

UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA
CALI

GUÍA METODOLÓGICA PARA CÍRCULO DE MUJERES

Atención a
mujeres
víctimas de
violencia
basada en
género



Silvia Caicedo-muñoz
Universidad de San Buenaventura Cali

Leidy Liliana Mosquera Sánchez

Helena Rojas

Lorena Escobar Antia

Verónica Pérez Domínguez

Alba Stella Barreto (autora póstuma)

Fundación Paz y Bien

Olivia Itzel Esparza Arellano

Universidad de Guadalajara, México - Programa Delfin

Guía metodológica para círculo de mujeres
Atención a mujeres víctimas de violencia basada en género



**UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA**

Guía metodológica para círculo de mujeres

Atención a mujeres víctimas de violencia
basada en género

Silvia Caicedo-Muñoz

Universidad de San Buenaventura, Cali

Leidy Liliana Mosquera Sánchez

Helena Rojas

Lorena Escobar Antia

Verónica Pérez Domínguez

Alba Stella Barreto (autora póstuma)

Fundación Paz y Bien

Olivia Itzel Esparza Arellano

Universidad de Guadalajara, México - Programa Delfín

2023

Guía metodológica para círculo de mujeres. Atención a mujeres víctimas de violencia basada en género

Guía metodológica para círculo de mujeres - Atención a mujeres víctimas de violencia basada en género / Silvia Caicedo-Muñoz, Leydi Liliana Mosquera, Helena Rojas [entre otros]. -- Cali: Editorial Bonaventuriana, 2022.

100 páginas.

Incluye referencias bibliográficas

e-ISBN: 978-628-7559-24-0

1. Violencia contra las mujeres -- Orientación psicológica 2. Delitos contra la mujer -- Aspectos psicológicos 3. Afrodescendientes -- Delitos contra la mujer 4. Cultura urbana -- Violencia contra las mujeres 5. Mujeres -- Aspectos psicológicos 6. Psicología de la mujer -- Investigaciones 7. Conflicto armado -- Aspectos psicológicos -- Colombia I. Caicedo-Muñoz, Silvia II. Mosquera, Leydi Liliana III. Rojas, Helena IV. Escobar Antía, Lorena V. Pérez Domínguez, Verónica VI. Barreto, Alba Stella VII. Esparza Arellano, Olivia Itzel VIII Título

362.8808422 (CDD 23)

G943

CEP- Biblioteca Fray Juan de Jesús Anaya Prada. Universidad San Buenaventura Cali.

 Editorial Bonaventuriana, 2023

© Universidad de San Buenaventura

Guía metodológica para círculo de mujeres. Atención a mujeres víctimas de violencia basada en género

Autores: Silvia Caicedo-Muñoz, Leidy Liliana Mosquera Sánchez, Helena Rojas, Lorena Escobar Antía, Verónica Pérez Domínguez, Olivia Itzel Esparza Arellano, Alba Stella Barreto

© Universidad de San Buenaventura Cali

© Editorial Bonaventuriana, 2023
Dirección Editorial Bonaventuriana
Carrera 122 # 6-65
PBX: 57 (2) 318 22 00 - 488 22 22
e-mail: editorial.bonaventuriana@usb.edu.co
www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co
Cali, Colombia, Suramérica

Dirección editorial: Claudio Valencia Estrada
Corrección: María Alejandra de los Ángeles Garzón Saavedra
Diseño y diagramación: Carlos Cárdenas Moreno

e-ISBN: 978-628-7559-24-0

El autor es responsable del contenido de la presente obra.
Prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio, sin permiso escrito de los editores.

Publicación digital
2023

Contenido

Glosario	11
Presentación	15
Los principios de orientación del manual.....	16
Objetivos	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos	18
Fundamentos de la intervención sociocomunitaria del círculo dirigido a mujeres víctimas de violencia basada en género	19
Estructura de las sesiones del círculo.....	23
 Guía para mujeres afrodescendientes	27
Sesión 1: acogida, presentación de la estrategia de círculo y establecimiento de acuerdos	27
Sesión 2: reconocimiento de sí misma: su historia	30
Sesión 3: identificación de su yo.....	31
Sesión 4: reconocimiento de las mujeres en su historia familiar	33
Sesión 5: reconocimiento del cuerpo y cuidado de sí.....	34
Sesión 6: amor romántico	35
Sesión 7: sexo y género, estereotipos	36
Sesión 8: violencia de género, tipos de violencia, escala y ciclo de la violencia	37
Sesión 9: derechos de las mujeres.....	39
Sesión 10: ruta de atención	40
Sesión 11: proyecto de vida	41
Sesión 12: habilidades y destrezas.....	42
Sesión 13: jornada de cierre.....	43

Guía para mujeres de culturas urbanas	47
Sesión 1: integrándonos como mujeres	47
Sesión 2: nuestro círculo, nuestras normas	48
Sesión 3: ¿quién soy?	49
Sesión 4: ¿cómo soy?	50
Sesión 5: me cuido, porque me conozco.....	51
Sesión 6: amor romántico y construcción de relaciones afectivas	53
Sesión 7: estereotipos y violencia basada en género.....	54
Sesión 8: derecha con mis derechos	55
Sesión 9: en búsqueda de mis derechos.....	56
Sesión 10: ¿quién quiero ser?	57
Sesión 11: habilidades y destrezas.....	58
Guía para mujeres campesinas	61
Sesión 1: encuentro de acogida e integración	61
Sesión 2: círculo de construcción de reglas de oro.....	62
Sesión 3: la bitácora de mis sueños.....	63
Sesión 4: autobiografía	65
Sesión 5: conociendo y reconociendo a mi familia.....	66
Sesión 6: porque me quiero me cuido.....	67
Sesión 7: ¿el amor todo lo sufre?.....	68
Sesión 8: ¿y qué es eso de la violencia basada en género?.....	69
Sesión 9: conociendo mis derechos	71
Sesión 10: la ruta que debo conocer.....	71
Sesión 11: ¿qué quiero para mis próximos cinco años?	72
Sesión 12: descubriendo mis habilidades y destrezas.....	73
Sesión 13: el árbol de alternativas	74
Sesión 14: sellando nuestra amistad: encuentro con la naturaleza.....	75
Anexos	79
Referencias	93

Glosario

Abuso sexual

El abuso sexual es un comportamiento verbal, no verbal o físico con connotaciones sexuales hacia una persona o un grupo que se basa en el abuso de poder y de confianza. Puede ser intencionado o no intencionado. El abuso sexual implica una actividad sexual no consentida o para la que no se puede dar consentimiento (en el caso de las niñas menores de edad). (Azurmendi y Fontecha, 2015, p. 23)

Acoso sexual

“Cualquier comportamiento no deseado de índole sexual, verbal o físico, (...) dirigido contra una persona, (...) con el propósito de atentar contra su dignidad” (Ley 4, 2005, art. 43), en particular cuando se crea “un entorno intimidatorio, degradante, humillante u ofensivo”.

Ciclo de violencia de género

“Fases en las que se desarrollan las interacciones violentas que se vinculan a un aumento de tensión en las relaciones de poder establecidas en el maltrato a la mujer (y a las menores a cargo o personas dependientes)” (Osakidetza, 2019, p. 127); son tres fases: “fase de acumulación de tensión; fase de explosión de la violencia, también conocida como fase aguda o de estallido; y fase de arrepentimiento, también conocida como fase de calma o de luna de miel”.

Denuncia por violencia de género

“Acto por el que se ponen en conocimiento de la autoridad judicial mediante un parte de lesiones, elaborado por un o una profesional sanitario, aquellos hechos que pueden constituir un delito de violencia de género” (Osakidetza, 2019, p. 127).

Derechos humanos

Son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Entre estos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación y al trabajo, entre muchos otros. (Fundación para la Promoción y Desarrollo de la Mujer [Prodemu], 2021, p. 9)

Discriminación

Es toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico o nacional, sexo, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra, tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad de oportunidades de las personas. Esta discriminación se produce tanto en el ámbito familiar como en el público. (Prodemu, 2021, p. 18)

Empoderamiento

Está orientado a contribuir al desarrollo y a la obtención de autonomía por parte de los individuos y sus grupos de pertenencia, ya que busca habilitar a personas, grupos y comunidades para desarrollar habilidades y capacidades necesarias para interactuar e intervenir el medio social, político y cultural. (Unfpa, 2012, como se citó en Prodemu, 2021, p. 14)

Empoderamiento de las mujeres

Proceso por medio del cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en el ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades. (Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, 2017, art. 5)

Equidad de género

La equidad es un principio de justicia emparentado con la idea de igualdad sustantiva y el reconocimiento de las diferencias sociales. Ambas dimensiones se conjugan para dar origen a un concepto que define la “equidad” como “una igualdad en las diferencias” (...); la equidad incluye como parte de sus ejes el respeto y garantía de los derechos humanos y

la igualdad de oportunidades. (Ramírez, 2008, como se citó en Unidad de Género, 2011, pp. 9-10)

Esteretipos

Los estereotipos son creencias sobre colectivos humanos que se crean y comparten en y entre los grupos dentro de una cultura determinada. Los estereotipos solo llegan a ser sociales cuando son compartidos por un gran número de personas dentro de un grupo o entidades sociales (comunidad, sociedad, país, etc.). Se trata de definiciones simplistas usadas para designar a las personas a partir de convencionalismos que no toman en cuenta sus características, capacidades y sentimientos de manera analítica. (Ramírez, 2008, como se citó en Unidad de Género, 2011, p. 10)

Feminismo

“El feminismo es un movimiento político, social, académico, económico y cultural, que busca crear conciencia y condiciones para transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad entre las personas, y eliminar cualquier forma de discriminación o violencia contra las mujeres” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2019, párr. 1).

Feminicidio

“La muerte violenta de las mujeres por razones de género, (...) es la forma más extrema de violencia contra la mujer” (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, 2016, párr. 1).

Género

“Comportamientos, actividades y atribuciones socialmente construidos que una sociedad determinada y en una época concreta considera propios de mujeres o de hombres y que son objeto de aprendizaje a través de procesos de socialización” (Osakidetza, 2019, p. 128).

Misoginia

“Tendencia ideológica y psicológica de odio hacia la mujer que se manifiesta en actos violentos y crueles contra ella por su género” (Prodemu, 2021, p. 18).

Sororidad

Principio de solidaridad entre mujeres que apunta al reconocimiento de la otra como una igual y a la mutua colaboración ante las injusticias de género. Pone acento en la relación de hermandad y solidaridad entre las

mujeres para crear redes de apoyo que empujen cambios sociales, para lograr la igualdad. (Prodemu, 2021, p. 17)

Violencia

Uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (Organización Mundial de la Salud, 2002, p. 3)

Violencia de género

La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. (ONU Mujeres, s.f., párr. 2)

Presentación

*A Alba Stella Barreto (q. e. p. d.), por alentarnos en el camino
de empoderarnos todas;
a las mujeres que participaron, por sus vidas y su sanación;
al equipo, mujeres fuertes, guerreras por atravesarse con la acción
y la transformación de sí mismas.*

Este manual está diseñado especialmente para realizar una intervención psicosocial con mujeres víctimas de violencia basada en género o con aquellas que han sido víctimas de violencia sociopolítica. A partir de esta guía, se abordan las consecuencias que traen consigo dichas problemáticas. Además, sirve de ayuda a los equipos en la sistematización de recursos para la mediación y establece unos criterios de atención psicológica e interdisciplinaria a nivel grupal con la finalidad de generar una red de apoyo comunitaria donde la mujer pueda expresar sus ideas, sentimientos y emociones, empoderarse y sentirse segura. En ese orden de ideas, se aspira a que sea una herramienta de consulta para especialistas y no especialistas, para todo aquel que quiera llevar a cabo una intervención psicosocial grupal y un acompañamiento comunitario a víctimas de violencia basada en género y violencia sociopolítica, particularmente en el contexto latinoamericano, creando así vínculos de sororidad.

Este manual se construyó con respecto al proceso llevado por la Fundación Paz y Bien, ubicada en el municipio de Santiago de Cali, Colombia; la cual promueve la organización comunitaria a través de procedimientos de restauración y reparación del tejido social, partiendo de la puesta en práctica de modelos de intervención social. En ese sentido, el desarrollo de la guía tuvo cimiento en el proyecto de asistencia y atención a mujeres víctimas de la violencia basada en género, trabajado con 130 mujeres colombianas del suroccidente, residentes en Cali. Por ello, se agradece profundamente el espacio brindado, así como la labor

de las autoras partícipes, la hermana Alba Stella Barreto, Silvia Caicedo-Muñoz, Verónica Pérez Domínguez, Leidy Liliana Mosquera Sánchez, Helena Rojas, Lorena Escobar y Luz Marina Martínez González, quienes sacaron adelante este proyecto en 2016. De manera semejante, se extiende el agradecimiento al programa de pregrado en Psicología, con su proyecto Evaluación de la Intervención Social, y a la Maestría en Psicología, modalidad investigativa, con la pasante de investigación Itzel Arellano, del Programa Delfín, quien aportó en la estructuración de esta guía.

