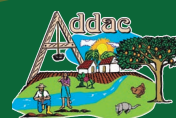


Metodologías para realizar talleres de género

Guía 1





Guías de Género y Masculinidad

Metodologías para realizar talleres de género



Introducción

La Asociación para la Diversificación y el Desarrollo Agrícola Comunal (ADDAC) con el apoyo de Lutheran World Relief y el financiamiento de la Fundación Ford ha ejecutado el proyecto ***“Reducción de desigualdades de género en la agricultura en Centroamérica”*** entre 2015 – 2017. El objetivo del proyecto plantea reducir las brechas de género en el acceso a los recursos para la producción agrícola en las zonas rurales de Centroamérica, sobre todo, en las organizaciones de productores y sus hogares, para alcanzar una mayor producción e ingresos para las familias productoras.

Este proyecto aprovechó las lecciones aprendidas de un proyecto piloto llamado ***“Aprendizaje para Integración de Género (LGI)”***, el cual era parte de una iniciativa multirregional financiada por el Banco de Recursos de Alimentos, y en el que ADDAC y Lutheran World Relief trabajaron en pro del desarrollo de la producción de café y cacao y para mejorar la seguridad alimentaria de los socios y socias de la Cooperativa Flor de Pancasán y sus familias.

Muchas iniciativas sobre equidad de género se basan en el sentido de la justicia social y los derechos para fomentar la integración del género. LGI fue un proyecto innovador porque ayudó a identificar los incentivos económicos para cerrar las brechas de género en las cooperativas y empresas agrícolas. Este proyecto llevó a cabo una evaluación aplicando el enfoque de género, la cual identificó claras diferencias en los beneficios recibidos por asociados varones y mujeres, en cuanto a crédito, capacitación, mercadeo y asistencia técnica; también reflejó una notoria brecha entre los conocimientos adquiridos sobre agricultura y las oportunidades de mercadeo.



Como respuesta a los resultados de la evaluación, se diseñaron herramientas sencillas para análisis como: análisis de la cadena de valor basado en el género, análisis de las brechas de género, y los datos de monitoreo desagregando por sexo. También, se establecieron redes de promotoría para cambiar la forma en que los hogares miembros y las cooperativas entienden los roles de mujeres y hombres en el negocio de la agricultura. Estas redes facilitaron una serie de talleres técnicos sobre producción agrícola, género y masculinidad, para cambiar y mejorar las relaciones entre las mujeres y los hombres en las comunidades representadas en la Cooperativa Flor de Pancasán.

El proyecto ***“Reducción de desigualdades de género en la agricultura en Centroamérica”*** documentó y refinó la metodología y los impactos exitosos del trabajo con la Cooperativa Flor de Pancasán y llevó éste trabajo a la Cooperativa Ríos de Agua Viva, dando como resultado, la sistematización de éstas experiencias en campo para la conformación de una serie de guías metodológicas dirigidas a promotores/as y facilitadores/as que realizan talleres de género y masculinidad.

Esta guía forma parte de éstos resultados, las actividades encontradas en el contenido fueron recopiladas y afinadas por el equipo de ADDAC y las Cooperativas Flor de Pancasán y Ríos de Agua Viva. En algunos momentos del ciclo de aprendizaje también participaron: Aldea Global, COODEPROSA y Cultural Practice, LLC.



Guías de género y masculinidad: Metodologías para promotoras y facilitadoras que realizan talleres de género.

Coordinación de la publicación:

Felicia Lanuza, ADDAC
Claudia Pineda, Lutheran World Relief

Investigación y redacción:

Felicia Lanuza, ADDAC
Marta Ostertag, ADDAC

Edición:

Felicia Lanuza, ADDAC
Carolina Aguilar, Lutheran World Relief
Claudia Pineda, Lutheran World Relief
Gabriela Lagos, Lutheran World Relief

Revisión técnica:

Felicia Lanuza, ADDAC
Claudia Pineda, Lutheran World Relief
Gabriela Lagos, Lutheran World Relief
Cristina Manfre, Cultural Practice

Validación en campo:

Equipo de mujeres facilitadoras
de ADDAC

Fotografías e ilustraciones:

Banco fotográfico ADDAC

Diseño y diagramación:

Cruz Antonio Ortega, Diseñador

Asociación para la Diversificación y el Desarrollo Agrícola Comunal

www.addac.org.ni
direccion@addac.org.ni
(505) 2 772 7108

Lutheran World Relief

Oficina Regional para Centro América y Haití
www.lwr.org
Facebook: Lutheran World Relief
Twitter: @LuthWorldRelief



Esta obra está bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 de Creative Commons. Puede copiarla, distribuirla y comunicarla públicamente siempre que especifique su autor y UOC Papers; no la utilice para fines comerciales; y no haga con ella obra derivada. La licencia completa se puede consultar en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Contenido

