empoderamiento económico y sororidad de mujeres jóvenes como estrategia de prevención y protección frente a la violencia" en 4 municipios de Bolivia, La Paz, Patacamaya, Coroico y Caranavi, contribuyendo al fortalecimiento de la mujer boliviana en el ámbito de empleabilidad y empoderamiento personal a través de los Grupos de apoyo de mujeres GAM.

La presente cartilla educativa para el empoderamiento de mujeres tiene como objetivos:

- Fortalecer y reconocer las habilidades, capacidades, sentimientos y pensamientos sobre una misma.
- Mejorar las capacidades de resolución de conflictos y toma de decisiones de las mujeres, para generar sus proyectos de vida.
- Generar herramientas para la identificación de las diferentes violencias que sufren las mujeres.
- Fortalecer sus capacidades de prevención contra la violencia y las violaciones a derechos humanos que afectan a las mujeres, teniendo en cuenta los estereotipos y roles de género.
- Fortalecer la sororidad entre mujeres y las diferentes relaciones interpersonales que puedan tener las mujeres con otras personas a lo largo de la vida.
- Generar redes de apoyo entre mujeres, entorno familiar y en la comunidad.



CONTENIDO

UNIDAD 1 SER MUJER Y SER HOMBRE

- Diferencia entre sexo y género
- Sexo
- Género
- Roles de género
- Estereotipos de género

UNIDAD 2 PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS

- Violencia
- Concepto de violencia
- Violencia de género
- Tipos de violencia de género
- Causas de la violencia de género
- Violencia de género en las relaciones de pareja
- Identificación de la violencia
- Señales que alertan la violencia en el noviazgo
- Violentometro

UNIDAD 3 ME CONOZCO Y RECONOZCO

- El cuerpo humano
- Autoestima
- Autoconocimiento/autoconcepto
- Autocuidado
- La respiración
- El espacio

UNIDAD 4 SEXUALIDAD

- La sexualidad de las mujeres
- La sexualidad es un encuentro con el otro
- Sexualidad es consentimiento mutuo

UNIDAD 5 COMPLICIDAD

- Las emociones y sentimientos
- Resiliencia
- Sororidad
- La palabra
- Decisiones
- La creatividad



UNIDAD 6 ESTABLECIENDO RELACIONES SANAS

- Relación con la madre
- Relación con el padre
- Relación con la pareja
- Relación con los hijos y las hijas

UNIDAD 7 PROYECTO DE VIDA

UNIDAD 8 REDES DE PROTECCIÓN

- Rutas de atención a la violencia

UNIDAD 9 ME ACEPTO Y ME AMO



UNIDAD

1

SER MUJER Y SER HOMBRE



DIFERENCIA ENTRE SEXO Y GÉNERO

“Dios creo al hombre a su imagen, varón y mujer los creó”. (Génesis 1, 27).

SEXO

Se refiere a las características biológicas, fisiológicas y cromosómicas que diferencian a los hombres de las mujeres y se relacionan principalmente con las funciones de procreación, al existir los aparatos reproductores masculino y femenino.

- El aparato reproductor masculino, está formado por el pene y los testículos, que se encuentran fuera de la cavidad abdominal.
- El aparato reproductor femenino, está formado por la vagina, ovarios y útero, estos son órganos internos por encontrarse dentro del abdomen.

GÉNERO

Se refiere a las características, roles, conductas y atributos que la sociedad asigna a hombres y mujeres, es decir, lo que se considera apropiado para hombres y para mujeres¹.

Una vez entendida la diferencia entre sexo y género, se entenderá de mejor manera el significado de rol de género y estereotipo de género.

ROLES DE GÉNERO

Se entiende por roles de género, a las tareas o responsabilidades que la sociedad asigna a las personas, por el hecho de haber nacido hombre o mujer.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Son las ideas, cualidades o expectativas ya definidas, que la sociedad atribuye a mujeres y hombres, desde el momento en que nacen.

ROLES DE GÉNERO		ESTEREOTIPOS DE GÉNERO	
MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE
Rol reproductivo La mujer desde que nace, se le asigna el rol obligatoriamente reproductivo, tiene que ser “mamá”.	Rol proveedor El hombre debe trabajar fuera del hogar, para ganar el dinero que le permitirá mantener económicamente a su familia.	Personalidad Se espera que las mujeres sean complacientes, sensibles, educadas, débiles, sumisas, bien arregladas y temerosas.	Personalidad Se espera que los hombres sean fuertes, seguros de sí mismos, osados, sin miedo, competitivos, racionales y valientes.
Rol de gestión comunitaria Entre las principales responsabilidades de la mujer están: la compra de alimentos para su familia, mantener la casa bien organizada y atender todos los requerimientos de su familia.	Rol de liderazgo El hombre debe ocupar puestos de poder y de toma de decisiones en el ámbito público. Por lo general la participación masculina es mayor en los puestos de Presidencia, gerencia o dirección.	Comportamiento Se espera que las mujeres sepan cocinar, limpiar, planchar y cuidar de niños y niñas muy bien.	Comportamiento Se espera que los hombres se encarguen de las finanzas, del manejo de máquinas, automóviles y que realicen las reparaciones del hogar.

¹Light, Keller y Calhoun

Rol productivo	Rol protector	Ocupaciones	Comportamiento
Es el trabajo remunerado que la mujer realiza cuando tiene un trabajo fuera de casa, que mayoritariamente son trabajos de servicios y escasamente cumplen roles de decisión.	Al hombre se le asigna el rol de protección a su familia y de la sociedad contra cualquier peligro o daño. Es la autoridad y la cabeza de su familia, así que las decisiones son tomadas por él.	Se asume que las profesiones para mujeres deben ser: profesoras, enfermeras, parvularias, secretarias, o cualquier otra ocupación relacionada al cuidado o atención de personas.	Se asume que las profesiones para hombres son: Médicos, ingenieros, científicos, policías o bomberos.

Cuidados y trabajo doméstico no remunerado

Las tareas de cuidado son las relacionadas a la intención de la infancia (niños y niñas) y de personas que necesiten atención especial, en este caso, están catalogadas las adultas y adultos mayores, niños, niñas, adolescentes, jóvenes que tengan alguna discapacidad mental y/o motora o una enfermedad de base.

Esta atención se refiere a cambios de ropa, cambios de pañales, aseo del cuerpo, horarios de alimentación y/o medicación, educación, entre algunas que podemos mencionar.

Debido a los roles y estereotipos de género que son impuestos por la sociedad, el ámbito de cuidados es delegado en su mayor parte si no es todo de las mujeres.

El trabajo doméstico, se refiere a todas las actividades relacionadas al hogar y su mantenimiento, tales como: cocinar, limpiar, ordenar, lavar, planchar, hacer las compras del mercado, entre otras. Estas actividades de igual forma que el cuidado, son delegadas a las mujeres.

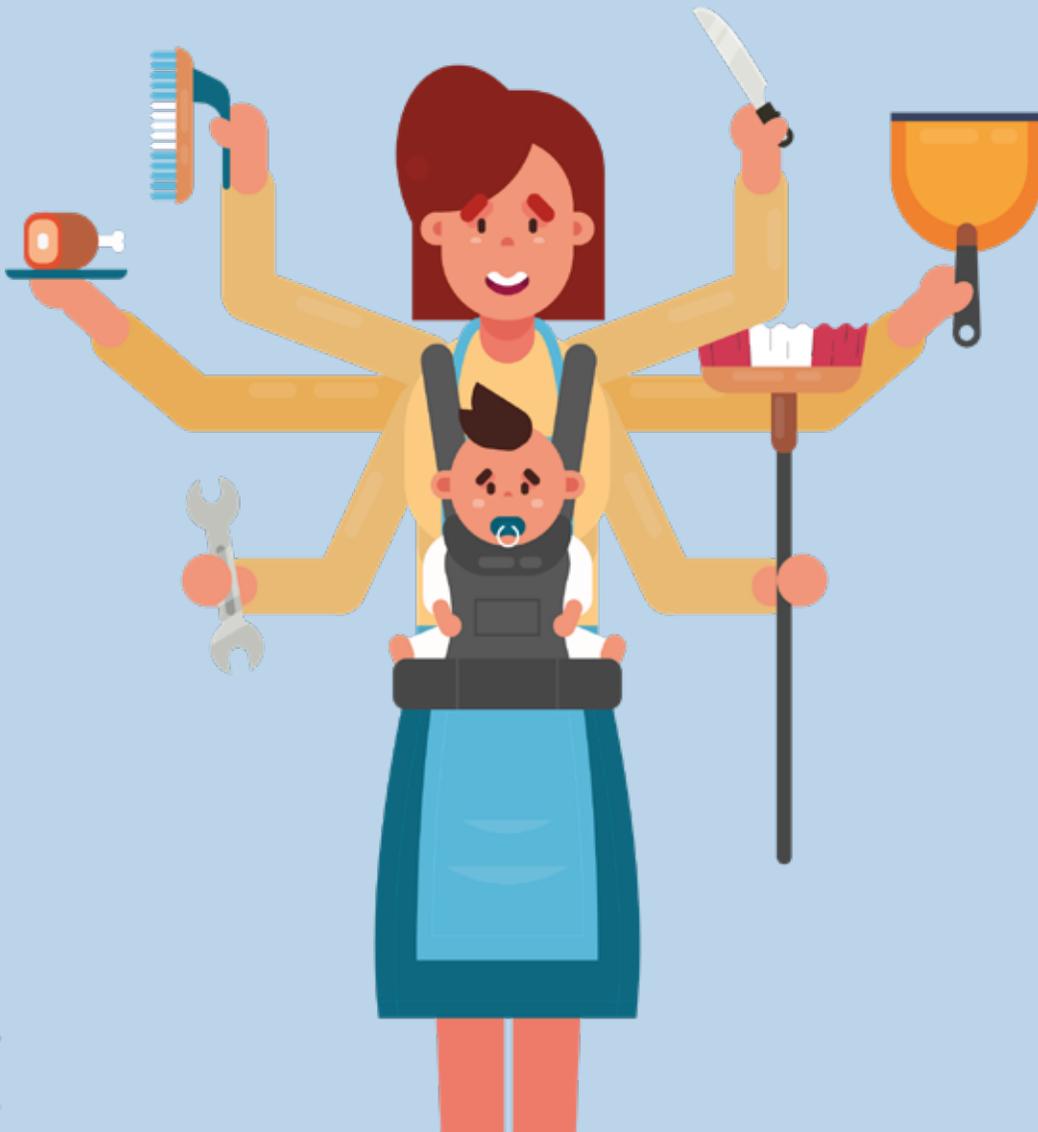
La no remuneración, se refiere a que estas actividades tanto de cuidado como de trabajo doméstico, no son pagadas. No generan ningún ingreso económico a la familia, pero sin estas actividades una familia e incluso la sociedad no podría subsistir.

En esta época en la cual, mas mujeres han incursionado en el área laboral productiva y reciben un pago por las actividades que realizan y aportan económicamente a la familia; las actividades de cuidados y trabajo domestico son una carga laboral no remunerada, incluso cuando estas labores domesticas ocupan un promedio de 56 horas a la semana equivalentes a 8 horas diarias aproximadamente. Además, se ha calculado que las mujeres que trabajan fuera del hogar realizan tareas de la casa en un total de 36 horas semanales más, a parte de sus horarios laborales. (Centro de Estudios Democráticos de América Latina-CEDAL).

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, en su art. 338, dice: “El Estado reconoce el valor económico del trabajo del hogar como fuente de riqueza y deberá cuantificarse en las cuentas públicas”. Así también el art. 64 dice: “Los cónyuges o convivientes tienen el deber de atender, en igualdad de condiciones y mediante el esfuerzo común, el mantenimiento y responsabilidad del hogar, la educación y formación integral de las hijas e hijos mientras sean menores o tengan alguna discapacidad.”

La Ley General del Trabajo de Bolivia, en el art. 61 dice: "Las mujeres embarazadas descansarán 30 días antes hasta 30 días después del alumbramiento, o hasta un tiempo mayor si como consecuencia sobrevinieren casos de enfermedad. Conservarán su derecho al cargo y percibirán el 100% de sus sueldos o salarios". Del mismo modo el padre está incluido en el Decreto Supremo N°1212, que dispone la licencia de 3 días laborales luego del alumbramiento, así como la obligatoriedad de una sala cuna en empresas con más de 50 obreros y/u obreras.

De esta manera, la Constitución y las Leyes laborales de Bolivia, reconocen la co-responsabilidad del trabajo en el hogar y el cuidado de los hijos e hijas al padre y la madre, y no reconocen que estas tareas sólo sean de responsabilidad de la mujer. Su cumplimiento obedece a actitudes y valores y conciencia de que el hombre y la mujer fueron creados a imagen y semejanza de Dios, lo cual les otorga una misma dignidad, ni uno ni otro es superior o inferior como ser humano.