En últimas, se confía en que el manual será una herramienta de gran utilidad a la hora de suscitar cambios a nivel psicosocial en pro de una vida libre de violencia para las mujeres, dado que fue construido por y para mujeres, desde la comunidad.

Los principios de orientación del manual

El manual de intervención dirigido a mujeres víctimas de violencia de género y violencia sociopolítica está basado en una intervención de género psicosocial, la cual brinda una amplia visión sobre la problemática abordada en el presente trabajo. Al respecto, es preciso señalar que

Una de las medicinas más potentes que conozco para aliviar la soledad, el aburrimiento, el vacío existencial, la angustia vital, o el sufrimiento romántico, es unirte a la gente que lucha por un mundo mejor. [...] El tejido social nos protege de los políticos que gobiernan contra nosotros, y empuja a las administraciones a buscar soluciones para los principales problemas en los barrios, los pueblos y las ciudades. Sentirte parte de este tejido social y político te permite trascender tu yo. (Herrera, 2021, párr. 1, 12)

Así, se recalca la importancia de involucrarse y actuar a nivel social, logrando una barrera de protección, en este caso, ante problemáticas de dos tipos de violencia que sufren desde la antigüedad los pueblos latinoamericanos. Por consiguiente, se pretende que la intervención de este manual sea realizada mediante grupos o círculos sistematizados, donde las mujeres puedan brindarse apoyo mutuo según sus necesidades. De acuerdo con Batres (2010), “El tratamiento grupal estructurado facilita un proceso con alto nivel de organización y de dirección, cuya ventaja radica en focalizar el tratamiento hacia las secuelas del abuso” (p. 30). Desde esta perspectiva, se puede lograr un mayor alcance y un impacto más significativo en los grupos intervenidos, en cuanto a los efectos de la violencia que se generaron a partir de ciertas características en común que estos tienen.

La intervención social se ha presentado como una salvación frente los problemas sociales que causan heridas individuales. Según Montero (1994, como se citó en Pérez y Pérez, 2014)

La intervención psicosocial es un modelo que ayuda a reflexionar y analizar el daño social, la intervención posibilita reconstruir un tejido social más solidario por medio de la creación de flujos de apoyo al interior de la comunidad, la promoción de movimientos asociativos, el impulso a la generación de proyectos nacidos de las propias necesidades de cada comunidad; [por ende, se configura una sociedad que sana sus heridas colectivas]. (p. 13)

Para este manual es importante tomar en cuenta un modelo de orientación y atención psicológica cimentado en una perspectiva de género, mediante la cual las participantes que conformen el círculo puedan sentirse cómodas con los lineamientos que estimen a partir de sus vivencias como mujeres. En palabras de Batres (2010), “La orientación de género sensitiva, se enfoca en la experiencia de la mujer que vive en situación de violencia y considera la violencia como una consecuencia lógica de la condición de la mujer en la sociedad” (p. 29). Por tanto, dicho modelo se constituye como un criterio donde se abordan las necesidades que se generan desde estas condiciones de inferioridad social.

En ese orden de ideas, se utiliza un modelo formativo formulado por Iscoe *et al.* (1977, como se citó en Sánchez Vidal, 2002), el modelo formativo de “Desarrollo comunitario y sistemas sociales. Enfoque sistémico centrado en el desarrollo de los sistemas sociales –educativo, político, judicial, bienestar social, etc.– de la comunidad y que podrían ligarse a papeles interventivos de desarrollo personal y social” (p. 245).

Por su parte, se han propuesto ciertos roles que el interventor social pretende cumplir en el ambiente psicosocial, los cuales se acatan en el presente manual. Conforme con Sánchez Vidal (2002), el primer componente habla de la evaluación de los problemas y recursos, se continúa con el análisis de los sistemas sociales, se realiza el diseño de la intervención social, se formulan las recomendaciones –momento donde se trasmite la información– y se llevan a cabo la mediación, la negociación, las relaciones humanas, la abogacía social, la organización y la dinamización comunitaria, además se da el desarrollo de los recursos humanos y sociales.

De nuevo, se destaca la trascendencia de la intervención psicosocial en las víctimas de violencia sociopolítica, donde –en palabras de Blanco y Rodríguez Marín (2007)– su objetivo es “Abordar la memoria dolorida de las comunidades afectadas por la guerra” (p. 192). En Latinoamérica, distintas estadísticas oficiales han señalado que se viven a diario olas de violencia sociopolítica, de manera que todos los latinoamericanos son víctimas directas o indirectas. Al respecto, Martín-Baró (1998, como se citó en Blanco y Rodríguez Marín, 2007) recalca la relevancia de abordar tanto las problemáticas como las necesidades que viven estas poblaciones, puesto que para “Las grandes mayorías latinoamericanas es su situación de miseria opresiva, con su condición de dependencia marginante que les impone una existencia inhumana y les arrebató la capacidad para definir su vida” (p. 26). En tanto, Blanco y Rodríguez Marín (2007) señalaron que

La solidaridad de un grupo proporciona la mayor protección contra el terror y la desesperación, y es el antídoto más fuerte contra la experiencia traumática. En el momento del trauma la persona afectada se ve indefensa ante una fuerza abrumadora. El trauma estigmatiza y aísla; el grupo hace de testigo y reafirma que esa persona pertenece a la comunidad, es alguien que tiene un proyecto de vida, no solo una víctima. (p. 380)

Por último, es pertinente mencionar que el reconocimiento de la singularidad de las participantes y del proceso realizado por mujeres que constituyen una organización comunitaria de base y, a la vez, una organización de desarrollo social, permite compartir en este manual, la guía para atender a mujeres afrodescendientes, rurales y urbanas víctimas de violencia basada en género.

Objetivos

Objetivo general

- Generar una red de apoyo en la cual las mujeres puedan crear lazos de comunicación entre las mismas partícipes, para propiciar la expresión de ideas, sentimientos y emociones, logrando tener un acompañamiento en un ambiente de paz.

Objetivos específicos

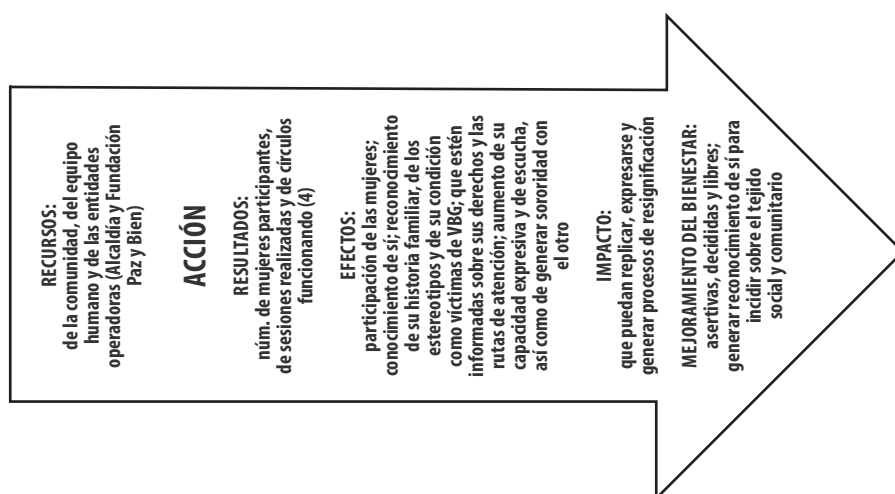
- Empoderar y potencializar a las mujeres en sus habilidades emocionales, sociales, espirituales e intelectuales, contribuyendo a su crecimiento personal.
- Motivar a las mujeres para que fomenten espacios en los que puedan utilizar su palabra y su voz como medios para dar sentido a la violencia vivida.

Fundamentos de la intervención sociocomunitaria del círculo dirigido a mujeres víctimas de violencia basada en género

Los pilares de la intervención sociocomunitaria se basan en el aprendizaje de las habilidades para la toma de decisiones, el trabajo con las demás, el sentido de control, la conciencia crítica, la tolerancia a la diversidad y el liderazgo, a nivel de las participantes. Ello se asocia con los efectos e impactos que se buscan con la intervención, los cuales se describen en la Ilustración 1:

Ilustración 1

La teoría del programa que subyace a la intervención social basada en círculos de mujeres



En consecuencia, los círculos tienen como objetivos:

- Clarificar el concepto de género y de violencia basada en género, e identificar los tipos y la escala de esta violencia.
- Reconocer como mujeres víctimas de violencia basada en género y llevar a cabo procesos resilientes.
- Apropiarse de herramientas jurídicas y legales para obtener el restablecimiento de sus derechos.
- Conocer la ruta de atención institucional de violencia contra la mujer.
- Comprender los roles que cumplen las instancias gubernamentales y las no gubernamentales en la intervención de la violencia basada en género.
- Participar en la construcción de estrategias de prevención y de seguridad de las mujeres.

- Establecer una red de apoyo como grupo organizado de mujeres.
- Así, el proceso se operativiza como se explica en la Tabla 1.

Tabla 1
Estrategia de intervención sociocomunitaria

Círculos de encuentro	
Estrategias de atención e intervención complementarias al proceso del círculo	
Psicosocial (trabajo social, psicología y consejeras de familia)	<ul style="list-style-type: none"> – Intervención en crisis – Atención individual – Remisión – Orientación sociofamiliar – Fortalecimiento de la red de apoyo familiar – Orientación y acompañamiento en la ruta de atención – Articulación institucional – Visitas domiciliarias
Terapia ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> – Orientación laboral – Perfil y destrezas ocupacionales – Apoyo en elaboración de la hoja de vida – Articulación interinstitucional para empleos – Planear actividades para la promoción y prevención en salud – Construir habilidades para la vida – Taller de resignificación del cuerpo – Talleres de autocuidado del cuerpo
Jurídica	<ul style="list-style-type: none"> – Presentación de denuncia – Acompañamiento a diligenciar la ampliación de la denuncia – Aporte de los documentos a la Fiscalía – Solicitud de las Medidas de Protección – Solicitar acompañamiento ante la autoridad competente – Representación en las audiencias preliminares – Representación en la audiencia de formulación de la acusación – Representación en la audiencia de práctica de pruebas – Representación en el incidente de reparación integral – Socializar y explicar la ruta de atención a las mujeres víctimas de violencia basada en género – Taller de derechos, deberes y mecanismos de defensa ciudadana
Actores	Propósitos
Cuatro grupos de veinte mujeres y dos grupos de veinticinco	<ul style="list-style-type: none"> – Promoción de la expresión y verbalización de emociones y sentimientos frente a circunstancias que han causado dolor – Reelaboración del discurso de manera que se promueva la participación de los demás asistentes, teniendo como efecto la resignificación de sus situaciones – Empoderar a las mujeres en el efectivo goce de sus derechos y el restablecimiento de estos cuando hayan sido vulnerados

Estrategias de prevención ámbito comunitario		
Actores institucionales	Población	Propósitos
Instituciones del sector educativo	Estudiantes de grado décimo y undécimo Director y grupo de docentes delegados	<ul style="list-style-type: none"> – Sensibilización sobre la violencia basada en género – Orientación a los participantes sobre la ruta de atención a mujeres víctimas de violencia
Instituciones del sector salud	Beneficiarios del sistema de salud	
Organizaciones no gubernamentales de desarrollo	Familia, beneficiarias y equipo de trabajo	

En el círculo no existen jerarquías, por lo tanto, ninguna persona habla al frente mientras que el resto solo actúa como agentes pasivos, pues se intenta crear relaciones horizontales, comprensivas y respetuosas entre las participantes. De este modo, los círculos hacen posible la afirmación de Jean Shinoda Bolen: “las mujeres sabias no viven quejándose, generan cambios”. Igualmente, propician que cada participante se sienta “Viva, inspirada, dulce, empoderada, en [su] propósito de vida, brillante, auténtica, completa, irradiando amor, conectada, vinculada, en paz con [sus] relaciones, confiada, abundante, como una frase vibrante” (La Mujer Lunar, 2017, párr. 1). Para todo ello, es necesario tener en cuenta los siguientes elementos:

- Al inicio de las actividades, las mujeres se sientan en círculo con la intención de recordar que tienen el derecho a ser vistas y escuchadas.
- Las mujeres integrantes del círculo se cuestionan: *¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde quiero ir?, ¿qué quiero hacer?, ¿cómo lo voy a lograr?* Así, se abre un espacio de introspección alrededor de estas preguntas.
- Cada círculo de mujeres es diferente y único.
- El círculo se desarrolla a través de rituales, ejercicios de relajación, ejercicios reflexivos y lecturas de apoyo, actividades que promueven la introspección mediante la confrontación de las experiencias de vida.
- Se fomenta un clima de respeto donde se pueda compartir y meditar, un lugar donde las integrantes del círculo estén seguras de expresarse sin sentirse juzgadas.

El círculo requiere un perfil de animadora, que puede ser ocupado por una persona con formación profesional o no; lo importante es que esta quiera crearlo y que sea una mujer entusiasta, decidida, con voluntad e interesada. Asimismo,

es fundamental que estas animadoras participen de un círculo de encuentro del equipo de atención, a través de técnicas como danzaterapia, meditación, rituales, pintura, tejidos, sociodramas o terapia narrativa, con actividades tipo “Mi día a día”, cuaderno diario, poesía y dibujo.