Descripción de los ejercicios	7
Características de las promotoras	8
Condiciones a tomar en cuenta para el desarrollo de los talleres	9
Tema 1: Sexo y género	10
Ejercicio 1: Natural y cultural	
Tema 2: Roles de género	12
Ejercicio 2: Las siluetas	
Ejercicio 3: Un día en la vida de una mujer y de un hombre	
Tema 3: Autoestima	16
Ejercicio 4: Yo soy así	
Ejercicio 5: Lo que daña y lo que fortalece mi autoestima	
Tema 4: Comunicación entre hombres y mujeres	20
Ejercicio 6: Juego de roles	
Tema 5: La toma de decisión	22
Ejercicio 7: El cuadro de las decisiones	
Tema 6: Mujeres y salud	24
Ejercicio 8: Cuidando de sí mismas	
Tema 7: Violencia de género	27
Ejercicio 9: ¿Sabías qué?	
Ejercicio 10: Una imagen vale más que mil palabras	
Conceptos claves	33
Bibliografía	35



"Antes no podíamos trabajar fuera de la casa, el trabajo estaba dividido, hombres en el campo, mujeres en la casa y todo le pertenecía al hombre, gracias a los talleres de género muchas mujeres nos hemos empoderado, ahora tenemos y trabajamos las tierras, con el conocimiento hemos logrado independencia y de esta forma cuando nos vemos envueltas en situaciones de violencia por parte del compañero, podemos tomar decisiones más seguras para cambiar la situación"

Yolanda Sáenz

Comunidad Yaoska Central, Rancho Grande

Descripción de los ejercicios

Esta guía contiene 12 ejercicios organizados de tal forma que faciliten su comprensión y realización. La descripción de cada ejercicio comprende los siguientes aspectos:

Eje temático: Indica el tema principal de la sesión o actividad.

Objetivos: Es lo que se busca lograr con la actividad en términos de aprendizaje. Descripción de la información específica, las reflexiones y las habilidades que se adquirirán con la actividad.

Materiales: En la mayoría de los casos, se incluyen materiales básicos como papelógrafos, maskingtape y marcadores. En los casos en que los materiales listados no puedan ser fácilmente adquiridos, la promotora tiene la libertad para improvisar. Por ejemplo, papelógrafo y marcadores pueden ser reemplazados por tiza y pizarra.

Tiempo: Es el tiempo sugerido para la realización de la actividad. Dependiendo del número de participantes y otros factores, el tiempo para la realización de cada actividad puede variar. Es importante adaptar el trabajo al ritmo de las participantes.

Procedimiento: Los pasos para la realización de la actividad. En general, las actividades están redactadas para ser fácilmente adaptables a grupos con diferentes perfiles y rangos de edades, así como también, para participantes que no saben leer, ni escribir, esto dependerá de la creatividad de la promotora.

Ideas claves: Consiste en un resumen de los principales mensajes educativos que se pueden transmitir durante la actividad. Ayudan a la promotora a tener claridad de lo que se busca transmitir a las participantes.

Hoja de apoyo: Se trata de información adicional con herramientas que complementan las actividades en determinados ejercicios.

Características de las facilitadoras

¿Qué requisitos debe tener la facilitadora o promotora de género?

1. Mujeres que hayan participado en talleres de género.
2. Que estén interesadas en el tema de género y en llevar a cabo talleres con mujeres.
3. Que no discriminen a las mujeres, que reconozcan y apoyen los derechos de ellas.
4. Que puedan escuchar, aceptar y respetar ideas distintas a las suyas.
5. Ante todo creer que es posible el cambio de pensamientos, comportamientos y prácticas.
6. Estar conscientes que realizan un trabajo voluntario al servicio de la comunidad.

*Una facilitadora de talleres de género es la persona que se desempeña como **promotora**, orientadora o instructora para llevar a cabo procesos de sensibilización con otras mujeres.*

Condiciones a tomar en cuenta

1. **No esperamos que las promotoras repitan de igual manera los talleres recibidos**, sino que compartan con otras mujeres sus reflexiones, análisis y experiencias personales vividas en el taller, a través de ejercicios y charlas reflexivas de una hora al inicio de las asambleas comunales. Es recomendable tener un horario flexible para aprovechar la oportunidad de escuchar relatos y anécdotas de las vivencias de las mujeres.
2. **Antes de compartir cada taller o charla**, es recomendable que la promotora lea previamente esta guía para promotoras para estar bien preparada al momento de transmitir sus conocimientos.
3. **Es conveniente que la actividad sea convocada por las promotoras** en coordinación con la junta directiva comunitaria.
4. **Desde la presentación e inicio del taller, la promotora debe plantear que se trata de un espacio para mujeres**, porque las mujeres casi no tenemos espacios para hablar de nosotras mismas.
5. **La promotora debe evitar presentarse como una mujer que ya lo tiene resuelto todo**. Todas somos mujeres en proceso de cambio.
6. **Se recomienda un mínimo de 5 participantes y un máximo de 25.**
7. **Los talleres se pueden realizar en diferentes locales y espacios.** Lo importante es que las mujeres no sean afectadas por ruidos externos.
8. **Es recomendable que las promotoras busquen información adicional sobre algunas temáticas a abordarse en la guía**, apoyándose del equipo técnico y también cuando surjan inquietudes y preguntas en los talleres y charlas. Recuerda que la promotora no siempre tiene que saberlo todo.

Tema 1: Sexo y género

Ejercicio 1: Natural y cultural



Objetivos:

Reflexionar sobre las características conocidas como “masculinas” y “femeninas” e identificar la diferencia entre el “sexo” biológico con el cual nacemos y el “género” que es construido por la sociedad.