CONCLUSIÓN

- Los roles y los estereotipos de género, son ideas o representaciones que impone la sociedad a las mujeres y los hombres. Por esta razón a medida que la sociedad va cambiando, estas ideas también van cambiando.
- Por el rol de género asignado a las mujeres, éstas llegan a cumplir un triple rol (productivo, reproductivo y comunitario) que significa un alargamiento de los horarios de trabajo que las agota y les impide planificar el futuro para ellas mismas, pues en su hogar deben trabajar cuidando niños, adultos mayores, personas enfermas o con alguna discapacidad, organizar la limpieza de su hogar y la provisión del alimento cocinado. Estas tareas que no son remuneradas y fuera de ellas, trabajan para generar recursos económicos.
- Estos roles impuestos por la sociedad a hombres y mujeres, no son naturales, por lo que impiden la igualdad de oportunidades o desarrollo de capacidades para ambos. Esto retrasa, en muchas ocasiones, el desarrollo intelectual y de liderazgo en las mujeres, potenciándose en los hombres.
- El cambio de este aspecto es posible, transformando los roles de género asignados para construir relaciones más justas, iguales y equitativas entre hombres y mujeres.
- Reconocer que los cuidados y el trabajo domésticos son actividades que históricamente han sido otorgadas a las mujeres simplemente por el hecho de ser mujer es importante. Estas actividades pueden ser realizadas por hombres y por mujeres de igual forma y más aun tomando en cuenta que es una carga laboral no remunerada con un promedio de 56 horas a la semana, lo que afecta en el desarrollo social, mental, emocional y de salud a las mujeres que las realizan.



Otorga diferentes estereotipos y roles al hombre y la mujer en las siguientes ilustraciones:





Reflexiona

¿Crees que hay un rol específico que deben cumplir las mujeres? ¿Por qué?

.....
.....
.....

¿Crees que hay un rol específico que deben cumplir los hombres? ¿Por qué?

.....
.....
.....

¿Alguna vez te sentiste afectada con los estereotipos que pone la sociedad a mujeres y hombres?

.....
.....
.....

¿Cómo podrías cambiar los roles o estereotipos desde donde tú te encuentras?

.....
.....
.....

¿Qué piensas de estas frases?:

“Los niños no lloran”

“Cuando te casas pierdes tu libertad”

“No se puede confiar en los hombres”

“Los trapos sucios se lavan en casa”

“Me cela porque me ama”



UNIDAD **2**

PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS



CONCEPTO DE VIOLENCIA

La violencia es el “uso intencional de la fuerza física, o del poder real o una amenaza contra uno mismo, una persona, un grupo o una comunidad y que tiene como resultado un daño psicológico, lesiones físicas, o la muerte²; se puede manifestar a través de comportamientos que involucran:

- La fuerza física, para lastimar, dañar o matar a alguien.
- Las acciones verbales y gestuales, para rebajar o descalificar la idea o postura de alguien.
- La inacción y el silencio, para despreciar a alguien.

VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género es aquella que ejerce una persona sobre otra, en función a su género (hombre o mujer), sin embargo en muchas legislaciones, como la nuestra, el concepto de violencia de género se aplica generalmente a la violencia ejercida hacia las mujeres, lo que incluye acciones de dominación, amenazas y la privación de libertades políticas y civiles en el ámbito social, doméstico, político o laboral.

TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

De acuerdo a la ley boliviana (Ley No 348), se identifican 16 tipos de violencia hacia las mujeres:

Violencia Física.

Es toda acción que ocasiona daño en el cuerpo, con el uso de fuerza física, cualquier tipo de objetos o armas, por ejemplo: El agresor golpea a una mujer con puñetes, patadas, pellizcos, jalones de cabellos, etc., por enojo o para que ella “obedezca”.



Violencia Femicida.

Es la acción violenta que causa la muerte de la mujer por el hecho de ser mujer. Generalmente es causada por el esposo, la pareja o ex pareja. Ejemplo: Asesinar a una mujer por celos o porque ella acabó la relación amorosa con su pareja.



Violencia Psicológica.

Son acciones de desvalorización, intimidación y control sobre el comportamiento y decisiones de las mujeres. Las consecuencias de este tipo de violencia para las víctimas son la disminución de su autoestima y la depresión. Ejemplo: Control de la ropa que usa, de su arreglo personal, de sus conversaciones o de sus amistades.



Violencia Mediática.

Es aquella producida por los medios masivos de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas, que discriminan, deshonran, humillan a las mujeres. Ejemplo: anuncios que exhiben el cuerpo de las mujeres como objetos sexuales.



²En base a la definición de la Organización Panamericana de la Salud OPS

Violencia Simbólica y/o Encubierta.

Son los mensajes, publicaciones, símbolos, iconos o signos que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres. Ejemplo: que todas las mujeres deben ejercer la maternidad.



Violencia Contra la Dignidad, la Honra y el Nombre.

Son los insultos, ofensas, difamación, calumnia o amenazas que descalifican, desvalorizan, o afectan el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer. Ejemplo: no respetar la intimidad y la vida privada de la mujer.



Violencia Sexual.

Es toda conducta que desconoce o restringe el derecho al ejercicio a una sexualidad libre de la mujer en el ámbito sexual, genital o no genital, por Ejemplo: Forzar a una mujer a tener relaciones sexuales, así sea pareja o no del hombre.



Violencia Contra los Derechos Reproductivos.

Es la acción u omisión que limita o vulnera el derecho de las mujeres a la información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo, parto y lactancia; a decidir libre y responsablemente el número y espaciamiento de hijas e hijos; a ejercer su maternidad sin riesgo.



Violencia en Servicios de Salud.

Es toda acción discriminadora, humillante, deshumanizada que omite, niega o restringe el acceso a la atención eficaz e inmediata y a la información oportuna por parte del personal de salud, poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres. Ejemplo: No respetar la cultura de una mujer al momento del parto, negarle la atención, o decir a una mujer que se aguante el dolor cuando está por dar a luz.



Violencia Patrimonial y Económica.

Es toda acción que afecta las ganancias de la mujer, el control o limitación a sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, por Ejemplo: Prohibir o impedir a una mujer trabajar o no dejarla decidir sobre sus ingresos.



Violencia Laboral.

Es toda acción que se produce en el ámbito de trabajo, por parte de un superior, igual o de inferior jerarquía que discrimina, humilla, amenaza o intimida a las mujeres, por Ejemplo: Impedir el ascenso de una mujer a un cargo, solo por el hecho de ser mujer, o pagarle menos salario que a un hombre por el mismo trabajo.



Violencia en el Sistema Educativo Plurinacional.

Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior, por Ejemplo: Que un profesor obligue a una estudiante a tener relaciones coitales para tener una buena calificación.



Violencia en el Ejercicio Político y de Liderazgo de la Mujer.

Es toda acción ejercida contra las mujeres candidatas, electas o designadas a un cargo en la función política-pública, por Ejemplo: Obligar a una concejala, asambleísta, ministra o dirigente a renunciar amenazándola con hacer daño a su familia o chantajeándola con su vida privada, para impedir, acortar o restringir el ejercicio de su cargo.



Violencia Institucional.

Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o privados, que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido, por Ejemplo: Si una mujer va a presentar alguna denuncia sobre cualquier caso debe ser atendida con el mayor respeto y empatía.



Violencia en la Familia.

Es toda agresión física, psicológica o sexual cometida hacia la mujer por el cónyuge o excónyuge, pareja o su familia, ascendientes, descendientes, hermanas, hermanos, parientes civiles o afines en línea directa y colateral, tutores o encargados de la custodia o cuidado, por Ejemplo: El marido, enamorado o novio que golpea a su esposa, enamorada o novia.



Violencia Contra los Derechos y la Libertad Sexual.

Es toda acción u omisión, que impide o restringe la libertad de elección sexual de la mujer, por Ejemplo: Despedir a una mujer lesbiana de su trabajo, solo por su orientación sexual.



CAUSAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El ser humano por naturaleza es un ser sociable que vive en comunidad. Desde que nace establece relaciones en el desarrollo de toda su vida y las va fortaleciendo a medida que transcurre el tiempo. Una de las relaciones más importantes en la vida del ser humano es la que conlleva a relaciones sentimentales como el enamoramiento, el noviazgo y la vida en pareja, misma que en algunos casos puede verse involucrada con actos violentos, causados generalmente por:

Estereotipos de género

Los roles que impone la sociedad a hombres y mujeres, es la causa de actitudes de discriminación e intolerancia que pueden causar situaciones de violencia.

Una de las formas más claras de violencia es el machismo. Este consiste en una serie de creencias, valores y conductas que declaran la superioridad de los hombres sobre las mujeres. Esto se traduce en una serie de roles y estereotipos de género, que señalan a las buenas mujeres como aquellas que se casan, son mamás y cuidan de su familia, si no lo hacen, son mal vistas por la sociedad.

El machismo³ es algo que los hombres aprenden desde pequeños sin cuestionarse, “es algo que hemos naturalizado” y que también es aprendido por las mujeres y en algunos casos se refuerza por ellas mismas. Se basa en cuatro valores arraigados, fortalecidos y defendidos por el Modelo Hegemónico Masculino MHM⁴ que son:

- Sexo compulsividad
- Misoginia
- Homofobia
- Sexismo

Sexo compulsividad, es la justificación del deseo y la necesidad sexual de los hombres, de tener relaciones coitales con varias mujeres.

Misoginia, es la actitud de odio, rechazo, aversión y desprecio de los hombres hacia las mujeres y en general hacia todo lo relacionado con lo femenino considerándolo como inferior⁵. El misógino considera que la mujer es inferior al hombre y constituye el sexo débil.

Homofobia, es el rechazo o discriminación hacia hombres que muestran otra orientación sexual, es decir, hacia los homosexuales⁶. Esto incluye que cualquier muestra de afecto o cariño entre hombres es mal vista.

Sexismo, se refiere a la invisibilización y discriminación de la mujer, en la creencia de que es incapaz de desenvolverse en diferentes trabajos del espacio público, como la participación política o la participación en espacios de poder.

³Claudio Tzompantzi Miguel, psicoterapeuta, filósofo, psicólogo y sexólogo mexicano.

⁴Centro de Investigación Social Tecnología Apropiable y Capacitación (CISTAC)

⁵Esperanza Bosch Fiol, psicóloga y profesora de universidad española especialista en violencia contra las mujeres, estudios de género y estudios feministas

⁶Homosexualidad significa la orientación sexual por la que un individuo siente atracción física, afectiva, sentimental, sexual y emocional hacia individuos del mismo sexo.

VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia en las relaciones de pareja, abarca cualquier tipo de agresión intencionada de un miembro de la pareja contra el otro y se manifiesta en agresión física, sexual, psicológica o emocional.

Se presenta en todos los entornos y grupos socio-económicos, religiosos y culturales. Si bien las mujeres pueden ser violentas en sus relaciones con los hombres, a menudo es en defensa propia, por lo general los agresores son hombres parejas o ex parejas de la mujer.

Una relación de pareja, empieza con el enamoramiento y posterior noviazgo, donde el estado emocional predominante es la alegría y necesidad de estar juntos. Existe atracción, tanto física como afectiva de una persona hacia otra y la pareja se acompaña, comparte actividades recreativas y sociales, expresa sus sentimientos, intercambia opiniones, etc., generando en ambos una sensación de bienestar. Sin embargo, la misma convivencia hace que surjan situaciones de celos, malos entendidos o imposición de criterios, que pueden arreglarse pacíficamente o derivar en situaciones de violencia, donde la víctima generalmente es la mujer, ya sea en su adolescencia o en su adultez.

Cuando las actitudes violentas de la pareja, no son hechos aislados y se constituyen en situaciones casi cotidianas, es necesario aprender a identificarlas y salir de esa relación lo antes posible.



IDENTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA

Para aprender a identificar la violencia, es necesario saber que la violencia es cíclica, es decir que se presenta como en un círculo o "ciclo de la violencia", con tres etapas claramente diferenciadas y que se van repitiendo a lo largo de la relación de pareja, con menor duración cada vez.

Las etapas del círculo de la violencia son:

- Acumulación de la tensión
- Estallido
- Luna de miel

Acumulación de la tensión, en esta etapa se presenta la violencia psicológica, a través de la irritabilidad y frustración del agresor, manifestada mediante celos, burlas, e insultos entre otros. También, puede haber violencia física, como empujones y tirones de cabello. En ocasiones, la mujer suele justificar esta conducta de su pareja, echándose la culpa o creyendo que es una muestra de amor, "me cela porque me quiere".

Estallido, es el resultado de la tensión acumulada, el agresor descarga la tensión sobre la mujer, mediante la violencia física. En algunos casos, el agresor puede intentar justificar el acto violento como un "accidente" e incluso ofrecer cuidados a la víctima para ocultar las lesiones.

Luna de miel, es el periodo de la reconciliación, en el que el agresor muestra su arrepentimiento, promete que no volverá a ocurrir y busca la reconciliación mediante regalos y demostraciones extremas de cariño.