Ilustración 2

Estructura de la intervención social con las animadoras



Es pertinente agregar que esta intervención tiene como objetivo general fortalecer el proceso terapéutico de las integrantes del equipo que atienden a las mujeres víctimas de violencia basada en género. En tanto, como objetivos específicos se traza: primero, potenciar en las participantes su sabiduría interior, contribuyendo a su crecimiento emocional y espiritual, y al trabajo en equipo; segundo, promover el uso de estrategias metodológicas como la arteterapia y la terapia narrativa en las intervenciones para generar eficacia y fomentar la resignificación; y tercero, favorecer la salud mental de las integrantes del equipo de atención a mujeres víctimas de violencia basada en género.

Para finalizar el apartado, es relevante considerar el perfil de la mujer que participa del proceso de círculo. La construcción de este depende de las características psico-socio-comunitarias de las mujeres y de quienes toman parte en la animación del círculo. Para el caso del presente manual, estas son mujeres adolescentes, jóvenes, adultas o adultas mayores que se reconocen como tal, independiente de su orientación sexual y diversidad de género; son víctimas de violencia basada en género (violencia sexual, prostitución forzada, hostigamiento laboral o colegial) a causa de una estima baja, la disminución de su autonomía, de sostener relaciones de poder simétricas, del desconocimiento de los recursos disponibles y de sí mismas, y de estereotipos patriarcales que, además, presentan los siguientes efectos en sus vidas: temor, inseguridad, tristeza, insatisfacción, aislamiento, justificación de sus actos, con pocos mecanismos de resolución y afrontamiento, con sentimientos de culpa y ambivalencia emocional; y son víctimas de tratos crueles, con conductas de repetición de modelos en sus hijos. Mientras que las sesiones deben incluir las siguiente etapas clave:

- Observación: las sesiones cuentan con una estructura, aunque esta es una propuesta sugerida, es decir, se adapta al círculo en el que se realizará. Además, las sesiones se ejecutan a través de ejercicios reflexivos, de relajación o rituales, de manera que fluyan las ideas, se exterioricen las emociones y los sentimientos, y se resignifiquen los hechos y las situaciones experimentadas.
- Actividad de ambientación: cada actividad tiene el fin de alcanzar un ambiente cómodo y favorable para promover la integración entre las participantes, en busca de recoger los aprendizajes de las sesiones pasadas, generando disposición en cada nueva sesión del círculo.
- Tiempo: se define un tiempo aproximado para ejecutar las actividades.
- Actividad reflexiva: procura desarrollar el tema central de la sesión del día, poniendo en práctica ejercicios de ambientación, de relajación y técnicas reflexivas que ayuden a que las integrantes expresen sus sentimientos, emociones, ideas o vivencias.
- Actividad de cierre: se pretende clausurar la sesión con un ritual de cierre, creando un ambiente de armonía y paz, recogiendo las vivencias sobre lo que significaron las actividades, identificando los aprendizajes que estas les dejaron, leyendo una frase o haciendo una reflexión.

Estructura de las sesiones del círculo

Las sesiones del círculo se diseñan según las características de las participantes, de forma que se sugiere una estructura básica para el bosquejo o la implementación de las sesiones. Los principios se transversalizan en las sesiones básicas de los círculos de encuentro. Así, se han propuesto trece sesiones base, las cuales son susceptibles de aumentar conforme con la dinámica al interior del círculo. Las sesiones operativizan las acciones de la cadena de intervención social en los círculos de encuentro.

Ilustración 3
Estructura de las trece sesiones base para los círculos





I

Guía para mujeres
afrodescendientes

Sesión 1

Acogida, presentación de la estrategia de círculo y establecimiento de acuerdos

Objetivo general Presentar los objetivos generales de lo que se pretende alcanzar con el círculo de encuentro.	
Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> – Desarrollar un clima cómodo de confianza, integración, empatía, motivación y disposición entre las mujeres participantes del círculo. – Proponer de manera colectiva el establecimiento de reglas o acuerdos para que haya una convivencia sana, respetuosa y de confianza, donde se desarrollen los círculos. 	
Materiales	Duración
Colores, papel, marcadores y velas.	2 horas.

Observación

Para esta primera sesión se debe organizar con anterioridad un espacio donde se establece el desarrollo de los círculos; es importante elegir un lugar que genere un impacto entre las mujeres. Se busca que este encuentro tenga características muy propias, distintas a sus experiencias participativas en talleres o reuniones comunitarias; las mujeres participantes pueden proponer.

En el centro del círculo, como símbolo de luz, colocar un velón encendido durante cada una de las sesiones; además de una vela por cada integrante, quienes

las prenden para que el ritual sea más significativo. Al desarrollar las sesiones se sugiere poner música que propicie un ambiente de tranquilidad y relajante.

Actividad de ambientación

La animadora brinda un caluroso saludo de bienvenida a las mujeres, haciendo hincapié en la importancia de reconocerse por los nombres, invitándolas de este modo a que cada una diga su nombre, iniciando por alguno de los extremos. La primera integrante dice su nombre; la segunda dice el nombre de la primera integrante y en seguida, el propio; la tercera persona dice el nombre de las dos anteriores y luego el suyo; y así sucesivamente hasta llegar al turno de la animadora, quien dice el nombre de todas las mujeres del círculo.

Más adelante, la animadora motiva a que las participantes compartan sus expectativas sobre el grupo, en otras palabras, a que respondan preguntas como ¿qué significa para ellas formar parte de un círculo?, ¿cuáles son sus objetivos?, ¿qué esperan del grupo? Después de que cada una haga su aporte, la animadora recoge lo expuesto y lo complementa.

Posteriormente, se hace énfasis en la relevancia de construir acuerdos y reglas que garanticen un funcionamiento sano, a la par que propician un ambiente de respeto y cordialidad (Anexo 1). De esta manera, se utiliza el semáforo como metáfora, donde el color verde se asocia con las situaciones donde se sienten cómodas en el círculo, por ejemplo, los momentos de respeto, escucha y confidencialidad; el color rojo representa las conductas que no las hacen sentir cómodas, entre ellas, las actitudes irrespetuosas, las burlas o los insultos; y el color amarillo corresponde a los escenarios que no les gustan, pero pueden tolerar. Luego de que todas hacen sus propuestas, se les indica que los acuerdos deben quedar escritos en una cartelera, fijados en un lugar visible, por lo que se les pide a dos voluntarias elaborar la cartelera para colocarla en la próxima sesión. Finalmente, se brinda la opción de acordar la periodicidad de los círculos, la intensidad horaria de cada sesión, así como la hora y el día de inicio.

Actividad reflexiva: ejercicio de auto percepción

La animadora asume una actitud motivadora para lograr que las participantes realicen la actividad. En este sentido, se les pide que hagan lo que la animadora les señala, para lo que se les entregan una hoja tamaño carta, lápices y borrador.

Indicación

Se les señala que deben dibujarse cómo se perciben en ese momento. Luego, las participantes deben dibujar la silueta de su mano y en cada dedo, escribir una palabra que defina cómo se sienten en ese instante.

Mi espejo

Introducir qué es un espejo. Por ejemplo, se puede decir: probablemente todas tenemos un espejo en nuestra casa. Sin embargo, muchas veces no observamos de forma concentrada lo que vemos en él. Las invito a cerrar los ojos y recordar la última vez que se contemplaron en el espejo; analicen en su mente ¿qué es lo que vieron? ¿Cómo son físicamente? Mas allá de lo que aprecian en el espejo, ¿cómo son en el interior? Abran sus ojos y hagamos una respiración larga y profunda.

Después de realizar los ejercicios, la animadora indica que, si gustan, pueden compartir cómo se sintieron al hacer estas actividades. Para concluir, la facilitadora retoma lo expresado y enfatiza en lo que considere pertinente.

Observación

- En cuanto a este ejercicio, es fundamental reflexionar durante las sesiones siguientes si estos sentimientos se han transformado.
- En la última sesión, se ejecuta nuevamente esta actividad y se promueve en las mujeres un ejercicio de confrontación.

Actividad de cierre

Para cerrar, la animadora plantea que cada participante haga un cofre en el cual se depositarán tarjetitas al finalizar las sesiones, donde se plasmarán las vivencias que han recordado a partir de las actividades reflexivas; acordando que se traiga el cofre para la próxima la última sesión.

Se revisan nuevamente los acuerdos referentes a la periodicidad de los círculos, la intensidad horaria y la hora y el día de inicio. Igualmente, se motiva a las participantes para que tomen una vela, la enciendan y comenten qué representa para ellas esa luz, además de evalúen:

- ¿Cómo se sintió en el círculo
- ¿Qué le gustaría aportar al círculo?

Así, la animadora apunta lo expresado y enfatiza en lo que considere significativo, sobre aspectos de interés desde lo individual y lo grupal que se puedan articular a la razón de ser de los círculos.

Sesión 2

Reconocimiento de sí misma: su historia

Objetivo general Identificar herramientas, acciones y personas, durante los distintos ciclos de vida, que les dieron un nuevo sentido a sus experiencias.	
Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> – Recordar momentos significativos de sus historias de vida para reconocer las emociones y los sentimientos que les generan. – Promover la reflexión y el trabajar sobre la adquisición de nuevos recursos para enfrentarse de otra manera a su experiencia de vida. 	
Materiales	Duración
Papel y lápices.	3 horas.

Actividad de ambientación

Inicialmente, se motiva a brindarse un saludo entre todas, reconocer quiénes están presentes y, enseguida, a practicar ejercicios de respiración y relajación. Después, la animadora les recuerda que en la sesión anterior se acordó que cada una elaboraría un cofre para registrar por escrito en tarjetitas sus vivencias en las distintas sesiones. Se pregunta quiénes lo llevaron, reconociendo su logro y animando a las que no lo han hecho.

Actividad reflexiva

Con música de fondo relajante y a volumen bajo, se indica que cierren los ojos y traigan a su mente y a su corazón, situaciones de su etapa de niñez, adolescencia y adultez que hayan sido significativas; igualmente, otras que por el contrario generaron sentimientos de tristeza, rabia o angustia. Se les menciona que visualicen las personas, los grupos de personas o las instituciones que brindaron algún apoyo.

Posteriormente, se les da hoja y lápiz. Se les explica que deben dividir el papel a la mitad, de forma que en un lado escriban las personas que fueron generadoras de momentos no gratos y en el otro, aquellas que ayudaron en circunstancias difíciles e hicieron parte de sus momentos felices. Además, se les pedirá que cierren los ojos, que traigan a su mente esos sujetos que produjeron momentos no gratos, que en silencio expresen lo que quedó pendiente por decir y que los dejen ir. Terminado el ejercicio individual, la animadora promueve que se medite alrededor de los siguientes interrogantes y que compartan sus respuestas si así lo desean:

- ¿Qué sentimientos experimentaron mientras hacían el ejercicio?
- ¿Qué recuerdos agradables tuvieron?

- ¿Qué etapa fue la que movió más sentimientos y por qué?
- ¿Qué personas identificaron como figuras determinantes en su historia?

Se recoge lo significativo y se trabaja sobre la resiliencia, qué es, los pilares de esta y las pautas para desarrollar dicha capacidad.

Actividad de cierre

La animadora subraya la importancia de conocer las habilidades y los talentos que poseen las integrantes del círculo. También, exhorta para que, de manera espontánea, se comenten las destrezas que cada una tiene y se hace registro de estas; de esta manera, se promueve el diálogo en cuanto a este aspecto, mientras se plantea que sería interesante transmitir dichos saberes y que en el transcurso de las sesiones se trabaje sobre ello.

Enseguida, la animadora plantea que, para estimular la integración, se piense en un nombre para el grupo; así, en la próxima jornada se socializarían las propuestas y se definiría el nombre. Más adelante, se incita a que todas se pongan de pie, se tomen de las manos y expresen con una palabra lo que significó para cada una el compartir de esta jornada de círculo. La animadora estimula para que se cierre con una frase motivadora, la enuncia y luego impela para que las demás la verbalicen en coro.

Finalmente, se le indica a cada participante el número de la sesión en la que será responsable de la actividad de ambientación, con el fin de incrementar su participación, y se le hace entrega de un cuaderno para que sea un tipo de diario, donde escriban ahí sus vivencias nuevas y pasadas.

Sesión 3

Identificación de su yo

Objetivo general Identificar si existen o existieron patrones de violencia en las mujeres que forman parte de su círculo familiar.	
Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> – Reconstruir la propia identidad y la autoestima. – Potenciar el sentimiento de valía personal y social de las mujeres participantes. 	
Materiales	Duración
Espejo, papel y lápices.	2 horas.

Actividad de ambientación

Inicialmente, se anima a brindarse un saludo entre todas y reconocer quiénes están presentes. Luego, interviene la compañera que quedó comprometida para hacer la apertura de la sesión.

Actividad reflexiva

La animadora expresa unas palabras motivadoras para generar disposición hacia el desarrollo de la actividad, promoviendo la participación de las mujeres. En ese sentido, la animadora pregunta al grupo qué es lo que entienden por autoestima y autoconcepto; una vez dadas algunas respuestas, la animadora refuerza los conceptos.