Materiales: Papelógrafos, marcadores, hojas en blanco, maskingtape

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora entrega a cada participante una hoja de papel y les pide que piensen en tres características que consideran parte de ser mujer y tres características que consideran parte de ser hombres. Luego de que hayan pensado en las características pide que las escriban o las dibujen.
2. La promotora coloca un papelógrafo con dos columnas en la pared: una titulada “características de mujeres con las que nacemos”, la otra titulada “características de mujeres que aprendemos”. Al lado coloca otro papelógrafo con dos columnas: una titulada “características con las que nacen los hombres” y la otra que diga “características aprendidas por los hombres”.
3. Ahora la promotora pide que cada participante comparta sus características anotadas. Con el apoyo del grupo las escribe en la columna correspondiente, debatiendo y decidiendo si son “características con las que nacemos” o “características que aprendemos”.
4. Cuando todas han compartido y se han colocado las características de hombres y mujeres en los dos papelógrafos, la promotora comparte las definiciones sobre “sexo” y “género” según la hoja de apoyo.

Tema 1: Sexo y género

5. La promotora pide al grupo de volver a leer los papelógrafos para ver si hay que reubicar algunas características.
6. Luego la promotora abre la discusión en el grupo con las siguientes preguntas: ¿Qué semejanzas y diferencias hay entre hombres y mujeres?, ¿Cuáles de las características que son parte de las mujeres nos hacen sentir mal?, ¿Qué nos gustaría cambiar?, ¿Cuáles de las características asignadas tradicionalmente a las mujeres podrían asumir los hombres y cuáles de los que están asignados a los hombres podrían asumir las mujeres?.
7. Para finalizar la sesión, la promotora aporta con su conocimiento y las ideas claves.



Ideas claves

Conforme vamos creciendo, aprendemos distintos mensajes que la sociedad nos enseña a hombres y mujeres: "como debemos comportarnos", "que cosas podemos o no podemos hacer", "cuáles tareas nos toca desempeñar". A diferencia del sexo, que es dado por la naturaleza, el género es aprendido a través de la familia, la escuela, la comunidad, la televisión, los periódicos y otras instituciones de la sociedad. La diferencia no representa necesariamente una dificultad. El problema surge cuando esas diferencias no se valoran de la misma forma y es así como se va estableciendo la discriminación en contra de las mujeres, al creer que "nacemos así" y que no podemos hacer nada para cambiar esa situación.

La discriminación se manifiesta, por ejemplo; cuando las mujeres tienen menos posibilidades de poseer recursos económicos, de acceder a la educación, de participar en proyectos, etc. Los hombres, en cambio, por lo general tienen mayores ventajas.

Tema 2: Roles de género

Ejercicio 2: Las siluetas



Objetivos:

Reflexionar sobre los encargos y mandatos que hombres y mujeres reciben a lo largo de su vida en los diferentes ámbitos.



Materiales: Papelógrafos, marcadores, hojas en blanco, maskingtape

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora forma dos grupos y les entrega a cada uno dos papelografos, orienta que dibujen una silueta masculina en uno de los papelógrafos y en el otro una silueta femenina. Después cada grupo va a reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Qué nos decían en la casa, en la calle, en la iglesia, en la escuela, los amigos, acerca de cómo debían comportarse las mujeres y como debían comportarse los hombres?. Pedir que escriban sus respuestas alrededor de las siluetas. (En la silueta masculina lo que les decían sobre los hombres y en la silueta femenina lo que les decían sobre las mujeres).
2. Luego cada grupo presenta su trabajo en plenario.
3. Después de las presentaciones, la promotora pregunta a las participantes: ¿Qué de lo que nos decían consideramos positivo y que negativo?, ¿Por qué?, ¿Qué le pasa a una mujer y a un hombre si quiere ser o actuar de otra forma distinta a la que le enseñaron?, ¿Qué podemos hacer en nuestras vidas para cambiar esos mensajes que nos decían y que afectan nuestro desarrollo personal?.
4. La promotora cierra la sesión compartiendo las ideas claves.

Tema 2: Roles de género



Ideas claves

Hemos aprendido a ser mujeres y hombres a través de los mensajes que recibimos desde que nacemos. No nacemos con esas ideas, las aprendemos, se nos asignan o se nos exigen en la familia, en la calle, en la iglesia, en la comunidad, con otras amigas, en la escuela y en la televisión. Vemos como a las mujeres se nos ha enseñado a obedecer, a servir, a cuidar y criar a los hijos e hijas, mientras que a los hombres se les ha enseñado a mandar, a pelear con otros hombres, tener varias mujeres, beber guaro.

Esto ha traído consecuencias muy negativas en las vidas de mujeres y hombres. Las mujeres nos vemos envueltas en situaciones de discriminación, infidelidad y violencia, mientras que los hombres tienen problemas de salud, accidentes, pérdida de bienes, dinero y en algunos casos pierden la vida. No es fácil resistir la presión de la sociedad de criar a los hombres de una manera y a las mujeres de otra, pero comenzar a pensar y hacer las cosas distintas a lo que hemos aprendido nos traerá excelentes ganancias en nuestra vida.