SEÑALES QUE ALERTAN LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

- Intentos de controlar el accionar de la pareja (cómo se viste, a dónde va, con quién se reúne, a qué hora regresa a su casa, con quién habla, revisar llamadas y mensajes telefónicos en redes sociales, o enviar muchos mensajes para ver dónde está).
- Aislar a la pareja, alejándola de su familia o amigos/as.
- Agresividad verbal o física.
- Falta de reconocimiento de los propios errores.
- Tocar, besar o acariciar sin consentimiento.
- Reacciones desproporcionadas ante los conflictos, generando temor en la otra persona.
- Diversas formas de humillación y desprecio hacia la pareja, como insultos.
- Presionar a la otra persona a hacer o a aceptar cosas que no desea, o a comportarse de una forma determinada (asistir a lugares que no quiere, abandonar sus aficiones, etc).
- Celos desproporcionados.
- Hacer silencio por enojo, negarse a aclarar situaciones.
- Amenazar con suicidarse o agredir si ella desea separarse.

Según estudios y análisis la violencia también puede darse por:

- Aceptación social y naturalización de la violencia.
- Creencias tradicionales de que la mujer es quien se subordina al hombre.
- Alabanza social del sufrimiento, sacrificio y tolerancia de una mujer.
- Reproducción de la violencia que se vivió en el hogar.
- Influencia de su entorno familiar y social para que “aguante” la violencia.
- Dependencia emocional o económica de la pareja.
- Temor de que sus hijos crezcan sin una figura paterna.
- Considerar que, si una mujer es violentada, ella es la culpable.

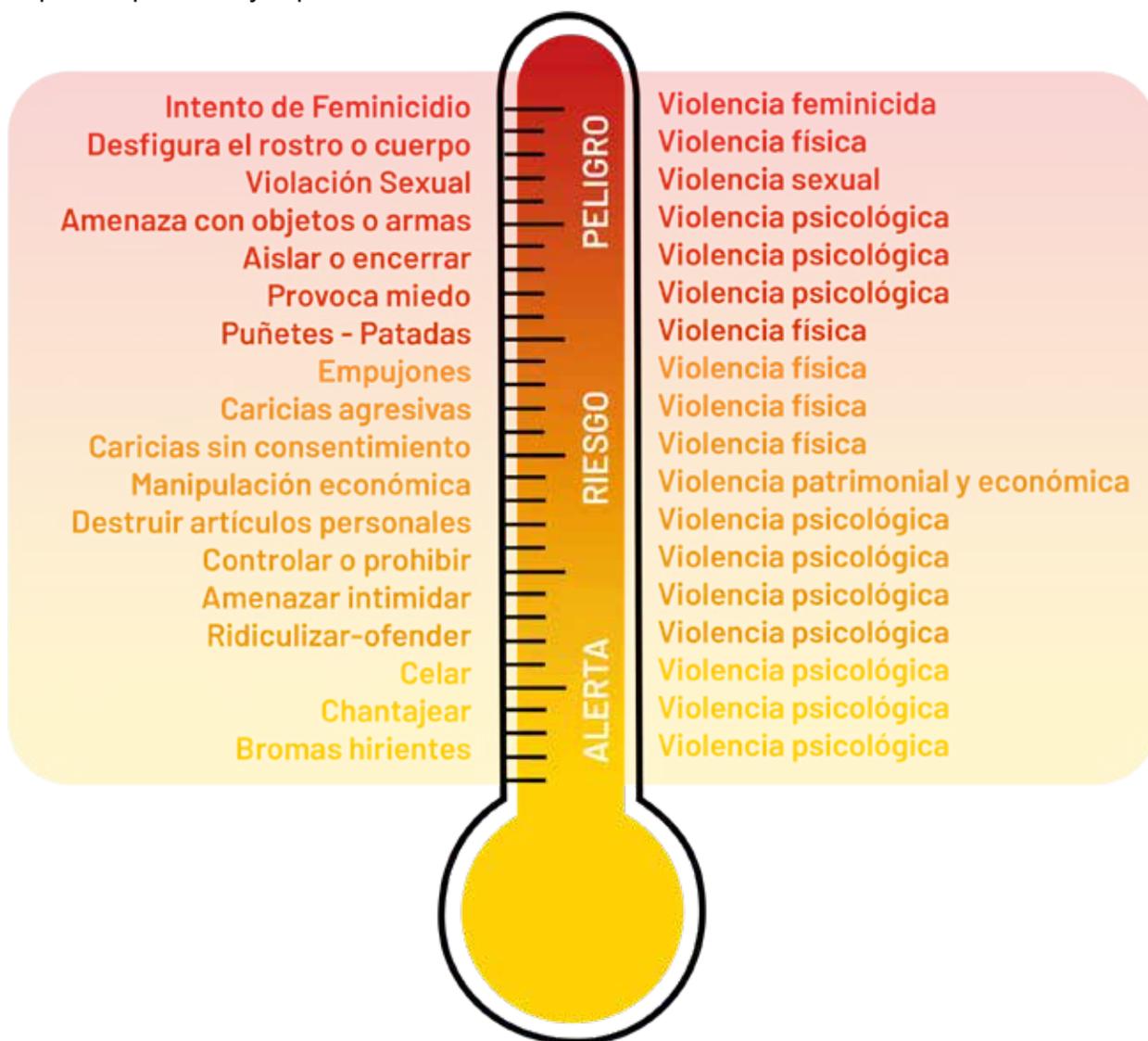
- Creencia errónea de que la violencia es parte del amor, creer que los celos posesivos, son símbolo de amor.
- Desvalorización y baja autoestima.
- Búsqueda de afecto y temor al abandono que hacen que la mujer permanezca en relaciones dañinas por miedo a la soledad.
- Desconocimiento de los derechos de las mujeres y de las rutas de protección.
- Miedo a denunciar, o si lo hace, no encontrar una respuesta oportuna en el sistema de justicia.
- No tener redes familiares o sociales de apoyo.

CONCLUSIONES

- Es necesario formar el respeto entre hermanos y hermanas, padres e hijos, entre padre y madre y desechar la discriminación las agresiones sexuales, los feminicidios, las humillaciones y los desprecios que sufren las mujeres.
- Es fundamental abandonar la idea de que el hombre es naturalmente superior a la mujer. Esta visión negativa afecta las relaciones familiares y sociales, y fomenta la violencia.
- La violencia, nos interpela, hace que nos coloquemos en ambas condiciones: no siempre somos víctimas, en algún momento somos agresores, esta conciencia de los alcances de la violencia debe llevarnos a buscar como revertir la violencia en nuestras vidas.
- No podemos sólo considerar los efectos, sino entender que, si bien la violencia es tangible, directa, su origen, tiene múltiples causas culturales, psicosociales, familiares, de poder político, económico, de modelos de vida que nos muestran la falta de atención y afecto en la familia, en el entorno social, que trastoca valores y principios humanos y cristianos.

VIOLENTOMETRO

El violentometro es una herramienta que puede ayudar a identificar la violencia en situaciones y actitudes cotidianas en una familia, en una relación sentimental, en espacios públicos y/o privados.



Rojo Peligro son los actos violentos con mayor intensidad, mismos que pueden llegar hasta el feminicidio.

Naranja Riesgo son actos violentos en los cuales el daño causado merece una mayor atención debido a las formas en las cuales son presentados o el daño que generan.

Amarillo Alerta son actos violentos que tienen que despertar tu instinto de protección y cuidado para estar pendiente de estas situaciones.

UNIDAD

3

**ME CONOZCO
Y RECONOZCO**



EL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano recibe todas nuestras emociones causadas por factores internos y externos que muchas veces traspasan las fronteras de nuestra piel y pueden provocar enfermedades afectándonos directamente. También es nuestro cuerpo el que recibe las violencias.

Históricamente, el cuerpo de las mujeres ha sido valorado por su apariencia física, como objeto sexual o por su función reproductiva, mientras que los sentimientos, expresiones, sexualidad y libertad han sido reprimidos, debido a estereotipos, violencia u otros factores. Es en estos casos que las mujeres se desconectan de su cuerpo sin considerar su autoestima, autoconocimiento, autovaloración e incluso su autocuidado.

Por esta razón, es fundamental reconectar con nuestro cuerpo, sentirlo, reconocerlo, recuperarlo, aceptarlo, amarlo y agradecerle. Esto nos permite experimentar la vida, sentir a nuestro cuerpo como único y hermoso, y merece ser aceptado y amado como la creación perfecta de Dios.

AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción que nosotras tenemos respecto a nuestro cuerpo, habilidades, pensamientos, sentimientos y capacidades. Esta percepción, no nace con nosotras, es algo que construimos todos los días y está influenciado por la familia, amigos, maestros y otras personas con las que generamos algún vínculo o contacto cercano.

Son los sentimientos que generamos hacia nosotras mismas, positivos o negativos, y cómo nos valoramos. Es la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características que tenemos.



¿Qué me gusta de mi cuerpo?

.....
.....
.....

¿Qué no me gusta de mi cuerpo, pero lo acepto?

.....
.....
.....

Soy buena en:

.....
.....
.....



AUTOCONOCIMIENTO / AUTOCONCEPTO

El autoconocimiento es conocerse y aceptarse tal y como somos, con defectos y virtudes, comprendiendo lo que nos enoja, nos alegra, nos gusta, nos hace sentir incómodas, también implica reconocer nuestras habilidades y limitaciones, nuestras fortalezas y debilidades.

El autoconcepto se refiere a la opinión, el concepto o la definición que tenemos sobre nosotras mismas, es decir, cómo nos percibimos a nivel personal.



Reflexiona

Yo me divierto con:

.....
.....
.....

Lo mejor que puedo hacer es:

.....
.....
.....

Estas son mis habilidades:

.....
.....
.....

AUTOACEPTACIÓN / AUTOVALORACIÓN

La autoaceptación implica aceptarse a una misma, incluyendo nuestro cuerpo, pensamientos y sentimientos, así como, reconocer y aceptar nuestras limitaciones e identificar áreas en las que podemos mejorar.

La autovaloración se refiere al valor que nos damos a nosotras mismas, basado en el conocimiento y reconocimiento que nos tenemos como personas que están en constante evolución y cambio.



Reflexiona

Yo me acepto con:

.....
.....
.....

Yo me valoro a pesar de:

.....
.....
.....

AUTOCUIDADO

El autocuidado, según la OMS, se refiere a la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades, ya sea con o sin el apoyo de un médico o un promotor de salud.

El autocuidado abarca aspectos emocionales, mentales y sociales que debemos tener en cuenta en nuestro desarrollo diario.



Reflexiona

YO ME QUIERO, POR ESO ME CUIDO

Compromiso:

Esta semana me dedicaré 1 hora al día a mí, y haré:

LA RESPIRACIÓN

La respiración nos permite contactar con nuestro cuerpo y nuestras emociones. La primera aspiración que nuestro cuerpo recibe es en el momento de nacer y la última expiración al momento de morir.

Cuando el cuerpo experimenta violencia o miedo, la capacidad de respirar puede reducirse o alterarse, como una respuesta natural para evitar sentir. Sin embargo, en momentos de alegría y confianza, nuestra respiración es natural, tranquila y relajada.

Cuando atravesamos situaciones dolorosas, es importante que nos conectemos con nuestra respiración. Esto puede ayudar a calmar nuestro cuerpo y a respirar de manera profunda y diafragmática.



EL ESPACIO

Tanto la mujer como el hombre tienen pleno derecho de ocupar cualquier espacio físico en la calle, barrio o ciudad, sin embargo, y debido a los mandatos de género que históricamente han relegado a las mujeres al ámbito privado, su libertad de circular por estos espacios a menudo se ve restringida por el riesgo de ser acosadas o violentadas, así como por los estereotipos de género que aún persisten.

En muchos casos las mujeres transitan por el mundo con inseguridad y temor, e incluso pueden cambiar su manera de vestir, de movilizarse, de relacionarse, para intentar ser menos visibles y protegerse. Como resultado, las mujeres, consciente o inconscientemente, pueden ocupar menos espacios porque su presencia, corporalidad, movimiento, expresión y capacidad de relación con los demás no puede manifestarse libremente.

Como mujeres, tenemos derecho a ocupar tanto el espacio público como el privado. Es importante romper con los estereotipos de género y fortalecer cualidades internas como la observación, la percepción, la intuición y la autovaloración, lo que nos permitirá protegernos ante los riesgos a los que estamos expuestas sin perder la seguridad en nosotras mismas.



Reflexiona

¿Alguna vez te sentiste incomoda en algún espacio público? ¿Por qué y dónde fue?

.....
.....
.....

¿Crees que las mujeres nos ponemos límites? ¿Cuáles y Por qué?

.....
.....
.....

¿Describe un espacio en el cual te sentirías cómoda, protegida y segura?

.....
.....
.....