Se pone un espejo pequeño o grande (según la posibilidad) enfrente de cada una de las participantes, pidiéndoles que se observen por unos minutos. Después, se proporcionan papel y lápiz a las integrantes para responder estas preguntas:

- ¿Qué ves en el espejo?
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas debe mejorar esa persona?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

Realizado el ejercicio, la animadora promueve un momento de meditación con la intención de que se comente cómo se sintieron en la actividad, identificando las dificultades que pudieron presentarse. Enseguida, se exhorta para que de manera voluntaria compartan las reflexiones hechas. La animadora retoma lo expuesto y enfatiza qué son las pautas de fortalecimiento del desarrollo personal, indicando un ejercicio para hacerlo.

Actividad de cierre

Se incita a que las participantes manifiesten lo que significó el desarrollo del círculo, mientras que la animadora subraya la trascendencia del rol de ser mujeres y las habilidades que hay que fortalecer para lograr la toma de conciencia, la autodeterminación y la autonomía. Más adelante, se invita a las participantes a darse el regalo de un abrazo.

Como tarea, las mujeres del círculo deberán verse al espejo todos los días y hablarse de forma cariñosa, nombrando las cualidades que creen tener. Además, deben realizar una autoafirmación diaria: “yo puedo, yo valgo, yo me merezco”. Para concluir, se les indica que para la siguiente sesión, de ser posible, deberán llevar algunas fotografías de mujeres importantes en su vida.

Sesión 4

Reconocimiento de las mujeres en su historia

Objetivo general Identificar si existen o existieron patrones de violencia en las mujeres que forman parte de su círculo familiar.	
Objetivos específicos – Recordar la historia de las mujeres que son parte de la familia de las integrantes del grupo. – Reconocer la importancia que tiene el conocer la historia familiar.	
Materiales	Duración
	1 hora

Actividad de ambientación

Se hace un ritual de bienvenida o un ejercicio de integración. Se pregunta si se desean transmitir algún comentario en relación con la sesión anterior. Luego, se lleva a cabo un ejercicio de sentimientos y emociones, donde a cada una se le dará un papel en el que esté escrita alguna emoción y tratará de explicarla a sus compañeras sin hablar (juego de la mímica). Enseguida, se abre un espacio para reflexionar sobre las dificultades que se presentaron al adivinar las palabras, haciendo hincapié en la relevancia de expresar las emociones y los sentimientos, analizar por qué es importante darse cuenta de los sentimientos que se experimentan y meditar respecto a lo que sucede cuando una persona nunca manifiesta sus sentimientos.

Actividad reflexiva (música relajante)

Para empezar, se indaga si se trajeron las fotografías solicitadas en la sesión anterior; si esto no fue posible, se continúa con la actividad. Se les pide que identifiquen las mujeres de su familia que han tenido presencia en sus vidas; se indica que cierren los ojos e imaginen que en ese momento entran al sitio de reunión del círculo y establecen un diálogo de sanación con ellas. Después de unos minutos, se les dice que abran los ojos y que, de manera voluntaria, socialicen la experiencia alrededor de los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es la historia de esas mujeres tan importantes en mi vida?
- ¿Sufrieron algún acto de violencia?
- ¿Mi relación es sana con ellas?
- ¿Qué les debo perdonar? ¿Debería pedirles perdón?
- ¿Por qué está presente esa mujer? ¿Qué representa para mí?
- ¿Qué sentimientos y emociones despertaron en mí?

Actividad de cierre

Formular la siguiente pregunta: ¿por qué creen que es relevante conocer la historia de las mujeres de su familia? Dando la opción de compartir sus respuestas. Más adelante, se dirige un ejercicio de sanación: se les indica que se sienten de una forma cómoda, cierran sus ojos y traigan a su mente a esas mujeres que recordaron antes para hablar con ellas y pedirles perdón o perdonarlas, dejando en sí mismas sentimientos de paz. Para finalizar, se les pide que se den un autoabrazo.

Sesión 5

Reconocimiento del cuerpo y cuidado de sí

Objetivo general Identificar partes del cuerpo que generan sensaciones gratificantes y partes de su cuerpo que por el contrario pueden ser identificadas desde otros sentimientos.	
Materiales	Duración
Equipo de sonido.	1 hora y 30 minutos.

Actividad de ambientación

Para empezar, se promueve un saludo compartido con todas las mujeres asistentes. Enseguida, se indaga sobre los avances en los ejercicios para el fortalecimiento del desarrollo personal. Se recogen los comentarios y se hace un refuerzo para provocar actitudes de seguridad en sí mismas, las cuales las conduzcan a una mayor capacidad de decisión y autonomía.

Más adelante, se anima a las mujeres asistentes para que salgan al centro del salón y al son de la música, cada participante debe desplazarse por este, haciendo conciencia de las propias sensaciones al bailar y de su cuerpo, además, escogiendo un movimiento, como si fueran únicas en ese espacio. Después, se detiene la música, ellas se mantienen en el centro del salón y se alienta para que de manera voluntaria, expresen cómo se sintieron bailando, cómo sintieron su cuerpo y qué limitaciones tuvieron para encontrarse con su cuerpo y bailar. La animadora apunta lo manifestado y enfatiza en lo que considera pertinente.

Actividad reflexiva

La animadora indica a las participantes que cierren los ojos, relajando su cuerpo y respirando profundo varias veces para conectarse con su interior. Con posterioridad, se les dice que imaginen un viaje por su cuerpo, comenzando en los pies y avanzando por otras partes, desde abajo hacia arriba. La animadora les dice a las mujeres que se detengan al encontrar los lugares de su cuerpo que hablan de su historia, que han dejado marca. En cada parada, las mujeres se toman unos

segundos para evocar, en silencio, anécdotas que recuerdan. La animadora señala que el viaje ya termina al llegar a la cabeza. Así, invita a las mujeres a respirar de nuevo profunda y pausadamente, mientras se abren con lentitud los ojos para encontrarse con sus compañeras de viaje.

Se motiva para que voluntariamente se hable de su recorrido y de los sentimientos que experimentaron. La animadora recoge los puntos centrales de la actividad, teniendo especial cuidado en rescatar las experiencias que muestran cómo el cuerpo tiene memoria y cómo las diferentes marcas hablan de esas historias.

Actividad de cierre

La animadora estimula a las participantes a realizar el juego de la muñeca: les pide que se pongan de pie, se ubiquen en fila, que cada una reciba la muñeca y le haga una expresión de cariño. De este modo, le entrega la muñeca a la participante que inicia la fila y la van pasando sucesivamente. Terminada la ronda, la animadora les explica que la participante que inició el ejercicio con la muñeca debe ofrecerle la misma expresión de cariño a la compañera de al lado y así consecutivamente. Luego, promueve que señalen los aspectos que quieran destacar de la sesión.

Sesión 6

Amor romántico

Analizar las consecuencias que trae interiorizar el amor romántico.	
Objetivo general Identificar cuáles son los mitos del amor romántico y cuáles se tienen interiorizados.	
Materiales	Duración
Papelógrafo y hojas.	1 hora y 30 minutos.

Actividad de ambientación

Después de dar la bienvenida, se les pide que se sienten en círculo y se tomen de las manos todas, cerrando sus ojos para realizar una respiración de relajación.

Actividad reflexiva

La animadora alude brevemente el tema central de reflexión, indagando sobre lo que saben del amor romántico. Enseguida, se les indica a las mujeres que van a escuchar una canción referente al tema para meditar alrededor del mensaje que muchas veces se transmite por diferentes medios sin percatarlo. Después, se organizan en subgrupos aplicando alguna técnica, donde cada uno de estos recibe

una hoja de papelógrafo, la cual deben dividir en dos partes: en una escribirán qué es el amor y en la otra, las ideas referentes a lo que nunca debe permitirse en las relaciones afectivas. Al terminar, se promueve la participación para analizar lo mencionado. Más adelante, se propone que reflexionen sobre las siguientes preguntas, señalando que es importante comentar sus respuestas de forma grupal:

- ¿Alguna vez has vivido relaciones de pareja en las que hayas priorizado la relación frente a tus derechos?
- ¿Por qué el amor se confunde con la entrega absoluta y la pérdida de identidad de quienes la componen?
- ¿Qué piensas de las siguientes frases: el amor todo lo puede, los celos son amor, el amor es para siempre, busca tu media naranja?
- ¿Crees que alguna vez fuiste víctima del amor romántico?
- ¿De dónde crees que vienen estos mitos?
- ¿Qué consecuencias traen los mitos del amor romántico?

Contestadas las interrogantes, se les pide que una participante de cada grupo exponga lo trabajado. La animadora recopila lo compartido y fomenta que analicen las creencias que tienen del amor romántico, así como las consecuencias que trae este mito.

Actividad de cierre

La animadora motiva para que las participantes comenten lo que consideran significativo de las reflexiones hechas para su experiencia de vida como mujeres y para trabajar con sus hijos.

Sesión 7

Sexo y género, estereotipos

Objetivo general Analizar los saberes sobre género y sexo.	
Objetivos específicos – Conocer conceptos como género, sexo y estereotipos. – Identificar los estereotipos que se han interiorizado.	
Materiales	Duración
Papel e ilustraciones con estereotipos sexuales y de género.	2 horas.

Actividad de ambientación

Se recibe a las integrantes con un caluroso saludo y se les pide que cuenten qué saberes tienen sobre el género y el sexo.

Actividad reflexiva

Se promueve la participación preguntando a las mujeres cuál es la diferencia entre los términos sexo y género, se recogen las ideas expuestas y se complementan exponiendo las definiciones de ambos conceptos. Más adelante, a través de un ejercicio, se conforman subgrupos y se proporcionan dos hojas de papel periódico: en el centro de una de estas deben escribir la palabra mujer y en la otra, la palabra hombre; así, las integrantes anotarán en cada una qué ha impuesto la sociedad respecto a lo que significa ser mujer o ser hombre. Posteriormente, en otra hoja o en la misma, si queda espacio, se realiza el siguiente cuadro, de forma que se puedan analizar las diferencias entre sexo y género.

	Características de sexo	Características de género
Femenino		
Masculino		

En ese sentido, se invita a cada subgrupo a presentar las diferencias que se pueden identificar entre los significados y las características, y reflexionar sobre dichas diferencias, fomentando que se medite de dónde proceden los estereotipos y qué se consigue con estos. Acabadas las exposiciones, la animadora retoma los comentarios y hace énfasis en cómo estas imágenes estereotipadas se utilizan frecuentemente para justificar la violencia contra las mujeres, además, son muestra del desequilibrio existente en las relaciones de poder entre mujeres y hombres.

Actividad de cierre

La animadora impulsa la reflexión alrededor de lo que deja el ejercicio, relacionándolo con sus vivencias en el contexto familiar y en otros. Para terminar, realizan un ritual de acuerdo con las características socioculturales de las participantes.

Sesión 8

Violencia de género, tipos de violencia, escala y ciclo de la violencia

Objetivo general Proporcionar información sobre el fenómeno de la violencia basada en género.	
Objetivos específicos – Generar reflexiones respecto a la violencia basada en género. – Identificar los diferentes tipos de violencia. – Conocer lo que es un ciclo de la violencia en la relación afectiva. – Reflexionar sobre los efectos de la violencia hacia las mujeres. – Identificar las características de un hombre agresor.	
Materiales	Duración
	2 horas.

Actividad de ambientación

La animadora invita a las mujeres a ponerse de pie en el centro del salón, les venda los ojos, coloca música y les pide que caminen a la izquierda, hacia atrás y a la derecha. Luego, les dice que se quiten las vendas y les da las mismas instrucciones. Enseguida, se detiene el ejercicio para cavilar con base en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron la primera y la segunda vez que hicieron el ejercicio?
- ¿Qué diferencias observaron entre ambas veces?
- ¿Qué relación puede tener el ejercicio con las experiencias tenidas con sus parejas o exparejas?

Actividad reflexiva

Inicialmente, la animadora hace una lectura de ambientación sobre el tema. A continuación, promoviendo que participen las mujeres, definen qué es la violencia basada en género de acuerdo con sus vivencias. Más adelante, se conforman subgrupos y se les indica que, con la participación de todas las integrantes, van a meditar sobre el caso de una mujer. Para ello, la animadora les entrega el “Caso de Ana” (Anexo 2), les plantea que debe nombrarse una integrante para que tome nota de las conclusiones a las que lleguen y que deben nombrar a una compañera para que exponga. La reflexión debe hacerse guiándose por las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipos de violencia ejercidos contra la mujer se identifican en el caso?
- ¿Cómo fueron evolucionando los hechos de violencia contra Ana?
- ¿Qué cree que le pasa a Ana? ¿Por qué acepta esta situación de violencia?

A través de la expositora, cada subgrupo presenta lo trabajado. Después, se indica que quien quiera puede narrar alguna experiencia similar a lo vivido por Ana. En este caso se asumirá una posición de escucha y de respeto por lo que sea comentado, haciendo las observaciones que se consideren pertinentes.