Tema 2: Roles de género

Ejercicio 3: Un día en la vida de una mujer y de un hombre



Objetivos:

Reconocemos el valor del trabajo doméstico y reflexionamos sobre la participación de los hombres en él.

Elaborar propuestas para poder asumir con mayor equidad de género actividades dentro y fuera del hogar.



Materiales: Papelógrafos, marcadores

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora prepara un papelógrafo con dos columnas en un lado escribe "actividades de mujeres" y en el otro "actividades de hombres" y lo coloca en un lugar visible del local.
2. La promotora orienta a las participantes que conversen sobre las actividades que hacen hombres y mujeres durante el día, en un día normal y que traten de contestar con el mayor detalle posible para anotarlo en las columnas, pide que también cuenten el número de horas que le dedican a cada actividad. Al finalizar se suman las horas que dedican hombres y mujeres a cada actividad.
3. Al final, la promotora abre la discusión haciendo las siguientes preguntas: ¿Qué diferencias hay entre las actividades que realizan las mujeres y los hombres?, ¿Cuál de los trabajos mencionados es más reconocido?, ¿Por qué?, ¿Qué podemos hacer para que la distribución del trabajo fuera y dentro de la casa sea más justo?.
4. La promotora termina el ejercicio compartiendo algunas ideas claves.

Tema 2: Roles de género



Ideas claves

La forma de dividir y valorar el trabajo de hombres y mujeres es lo que llamamos “división sexual del trabajo”. En casi todas las familias encontramos niñas, jóvenes, mujeres que hacen las labores de cuido, limpieza, cocina y muchas otras actividades más. Las mujeres emplean gran parte de su tiempo realizando este tipo de trabajo, mientras que al hombre se le asigna la responsabilidad de trabajar fuera de la casa y llevar el dinero para cubrir las necesidades económicas de la familia.

El problema no es que hombres y mujeres hacen un trabajo diferente, sino que estos trabajos no reciban el mismo valor. Generalmente el ingreso económico generado por las actividades que realizan los hombres queda en manos de ellos, quienes deciden para que se va a utilizar el dinero. Tener que destinar la mayor parte del tiempo a las labores domésticas limita las posibilidades de las mujeres de participar en otras actividades, como talleres, días de campo, giras, asumir cargos o responsabilidades en la cooperativa y en la comunidad. También limita su posibilidad de aprender y contribuir al bienestar de la comunidad. Por eso es importante que todos los miembros de la familia contribuyan al trabajo doméstico para disminuir la carga de las mujeres y para que ellas también participen de otros espacios.

Tema 3: Autoestima

Ejercicio 4: Yo soy así



Objetivos:

Identificar los aspectos positivos y negativos de nosotras mismas para valorar nuestra autoestima.

Reflexionar cómo los mandatos y encargos sociales limitan la construcción de una buena autoestima de las mujeres.



Materiales: Hojas, lápices de colores, marcadores, maskingtape

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora explica a las participantes que la autoestima es como una flor y que se debe de cultivar, y para eso hay que aprender a conocer cómo está conformada.
2. La promotora pregunta a las participantes: ¿Por qué se puede marchitar una flor y qué se necesitaría para que esto no ocurra?. Se escucha algunos aportes de las participantes.
3. A continuación la promotora entrega a cada participante una hoja y les pide dibujar una flor. Explica que cada participante escribirá lo siguiente:
 - En los pétalos de la flor las cualidades positivas de sí misma.
 - En la maleza las cualidades que no nos gustan de sí mismas.
 - En el tallo lo que limita nuestra autoestima.
 - En la regadera lo que quieren mejorar de sí misma y les va a ayudar a seguir creciendo como persona.La promotora indica que si no pueden escribir que solo lo piensen y luego compartan.
4. Luego se colocarán todas las flores en una pared y se da un tiempo para que todas puedan observarlas. La promotora profundiza la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Alguna vez se habían detenido a identificar sus cualidades?

Tema 3: Autoestima

¿Qué he aprendido sobre mi misma?, ¿Es difícil darse cuenta de cómo somos?, ¿Cuál fue la parte que más costó describir cuando hacían el trabajo y por qué?, ¿Cómo los roles socialmente asignados afectan nuestra autoestima?

5. Posteriormente la promotora lee la definición de lo que significa autoestima: ***Autoestima significa la capacidad de quererte, respetarte y confiar en vos misma, además de hacer un reconocimiento de tus cualidades, capacidades y defectos, reconociendo que sos única e importante.***
6. La promotora hace el cierre de la actividad tomando en cuenta las ideas claves del ejercicio.



Ideas claves

Los mandatos y encargos sociales asignados a las mujeres implican mayores limitaciones para la construcción de una buena autoestima, esto afecta en muchas ocasiones la imagen que tienen de sí mismas. A las mujeres, desde muy pequeñas se les ha enseñado a cuidar de las demás personas y a atender las necesidades de los otros. Descuidando así sus propias necesidades, gustos, intereses deseos. Otros mandatos que dañan el autoestima de la mujer, es que ella debe ser sumisa, tímida, obediente y castigada, considerándola como un ser débil incapaz de enfrentar la vida; que no puede y no se atreve a intentar nuevas cosas; se duda de sus capacidades, conocimientos y representación.