CONCLUSIONES

- Es importante que conectemos con nuestro cuerpo. A través de él podemos sentir, expresarnos, movernos y experimentar la vida. Debemos verlo como algo único y hermoso, aceptarlo y amarlo, conocerlo y reconocerlo, generando sentimientos positivos hacia nosotras mismas.
- El autocuidado, nos permite prevenir enfermedades con visitas regulares al médico. También, es tiempo de ocio, descansar Y hacer actividades que disfrutemos buscando un bien estar físico, mental y emocional.
- Integrar el cuerpo, la autoestima y el autocuidado considerando tanto el estado físico como el emocional, nos permitirá reconocernos y conocernos, tomado nuestro espacio y apropiándonos de nuestro entorno, nuestro sentir y pensar.



UNIDAD

4

SEXUALIDAD



SEXUALIDAD

¿Recuerdas cuál fue tu primera experiencia sexual?, fue la pregunta de un terapeuta en un taller: ante el incómodo silencio de los y las participantes, el terapeuta dijo: **"Mi primera experiencia sexual fue a los cinco años, jugaba con una niña de mi edad y disfrutaba absorto del brillo de sus ojos, del sonido de su voz, de las pecas de su cara, del roce de su mano y de su olor inolvidable que lo tengo todavía en mi piel con la misma intensidad de hace cincuenta años"**, por lo tanto una experiencia sexual, es aquella que involucra los sentidos, el contacto, la emoción, el afecto, lo cognitivo relación consigo mismo y con el otro, no únicamente una relación genital o casi genital y/o coital, es necesario ampliar la mirada sobre lo que significa el extenso mundo de la sexualidad.

La sexualidad humana es una expresión de amor, una forma propia de ser, manifestarse, comunicarse con los demás, sentir, expresar y vivir el amor humano. Estamos llamados a amarnos, dar y recibir amor, tiene el poder del amor y de la vida, la cual nos permite ser co-creadoras y co-creadores de vida junto a Dios.

La sexualidad es una energía presente en nuestra vida desde el nacimiento hasta la muerte y pulsa la existencia. No se trata únicamente de una experiencia genital, ya que nuestro cuerpo no está separado de nuestras emociones, pensamientos o dignidad.

En la sexualidad se manifiestan las historias, creencias, condicionamientos, prohibiciones, culpas, represiones, prejuicios, afectos, recuerdos, sensaciones, dolores, alegrías, temores, violencias y estas vivencias influyen en que la experiencia sexual sea placentera o insatisfactoria, especialmente cuando compartimos nuestra sexualidad con otra persona que también trae sus propias vivencias.

La sexualidad es una de las experiencias más intensas y profundas en la forma en que nos relacionamos con nosotras mismas y con otras personas.



LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES

La sexualidad de las mujeres es menos conocida que la de los hombres, pues se ha enfatizado más en su papel de madre y procreadora que en el potencial de su sexualidad.

Las advertencias de la familia y de la sociedad sobre la sexualidad de la mujer están asociadas a la culpa, la vergüenza, el daño, el abandono y el embarazo no deseado, a esto se suma la cosificación del cuerpo de la mujer por parte de la sociedad machista, lo cual limita el derecho de las mujeres a sentir placer y afecta el beneficio que este aporta a su salud psicofísica.

Para disfrutar la sexualidad, es esencial encontrarte contigo misma, para ello:

- Conoce tu cuerpo, valóralo como una creación divina, siéntete a gusto con él.
- Reconoce la sensualidad que existe en ti y exprésala como una parte de tu ser.
- Valora la energía sexual amorosa y creadora, gracias a la cual existes.
- Reconoce que la energía existe en ti independientemente del otro.
- Expresa auténticamente lo que deseas, quieres y necesitas para disfrutar tu sexualidad.
- Cuídate y pon límites a quien quiera hacer algo que no deseas y busca apoyo si vives violencia sexual.

LA SEXUALIDAD ES UN ENCUENTRO CON EL OTRO

El verdadero encuentro con el otro es una vivencia conjunta de dar y recibir, es el encuentro de piel y alma, que trasciende el egoísmo, porque implica responsabilizarse de tu propio bienestar y aportar al de tu pareja. Este encuentro implica respeto al cuerpo y al ser de cada persona, para no hacerse daño. Es un acto responsable con tu cuerpo y con tu salud sexual y emocional. Es importante afinar, percibir, intuir, observar, comunicar, y escuchar lo que consideras gratificante tu, así como el otro, en cada encuentro.



SEXUALIDAD ES CONSENTIMIENTO MUTUO

Es necesario que las personas que intervienen en la relación sexual estén de acuerdo en todas las experiencias que comparten.

Millones de mujeres en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) no se sienten satisfechas con su vida sexual. "Una de las razones es que el encuentro sexual no es de mutuo consentimiento, y lo viven como un sacrificio que deben hacer para complacer a su pareja o como un acto forzado y violento. Esta vivencia deja insatisfacción, dolor y resentimiento en las mujeres".

Una experiencia sexual debe ser un contacto afectuoso, disfrutando de toda la corporalidad, afectividad y espiritualidad que conlleva el encuentro con otra persona y el respeto del cuerpo. Es crucial recordar que una experiencia sexual involucra el amor, el respeto, el contacto, la emoción, el afecto y lo cognitivo, no únicamente una relación genital y/o coital.

CONCLUSIONES

- La sexualidad no es exclusivamente la experiencia sexual del encuentro coital o genital, esta se manifiesta en la relación de dos personas e implica sentimientos, historias, recuerdos, sensaciones, entre otras cosas, que nos permiten relacionarnos con nuestro entorno.
- Históricamente, la sexualidad de las mujeres se ha visto enfrascada en el ámbito directo de la procreación, la maternidad y a una cosificación del cuerpo, limitando el derecho de las mujeres a sentir placer, a reconocer su sensualidad, a expresar de una manera libre lo que desean, lo que quiere y necesita para disfrutar de la sexualidad; es importante reconocer que la experiencia sexual es un contacto de amor, respeto, afectividad que involucra tanto lo emocional como lo físico y debe basarse en el consentimiento mutuo.

UNIDAD 5

“COMPLICIDAD”



LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones son el motor que todas llevamos dentro, una energía que nos mueve y nos empuja a vivir, a sentir la interacción constante con el mundo y con nosotras mismas, y nos ayuda a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. Mora (2011).

Cuando hablamos del reconocimiento de emociones estamos hablando de un universo de emociones que nacen a partir de seis emociones primarias:



Alegría



Miedo



Asco



Tristeza



Enojo



Sorpresa

Las emociones las sentimos y expresamos primeramente en nuestro cuerpo, a través de un lenguaje no verbal, que se reflejan por lo general en nuestro rostro.

Los sentimientos, son la toma de conciencia de las emociones que nos generan un estado de ánimo determinado como tristeza, alegría, enojo, etc., no podría haber un sentimiento sin una emoción.

Es oportuno y necesario reconocer, y entender de donde surge cada emoción y/o sentimiento y a qué creencia o experiencia de vida responde.

Identifico las siguientes emociones y/o sentimientos

¿Qué me alegra?

.....
.....
.....

¿Qué me pone triste?

.....
.....
.....

¿Cuándo siento asco?

.....
.....
.....

¿Cómo reacciono ante una sorpresa?

.....
.....
.....

¿Qué hago cuando me enojo?

.....
.....
.....

¿A quién busco cuando siento miedo?

.....
.....
.....

¿Qué me provoca miedo?

.....
.....
.....



RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona de generar actitudes biológicas, psicológicas o sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse ante un riesgo, generando éxito individual, social y moral⁷.

En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que la persona desconocía que las tenía, hasta ese momento.

Para hacer frente a las adversidades, superarlas y aprender de ellas, existen factores de resiliencia que son:

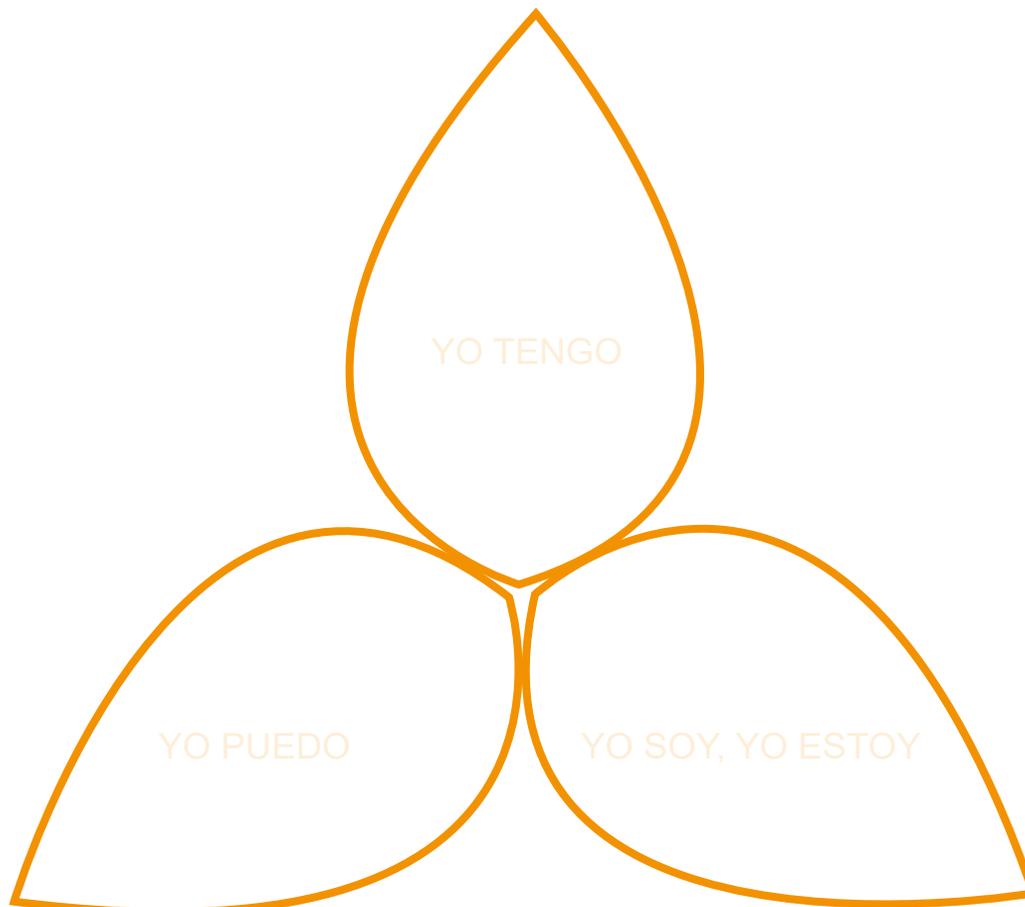
- **“Yo tengo”**: Se refiere al apoyo del entorno social, familia, amigas, la comunidad, el barrio.
- **“Yo soy” y “Yo estoy”**: Se refiere a la autovaloración, conocimiento de mí misma, valores personales, autoestima, estas son las condiciones personales.
- **“Yo puedo”**: Se refiere a las habilidades personales, las cosas que puedo realizar con facilidad, de forma correcta, incluyendo a esto la resolución de conflictos.



Reflexiona

YO SOY RESILIENTE

Escribo lo que tengo, lo que soy, donde estoy y lo que puedo...



⁷Oscar Chapital

SORORIDAD

“Sororidad” viene del latín “sor”, cuyo significado es hermana. La palabra sororidad significa la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales. Es también, poder aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad. Está basada en una relación de amistad transparente y solidaria, donde una amiga puede enseñar, aprender y construir procesos de empoderamiento personal y social sobre otra.

En la relación entre mujeres, unas son el espejo de las otras, lo que permite reconocerse “a través de la mirada, la escucha, la crítica constructiva, el afecto, la creación y la experiencia” de otras mujeres.

Por ello, se afirma que en la sororidad se encuentra la posibilidad de eliminar la idea de enemistad histórica entre mujeres traduciéndose en hermandad, confianza, fidelidad, apoyo y reconocimiento para construir un mundo diferente.



Reflexiona

Identificamos a mujeres que para nosotras son:

Heroína para mi es:

.....
.....

Es linda:

.....
.....

Ella es inteligente:

.....
.....

LA PALABRA

La palabra tiene el poder de crear o destruir. Las palabras creativas surgen de pensamientos de comprensión, aceptación, valoración, gratitud, paz, armonía y amor, sin embargo, si tus pensamientos son de rechazo hacia ti misma, a los demás o a lo que la vida te da, tus palabras serán hirientes y destructivas.

Es importante aprender a escuchar las palabras y afirmaciones sobre una misma o sobre los demás, la comunicación es esencial para transmitir de la forma correcta lo que una quiere decir. Un estilo de comunicación abierto implica estar receptiva a las opiniones de los demás y darles la misma importancia que a las propias.

La comunicación asertiva parte del respeto hacia los demás y hacia una misma, aceptando que las posturas de los demás pueden no coincidir con las nuestras. Esto ayuda a evitar conflictos y permite expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

Para practicar una comunicación asertiva necesitamos:

No acuses a la otra persona: Cuando dices "Tú eres...", o "Tú hiciste y mencionas a la otra persona la lista de sus errores o defectos, esta se defenderá y responderá también acusándote.