Enseguida, la animadora entrega información escrita de forma dinámica (se propone que sea por medio de un folleto, un póster o una infografía) a cada una de las mujeres, haciendo explícito qué es la violencia de género y cuáles son los tipos, los ciclo, los efectos y las consecuencias de la violencia en la mujer y en la dinámica familiar, así como cuáles son las características del agresor. Para cerrar este momento, se les muestra el *violentómetro* para que identifiquen y visualicen las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana.

Actividad de cierre

Las participantes practican una técnica de relajación y respiración. Como ejercicio postaller, se anima a las mujeres para que establezcan unos métodos de acción propios, además de sugerirles que escriban acciones positivas que van a realizar en relación con ellas mismas. Por último, la animadora trabaja una serie de estrategias de afrontamiento para transformar el efecto de la violencia, potencializando sus recursos personales.

Sesión 9 Derechos de las mujeres

Objetivo general Socializar información sobre las medidas de protección y atención a las mujeres.	
Objetivos específicos – Brindar información sobre la legislación frente a la protección de la mujer contra la violencia basada en género.	
Materiales	Duración
	2 horas.

Actividad de ambientación

Para empezar, se invita a una de las asistentes para hacer la apertura de la sesión. Luego, se indagar acerca de los conocimientos que tienen las participantes referente a las leyes de defensa y de protección contra la violencia a las mujeres, retomando sus saberes y haciendo precisiones al respecto.

Actividad reflexiva

En un inicio, la animadora contextualiza el proceso de legislación dentro del marco de los organismos internacionales y de la legislación colombiana o mexicana frente a la protección de la mujer víctima de violencia basada en género. A continuación, se utiliza la técnica de video foro con la proyección de videos explicativos alusivos a la Ley 1257 de 2008, “por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres” y la ley de feminicidio, la Ley 1761 de 2015, en el caso de Colombia. Ahora, en el contexto mexicano, sería apropiado abordar la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de 2017 o revisar la normativa de acuerdo con el país y su vigencia.

Visto los videos, se incita la participación de las mujeres asistentes, de manera que quede comprendido el alcance de estas leyes, incitándolas a que las difundan con su familia, amigas, vecinas o donde lo crean pertinente.

Actividad de cierre

La animadora abre un espacio para hablar sobre las leyes creadas para la protección de la mujer contra la violencia basada en género y las experiencias propias o ajenas que conozcan frente a ejercer el derecho de acogerse a estas. De igual forma, se retoma el tema de las habilidades que cada una tiene y se estimula el interés por enseñarlas a las compañeras; de manera que se precisa a quién lo gustaría hacer esto último y se determinan los recursos que se requerirían para ejecutar esta actividad en la sesión de quince días después.

Sesión 10

Ruta de atención

Objetivo general Identificar cada una de las instancias que brindan atención integral, eficiente, gratuita, oportuna y confidencial.	
Objetivos específicos – Conocer los diversos servicios de atención que ofrecen las instituciones de la violencia de género para evitar la revictimización.	
Materiales	Duración
Pelota.	2 horas.

Actividad de ambientación: la pelota preguntona

La animadora motiva a las mujeres a participar de la actividad y les indica que va a entregarles una pelota que debe rotar entre todas, mientras hay música de fondo; cuando esta se detenga, quien se quede con ella debe compartir algo sobre sí misma; se continúa así hasta que todas hayan intervenido.

Actividad reflexiva

En subgrupos, las mujeres hacen una listas de las instituciones que conozcan, a las cuales puedan recurrir en casos de violencia o maltrato. Seguidamente, ponen en común cuál ha sido su experiencia con estas entidades, cómo es el procedimiento que han vivido, cómo las han tratado y qué recomendaciones brindan acorde con su experiencia. También, es preciso que comenten cómo actuar ante los procedimientos de las instituciones para lograr que se les otorgue la atención y de este modo ejercer sus derechos.

En plenaria se recoge lo trabajado por cada subgrupo y la animadora recopila lo expuesto, clarifica y complementa sobre el funcionamiento de la ruta de atención, entregando material escrito; además, enfatiza en la importancia de replicar esta información en su sector, con sus familias y grupos de amigas.

Actividad de cierre

La animadora les extiende una invitación a las participantes para realizar un ejercicio de empoderamiento corporal. Para ello, se inicia con un ejercicio básico de respiración: de pie, colocadas con las plantas de los pies arraigadas al piso y con las manos sobre la zona abdominal y el ombligo, reconocen que ese es el lugar que les dio origen y por el cual recibieron nutrientes vitales; se les pide que visualicen su fuerza y energía interior, proyectada hacia afuera; luego, deben imaginar visiblemente un espacio en el que se van a acomodar, para después observarlo por afuera, en el espacio social y, así, empezar a practicar esa sensación de tener un espacio propio. Terminado el ejercicio, se les indica esta actividad y este contacto se pueden ejecutar en cualquier momento para reconocer el poder en su interior. Finalmente, se les recuerda a las mujeres que la sesión doce está destinada a trabajar sobre sus destrezas, porque se hablará de su proyecto de vida.

Sesión 11

Proyecto de vida

Objetivo general	
Orientar en la planificación de un proyecto de vida.	
Objetivos específicos	
– Reconocer las habilidades y fortalezas de cada una para poder diseñar un proyecto de vida.	
– Identificar los beneficios que se obtienen al plantear un proyecto personal.	
Materiales	Duración
Hojas de bloc y lapiceros.	2 horas.

Actividad de ambientación

La animadora les pide que formen subgrupos y que con los materiales recibidos construyan una torre firme. Posterior a ello, presentan su trabajo y comentan cómo se desarrolló, reconociendo los aspectos que contribuyeron de forma positiva o negativa a los resultados obtenidos.

La animadora retoma las ideas expuestas, relacionado metafóricamente estas características positivas y negativas en la manera de formular un proyecto de vida. En ese sentido, la animadora asocia los elementos aportados con las perspectivas actuales de vida de las participantes a nivel personal y familiar.

Actividad reflexiva

La animadora resalta la importancia de tener momentos reflexivos para estructurar un plan de vida que contribuya paulatinamente a mejorar la calidad de vida. Asimismo, les proporciona una pauta guía para elaborar un plan de vida:

- Identificar las habilidades y fortalezas que se tienen.
- Plantear metas, determinando los deseos que se quieren cumplir.
- Establecer un cronograma de actividades en las cuales se planee cómo se alcanzarán las metas establecidas.
- Definir los recursos económicos y materiales que se requieren para lograr las actividades planeadas.

Más adelante, la animadora les facilita los materiales e indica que, a nivel individual, procedan con el ejercicio, mientras ella acompaña a cada mujer para revisar el avance del desarrollo del plan. Cumpliéndose el tiempo para su realización, la animadora estimula a las participantes para que una de ellas de manera voluntaria exponga su plan, de modo que la animadora pueda hacer observaciones para que se siga con el ejercicio en el postaller.

Actividad de cierre

La animadora alienta para que se continúe a nivel individual con la elaboración del proyecto de vida y lee frases motivadoras para que las impulse a continuar con el ejercicio.

Sesión 12

Habilidades y destrezas

Objetivo general	
Propiciar la oportunidad de compartir saberes, enseñando habilidades y destrezas.	
Objetivos específicos	
– Fortalecer los lazos de sororidad entre las mujeres.	
– Crear un ambiente de armonía y respeto donde cada una pueda expresar sus saberes.	
Materiales	Duración
	2 horas.

Observación

Previamente se ha identificado quiénes son las mujeres que enseñarán su saber; igualmente, se han determinado los recursos requeridos para disponer de toda la logística necesaria para la actividad.

Actividad de ambientación

Se invita a una de las mujeres asistentes para que haga la bienvenida y resalte lo significativo que es el compartir los saberes con sus compañeras del círculo.

Actividad: enseñanza de saberes

Se organiza el grupo acorde con lo planeado y se procede a entregar los materiales requeridos para ejecutar la actividad planteada. En ese sentido, se avanza según el horario definido y se terminan los trabajos postaller.

Cierre

La animadora recoge los comentarios respecto a lo que significó la experiencia. Además, señala que los trabajos van a ser expuestos en la sesión de cierre. Por último, se hace un ejercicio de lluvias de ideas para desarrollar un cronograma donde se organicen las actividades que se ejecutarán en el cierre de la sesión (15 días después), proponiendo nombrar comisiones de trabajo, cada con una líder; de esta forma, la animadora estará en contacto con la líder, acompañándola en las acciones de organización y preparación del cierre.

Sesión 13 Jornada de cierre

Objetivo general Desarrollar habilidades para romper el aislamiento asociado a la violencia y aprovechar los recursos que puedan brindar las redes de apoyo familiar y comunitarias.	
Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> – Identificar y dialogar sobre las emociones o los sentimientos frente a lo que significó para cada una el hacer parte del círculo. – Promover en las mujeres el desarrollo de acciones de autocuidado y protección. – Reiterar la información para acceder a las instituciones públicas y privadas de atención a mujeres que han sufrido violencia. – Establecer su propia red de apoyo y continuar fortaleciendo este círculo de mujeres. – Recopilar todos los aprendizajes que se tuvieron durante el transcurso de los círculos de encuentro. 	
Materiales	Duración
	2 horas.

El contenido de esta sesión depende de lo planeado con las mujeres; sin embargo, por parte de la animadora se lo siguiente.

Antes

Previo al día del cierre, se debe organizar el espacio de tal manera que luzca muy agradable y cómodo; teniendo en cuenta que se va a instalar la exposición de las manualidades o los trabajos hechos. Además, con antelación se deben preparar nos certificados, los cuales se alejan de los documentos tradicionales, puedes deben debe llevar el nombre del grupo, la huella de las mujeres y el diseño de un logo elaborado por ellas.

Por otro lado, por parte del equipo animador, darles un detalle simbólico que represente lo que se vivió en la experiencia con las mujeres en el círculo. Igualmente, es preciso que proponga una actividad lúdica donde las participantes que tengan habilidades artísticas realicen su acto artístico.

Desarrollo de la jornada

Comenzar con un ritual que impacte. Posteriormente, la animadora les recuerda a las participantes que al inicio del círculo se hizo un cofre, de modo que le plantea a cada una que destape su cofre sagrado y estima un tiempo por si alguna desea compartir sus vivencias, de igual forma si quieren poner en común el registro de vivencias en el diario que se les dio. Las animadoras toman atenta nota de esto, con el consentimiento de las participantes, como recurso testimonial de las mujeres.

De un modo semejante, la animadora comparte lo aprendido y lo significativo que fue formar parte del círculo de encuentro.

Cierre

Para el cierre se plantean tres momentos. El primero de ellos es el ejercicio de la telaraña, el cual sirve como preámbulo a enfatizar la importancia de que este grupo de mujeres construya una red de apoyo, puesto que en él cada mujer pone de manifiesto dos aspectos, con el primero, expresan qué representó para ellas el participar del círculo y, con el segundo, por qué es trascendental que se conserve esta red. De este modo, las mujeres participantes forman un círculo, una de ellas recibe un ovillo de lana y dice sus ideas sobre el aprendizaje adquirido en el círculo. Cuando termina, cada mujer debe pronunciar lo anterior y se lanza la madeja de lana a otra participante, sosteniendo la punta del ovillo. Quien recoge la madeja continúa hablando del tema propuesto y del mismo modo, sosteniendo la lana, lanza el ovillo a otra participante; y así hasta que todas hayan intervenido.

Posteriormente, se sugiere que trabajen en subgrupos con el objetivo de diseñar acciones de autocuidado y de protección frente a riesgos y amenazas de ser víctimas de violencia ellas, sus hijas y sus familias. Aparte de reflexionar sobre las estrategias de fortalecimiento y consolidación del círculo como red de apoyo. Se sugiere que se nombren unas animadoras para que continúen con la labor de motivación y permanencia del grupo.

Finalmente, se procede con la realización del acto artístico preparado por las participantes, donde se muestra su talento en las artes, y se entregan los certificados y un detalle para las participantes por parte de las animadoras del grupo.



II

Guía para mujeres
de culturas urbanas

Sesión 1

Integrándonos como mujeres¹

Objetivo general Generar empatía entre las participantes para promover relaciones interpersonales armoniosas.	
Objetivos específicos – Dar a conocer la finalidad del círculo de encuentro. – Identificar los dones y las riquezas que tienen las mujeres al descubrirse a sí mismas.	
Materiales	Duración
Dos carpas, una mesa, dos madejas de lana, color lila preferiblemente.	2 horas.

Actividades

- Presentación de la actividad de la telaraña.
- Desarrollo de la actividad.

Reflexión

Presentar la reflexión de Anthony de Mello (1991), referente a qué sucede cuando no sabemos quién somos:

Una mujer estaba agonizando. De pronto tuvo la sensación que era llevada al cielo y presentada ante el Tribunal.
— ¿Quién eres?— dijo una voz.
— Soy la mujer del alcalde— respondió ella.

1. Este manual fue elaborado por Leidy Liliana Mosquera Sánchez de la Fundación Paz y Bien, Colombia, con la colaboración de Luz Marina Martínez a la hora de ejecutar las actividades.

— Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada.

— Soy la madre de cuatro hijos.

— Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes.

— Soy una maestra de escuela.

— Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión.

Y así sucesivamente. Respondiera lo que respondiera, no aparecía dar una respuesta satisfactoria a la pregunta *¿quién eres?*

— Soy una cristiana.

— No he preguntado cuál es tu religión, sino *¿quién eres?*

No consiguió pasar el examen y fue enviada nuevamente a la tierra. Cuando se recuperó de su enfermedad, tomó la determinación de averiguar quién era. Y todo fue diferente.

Tu obligación es ser. No ser un personaje, ni ser esto o lo de más allá, sino simplemente ser. (pp. 63-64)

Cierre

Para finalizar la sesión, se abre un diálogo con las integrantes, comentando cómo se sintieron, qué piensan de la reflexión y qué aprendizaje se llevan.

Sesión 2

Nuestro círculo, nuestras normas

Objetivo general	
Dar a conocer la estrategia de los círculos como red de apoyo para las mujeres.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Presentar a las mujeres, la importancia de la estrategia de los círculos de encuentro para generar solidaridad de género, autonomía, empoderamiento político y alteridad. – Establecer normas y acuerdos para cumplir dentro del círculo. 	
Materiales	Duración
Dos pliegos de cartón, témperas (pinturas) de colores variados (fucsia, rosa, lila, negro, azul, rojo, verde, blanco, café, etc.), cinta adhesiva, colores, cartulina plana en octavo (colores vivos), marcadores permanentes, hojas de papel y seis tijeras.	2 horas.

Actividades

- Exposición de la estrategia de los círculos de mujeres.
- Deliberación sobre la definición del nombre del círculo de encuentro.
- Analizar la definición de las reglas propuestas.
- Pensar en la elección de los símbolos y ritos.

Reflexión

Se expone la reflexión tomada del libro *Los dioses de cada hombre: una nueva psicología masculina* de Jean Shinoda Bolen (1989):

Frente a las costas de Japón, los científicos han estado estudiando las colonias de monos en muchas islas durante más de 30 años. Para poder seguirles la pista, dejaban batatas en la playa para que las comieran, entonces salían de los árboles y se les podía observar claramente. Un día una hembra de 18 meses llamada Imo empezó a lavar la batata en el mar antes de comérsela (podemos imaginar que sabría mejor sin la arena y la tierra). Imo enseñó a sus compañeros y a su madre a hacerlo y a su vez sus amigos se lo enseñaron a sus madres, y cada vez había más monos que empezaron a lavar sus batatas en lugar de comérselas llenas de tierra y arena. Al principio solo los adultos que imitaron a sus hijos aprendieron, pero poco a poco los otros también lo hicieron; hasta que un día los observadores vieron que todos los monos de una isla lavaban sus batatas.

Aunque esto fue significativo, lo más fascinante fue cuando se produjo este cambio: la conducta de todos los monos del resto de las islas también cambió a pesar de que las colonias de monos no tenían contacto entre sí; ahora todos lavaban sus batatas. (...) El “centésimo mono” era el hipotético mono anónimo que hizo decantar la balanza de la cultura: aquel cuyo cambio de conducta marcó el número crítico de monos que habían cambiado, tras el cual todos los monos de las demás islas empezaron a lavar sus batatas.

El centésimo mono es una alegoría de la Nueva Era que ofrece la esperanza a las personas que han estado trabajando en cambiarse a ellas mismas y en salvar al planeta; preguntándose si sus esfuerzos individuales servían de algo. Este mito es una prueba que afirma un compromiso de trabajar en algo, como erradicar las armas nucleares, aunque el efecto no se pueda ver en mucho tiempo. Si ha de haber un centésimo mono, también ha de existir un equivalente humano de Imo y sus amigos; alguien ha de ser el mono vigésimo séptimo, octogésimo primero y nonagésimo noveno, antes de que pueda formarse el nuevo arquetipo. (“El centésimo mono...”, párr. 2-5)

Cierre

Se hace un círculo para que todas participen, donde se les pregunta: *¿cómo puedo aportar a las otras mujeres de mi comunidad a través de los círculos? ¿Qué les puedo aportar a las mujeres de mi círculo? ¿Qué estoy dispuesta a hacer para aportar a las demás? ¿Qué espero que las demás me aporten?*

Sesión 3

¿Quién soy?

Objetivo general	
Profundizar y analizar en la autopercepción que tiene cada una de las integrantes del grupo.	
Objetivos específicos	
– Trabajar a nivel grupal e individual para mejorar la confianza y la seguridad en sí mismas.	
– Contribuir al desarrollo personal de las mujeres que integran el círculo.	
Materiales	Duración
Fotocopias de mandalas y colores.	2 horas.

Actividades

- Charla grupal con la psicóloga sobre la percepción en sí mismas.
- Charla expositiva del valor representativo del mandala.
- Pintura de mandalas.
- Exposición de los mandas y del significado de los colores utilizados.

Reflexión

Para este momento, se trabaja el texto *Yo me acepto tal como soy* de Shoshan (2010):

Para ello me apoyo en mis aciertos, acepto el amor que se me da y acepto las críticas, porque soy una persona que siempre está dispuesta a estar en este mundo y a aprender a vivir en él. Estoy aquí por alguna razón y trato de ser coherente con mis propias ideas y convicciones.

Mi corazón late cada día, y al abrir mis ojos sé que mi vida sigue, que he de disfrutar de todas las cosas que el mundo me ofrece, y que en recompensa yo también doy todo de mí para que otras personas tomen confianza en sí mismas y lleguen tan lejos como yo he llegado. (párr. 2-3)

Cierre

Se les pregunta a las participantes: *¿cómo se sintieron con esta actividad? ¿Qué opinan de la reflexión? ¿Qué aprendizajes se llevan de la sesión?*

Sesión 4

¿Cómo soy?

Objetivo general	
Implementar en las mujeres acciones o prácticas que conduzcan a aumentar o mejorar la autoestima.	
Objetivos específicos	
– Propiciar un espacio para que la mujer se autoidentifique.	
– Ayudar a las mujeres para que identifiquen sus cualidades y defectos.	
– Lograr que las integrantes aprendan a sobrellevar sus cualidades y defectos.	
Materiales	Duración
Cajita de cartón de 12 x 12 cm, espejo de 10 x 10 cm, cuadernos o cartillas “el diario de mi vida”, colores, lápices y lapiceros.	2 horas.

Actividades

- Charla sobre cómo soy yo.
- Actividad representativa con el espejo de regalo.

Se les pregunta a las integrantes: *¿cómo se sintieron con esta actividad?*

Reflexión

La reflexión se desarrolla alrededor del texto “Yo me acepto tal como soy”, publicado en *Diario Occidente* (2017):

Aceptarnos como somos lo involucra todo: la mente y cuerpo sin importar nuestro aspecto, y es que solo se crece aceptándonos como personas. Cuando nos complace vernos en un espejo y vernos tan felices desde nuestro interior, porque allí nace lo que proyectamos al mundo. (párr. 3)

Cierre

Se habla sobre la importancia de conocer las cualidades y los defectos de sí mismo, invitando a las participantes a trabajar en esos defectos que causan problemas y a mejorar esas habilidades con las que se cuentan. Luego, se les pide que exterioricen su opinión sobre el tema visto, a forma de evaluación.

Sesión 5

Me cuido, porque me conozco

Objetivo general	
Generar en las mujeres conocimiento de la importancia del cuidado de su cuerpo.	
Objetivos específicos	
– Apoyar a la mujer en la autoevaluación de su ser.	
– Implementar en las mujeres la adquisición de estilos de vida saludables.	
Materiales	Duración
Fotocopias de la silueta humana, colores y lapiceros.	2 horas.

Actividades

Se les pide a las participantes colorear la silueta de la mujer, la cual simboliza el cuerpo de cada una. Igualmente, que plasmen ahí mismo las cualidades, los defectos y los valores que consideren tener.

Reflexión

La reflexión se desarrolla en torno a dos lecturas. La primera de ellas es el texto “El vestido rojo de la mamá de María”, recogido por Falla (2010):

Mamá estaba muriendo y su vestido rojo estaba colgado en el clóset, como una herida en el montón de vestidos viejos y oscuros que siempre usó. Me llamaron de urgencia y cuando la vi, supe que le quedaba poco tiempo.

Cuando vi el vestido, le dije: “¡mamá, qué bonito vestido! ¿Por qué nunca te lo vi puesto?”.

— Nunca lo he usado. Siéntate, María, antes de irme, me gustaría rectificar una o dos cosas que te dije, si puedo.

Me senté junto a su cama. Ella tomó aliento con más fuerza de la que pensé que tenía.

— Ahora que pronto me iré, puedo ver con claridad algunas cosas. Te enseñé cosas buenas, pero también me equivoqué.

— Mamá, ¿qué quieres decir?

— Yo siempre pensé que una mujer buena nunca toma lo que le corresponde, que ella solo está para hacer cosas por alguien más. Haz esto, haz esto otro, atiende siempre las necesidades de todos y asegúrate de que las tuyas queden en el fondo del montón. Piensas que quizás algún día llegará tu turno, pero ese día nunca llega.

Mi vida siempre fue así, haciendo algo para tu papá, para los muchachos, para tus hermanas, para ti.

— Tú hiciste todo lo que una madre podía hacer.

— María, María, eso no fue bueno, ni para ti, ni para él. ¿No te das cuenta? Te hice el peor de los males. ¡Nunca pedí nada para mí!

Tu padre está en la otra habitación desesperado. Cuando el médico se lo dijo, lo tomó muy mal, vino junto a mí y trató de sacar vida de mí. “No te puedes morir, me oyes, ¿qué va a hacer de mí?”. Sé que va a ser difícil para él, tú sabes que ni siquiera sabe dónde está la sartén. Y ustedes, hijos, hice todo para todos, en todas partes. Fui la primera en levantarme y la última en acostarme siete días en la semana.

He visto la forma en que tus hermanos tratan a sus esposas, y me enferma, porque yo fui quien les enseñé, y ellos aprendieron. Aprendieron que una mujer no existe si no es para dar. Porque cada centavo que pude ahorrar fue para su ropa o sus libros, aunque no fuera necesario. No puedo recordar una sola vez que haya ido al centro a comprar algo bonito para mí, solo el año pasado que compré ese vestido rojo.

De pronto me di cuenta de que tenía unos pesos que no tenían un fin previsto. Estaba camino a hacer un pago extra de la lavadora y no sé cómo llegué a la casa con una caja grande. Tu padre me destrozó con tres palabras: “¿te lo vas a poner para ver la telenovela?”. Supongo que tenía razón. Solo me lo puse una vez, en la tienda. Ponte tú ese vestido.

María, yo siempre pensé que si uno no toma nada para sí misma en este mundo, de alguna forma recibirá todo en el otro mundo. Ya no creo más en eso, creo que el Señor quiere que tengamos algo aquí y ahora.

Y te digo que, si algún milagro me sacara de esta cama, verías una madre diferente, porque sería diferente. Dejé pasar mi turno hace tanto tiempo, que no sabría cómo hacerlo ahora. Pero aprendería, María, aprendería.

Mamá estaba muriendo y su vestido rojo estaba colgado en el clóset, como una herida en el montón de vestidos viejos y oscuros que siempre usó.

Sus últimas palabras para mí fueron: “María, hazme el honor de no seguir mis pasos. Prométemelo”. Se lo prometí, respiró tranquila y tomó su turno en la muerte. (pp. 10-11)

Para continuar con la reflexión, se alude a la segunda lectura, la frase célebre de Óscar Alfredo: “Y cuál es tu historia, cuáles son tus cosas que has soñado hacer y no has hecho por falta de decisión, o porque estas más pendiente de los demás, y los demás no para ti”.

Cierre

Para finalizar, se hace un sondeo de evaluación. Asimismo, se les formulan las siguientes preguntas: ¿qué cosas he hecho por mí misma? ¿Me valoro y hago cosas buenas para mí? Luego, se les indica que hagan una lista en su mente sobre las cosas que han hecho por sí mismas en la última semana.

Sesión 6

Amor romántico y construcción de relaciones afectivas

Objetivo general Brindar herramientas para identificar las diferentes formas de relacionarse y las consecuencias de relacionarse de forma negativa.	
Objetivos específicos – Identificar en la mujer las habilidades y destrezas para desarrollar relaciones afectivas en la vida diaria. – Llevar a las mujeres a reflexionar acerca de sus relaciones afectivas.	
Materiales Proyector y parlantes (bocinas).	Duración 2 horas.

Actividades

- Observar el video: “Y vivieron felices para siempre...” – *El amor romántico* (Navarro, 2022).
- Socialización del video.
- Dramatizado sobre las relaciones afectivas construidas por las mujeres, distribuidas las participantes en dos grupos.