Generalmente las mujeres colocan sus necesidades de último y cuando las quieren satisfacer, las energías, recursos y el tiempo están agotados. Para mejorar la autoestima es importante que las mujeres se reconozcan como personas con derechos, con capacidades y habilidades y tomar acciones a nivel personal y comunitario que aporten a construir el autoestima.

Tema 3: Autoestima

Ejercicio 5: Lo que daña y fortalece mi autoestima



Objetivos:

Identificar lo que daña nuestra autoestima y elaboramos propuestas para fortalecerla.



Materiales: Papelógrafos, (Uno preparado con el dibujo de una flor), marcadores, maskingtape

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora coloca 1 papelógrafo en la pared, con el dibujo de una flor. Pide a las participantes decir lo que puede dañar la autoestima y escribe los aportes dentro del dibujo de la flor.
2. Después la promotora pregunta al grupo: ¿Cuáles de las situaciones mencionados hemos vivido y cómo nos sentimos en este momento? Se escucha las experiencias de las participantes.
3. La promotora forma grupos de trabajos de 4 a 5 personas y pide a cada grupo reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Qué cosas podemos hacer para cultivar la autoestima de nosotras mismas, de nuestras hijas e hijos en casa y de las mujeres de las comunidades?. Después de 15 minutos, los grupos presentan sus reflexiones.
4. La promotora hace un resumen de las propuestas presentadas de cada grupo y contribuye tomando en cuenta las ideas claves del ejercicio.
5. Para cerrar la sesión damos un abrazo a nuestra compañera de la derecha diciéndole lo que más admiramos de ella.

Tema 3: Autoestima



Ideas claves

Una persona con autoestima alta tiene confianza en sí misma, se ama y se quiere a sí misma y lo más importante, se acepta tal y como es. Es importante la autoestima alta para sentirnos más satisfechas, tranquilas y motivadas.

La mujer para fortalecer su autoestima debe romper con los mitos y tabúes que la colocan en una posición de sumisión y sin poderes. Los obstáculos que se encuentran en el camino son muchos, pero cuando las mujeres logran superarlos empiezan a desarrollar una mayor confianza en sí mismas y por lo tanto a elevar su autoestima. Es importante estar claras de que el hecho de tener una alta autoestima no nos vuelve egoístas, ni presumidas.



Tema 4: Comunicación entre hombres y mujeres

Ejercicio 6: Juego de roles



Objetivos:

Analizar cómo es la comunicación entre hombres y mujeres en espacios privados y públicos.

Identificar cómo los roles de género afectan la forma de comunicación entre hombres y mujeres.



Materiales: Papelógrafos, marcadores, maskingtape

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora forma dos grupos designando un número a cada uno (grupo 1 y grupo 2) y pide a cada grupo realizar una reflexión sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los espacios principales de comunicación entre hombres?, ¿Cuáles son los espacios principales de comunicación entre mujeres?, ¿Qué diferencia hay entre los espacios de comunicación de mujeres y los espacios de hombres? ¿Por qué?. Se pide al grupo 1 que prepare un pequeño sociodrama sobre la comunicación entre hombres y mujeres en el hogar y al grupo 2 un sociodrama sobre la comunicación entre hombres y mujeres fuera de la casa. Se les da 30 minutos para realizar el trabajo.
2. Cada grupo presenta su sociodrama en plenaria.
3. Después de las presentaciones, la promotora abre el debate con las siguientes preguntas: ¿Cómo estuvo la comunicación entre hombres y mujeres en cada ámbito?, ¿De qué hablaron?, ¿De qué no hablaron y por qué?, ¿De qué forma los roles de género limitan o afectan la comunicación entre hombres y mujeres?, ¿Qué podemos hacer para mejorar la comunicación entre las mujeres y entre los hombres y las mujeres?. Para terminar la sesión, la promotora hace un resumen de las propuestas presentadas.

Tema 4: Comunicación entre hombres y mujeres



Ideas claves

A través de la comunicación los hombres y mujeres podemos expresar nuestras necesidades y sentimientos mediante palabras o gestos. La comunicación también nos sirve para defender lo que sentimos, pensamos y queremos, sin ofender, culpar o criticar a las demás personas. De esta manera podemos construir relaciones más justas. Para poder comunicarnos mejor es muy importante saber escuchar. La buena escucha no sólo significa entender las palabras, sino también observar lo que la otra persona nos quiere decir con sus gestos y movimientos.

La buena comunicación entre las mujeres de la comunidad nos permite obtener excelentes beneficios, logramos organizarnos mejor, motivar a mujeres que no están participando en las actividades comunitarias, nuevas acciones de trabajo con mujeres, crear espacios de participación y liderazgo, igualmente la comunicación entre hombres y mujeres nos permite prevenir conflictos, trabajar en equipo y un mayor desarrollo humano. La buena comunicación en la familia también nos ayuda a prevenir la violencia y promover relaciones afectivas, equitativas y respetuosas.



Tema 5: La toma de decisión

Ejercicio 7: El cuadro de las decisiones



Objetivos:

Analizar quién y cuándo se toman las decisiones en la familia y lo que significa esto para la vida de las mujeres y las hijas e hijos. Identificar la importancia y los beneficios de tomar decisiones en conjunto tanto en la familia como en la comunidad.