Valora lo positivo: Inicia la conversación reconociendo lo bueno que tiene la otra persona y lo que ha aportado a la relación. "Te aprecio y valoro tu apoyo para que yo pueda estudiar".

Exprésate desde el "Yo siento": Cuando hablas honestamente de lo que sientes con la otra persona no se siente atacada y tampoco puede contradecirte, así: "Pero yo me siento triste y enojada cuando preguntas a mis compañeras: ¿qué hago en la universidad? porque me siento vigilada".

Decir con voz firme lo que deseas: Mantén la serenidad en tus palabras y en tu cuerpo, mientras expresas con seguridad lo que quieres. "Deseo que confíes en mí, si requieres saber algo, pregúntame".

Llegar a acuerdos: Intenta llegar a un acuerdo positivo y conversa sobre cómo proceder en caso de que no se cumpla. "Si no logramos superar la desconfianza acudiremos a terapia de pareja".

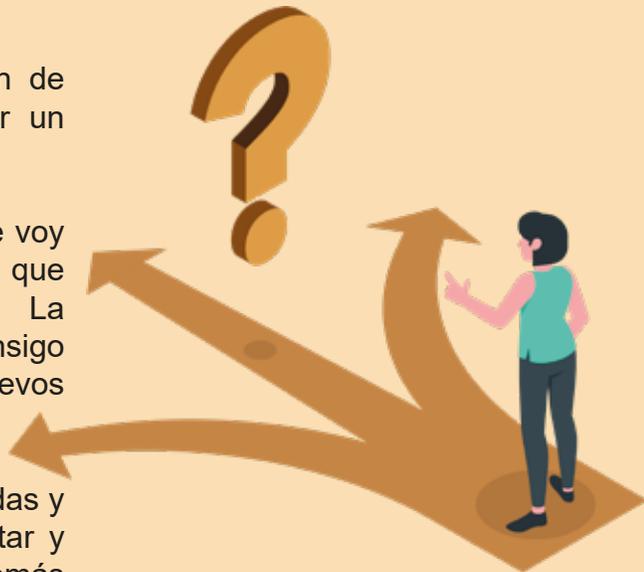
Para poner en práctica estos pasos, está la técnica del sándwich:

- **Pan de abajo:** Inicias valorando a la otra persona y lo positivo de la situación en la cual se encuentran.
- **Queso:** Va al medio, dices lo que sientes con relación a la situación conflictiva de manera muy honesta, pero sin generar un ataque hacia la otra persona.
- **Pan de arriba:** Terminas expresando en forma positiva lo que deseas y llegando a una negociación y así generando acuerdos.

DECISIONES

El tomar una decisión implica estar consciente de la consecuencia de la decisión por eso es importante:

- Saber qué es lo que se quiere en la vida y a dónde se quiere llegar.
- Priorizar el sentimiento de valoración de una misma o de autoestima, buscar un bienestar físico y emocional.
- Ser consciente de que la decisión que voy a tomar puede ser la equivocada, y que tengo el derecho a equivocarme. La equivocación traerá consigo consecuencias que plantearán nuevos aprendizajes.
- Debemos valorar las decisiones tomadas y respetarlas y del mismo modo respetar y valorar las decisiones de las demás personas.
- Podemos decidir desde el contacto con el cuerpo, la sensación, la emoción, la intuición, el conocimiento, la sabiduría y el amor propio, pues la decisión que tomemos debe hacernos sentir bien y seguras.



Reflexiona

¿Qué decisiones crees que deberías tomar para sentirte bien contigo misma?

.....

.....

¿Qué decisiones tomarías si solo te quedara un mes de vida?

.....

.....

LA CREATIVIDAD

La creatividad nace de la imaginación, creando, inventando, innovando, generando nuevas ideas, resolución de problemas y soluciones originales. En algunas ocasiones, nuestra creatividad se ve coartada y escondida, impidiendo que nuestra originalidad y autenticidad se manifiesten plenamente.

Para mejorar o modificar la vida, debemos ser creativas, proponer nuevos caminos o respuestas, dar valor a nuestra originalidad y permitirnos ser creativas. Debemos buscar alternativas que nos permitan ser y mostrar lo que somos, lo que sentimos y lo que pensamos sin restringirnos.

La expresión de la creatividad requiere de valentía y coraje, pues implica atreverse a recrear la realidad desde algo nuevo; y por lo mismo, la creatividad implica irreverencia, salirse de la imagen de una misma sin importar lo que diga el resto, arriesgarse a contradecir el sistema, a hacer el ridículo a veces y a salirse de la conformidad y de la comodidad.

La creatividad es una gran herramienta de sanación. Permite a la mujer sentirse capaz de ser creadora de su vida, implica romper lo establecido y rutinario, aquello que ya no es satisfactorio, para buscar nuevos caminos.

CONCLUSIONES

- Las emociones y sentimientos son expresiones de lo que llevamos dentro. Es importante saber reconocerlas y gestionarlas, identificar qué me hace feliz, reconocer cuando estoy triste y por qué lo estoy, o aquellas acciones o reacciones que me causan miedo. También, es fundamental afrontar situaciones o circunstancias difíciles, fortaleciendo la resiliencia a partir del reconocimiento de mis emociones, así como de mis valores personales y de las habilidades que tengo para adaptarme a las situaciones y superarlas, aprendiendo de cada vivencia y rescatando lo más valioso e importante de cada situación.
- Es importante para cada situación, tomar una decisión y saber que esta conllevará diferentes consecuencias. Debemos ser capaces de afrontarlas y reconocer que puedo equivocarme con la decisión que tome, pero que está bien equivocarse, que es parte del aprendizaje de la vida. También es fundamental comunicar mi decisión de la mejor manera, con una comunicación asertiva, directa, abierta y honesta. Esto ayuda a evitar conflictos, a tener relaciones de amistad transparentes y a trabajar la sororidad entre mujeres, fortaleciendo los lazos de hermandad y confianza. Aquí es donde puedo aprender de otra mujer y enseñarle a eliminar la idea de la enemistad entre mujeres que se ha predicado históricamente.

UNIDAD

6

ESTABLECIENDO RELACIONES SANAS



ESTABLECIENDO RELACIONES SANAS

La primera relación social que tenemos como personas sociables es con nuestro entorno más cercano, es decir, nuestra familia que está representada por la madre y el padre. Más adelante formamos convivencia en pareja y de esta forma se llega a una relación con nuestros hijos e hijas. En algunos casos estas relaciones por diversos factores no son las más llevaderas o felices y la crianza que tuvimos no fue directa con nuestra madre o padre, este lugar lo pudieron haber ocupado abuelas, abuelos, tíos, tías o padrinos y madrinan que se responsabilizaron de nuestra crianza y bien estar, de igual manera puede suceder en la relación de pareja, pues podría haberse rodeado de violencia y afectar la relación con nuestros hijos e hijas.

Por esto es importante reconocer la relación que tuvimos, tenemos o deseamos tener con nuestro entorno más cercano.

RELACIÓN CON LA MADRE

Es la madre quien nos dio la vida, siendo la primera relación de pareja que establecemos en el vientre, pues durante nueve meses estamos unidas a ella por un vínculo de pertenencia, dependencia y protección, compartiendo sus emociones. Todo lo que la madre experimenta durante el embarazo también lo siente su hijo o hija.

Este vínculo se profundiza en el parto, un momento en el que juntas se atraviesa el umbral de la vida o muerte. Y esto continuará en los años posteriores, cuando ella sostiene la vida a través del alimento y cuidado. Para la hija, la madre es el primer referente de mujer, por lo que establece un modelo crucial en su desarrollo.

La relación con la madre influye significativamente en todos los aspectos de la vida de la hija. La madre actúa como una puerta que puede abrirse hacia la prosperidad o la carencia en todos los ámbitos, incluyendo las relaciones con la pareja y los hijos.

El poder que tiene la madre explica el por qué para muchas mujeres es la principal fuente de bienestar o de conflicto. La influencia materna puede moldear profundamente la autoestima, las expectativas y las experiencias de vida de la hija, lo que destaca la importancia de este vínculo primario en la formación de la identidad y la percepción del mundo.

Es así que podemos observar dos perspectivas diferentes en la relación con la madre:

1.- Desde la de victima: Se adopta la actitud que considera “la vida ha sido injusta al haberme asignado a una madre que no cumplió con mis expectativas”. Se refleja en expresiones como:

"Mi madre no fue la correcta, no fue la que yo hubiera querido".

"Envidio a otras personas que fueron amadas por sus madres, la mía nunca me amó".

"No puedo querer ni perdonar a mi madre".

"Todo lo malo que me ha pasado en la vida es por su culpa. Si yo hubiera tenido otra madre todo hubiese sido diferente".

Aquí se ve a la niña herida, a quien no se le cumplieron las expectativas de tener la madre que hubiera deseado, y desde sus carencias afectivas emana dolor y resentimiento. Estas emociones son legítimas y comprensibles, pero la posición de víctima no es sana porque quita la responsabilidad y la fuerza para cambiar, para crecer, para ser mejor, para vivir como se desea.

Pero hay otra forma de mirar lo sucedido.

2.- Desde la fuerza: Según la psicología profunda, la madre que dio la vida era la que necesitabas para aprender a trascender el dolor, la dependencia, las expectativas y los juicios, de esta manera, descubres el poder que tienes para vivir plenamente.

Cuando comprendes que tu madre era exactamente la que necesitabas, dejas de ser la víctima, y amplías tu mirada. Constatas que lo que te dio tu madre era lo único posible en ese momento, considerando que ella también recibió lo que pudo de su propia madre y padre, así como de la realidad que le tocó vivir.

Aceptar lo que sucedió, sin culparla ni juzgarla, te permite reconciliarte con tu pasado. Solo entonces puedes reconocerla verdaderamente como tu madre, agradecerle por todo lo que te dio y pedirle su fuerza y bendición para seguir tu propio camino.

Sanando la relación con la madre

Sanar la relación con la madre es fundamental para recuperar el valor como persona y como mujer, así como para valorar tu propia existencia. Para ello, es necesario reconocer ciertos aspectos esenciales:

- Tu madre te dio el mayor regalo que alguien puede darte: la vida, y por solo ese hecho es merecedora de tu respeto y gratitud.
- Tu madre es la grande y tú eres la pequeña, ella estuvo antes que tú y de ella procedes.
- Tu madre es la fuente de donde fluye la fuerza de vida hacia ti, pues según el orden de la existencia, la fuerza viene desde lo alto y va hacia abajo al igual que la corriente de un río, no al revés, por eso si una hija asume una posición de superioridad o arrogancia frente a su madre no puede tomar su fuerza.
- En cambio, cuando tú como hija reconoces que tu madre es la grande, le pides con humildad su fuerza, y la tomas, la energía de tu existencia se moviliza hacia la vida, el amor, la satisfacción, la prosperidad, y a hacer algo significativo para ti misma y para los demás.



RELACIÓN CON EL PADRE

El papel del padre es esencial en el desarrollo de los hijos, complementando y equilibrando la función materna. En casi todas las culturas, el padre se ve como el protector y guía que impulsa al hijo o hija a la independencia y al descubrimiento del mundo exterior.

El padre proporciona permiso y apoyo para que el niño o la niña se separe de la madre, inicie su propio camino, y se enfrente a los desafíos del mundo. Este proceso de separación es crucial para que los hijos e hijas puedan crecer y desarrollarse como individuos autónomos y seguros de sí mismos. La presencia y el respaldo del padre brindan una sensación de seguridad y protección, asegurando que, ante el temor o el fracaso, siempre habrá alguien que los apoye.

Cabe destacar que esta función del padre no necesariamente debe ser desempeñada por el padre biológico. Puede ser asumida por otras figuras masculinas o incluso femeninas que actúen como guías y protectores, como abuelos, tíos, hermanos mayores o mentores, quienes también pueden proporcionar el estímulo necesario para que el niño o la niña explore y se enfrente al mundo con confianza.

El padre ausente

El mundo sufre ausencia de padres. En un gran porcentaje de hogares, el padre está ausente. Los padres ausentes son aquellos que no reconocieron a sus hijos, que los abandonaron, que los visitan de vez en cuando; que están en el hogar, pero no los miran, no los escuchan, no saben lo que les sucede, no los aprueban, los critican o los maltratan.

También sucede que la hija, en lugar de encontrar al padre protector, encuentra al hombre que la mira como mujer y le da el lugar de pareja, desplazando a la madre, que la mire, hable o toque de una manera sexualizada, generando en la hija sentimientos contradictorios de afecto, temor, culpa o rivalidad con la madre.

Son también ausentes aquellos padres relegados o excluidos de la familia porque no son valorados por la madre, quien acapara a sus hijos e hijas, critica al padre y no le permite cumplir su función.