Reflexión

Relación de pareja sana	Relación de pareja insana
<ul style="list-style-type: none"> – Las relaciones sanas son en las que tú estás a gusto con tu pareja. – Hay un trato mutuo de respeto. – Compartir cosas con otras personas. – Te sientes libre de hacer y decir lo que quieras. – Organizan cosas y se divierten juntos o juntas. – Tienes confianza para hablar de cualquier tema. – Compartes los problemas y respetas las soluciones que cada uno encuentre. 	<ul style="list-style-type: none"> – Critica tu forma de vestir o maquillarte, así como tus gustos; te compara con otros u otras. – Se ríe de ti delante de tus amistades. – Te grita o empuja, se enfada sino sales con él o no le dices a dónde vas, te dice cosas que te hieren, te desprecia. – Te controla las llamadas y mensajes del móvil, además del dinero que gastas. – Te asusta decirle que no estás de acuerdo con lo que te dice, te amenaza cuando no haces lo que quiere, pretende anular tus decisiones.

Cierre

Al terminar, se discute alrededor de las siguientes preguntas: ¿creen que fueron víctimas del amor romántico? ¿Esta lista de características les recordó alguna vivencia? ¿Cómo lograron salir de una relación así? ¿Qué opinan de la actividad hecha el día de hoy? ¿Cómo se sintieron?

Sesión 7

Esteriotipos y violencia basada en género

Objetivo general	
Definir el concepto de estereotipos.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Descubrir desde las vivencias el concepto de estereotipo y sus clases. – Identificar desde lo social los efectos que tienen los estereotipos. – Definir los conceptos de género, perspectiva de género, violencia de género y tipos de violencia basada en género. 	
Materiales	Duración
Tablero, marcadores, hojas de papel, cartulinas y recipiente.	Se realiza en tres subsesiones.

Actividades

- A forma de diálogo, se les plantean las siguientes preguntas: ¿qué entiendes por la palabra género? ¿Qué entiendes por la palabra estereotipo? ¿Qué entiendes por violencia basada en género?
- Contextualización en los temas: género, estereotipos y violencia basada en género.
- Dinámica del muñeco de percepciones y actitudes (actividad para el tema del género).

- Elaboración de *collages*... uno por cada grupo (actividad para el tema de los estereotipos).
- En grupo se desarrollan apareamiento entre las características y los tipos de violencia.
- Las mujeres preparan un dramatizado, personificando los tipos de violencia basada en género.

Reflexión

En subgrupos se les da una cartulina y una revista para hacer recortes. La animadora les indica que le coloque como título a cartulina: “Roles de género”. Cada integrante del subgrupo busca una imagen relacionada con algún rol de género impuesto que recuerde, con la finalidad de visibilizarlos.

Cierre

Para cerrar las actividades, se les pide a las mujeres que en una hoja escriban una lista de roles de género que les hayan impuesto, así como los estereotipos con los que estén en desacuerdo. Por ende, esta actividad indica la renuncia a practicar roles impuestos y a juzgar por medio de una percepción estereotipada. Cuando se haya concluido la lista, se ponen todas las listas en un recipiente prenderle fuego a las hojas, como símbolo de renuncia a lo escrito.

Sesión 8

Derecha con mis derechos

Objetivo general	
Dar a conocer los derechos en favor de las mujeres consagrados en las diferentes normas.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Brindar información sobre los derechos de las mujeres y los decretos reglamentarios, la Constitución Política, los convenios y los tratados internacionales. – Apoyar a la mujer en la identificación de los derechos en cada momento cotidiano. – Explicar y enseñar a utilizar herramientas jurídicas, como el derecho de petición y la acción de tutela, para que las mujeres hagan uso y tengan el goce efectivo de sus derechos. 	
Materiales	Duración
Proyector, fotocopias de algunos artículos de la Constitución Política de Colombia actualizada y de la Ley 1257 (documento procesado por equipo), fotocopias de artículos de protección hacia las mujeres que sufren violencia en México, hojas de papel y lapiceros.	Se realiza en dos subsesiones.

Actividades

- Exposición de Power Point donde se les expliquen de manera clara las leyes que protegen a la mujer que sufre de violencia (según el país en el que se está trabajando).

- Las mujeres consolidan sus conocimientos a través de la práctica con la elaboración de un derecho de petición, ya sea en forma verbal o escrita, siempre conservando los mínimos para que tal solicitud sea clara, completa y veraz.

Reflexión

En este momento, se traen a colación las palabras de Kofi Annan (1997): “Los derechos humanos son sus derechos. Tómenlos. Defiéndanlos. Promuévanlos. Entiéndanlos e insistan en ellos. Nútranlos y enriquezcanlos... Son lo mejor de nosotros. Denles vida” (párr. 7).

Cierre

A modo de círculo, se dialoga sobre los beneficios que tiene conocer las leyes y los derechos que protegen a las mujeres, a partir de las preguntas: ¿por qué es importante conocer los derechos? ¿Qué me trae como consecuencia el no conocerlos? ¿Qué aprendí hoy sobre mis derechos?

Sesión 9

En búsqueda de mis derechos

Objetivo general	
Socializar y sensibilizar a las mujeres en la importancia de la activación y del recorrido de la ruta de atención a mujeres víctimas de violencias basadas en género.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Desde las experiencias de las mujeres, conceptualizar qué es una ruta de atención. – Incentivar ante las mujeres, de forma práctica, cómo debe ser la activación de la ruta de atención a mujeres víctimas de violencias basadas en género. 	
Materiales	Duración
Diez pliegos de cartón paja, un Colbón (pegamento) para madera y vinilos grandes (cinco azules, uno negro, dos blancos, uno rojo y uno verde).	2 horas.

Actividades

Por grupos, se hace un dramatizado donde se elaborarán rutas similares a las de un camión de ruta. Cada grupo representará un tipo de violencia y constituirá una ruta diferente, y como es normal, cada una tendrá un recorrido que conducirá al restablecimiento de los derechos de acuerdo con las necesidades de cada mujer o de los supuestos fácticos.

Reflexión

La reflexión se canaliza con la presentación de las rutas integrales de atención en salud (RIAS): “Las rutas integrales de atención para grupos de riesgo, inter-

venciones individuales y colectivas están dirigidas a la identificación oportuna de factores de riesgo y su intervención” (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f., párr. 3), logrando “evitar la aparición de una condición específica en salud o para realizar un diagnóstico y una derivación oportuna para el tratamiento” (párr. 3).

Cierre

Para concluir, se abre un espacio para responder las siguientes preguntas: *¿cómo se sintieron? ¿Qué aprendimos el día de hoy? ¿Si una mujer en nuestro entorno nos pregunta algo al respecto sabemos hacia dónde direccionarla? ¿Qué opinan sobre la reflexión leída? ¿Tenían idea de la importancia de las rutas de atención?*

Sesión 10

¿Quién quiero ser?

Objetivo general Generar en las mujeres un proceso de transformación para su desarrollo personal, familiar y social.	
Objetivos específicos – Promover en las mujeres las riquezas de su interior, las cuales pueden contribuir en su proceso de empoderamiento. – Impulsar a las mujeres al proceso de empoderamiento para que replanteen su proyecto de vida.	
Materiales	Duración
Proyector, hojas de papel y lapiceros.	2 horas.

Actividades

- Para iniciar la actividad y con apoyo de una presentación de Power Point, se habla sobre el empoderamiento, el proyecto de vida, las habilidades y las metas.
- En las hojas de papel, se escriben los interrogantes: *¿quién soy? ¿De qué soy capaz? ¿A dónde quiero llegar? ¿Quién quiero ser? ¿En cuánto tiempo lo voy a lograr? ¿Hasta dónde soy fiel con mis proyectos, con mi familia, con mi trabajo y en todo lo que hago?*

Reflexión

En este momento, se reproduce una canción para reflexionar. Luego, se proyecta la charla *¿Quién soy?: ¿qué significa hacernos esta pregunta?*, de Gabriel Pereyra (Tedx Talks, 2016).

Cierre

La animadora le pide a las asistentes que mediten sobre las características de una mujer empoderada y que evalúen si ya las tienen y de no ser así, que comenten qué harán para empoderarse.

Sesión 11

Habilidades y destrezas

Objetivo general	
Identificar en las mujeres sus habilidades y destrezas que puedan incidir en la ocupación de su tiempo.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Hacer tomar conciencia a las mujeres del uso adecuado de sus habilidades y destrezas. – Realizar objetos creativos con las mujeres, donde adquieran herramientas para su empleabilidad o generación de ingresos. – Socializar la importancia de actualizar los conocimientos, las habilidades, las destrezas y las actitudes de las mujeres. 	
Materiales	Duración
Tablas, nailon, mostacillas (chaquiras), perlas, hilos y demás objetos para fabricar manillas (pulseras), agujas, croché.	2 horas.

Actividades

Elaboración de diferentes artesanías por parte de las mujeres.

Reflexión

En esta etapa las participantes conversan en torno a sus habilidades y destrezas, y cómo estas pueden potencializarse para generar ingresos o mejorar su empleabilidad.

Cierre

Para cerrar la sesión, se evalúa el significado que tiene el realizar una artesanía.

III

Guía para mujeres
campesinas

Sesión 1

Encuentro de acogida e integración²

Objetivo general	
Crear un clima de confianza, empatía y de confidencialidad entre todas las integrantes para ir generando en ellas el interés por formar parte del círculo de encuentro.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Dar una bienvenida calurosa. – Realizar la presentación entre las integrantes. – Reconocer aspectos positivos de sí misma y expresarlos. – Incitar a expresar sus sentimientos y emociones. 	
Materiales	Duración
Marcadores o plumones, pliegos de papel, papel para hacer escarapela del nombre, lápices y borradores.	2 horas.

Desarrollo de la sesión

Para empezar, se les da la bienvenida a las mujeres que asisten a este primer encuentro. Enseguida, se ejecuta una técnica de presentación donde cada integrante se presenta en dos minutos señalando conceptos positivos de sí misma (cualidades, atributos, virtudes o habilidades), mientras elaboran una lámina tipo escarapela con su nombre y un dibujo que la identifique o que desee hacer. Una vez terminada la actividad, las integrantes del grupo vuelven a tomar la

2. Este manual fue construido con la colaboración de Yurani Helena Rojas y Nelly; a partir de la experiencia realizada en el barrio Marroquín del municipio de Santiago de Cali, Colombia.

palabra para manifestar lo que sintieron, así como el grado de dificultad que experimentaron al hacerlo. Con base en ello, la reflexión se orienta a pensar que estas dificultades obedecen a que, de pronto, las mujeres no han tenidos espacios para rescatar sus características positivas.

Actividad central

Siguiendo con la sesión, se exploran las expectativas que tienen las mujeres. Para ello, se utiliza la técnica de lluvia de ideas, a través de la cual cada una de las participantes dice qué espera de estas reuniones. Este espacio se puede orientar con la siguiente pregunta: ¿por qué siento que estoy en este espacio? Cada participante expone libremente su opinión frente al resto del grupo; en tanto, la facilitadora anota lo dicho en un papelógrafo o en una hoja de papel grande pegada en la pared para que pueda ser vista por todo el grupo. Luego, se promueve el reconocimiento por ellas hacia la importancia de crear estos espacios de mujeres para la construcción colectiva de una mejor sociedad.

Actividad de cierre

Se brinda un espacio para la libre expresión de sentimientos y emociones referentes a cómo se sintieron en el grupo de encuentro y se fomenta el compromiso de continuar participando de este.

Sesión 2

Círculo de construcción de reglas de oro

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro se apropiarán de lo que es un círculo de encuentro, su funcionamiento, los objetivos que se persiguen dentro de este y la importancia de pertenecer a este.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Facilitar el encuentro y el reconocimiento entre las mujeres. – Promover la expresión de ideas y pensamientos. – Fortalecer el espacio de encuentro a través de la práctica de valores. 	
Materiales	Duración
Papel en pliego, marcadores y música.	1 hora.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo; para ello, se les propone realizar una técnica de integración en la que se forman dos círculos, uno dentro del otro. Las mujeres que se encuentran en el círculo externo van a girar para ir quedando en pareja e intercambiar cada dos minutos, de manera que puedan dialogar entre ellas sobre aspectos de su vida personal, si tienen hijos, dónde viven, qué hacen, etc.

Actividad central

Se presenta qué es un círculo, para qué es, qué se busca y toda la importancia de pertenecer a este. Luego, en forma conjunta, las integrantes elaboran las reglas del círculo, que regularán el buen funcionamiento de todo el proceso grupal. Para ello, se sugiere utilizar la técnica de lluvia de ideas. En ese sentido, se les pide a las participantes que propongan las reglas que piensan que podrán ayudar al buen desarrollo de las sesiones; a la vez, la animadora u otra participante escribe las reglas sugeridas en un papelógrafo. Ya establecidas las reglas, el papelógrafo debe guardarse y colocarse en cada sesión, en un lugar visible para tener presente su cumplimiento. También, se estimula la expresión de ideas referentes a lo que las mujeres les gustaría que se trabajara dentro de estos espacios, los temas de su interés.

Actividad de cierre

Es relevante terminar cada sesión dejando una percepción de solidaridad y de esfuerzo grupal. Para esto, se recomienda formar un círculo tomadas de las manos. Cada una de las participantes dice un mensaje positivo, reciente y corto. Después, se les pide que contesten qué les dejó el grupo. Terminar dándose un abrazo o una despedida cariñosa entre todas.