Materiales: Papelógrafos, marcadores, hoja de apoyo

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora da inicio al ejercicio con la siguiente pregunta: ¿Cómo tomaron la decisión en el hogar para venir a la asamblea de hoy?. Se escucha cuatro a cinco comentarios y se escriben las respuestas en un papelógrafo.
2. La promotora coloca el cuadro de la hoja de apoyo en un lugar visible y pregunta al grupo: ¿Qué decisiones tomamos diariamente en el hogar y en la finca?. Se anota los aportes de las participantes en la primera columna.
3. Después de haber anotado las decisiones, la promotora pregunta al grupo: ¿Quién en la familia toma normalmente esta decisión, el hombre, la mujer, los hijos o las hijas?. Marca con una X en las otras columnas según las respuestas de las participantes, (No se trata de anotar quién debería tomar las decisiones, sino quién realmente toma la decisión en el hogar).
4. Luego se reflexiona con el grupo las siguientes preguntas: ¿Qué podemos observar en el cuadro?, ¿Quién toma mayormente las decisiones?, ¿En qué decisiones sería importante que haya un diálogo entre los miembros de la familia y por qué?, ¿Quién conoce una familia, donde hombres, mujeres, hijos e hijas toman decisiones juntos?, ¿puedes compartir la experiencia?.
5. La promotora cierra el ejercicio compartiendo las ideas claves.

Tema 5: La toma de decisión



Ideas claves

En general se valoran más las decisiones públicas que las decisiones que se toman dentro de la casa. Sin embargo, en ambos casos, el hombre es quien decide muchas veces, aun sobre las actividades que la mujer realiza. Para que se puedan tomar decisiones en conjunto en el hogar, debe de existir una buena comunicación, escuchar y tomar en cuenta las necesidades de todos los miembros de la familia, hacer un consenso y negociar las decisiones según la situación de la familia que permita mejorar la vida familiar.

Tomar decisiones en conjunto, beneficia a la familia porque se respetan los derechos de sus miembros, ayuda a que se tomen responsabilidades en el cuidado de los bienes y en la mejora de la relación familiar.

La participación de las mujeres en la toma de decisiones en la comunidad y/o cooperativa motiva a que se integren y asuman responsabilidades en las gestiones de proyectos, que incluyan principalmente sus necesidades.



Hoja de apoyo

¿Qué decisiones tomamos en la familia, en la finca y en la comunidad?	Mujer	Hombre	Hijas	Hijos
Por ejemplo: Compra de tierras				

Tema 6: Mujeres y salud

Ejercicio 8: Cuidando de sí mismas



Objetivos:

Promover la reflexión sobre la importancia del autocuidado para la vida de las mujeres



Materiales: Papelógrafos, marcadores, maskingtape, hoja de apoyo

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. Antes de iniciar el ejercicio la promotora dibuja la tabla del cuadro que aparece en la "Hoja de Apoyo" en un papelógrafo y lo coloca en un lugar visible del salón.
2. Después, la promotora divide a las participantes en grupos de 5 integrantes y entrega una copia de la "Hoja de Apoyo" a cada Grupo.
3. La promotora presenta la "Lotería de la vida" a las participantes, informando que existen 3 columnas: hombres, mujeres y ambos. Cada grupo deberá responder todas las preguntas que ahí aparecen, marcando con una X las respuestas que consideren más correctas.
4. Después de que todos los grupos hayan discutido las expresiones, la promotora forma un plenario y lee en voz alta cada expresión y pide que una representante de cada grupo diga cómo la clasificaron y que argumente por qué se hizo esa elección.
5. Anota en el papelógrafo la clasificación que cada grupo hizo para cada expresión, si hay diferencias entre los grupos, es decir, que una expresión se clasifica de distinto modo, abre la reflexión en torno a las respuestas de cada grupo.

Tema 6: Mujeres y salud

6. Después de haber escuchado los argumentos de cada grupo pide que reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Ustedes sabían de esta información?, ¿Por qué creen que esto sucede?, ¿Creen ustedes que es posible evitarlo? ¿Cómo?.
7. Para finalizar el ejercicio la promotora realiza una reflexión retomando las ideas claves.



Ideas claves

La salud de la mujer es especialmente preocupante porque muchas veces se encuentran en una situación de desventaja por los roles socialmente asignados y la discriminación que viven. Algunos de los factores que impiden que las mujeres accedan y se beneficien de los servicios de salud son: La responsabilidad del cuidado de la salud de los miembros de la familia recae sólo sobre ella, en algunos casos las conductas descuidadas y arriesgadas de sus compañeros podrían afectar su salud sexual, cuando sufren violencia física, emocional y sexual y también al tener muchos hijos e hijas quedan más expuestas a otras enfermedades. Los recursos económicos generalmente son manejados por los hombres y en algunos casos, para ellos la salud no es una prioridad.

Para que las mujeres puedan tener mejores condiciones de salud, es necesario que los hombres y las mismas mujeres sean consciente de la importancia del cuidado de la salud visto como un derecho humano en el que hay que invertir, que los hombres asuman actividades dentro de la casa y cuidado de la familia para reducir la carga de trabajo de las mujeres y les quede tiempo para cuidar su salud y que las mujeres motiven a otras mujeres a acceder a los servicios públicos de salud en sus comunidades.