Sanando la relación con el padre

Cuando una mujer ha tenido un padre ausente, su primer referente de amor masculino está afectado. Algunas desarrollan resentimiento, inseguridad, desvalorización, no adquieren la capacidad de defenderse y les resulta difícil estar solas. En sus relaciones de pareja, pueden esperar que su pareja actúe como un padre, que les diga que hacer, que las castigue o les sea infiel con otras mujeres, por temor a perderlo o que sus hijos o hijas vivan la ausencia de un padre como ellas. Para poder sanar la relación con el padre, es necesario reconocer qué emociones surgen alrededor de esto: dolor, rabia, temor, nostalgia, con el fin de expresarlas y liberarlas. De esta manera, reconociendo las emociones, se puede aceptar todas las virtudes y defectos del padre que se ha tenido.

Como hijo o hija, es importante no juzgar, ni intentar solucionar la vida de sus padres, sino hacerse cargo de su vida, aceptando al padre que me dio la vida, con todo lo que fue y lo que es, podemos tener su fuerza y su bendición para hacer mi propia vida.



RELACIÓN CON LA PAREJA

Cuando hablamos de pareja, nos referimos a una relación entre iguales, es decir, dos seres en igualdad que se unen para compartir una experiencia afectiva y/o sexual.

Según algunos terapeutas, existen claves esenciales para poder llevar adelante una relación sana en pareja. A continuación, se detallan:

- **Prepararse para ser pareja:** Trabaja en el interior, sanar heridas y cultivar aquello que puedes ofrecer a otra persona.
- **Aceptar al otro:** Reconocer lo que es y lo que trae, aceptar su historia, su familia. Si quien es no te hace sentir bien, es mejor separarse.
- **Reconocerse como iguales:** En una pareja ninguno de los dos es superior a otro, "soy como tú, ni mejor ni peor".
- **Asumir la responsabilidad:** Cuando hay problemas, es necesario asumir la responsabilidad que cada uno tiene en la situación; Reflexiona sobre cómo actúas, sientes y haces las cosas, reconoce lo que quieres y necesitas, y comunícalo claramente a la pareja.
- **Sanar el vínculo con los padres:** La unión de un hombre y una mujer es también la unión de dos sistemas familiares, es común repetir o reparar experiencias familiares en nuestras relaciones de pareja.
- **Dar prioridad a la pareja:** Respetar el lugar que ocupa la pareja frente a las familias de origen y frente a parejas anteriores, y valóralo frente a los hijos e hijas.
- **Respetar a la familia de la pareja:** Sin criticarla, juzgarla, competir, reconocer la importancia de sus progenitores, pero respetando a la familia que entre ambos formaron o están formando.
- **Comunicación:** Expresar los pensamientos, sentimientos y experiencias al otro, con honestidad, sinceridad y asertivamente.
- **Tener confianza plena en el otro:** Inspira y ten la convicción de que no te harán daño, y viceversa.
- **Ser compañeros y amigos:** Comparte alegrías y dolores, enfrenten problemas juntos y busca soluciones en conjunto. Comparte responsabilidades y obligaciones.

- **Tener un espacio propio:** Si sus recursos lo permiten, la pareja debe procurar tener su propio espacio.
- **Una sexualidad satisfactoria:** Basada en la atracción, el afecto, el respeto, intercambio en la intimidad, buena comunicación y realizar acuerdos mutuos.
- **Vivir el aquí y el ahora:** No revivir conflictos anteriores que impiden ver a la pareja como nueva, sentir el amor presente.
- **Mi felicidad depende de mí:** Sintíendome bien contigo misma, con o sin pareja y aprende a ser buena compañía para ti misma.
- **Autoestima:** Cada persona necesita amarse a sí misma para poder amar a otra persona, de lo contrario, demandará constante afecto, o aceptará todo lo que hagan por miedo a que le abandonen.
- **Autonomía:** Libertad e individualidad. Toda persona necesita un espacio de libertad personal para lograr su autorrealización. Respetar este espacio garantiza una relación saludable.
- **Dar y recibir:** En la pareja, el dar y el recibir deben ser recíprocos, en algunas relaciones quien más recibe puede sentirse inferior por no poder corresponder, lo que en algunos casos también pasa por el contrario se acostumbra a recibir sin dar.
- **Resolver los conflictos:** Expresar a tiempo lo que duele o molesta evita acumular tensiones y explotar con la pareja. Intenta solucionar los conflictos lo más pronto posible.
- **Detener la violencia:** Ante un acto de violencia es imprescindible poner límites a tiempo, pues nada justifica la violencia. Poner límites es detener la violencia.
- **El deseo de que el otro esté bien:** Buscar el bienestar del otro y aceptar que ambicione estar mejor, ya sea en pareja o individualmente, es sano para la relación, incluso si implica separarse.
- **Desapego:** El amor también implica aceptar el final de una relación y soltarla, nadie nos pertenece, solo compartimos un tiempo de vida para aprender el uno del otro y luego volver al amor y la vida.



Reflexiona

Según las claves que mencionamos ¿Cuáles crees que serían las más importantes en la vida de pareja?

.....

.....

¿Cómo podríamos construir una relación de pareja saludable?

.....

.....

¿Qué crees que faltaría en las claves que describimos para una relación en pareja?

.....

.....



RELACIÓN CON LOS HIJOS Y LAS HIJAS

La forma de relacionarse con los hijos e hijas, está marcado con ciertos modelos de crianza, descritos a continuación:

Modelo autoritario: Sucede cuando la persona adulta es la única que sabe, decide, ordena, prohíbe porque no ves al niño y/o niña como persona sino como una extensión de sí mismo. Impone cómo vestirse, con quién relacionarse, qué estudiar, qué decir o hacer. Eres un modelo autoritario si esperas que sea obediente, que cumpla tus expectativas, y te enojas si no lo hace.

Modelo permisivo: Sucede cuando la persona adulta no se involucra y cede por comodidad, es permisiva, puede vivir a su modo y permite hacer lo que le dé la gana al niño para no pelear, para no enfrentar sus berrinches o para no hacerle sufrir.

Modelo de acompañamiento educativo: Cuando la persona adulta respeta y potencia las capacidades del niño y/o niña, acompaña en el proceso de descubrir el mundo apoyando su autonomía, tiene derechos y responsabilidades acordes con su edad, puede tomar decisiones y asumir sus consecuencias, es una relación de acompañamiento educativo.

Es importante acompañar el proceso de aprendizaje, dialogando, reflexionando y descubriendo con ellos los beneficios y riesgos de cada decisión que tomen en su vida. Fortalecerlos para que enfrenten las dificultades y asuman las consecuencias de sus actos es crucial.

La maternidad

La creencia de que se está renunciando a la vida personal o a la felicidad, provocará e impedirá el disfrutar la maternidad y conllevando una carga de culpa para los hijos y/o hijas. Sin embargo, si se decide vivirla como una oportunidad para regocijarse a través del servicio y la ternura, tendrá un efecto sano en la vida personal de una misma y en la de los hijos y/o hijas. A medida que crezcan se va desarrollando también la alegría de soltarlos, para poder independizarse y hacer su propia vida.

Es importante conocer a los hijos y/o hijas, interesarse por aquellas actividades que a ellos o ellas les gusta o realizan, por ejemplo: qué música escucha, qué películas mira, qué juegos o deportes le apasionan, cuál es su comida favorita, quiénes son sus amigos, a quién ama o admira, qué es lo que le agrada o le molesta de la escuela o de la familia, cuál es su mayor temor, qué necesita, cuál es su sueño, etc.

- Dialoga y escucha qué siente, qué piensa y qué quiere.
- Comprende qué pasa a su edad y la realidad que vive en la actualidad, como niño y/o niña o como joven.
- Observa, desde su primera infancia, lo que expresan sus ojos, su cuerpo, sus palabras sus silencios, sus enfermedades, sus cambios.
- Percibe, intuye, qué es lo que necesita a nivel físico o emocional y sin interferir, acompaña, acompaña, apóyalo, apóyala y dale seguridad para que satisfaga estas necesidades.

No consideres a tu hijo o hija incapaz, negando su capacidad y potencialidad, ya que esto les llenaría de miedos y les ataría las alas para que no vuelen solos. Sobreprotegerlos, no los llevará a un sano crecimiento y desarrollo, nuestra tarea es darles herramientas para que pueda enfrentar el dolor con sabiduría y autonomía, y hacer de ello una experiencia de crecimiento y aprendizaje.



Reflexiona

El niño y el árbol

Un niño de cinco años dice a su madre: "Quiero subir a ese árbol..."

La madre cree que es riesgoso y le dice: "NO". El niño insiste, la madre se enoja y le prohíbe ir allá.

El segundo día el niño vuelve a pedírselo, la madre duda, y dice: "Bueno, no quiere berrinches, ni escenas, piensa que no le pasará nada, que haga lo que quiera, y se desentiende del asunto.

El tercer día la madre ve al niño herido, y le propone: "Vamos a ver el árbol", yo te acompaño, exploran el árbol miran los lugares fuertes en los que puede apoyarse y las ramas débiles en las que necesita tener cuidado, planean la mejor estrategia, y la madre anima a su hijo a subir solo, mientras, ella espera a cierta distancia dándole la seguridad de que estará ahí si necesita ayuda.

¿Cuál de las 3 actitudes crees que es la correcta y por qué?

.....

.....

CONCLUSIONES

- En la relación con nuestra madre y nuestro padre, es importante agradecer por nuestra vida. Ambos fueron quienes nos dieron la vida y permitieron nuestra existencia, es así que el agradecimiento y respeto en esta relación es esencial con ambos.
- Para entablar la relación con nuestra pareja, es necesario reconocernos como personas, identificar nuestras debilidades y fortalezas, ver cómo estas pueden apoyar y mejorar la relación. Es fundamental conocer a la otra persona y poder identificar también sus fortalezas y debilidades. Debemos ser nosotras mismas, buscando los aportes importantes para una relación, sin embargo, también debemos saber reconocer cuando una relación de pareja es violenta o perjudicial para nuestro bien estar. Es crucial determinar el momento en que esa relación ya no es saludable y buscar una salida.
- En cuanto a la relación con nuestros hijos y/o hijas, la enseñanza, crianza y los valores que quiero inculcar dependerá mucho de la relación que tengo con ellos y/o ellas, esto fortalecerá su entorno social y les dará seguridad en sus decisiones.

UNIDAD

7

PROYECTO DE VIDA



¿Qué es el proyecto de vida?

- El proyecto de vida es un plan, un esquema de vida que se relaciona con prioridades, valores y expectativas de una persona que decide cómo quiere vivir.
- Esta es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal mediante la identificación de metas que queremos lograr y de las capacidades que tenemos; nos ayuda a evitar la dispersión, la pérdida de tiempo y la subutilización de nuestras habilidades.
- El proyecto de vida implica plasmar todos aquellos planes que deseamos cumplir, lo cual requiere actos de conciencia, madurez y toma de decisiones.
- Es una herramienta que sirve para trazar los objetivos a los cuales queremos llegar.
- Entonces, el proyecto de vida es en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo (D’Angelo, 1986).

Características del proyecto de vida

- **Es personal**, ya que refleja nuestras necesidades e intereses. Depende de cada persona y nadie podría hacerlo por nosotras. Aunque pueden existir influencias sociales o individuales, estas no determinan nuestro proyecto de vida.
- **Es realista y objetivo**, se debe basar en nuestra realidad, nuestras metas, nuestras habilidades y a concretar nuestros sueños. Implica un autoconocimiento y considera el entorno en el que nos desenvolvemos, así como lo que podemos controlar en contraposición a la suerte o situaciones externas.
- **Es flexible**, porque a lo largo de la vida experimentamos diversas etapas y situaciones familiares, sociales o laborales que pueden cambiar en cualquier momento. Por ejemplo, un cambio de trabajo, la llegada de un bebé, la pérdida de un ser querido o un accidente. Estas circunstancias pueden requerir ajustes en nuestro proyecto de vida, lo que significa que podemos revisarlo y adaptarlo en cualquier momento mediante la reflexión sobre nuestra situación actual y la determinación de lo que queremos lograr.

Dimensiones del proyecto de vida

- **Dimensión personal**, incluye la capacidad de autoconocimiento, valores, actitudes, personalidad, sexualidad y cuidado del cuerpo.
- **Dimensión familiar**, incluye las relaciones familiares y los proyectos relacionados a la familia que quiero formar.
- **Dimensión social**, incluye las relaciones con amigos y compañeros, así como la habilidad de desarrollar y gestionar las redes sociales de apoyo.

Plazos del proyecto de vida

Corto plazo	Menos de 1 año
Mediano plazo	De 1 a 5 años
Largo plazo	Más de 5 años

Utilidad del proyecto de vida:

- Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal.
- Busca un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal.
- Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable.
- Ayuda a tomar decisiones reflexivas.
- Brinda una visión del propio futuro.
- Favorece al autoconocimiento y fortalece la autoestima.
- Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que se quiere en la vida.