Tema 6: Mujeres y salud



Hoja de apoyo Lotería de la vida

Preguntas	Mujeres	Hombres	Ambos
¿Quién se preocupa más de atender su salud?			
¿Quién va más al centro de salud?			
¿Quién padece más de dolores de cabeza y espalda?			
¿Quién padece más de infecciones en sus órganos sexuales?			
¿Quién muere de cáncer cervico uterino y de mamas?			
¿Quién toma la decisión de la compra de los medicamentos?			
¿Quién se encarga de la planificación familiar?			



Tema 7: Violencia de género

Ejercicio 9: ¿Sabías que?



Objetivos:

Comprender el concepto de violencia de género y darnos cuenta que cada quien percibe la violencia de diferentes formas.



Materiales: Periódicos o papel de reciclaje (pueden ser papelógrafos ya utilizados)

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora coloca en dos lugares del salón una buena cantidad de periódicos o papel de reciclaje en el suelo. Ahora divide a las participantes en dos grupos y pide a cada grupo colocarse alrededor del papel.
2. La promotora explica que cada participante en silencio arme una especie de pelota, aplastando el papel hasta lograr una.
3. La promotora orienta que traten de jugar con las pelotas de grupo a grupo. Al instante se inicia una verdadera batalla. Algunas pueden descargar toda su agresión; otros no pueden; hay personas que se divierten jugando y otras que se sienten muy violentadas.
4. Después de un momento la promotora detiene el "juego" y orienta a los grupos que se reúnan en un círculo y abre el debate con las siguientes preguntas: ¿Cómo nos sentimos?, ¿Qué nos gustó, qué no nos gustó?, (es importante que expresen quienes se divertieron y quienes no se sentían bien), ¿Qué hemos observado?, ¿Quiénes sintieron violencia en el juego?, ¿Piensan que el juego hubiese sido diferente si hubieran estado presente hombres?, ¿Por qué?.

Tema 7: Violencia de género

5. Después del debate, la promotora hace un resumen rescatando los siguientes aspectos: No toda la gente percibe la violencia de igual manera. Lo que para algunas es juego, para otras puede ser violencia, dependiendo de las experiencias que hemos tenido en nuestra vida. Por eso es importante conocer qué es la violencia, de dónde proviene y qué efectos provoca.
6. Para finalizar, la promotora pregunta al grupo: ¿Qué entendemos por violencia?. Se anotan los aportes de las participantes para construir una definición de la palabra "violencia".
7. La promotora cierra la sesión con algunas ideas claves.



Ideas claves

Por violencia entendemos aquellos actos con los cuales controlamos a otra persona, generando en ella un daño a corto o largo plazo. Quien ejerce la violencia culpabiliza a la persona que recibe la violencia, señalando que "algo hizo" para ganárselo. La violencia puede ser física, psicológica, sexual, económica y social.



Tema 7: Violencia de género

Ejercicio 10: Una imagen vale más que mil palabras



Objetivos:

Comprender que la violencia y el poder están estrechamente relacionados con los roles de género que nos enseña la sociedad y por lo tanto pueden ser cambiados.

Conocer el significado de los diferentes tipos de violencia.



Materiales: Ilustraciones de diferentes tipos de violencia, tarjetas escritas con los diferentes tipos de violencia.

Tiempo: 1 hora



Procedimiento:

1. La promotora coloca las ilustraciones o imágenes sobre el piso del local en forma de círculo.
2. Le pedimos a las participantes que se formen alrededor de las imágenes.
3. La promotora dice: vamos a caminar despacio hacia la derecha alrededor del círculo de las láminas. Cuando yo digo alto, nos colocamos frente a una de las imágenes y la observamos por 10 segundos, esto lo vamos a hacer 5 veces. Luego nos damos media vuelta y caminamos alrededor del círculo hacia la izquierda. Esta vez cada participante irá escogiendo una imagen que le recuerde algo que haya vivido o haya sido testigo en su niñez y adolescencia.
3. Después que las participantes hayan escogido una imagen, paramos y nos quedamos en el círculo. Pedimos que voluntariamente nos compartan la experiencia personal que la imagen le recuerda. La promotora pregunta para profundizar la reflexión ¿Cómo se sintió en ese momento?, ¿Qué hizo ante la situación?, (no presionar a las mujeres para que compartan, que lo hagan sólo si ellas quieren).

Tema 7: Violencia de género

4. Después de haber compartido las experiencias, pida a las participantes que se tomen de las manos para que todas en el círculo estén conectadas y dígalas: "Aquí estamos unidas para apoyarnos, para fortalecernos y para hacer cambios positivos en nuestras vidas".
5. Seguidamente la promotora explica que hay diferentes expresiones de violencia y coloca en el suelo tarjetas con títulos de los diferentes tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y social.
6. Pide a las participantes colocar la imagen que seleccionaron a lado del tipo de violencia que ellas crean correspondiente y pregunta ¿Por qué decidiste colocarla ahí?. Hacemos el ejercicio con todas las imágenes hasta que se ha hablado sobre el significado de todos los tipos de violencia.
7. La promotora cierra la sesión apoyándose de la hoja de apoyo y comparte algunas ideas claves.