MI PROYECTO DE VIDA

Escribe o describe los 3 objetivos o metas que quieres lograr y qué puedes hacer para cumplirlos:

Objetivos o metas	¿Qué hacer para cumplirlos?
1.-	
2.-	
3.-	

Para poder cumplir mis objetivos es necesario tener en cuenta mis:

Fortalezas	Oportunidades
Debilidades	Amenazas

Mis valores, principios y creencias

.....

.....

Mi visión (¿Qué quiero ser?, ¿Dónde quiero estar?, ¿Qué debo pensar de mí?).

.....

.....

Mi misión (¿Quién soy?, ¿Dónde estoy?, ¿Qué pienso de mí?).

.....

.....

Dimensión personal	Escribe tu meta prioritaria	Visualización (fotografía o dibujo)	Plazo (corto, medio o largo)
Carácter, emociones, autoestima y toma de decisiones.	Meta: Acción:		
Vivir mi sexualidad y cuidar mi cuerpo.	Meta: Acción:		
Otro:	Meta: Acción:		

Dimensión familiar	Escribe tu meta prioritaria	Visualización (fotografía o dibujo)	Plazo (corto, medio o largo)
Relaciones y comunicación con mi familia o pareja.	Meta: Acción:		
En la crianza de mi hija o hijo.	Meta: Acción:		
Otro:	Meta: Acción:		

Dimensión social	Escribe tu meta prioritaria	Visualización (fotografía o dibujo)	Plazo (corto, medio o largo)
En cuanto a mis redes de apoyo o ayuda.	Meta: Acción:		
El tipo de relaciones con mis amigas/os, compañeras de estudio o trabajo, vecinos, otros.	Meta: Acción:		
Dimensión de formación profesional y laboral	Escribe tu meta prioritaria	Visualización (fotografía o dibujo)	Plazo (corto, medio o largo)
A nivel escolar, técnico o académico.	Meta: Acción:		
Búsqueda de empleo, trabajo o un emprendimiento (económico).	Meta: Acción:		
Otro:	Meta: Acción:		

CONCLUSIONES

- En algunas ocasiones, nuestros sueños, objetivos y/o metas pueden verse opacados, frustrados e inalcanzables por las diferentes situaciones que vivimos, como embarazos adolescentes o no planificados, necesidades económicas o situaciones de violencia. Sin embargo, es esencial que tengamos presente un proyecto de vida que nos permita identificar y recordar fácilmente cuales son nuestras metas y sueños, para no olvidarlos y tenerlos presentes. Es posible que no podamos lograrlos en ese momento, pero si más adelante.
- El proyecto de vida es personal, está basado en nuestras metas. Es modificable según la situación en la cual nos encontremos. Para ello, debemos considerar nuestras habilidades, posibilidades e intereses, así como los diferentes ámbitos en los cuales podemos desarrollarnos. Esto incluye el ámbito personal individual, mis metas en estudios, profesión y el cuidado de mi cuerpo, tanto físico como mental; y también el ámbito familiar con los hijos, hijas y la pareja incluyendo a esta también la relación con mi madre y mi padre. Además, está el ámbito social, que abarca amigos, amigas y redes de apoyo.

UNIDAD 8

REDES DE PROTECCIÓN



REDES DE PROTECCIÓN

La protección, es una forma de amor propio de quien cuida de sí o de otra persona y desea lo mejor para sí o para ella o él; también se refiere a un marco legal o normativo que garantiza los derechos de las personas.

Debemos protegernos de quienes nos hieren el cuerpo o el alma; de quien intenta imponernos otra forma de ser, pensar, sentir o actuar; de quienes desvalorizan nuestra historia, ideas, deseos o sueños; de quienes creen que la mujer es inferior al hombre, que es un objeto de su propiedad; y de quienes discriminan, abusan o maltratan.

Para protegernos debemos tener ciertas estrategias:

Mantente atenta a las señales que da un agresor: observa su cuerpo, lo que dice, cómo reacciona ante diferentes circunstancias. En la calle camina atenta, no observando el celular ni despistada.

Pon límites a tiempo: cuando se da un hecho de violencia en una relación, es necesario detenerlo desde la primera vez que ocurre.

Respira: en caso de que sufras una amenaza o agresión, es necesario respirar para serenarse y tener la claridad de elegir cuál es la mejor alternativa.

No confrontes: si las personas están armadas o van en grupo es mejor no confrontarlas.

Grita o pide ayuda: si estás siendo atacada grita para llamar la atención de otras personas.

Sorprende al agresor con algo absurdo: una palabra o acción que no espera. Por ejemplo, una mujer que iba a ser violada simuló estar loca y empezó a acercarse a él, el hombre huyó.

Instala el "botón de pánico" en el celular, asesórate sobre cómo funciona y utilízalo si estás en riesgo.

Adopta posturas de poder: Una forma sencilla y rápida de empoderarse corporalmente es adoptar poses de poder: 1. Pon los brazos en jarra sobre tu cintura y 2. Como un ganador de maratón, alza los brazos abiertos y levanta el mentón.

Defensa personal: Aprender a defendernos es una de las mejores estrategias de protección, por eso sugerimos entrenarse en artes marciales porque permite la adquisición de habilidades psicofísicas que ayuden a poner límites a la violencia, estas habilidades solamente se usan como protección no así de ataque.

Sé creativa o toma ideas que pueden protegerte: Ejemplo: Una señora que estaba siendo agredida por su marido le dijo que debía llamar y cancelar un pedido de pizza antes de que el mensajero llegue y vea la escena. Llamó al 911 y dijo: "tengo una emergencia y por eso no traiga la pizza, a la dirección... El agente le dijo que ese era el número de la policía. Ella respondió: "Lo sé. Le repito la dirección de mi domicilio". El agente preguntó si estaba en peligro a lo que ella contestó que sí. La policía llegó y salvó a la mujer.

Apoyo de la familia: ante un hecho de violencia intrafamiliar, comunica a los miembros de tu familia más cercanos o en quien más confíes, para que pueda respaldarte y en algún caso otorgarte hospedaje temporal y apoyo económico.

RUTAS DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA

PRIMER PASO:

La víctima puede apersonarse a las instancias que promueven la denuncia o las instancias encargadas de recepcionar la denuncia:

Instancias que promueven las denuncia:

- Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM), presta servicios psicológicos, legales y sociales, promoviendo la prevención, sensibilización y atención de casos de violencia intrafamiliar a personas sin distinción de género desde los 18 hasta los 60 años de edad.
- Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA), cuando la persona agredida sea menor de 18 años.
- Servicios Integrados de Justicia Plurinacional (SIJPLU), recibe denuncias y brindan orientación y patrocinio legal gratuito, deberán aplicar un enfoque de derechos humanos a mujeres en situación de violencia.
- Servicio Plurinacional de Defensa de la Víctima (SEPDAVI), apoya a mujeres en situación de violencia carentes de recursos económicos, mediante patrocinio legal gratuito y apoyo psicológico para garantizar su acceso a la administración de justicia y la sanción a los agresores.
- Autoridades Indígena Originario campesinas, cuando corresponda.

Las instancias que promueven las denuncias deben encargarse del apoyo a las víctimas en cuanto a orientación legal, atención psicológica, acompañamiento con personal en el proceso de denuncia y atención medica necesaria.

Instancias que recepcionan la denuncia:

- Policía Boliviana a través de la Fuerza Especial de Lucha contra la Violencia FELCV y otros funcionarios policiales donde no exista la presencia de la FELCV, realizara la atención y recepción de la denuncia, realizando un seguimiento y siendo parte activa de la investigación.
- Ministerio Público, defiende la legalidad y los intereses generales de la sociedad, y ejercerá la acción penal pública.

Si la víctima se encuentra en una emergencia puede contactarse con los siguientes números 800-14-0348 o 800-14-1348 líneas gratuitas de la FELCV, Patrulla 110 y PAC 120 o la línea 156 de atención a la violencia de las defensorías municipales.

SEGUNDO PASO:

El momento de apersonarse a las instituciones que promueven la denuncia como las que recepcionan el siguiente paso es:

- Llenado del formulario para la denuncia.
- Formalización de la denuncia.

TERCER PASO:

Después de formalizar la denuncia, según la situación de la víctima se debe realizar:

- Acompañamiento a algún establecimiento de salud en caso de existir lesiones o violencia sexual o al IDIF (Instituto de Investigaciones Forenses) para la valoración correspondiente.
- Evaluación psicológica, necesaria para respaldar la denuncia si no existieran lesiones visibles.

CUARTO PASO:

Después de la evaluación del o la profesional o la asistencia al centro de salud, la víctima puede solicitar:

- Medidas de protección, en este caso el alejamiento del agresor o la salida de la casa del mismo, aclarar que las medidas de protección solo son para el agresor no para la familia del mismo.
- Si la víctima no tiene donde acudir, debe ser trasladada con sus hijos y/o hijas al Albergue Integral para Mujeres Víctimas de Violencia y sus Dependientes (siendo esta decisión opcional).

QUINTO PASO:

Se designará un investigador y fiscal titular para las acciones investigativas ulteriores hasta la sentencia.

Tanto la evaluación e informe psicológico, como el informe médico forense se adjuntará para dar mayor sustento a la denuncia ante el Ministerio Público.

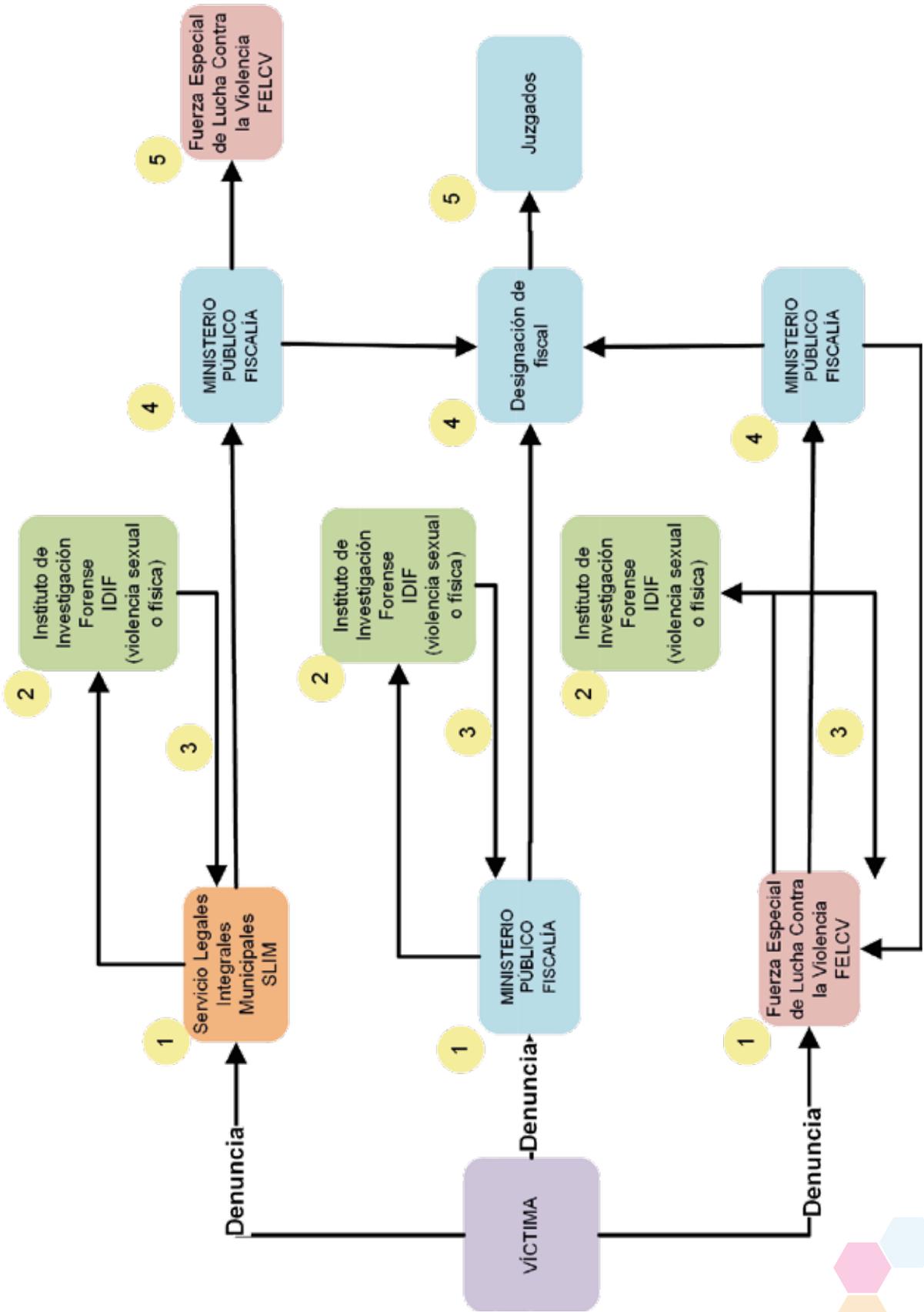
Si la víctima tuviera hijos, se iniciará el proceso de asistencia familiar además de la evaluación psicológica por Defensoría de la Niñez y Adolescencia de los niños, niñas y/o adolescentes para ver si también fueron víctimas de violencia, para adherirse como parte de la denuncia.