Ideas claves

No todos los hombres son violentos, sin embargo, la mayor cantidad de actos de violencia social y de género son cometidos por hombres. Las víctimas son por lo general las mujeres. A esto se le llama violencia de género.

Mujeres y hombres hemos aprendido determinadas ideas sobre nuestra identidad y nuestras relaciones entre hombres y mujeres y actuamos conforme a estas ideas. Por ejemplo; las mujeres hemos aprendido que debemos ser sumisas, calladas y vivir para los demás, que no podemos ser capaces y emprendedoras. Lo mismo sucede con los hombres que se les presiona a comportarse de forma autoritaria y violenta, utilizando el poder de dominio para controlar, manipular y exigir obediencia.

Tema 7: Violencia de género

Tenemos que darnos cuenta de que estos comportamientos son aprendidos, por lo tanto, podemos cambiarlo. Es responsabilidad de hombres y mujeres buscar formas más respetuosas y armónicas de convivencia.



Hoja de apoyo

Tipos de violencia:

Violencia física: Cualquier conducta que implica el uso de la fuerza mediante golpes, empujones y jalones contra el cuerpo de otra persona para causar daño o dolor.

Violencia psicológica: Tiene como objetivo destruir los sentimientos y la autoestima de la persona sin tener que usar la violencia física, el agresor le hace creer que no vale nada, le provocan miedo y le hace dependiente. Otras formas de violencia emocional que cotidianamente el agresor comete son: Evitar que tenga amigas y amigos, limitarle sus espacios de participación, celos, actitud posesiva extremas y amenazas.

Violencia sexual: Se produce cuando se obliga a otra persona a mantener relaciones sexuales contra su voluntad. Puede incluir los piropos y vulgaridades no deseados, el uso de lenguaje vulgar y abusivo para presionar a alguien a tener sexo; los manoseos, caricias, besos contra la voluntad de la otra persona. Otras formas de violencia sexual son: Obligarla a tener prácticas sexuales que la persona no desea, lastimarla físicamente durante el acto sexual, criticar o chantajear a una persona cuando no quiere tener relaciones sexuales.

Tema 7: Violencia de género

Violencia social: Toda acción dirigida a separar y aislar a una persona de sus familiares y amigos, o hacer que ellos se alejen de la persona.

Violencia económica: Otra forma de controlar a la víctima haciéndola dependiente. Incluye el control y manejo del dinero, las propiedades y en general, de todos los recursos de la familia por parte del agresor. Una de las manifestaciones de este tipo de violencia es hacer que la persona tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero, ya sea para uso de la familia o del suyo propio.



Conceptos claves

Machismo: Es un conjunto de creencias, costumbres y actitudes que sostienen que el hombre es superior: es la figura más importante, dueño del poder y representante del ser humano.

Identidad: Conjunto de características propias de un individuo o de una comunidad que le permiten distinguirse de otros.

Equidad de género: Se refiere al hecho que mujeres y hombres, independientemente de sus diferencias biológicas, tienen derecho a acceder con justicia e igualdad al uso, control y beneficio de los mismos bienes y servicios de la sociedad.

Roles de género: Son las actitudes y comportamientos que la sociedad asigna a hombres y mujeres y que crean desigualdades, otorgándoles poder a los hombres y sumisión a las mujeres.

Corresponsabilidad dentro y fuera de la casa: Que hombres y mujeres asuman por igual todas las actividades o quehaceres que se realizan dentro y fuera de la casa. También que se pongan de acuerdo en las decisiones que se toman en la familia y en las actividades de trabajo que se realizan.

Violencia: El uso de la fuerza física o el poder contra uno mismo u otra persona que cause lesiones, muertes y daños psicológicos.

Poder sobre: Capacidad de controlar y decidir sobre la vida del otro. Los hombres ejercen el poder de dominio sobre las mujeres, es decir, de controlar sus vidas y decidir sobre ellas de múltiples formas utilizando la violencia.

Conceptos claves

Poder para: Otra forma de ejercer el poder, pero no para dominar, sino para servir, para acompañar, para enseñar, tomando en cuenta las necesidades, deseos y espacios de las demás personas.

Abuso: Cuando una o varias personas haciendo uso de su poder o autoridad te obligan o te manipulan a hacer algo que no quieres.

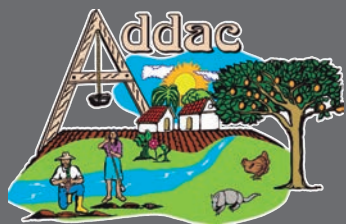
Micromachismo o machismo sutil: Consiste en una forma de machismo menos visible, sin que la mujer se dé cuenta. P/e. Llamarla constantemente bajo el pretexto de preocuparse por ella, descalificar a las mujeres con chistes o comentarios cuyo contenido considera a la mujer como inferior al hombre, desconfiar de su capacidad a la hora de hacer ciertos trabajos.

Bibliografía

Esparza Oteo, Alfonso (2005) Metodología de capacitación en género y masculinidad. Instituto Nacional de las Mujeres INMUJERES.

PROMUNDO (2001) Serie Manuales H. Salud y Género.

Grupos de Desarrollo Rural (2006) Somos Iguales. Guía didáctica de igualdad de género para la infancia.



Esta guía fue elaborada en 2018 por ADDAC, con el apoyo de
Lutheran World Relief