CONCLUSIONES

- Como mujeres, tenemos un índice más alto de sufrir situaciones de violencia, ya sea en la calle, en el hogar o en nuestro lugar de trabajo. Esta violencia puede manifestarse de diferentes formas, físicas, psicológicas, económicas entre otras. Por esto, es importante tener en cuenta a las personas con quienes contamos en caso de sufrir una situación de violencia, saber cuál es nuestro lugar o entorno seguro, en algunos casos puede ser la familia, madre, padre, hermanos, tíos, tías, también amigos, amigas o grupos de apoyo que formamos en diferentes contextos, así como instituciones que trabajen con la temática de violencia.

- Identificar un entorno de protección nos permitirá sentirnos seguras y respaldadas en el momento en que pudiera surgir una situación de violencia, además, es necesario reconocer el trabajo que debe realizar el Estado para evitar estas situaciones, a cargo de la Policía, defensorías o Sistemas Legales Integrales Municipales.

RUTA CRÍTICA DE DENUNCIA PARA CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS



UNIDAD 9

ME ACEPTO Y ME AMO



ME ACEPTO Y ME AMO

Desde un enfoque de espiritualidad, entendida no solo como religión, sino como una dimensión que conecta al ser humano con lo sagrado —ya sea Dios, un poder superior, una energía divina, un gran espíritu, la naturaleza, la consciencia o el amor—, se propone abordar las circunstancias adversas o violentas con acciones destinadas a erradicarlas y prevenirlas. Al mismo tiempo, estas experiencias pueden ser vistas como oportunidades para superarse y trabajar en la sanación personal, fundamentadas en la autovaloración, la propia de felicidad, armonía, paz y sabiduría.

Desde temprana edad e incluso desde antes de nacer recibimos información que considera que la violencia o el sufrimiento es natural, que es parte de nuestro diario vivir.

Pero estas son creencias y por eso podemos cambiarlas por ideas de paz, amor, felicidad y aprendizaje, que nos sirven para vivir con serenidad interior y armonía exterior. Es necesario, comprender que todo lo que sucede tiene un propósito, encontrar las propias fortalezas, la capacidad de ser feliz y estar en paz, aún bajo circunstancias difíciles, compartir felicidad y comprensión con otros, manteniendo relaciones armónicas, justas y solidarias.

Sin embargo, para lograrlo primero es necesario haber aprendido caminos de felicidad auténtica, pues no se puede dar lo que no se tiene, ni enseñar lo que no se conoce, por esto es necesario que:

- Agradecer las manifestaciones perfectas de amor que recibo.
- Agradecer el significado y la oportunidad de crecimiento y felicidad que tiene cada experiencia de vida.
- Nada ni nadie me puede quitar la paz que habita en mí.
- Todo lo que sucede en la vida tiene un “para qué de amor y aprendizaje”.
- La vida me tiene preparada cosas maravillosas para vivir y aprender.
- Tengo todo lo necesario para ser feliz.
- Yo no soy menos que nadie.
- Puedo actuar con valor ante cualquier reto.

De la misma manera buscar estrategias que nos ayuden con una vida de paz, armonía y felicidad:

- **Aceptar**, la aceptación no es resignación, es admitir lo que está sucediendo y a partir de eso buscar una respuesta una acción que me permita afrontar la situación, qué puedo mejorar en mi vida para que no se repita.
- **Actuar**, no significa la reacción inmediata, desde la desesperación, el dolor, ira, miedo, si no realizar acciones con eficacia, serenidad, confianza, autovaloración, sin necesidad de agredir a nadie, tomar diferentes decisiones negociar, delimitar o protegerme.

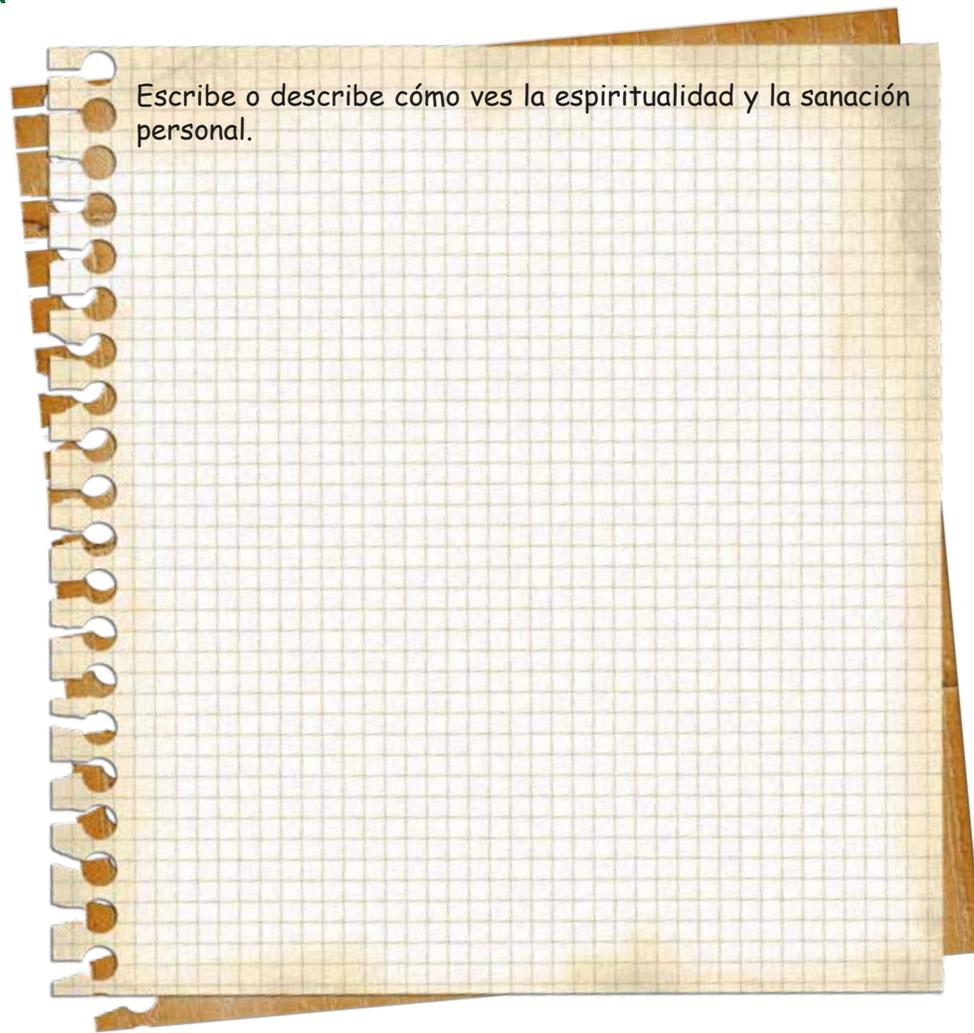
- **Aceptar**, la aceptación no es resignación, es admitir lo que está sucediendo y a partir de eso buscar una respuesta una acción que me permita afrontar la situación, qué puedo mejorar en mi vida para que no se repita.
- **Actuar**, no significa la reacción inmediata, desde la desesperación, el dolor, ira, miedo, si no realizar acciones con eficacia, serenidad, confianza, autovaloración, sin necesidad de agredir a nadie, tomar diferentes decisiones negociar, delimitar o protegerme.
- **Valorar**, lo que tengo, lo que conseguí, lo que hago y disfrutarlo.
- **Asumir**, la vida está en mis manos, dejar de depender de lo que sucede a mi alrededor, y de lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás. El culpable no existe. Existimos personas tomando a nuestro cargo nuestras vidas, aprendiendo de nuestros errores y cosechando lo que sembramos.
- **Respetar**, las ideas, costumbres, creencias, comportamientos de cada persona y su derecho a tomar decisiones. Respeto cuando no crítico, descalifico, juzgo, condeno o castigo a otra persona porque comprendo que cada quien hace lo que sabe de acuerdo con su experiencia de vida.
- **Aprender**, cuando estoy frente a las dificultades no me afecto, sino que las uso para crecer sobre ellas, puedo entonces agradecer su existencia.
- **Perdonar**, significa primero perdonarse a una misma, por todo lo que hayas hecho en el pasado, comprendiendo que lo que se hizo en ese momento era lo mejor o lo único que se podía hacer.

Centrarse en el aquí y ahora, vivir en el presente, integrar el cuerpo y la mente en cada momento, evitando ir al pasado que ya no podemos cambiar, o al futuro, que todavía no llega.





Reflexiona



CONCLUSIONES

- Después de conocernos, reconocernos y fortalecernos podemos cambiar nuestra forma de vivir y de percibir la vida adaptando ideas de paz, amor y felicidad. Lograr sentir la serenidad y armonía, ser auténticas con nosotras, vivir en sororidad entre mujeres y saber que la vida es maravillosa y tiene algo especial para nosotras.
- Aceptarnos y valorarnos, respetándonos a nosotras mismas y respetando a los demás, siendo conscientes de nuestras decisiones y afrontando sus consecuencias. Que las dificultades me enseñen a creer, perdonar y, por encima de todo, agradecer por mi vida y por lo que estoy haciendo con ella.

BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA.-

Adriazola, Claudia, Colanzi, Liliana, Peña, Claudia, Rodríguez, Paura, Senseve, Paola: Quiero ser como ella, Ministerio de comunicación 2019.

Bisquerra, R. (2003) "Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida" Revista de Investigación Educativa, Vol. 21.

Falconí Abad Faviola Celina, 2019. Guía para acompañar a Grupos de Apoyo de Mujeres GAM, Catholic Relief Services CRS.

Grotberg, E. (1997). La resiliencia en acción, trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer.

Hurtado, V. (1997) "Liderazgo y Toma de decisiones: Potencialidad, logros y dificultades".

Lara, E., Martínez, C., Price, M., Penroz, K. y Díaz, P, 2000. Resiliencia: la esencia humana de la transformación frente a la adversidad.

Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencias Ley 348, 9 de marzo del 2013.

Mateu, Gil, Renedo (2009): ¿Hacia una escuela resiliente?: Un estudio a través del profesorado de Educación Infantil y Primaria.

Martínez, S. (s/a) Procesos de empoderamiento y liderazgo de las mujeres a través de la sororidad y la creatividad Empowerment and leadership processes of women Through sorority and creativity Universidad Pontificia de Comillas.

Maquieira, V. (2016). Perspectivas feministas para fortalecer los liderazgos de mujeres jóvenes.

Sistema de Naciones Unidas de Panamá, Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW). Panamá, 2010.

Silber T, 1994. Libro de referencia para la adaptación de factores protectores en la familia: Resiliencia. Factores de protección en una época de riesgo.

Sen, A. (2002) Desigualdad de género. La misoginia como problema de salud pública. Letras Libres, Abril del 2002. México.

Sallés Cristina y Ger Sandra, 2011. Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. Educación Social 49. El trabajo socioeducativo con familias.

Telleria, J. (2011): "Masculidades andinas", La Paz Bolivia, Garza Azul Impresores & Editores.

Ugalde Y., & Morales, A. (2012). Instituto Nacional de las Mujeres. Curso básico de género, unidad 1 "El género como atributo social" Distrito Federal México.

Van-der Hofstad Carlos J., 2003. Habilidades de Comunicación.

DOCUMENTOS WEB, DIRECCIONES WEB, PAGINAS WEB DE INSTITUCIONES.

Espinosa Martínez, R. (2011). Manual del Participante. Comunicación y Negociación Efectiva. Fundación Friedrich Ebert en México. <http://libraryfes.de/pdf-files/bueros/mexiko/08627.pdf>.

Esquivias, A. (2013). Comunicación y dialogo. Escucha activa. <https://antonioesquivias.files.wordpress.com/2014/06/escucha-activa.pdf>.

<https://elfeminismo.com/sororidad-concepto-definicion-origen-y-tipos/>

Habilidades blandas.

<http://www.ignasialcalde.es/soft-skills-habilidades-blandas-en-las-organizaciones/>
Liderazgo cooperativo. [es.slideshare.net/oalegria/liderazgo-cooperativo](https://www.slideshare.net/oalegria/liderazgo-cooperativo).

La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Revista Cubana de Psicología.

3(2)D'Angelo, O. (1986). Recuperado de:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0257-43221986000200005&script=sci_arttext.

Ministerio de Justicia, SIPASSE “Modelo Boliviano Integrado de Actuación Frente a la Violencia en Razón de Género”, 1° versión, 2015 recuperado el 10 de agosto de 2023 de https://www.bivica.org/files/5550_modelo.pdf.



mariaMarina
FOUNDATION

 Calle Pichincha N° 560, Edificio Juan Pablo II, Piso 4

 Telfs. (+591) 2406206

 recepcion@caritasbolivia.org

 www.caritasbolivia.org



Pastoral Social Caritas Bolivia