Sesión 3

La bitácora de mis sueños

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro llevan a cabo un reconocimiento de sí mismas a través de reminiscencias de los sueños perdidos y alcanzados.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar la lectura del cuento “La bitácora de los sueños”. – Identificar los sueños que se han tenido en las diferentes etapas de sus vidas (infancia, adolescencia y adultez). – Realizar procesos de concientización de cuáles son los sueños que han cumplido y aún no han cumplido. – Expresar sentimientos y emociones promoviendo la escritura y el dibujo como herramientas de descarga emocional (se entrega el cuaderno). 	
Materiales	Duración
Fotocopias de la lectura, hojas de bloc de colores (blancas, azules y verdes) por cada participante, velas de color azul por cada participante y lapiceros.	2 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres al círculo de encuentro y se les propone una actividad llamada “El espejo”. Así, se les pide que se sienten formando un círculo. La animadora empieza presentándose diciendo: “mi nombre es ..., me encanta mirarme al espejo y lo que más me gusta de mi rostro es...”. Seguida-

mente, continúa la mujer de al lado, pero retomando lo que la mujer anterior dijo y complementa con lo que a ella le gusta de su rostro y así sucesivamente, hasta llegar a la última participante. Se pueden poner penitencias a las que se equivoquen. Para terminar este momento, se medita acerca del ejercicio de mirarse al espejo y reconocer lo que más les gusta de sí mismas, considerando que en ocasiones se olvida darle sentido a esa mujer que se refleja en el espejo y que no se detalla en lo hermosa que es cada una como mujer.

Actividad central

Se empieza a hablar sobre los sueños y la importancia de estos en la vida de cada quien. Posteriormente, se dividen las participantes en grupos para la lectura del cuento “La bitácora de los sueños” (Anexo 3). Después, a cada una se le pasan tres hojas, una de color blanca, otra azul y la última verde; en la blanca escribirán todos los sueños que han tenido a lo largo de la vida (infancia, adolescencia y edad adulta); en la verde escribirán de esos sueños, cuáles han cumplido; y en la azul escribirán todos esos sueños que tuvieron o que siguen ahí y que no se han cumplido, pero quisieran que se cumplieran. Seguido a esto, se les da la palabra para hablar sobre el ejercicio.

Se realiza la reflexión encuadrando el ejercicio ejecutado con la lectura y la relevancia de hacer ese reconocimiento de sí mismas. Para ello, se pueden utilizar estas preguntas orientadoras: *¿qué relación encuentran entre el cuento y sus vidas y ese reconocimiento de quién soy? ¿Qué significa dejar de ser marineros? ¿Qué significa querer su propio barco? ¿Qué significa buscar lo que necesitamos para el viaje? ¿Qué significa navegar hacia el norte? ¿Qué significa tener una brújula? ¿Cuál es la función de la brújula?* Al mismo tiempo, se promueve la trascendencia de la escritura como medio de descarga emocional y se les hace entrega de su bitácora personal (cuaderno), en donde podrán escribir historias de su vida, sus felicidades, tristezas y demás.

Actividad de cierre

Se lleva a cabo un ritual de cierre, donde cada una y por turnos enciende una vela azul, la cual simboliza encender esos sueños que cada una debe alcanzar y que las determinará, es decir, las guiará en cuanto a quiénes son y hacia dónde quieren ir. La luz encendida representará esa esperanza que deben tener para cumplir lo que se proponen y la responsabilidad que tienen consigo mismas. En ese orden de ideas, se les dará como obsequio la vela, para que recuerden la esperanza y la responsabilidad cada vez que la prendan. Cada participante enciende la vela y se la da a la compañera de al lado, diciendo la frase: “así como la vida te dio la oportunidad de soñar, también te da la posibilidad de convertirlos en realidad”.

Sesión 4

Autobiografía

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro identifican aspectos significativos de su vida, los cuales estructuran su personalidad e identidad.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Reconocer la risa, el juego y el humor como generadores de cambios significativos en la vida. – Activar recuerdos de vivencias significativas en las mujeres. – Facilitar la verbalización en la narrativa de sus historias de vida. – Expresar sentimientos y emociones que se vayan generando durante la sesión. 	
Materiales	Duración
Un globo por cada participante, marcadores permanentes y cartulinas de colores vivos (un cuarto para cada participante).	1 hora.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo presentando la actividad para iniciar la rueda de muecas y risas. Se le da un globo a cada participante para que lo infle y ate; asimismo, se reparten los marcadores permanentes (comprobar previamente que la tinta se queda fija y no se corre), con el fin de que dibujen una cara sobre el globo. Después, sentadas en el suelo en rueda, una de las mujeres empieza haciendo la misma expresión que ha dibujado en su globo y lo pasa para que cada una la imite, hasta que el globo vuelva a su dueño para que salga el siguiente globo a imitar. Para concluir la actividad, se reflexiona alrededor de la importancia de reír y de cómo la utilización consciente de actitudes y expresiones como la sonrisa, el sentido del humor, la risa y el juego pueden ser generadoras de cambio en los patrones psicológicos y emocionales estereotipados que automáticamente repite cada ser.

Actividad central

La animadora propone una actividad en donde se les entrega cartulinas de colores. Durante un tiempo límite de cinco minutos, cada participante escribe en ella los datos más significativos de su vida. A continuación, se reúnen todas las fichas, se barajan y después, el grupo debe adivinar a quién pertenece cada ficha que se va sacando, en las que no debe figurar el nombre. Se abre un grupo de discusión en donde se retoman estos aspectos significativos de la vida de cada participante y se destina un espacio para que se complemente la historia por medio de la narración. De este modo, se orienta la reflexión hacia la trascendencia de conocerse a sí mismas, debido a que de esto dependerán todas las decisiones que se toman en la vida, además, es un proceso que concientiza al sujeto respecto a qué debe fortalecer o que debes debilitar en sí como mujer. Finalmente, se plantea

un ejercicio que les permite a las participantes que se piensen a sí mismas por medio de la escritura o el dibujo, expresión que realizarán en casa en el cuaderno (bitácora de sueños).

Actividad de cierre

La animadora les indica que hagan un círculo cerrado, en donde se toma la mano a la compañera de al lado y se le dice: “reconociéndome a mí misma... (dice su nombre) a través de ti... (dice el nombre de su compañera), puedes contar conmigo”. Para terminar, se dan un abrazo entre todas.

Sesión 5

Conociendo y reconociendo a mi familia

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro reflexionan sobre su estructura familiar, el tipo de relaciones que se establecen, la historia y cómo se ha vivido en ese grupo familiar.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Cuestionar sus roles como mujeres en las relaciones familiares. – Reflexionar sobre los valores que le transmitieron la madre, la familia y las cuidadoras. – Considerar la influencia de su historia familiar sobre la propia. 	
Materiales	Duración
Texto “El abrazo”, una tarjeta gráfica de abrazo por cada participante, cartulinas de colores vivos (cuatro por cada mujer, aproximadamente), lana de diferentes colores, plumones, lápices, colores, borradores y sacapuntas.	2 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo de encuentro y se les lee el texto “El abrazo” (Anexo 4). Seguido, se les reparten unas tarjetas gráficas enseñando, en cada una, los tipos de abrazos que existen y señalando una acción o un acto que deben emprender hacia uno o más miembros del grupo (Anexo 5).

Para darle cierre a este momento, se hace una breve reflexión de cómo se sintieron las mujeres y la importancia del contacto físico a través de los abrazos.

Actividad central

Se le proporciona una serie de cartulinas de colores a cada participante, en donde va a construir un flujograma de las mujeres de su vida. El diagrama inicia por reconocer las más antiguas de edad, quienes irán de primeras, hasta llegar a sí mismas, quienes estarán de últimas. En cada cartulina escribirán el nombre de cada mujer de sus vidas y los roles que desempeñaban, las actividades que realizaban y cómo era su relación con ellas. El flujograma irá unido con lana de

colores horizontalmente y se decorará al gusto de cada una. Más adelante, se socializa lo elaborado y se guía la reflexión acerca de los roles de ser mujer y los estereotipos que se han transmitido de generación en generación y que posiblemente aún se reproducen.

Actividad de cierre

Llevar a cabo una sesión de relajación-meditación y un encuentro de sí misma, evocando a esas mujeres que hicieron parte de todo el desarrollo de la vida de cada quien, hasta ese momento. Por último, se hace un encuentro con ellas a través del pensamiento para sanar heridas o fortalecerse como mujeres. Para esta sesión, se aconseja invitar a alguien especializado en el tema.

Sesión 6

Porque me quiero me cuido

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro concientizan diversas medidas de autocuidado en beneficio de la salud corporal, emocional y espiritual, las cuales permiten ser asumidas según sus historias particulares de vida.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Promover prácticas saludables para que sean llevadas a cabo de forma permanente. – Valorar y reconocer las capacidades personales. – Potenciar la toma consciente de decisiones a favor de la salud. – Replantear roles tradicionales femeninos de postergación. – Fomentar actitudes de autovaloración y autoestima. 	
Materiales	Duración
Hilo para tejer de diferentes colores, palos de madera, esencias naturales para aromatizar el lugar y fotocopias para entregar.	3 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo de encuentro y se hace con ellas una actividad de expresión corporal, por lo que se invita a alguien experto en el tema.

Actividad central

Enseguida, se explica qué es un mandala, qué representa y cuál es su función. Luego, se propone un conversatorio sobre el cuidado de sí, a través de la elaboración de un mandala personal tejido con hilo, en donde cada color de base simboliza la corporalidad, la emocionalidad y la espiritualidad. En este momento, se traen a colación ciertas prácticas de autocuidado.

Autocuidado corporal: la animadora resalta la importancia de realizar pruebas de control en las mujeres desde los 18 años en adelante, además de aplicar medidas de autocuidado tanto para la detección precoz de cáncer de seno y de cáncer del cuello de la matriz como para la prevención del VIH. Igualmente, brinda información respecto a la salud sexual y reproductiva, los derechos sexuales y reproductivos, algunas medidas de autocuidado para el disfrute de la sexualidad, ciertos hábitos de autocuidado relacionados con las enfermedades cardiovasculares y algunas recomendaciones relevantes a la hora de realizar actividades físicas.

Autocuidado emocional: la animadora sugiere una serie de actividades que se ocupan de la emocionalidad, como la hidroterapia, el yoga, la música, el canto, el baile, la aromaterapia, la relajación y meditación, entre otras.

Autocuidado espiritual: la animadora explica cómo se asocia la espiritualidad con la salud y el cuidado, aparte de plantear algunas medidas de autocuidado para fortalecer el mundo espiritual.

Actividad de cierre

Cada una muestra su mandala y dice sus compromisos frente al autocuidado en las tres dimensiones. En ese sentido, se promueve a realizar un pacto de compromiso consigo misma a través de una oración, plegaria, canto, etc.

Sesión 7 **¿El amor todo lo sufre?**

Objetivo general	
Desmontar creencias y falsos mitos sobre el amor romántico, que sustentan situaciones de desigualdad y discriminación hacia las mujeres.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Analizar las creencias y los roles sociales en relación con diversos mitos del amor romántico, que transmiten, perpetúan y justifican la violencia de género. – Cuestionar sus roles como mujeres en las relaciones afectivas. – Reflexionar sobre su propia relación, cómo es y cómo les gustaría que fuera. – Analizar pautas para establecer relaciones más saludables. – Desmontar los mitos románticos interiorizados. 	
Materiales	Duración
Hojas de bloc de colores, cinta, plumones, cuatro pliegos pegados de papel <i>craft</i> , marcadores, fichas con impresiones de los mitos del amor y cartulinas color lila, una para cada participante.	2 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo con un tipo de abrazo, el que ellas quieran. Seguidamente, se les propone una actividad llamada “Caricias afectivas”.

Para esto, cada una coloca en su espalda un papel con su nombre. Luego, las participantes van colocando una “caricia” (cualidad positiva) de sus compañeras en dicho papel, hasta que al final cada una tiene un listado de caricias que les han brindado sus compañeras.

Actividad central

La animadora les plantea elaborar un mural en el papel *craft*, en donde contesten las siguientes preguntas: ¿qué nos atrae? ¿Qué o a quién elegimos? ¿Qué quiero, qué deseo, qué necesito? ¿Qué tipo de relación esperamos y cuál establecemos? Después, en grupos, se entregan unas fichas en las que cada una escribe un mito acerca del amor romántico (Anexo 6). Cada uno de estos lee y expone situaciones reales donde se observe claramente el cumplimiento del mito, ya sea en relaciones propias o en otras que hayan conocido. Al final, se socializa lo hecho a partir de explicar qué es un mito y cómo cada participante ha construido sus relaciones de pareja en relación con los mitos, de acuerdo con las respuestas de la actividad inicial. Así, se construyen colectivamente nuevas ideas de amor y se desmitifican dichas creencias.

Actividad de cierre

Para cerrar, se lleva a cabo un ritual de compromiso. En una hoja de color lila, cada una escribe: “desde hoy construyo relaciones afectivas sanas basadas en la igualdad, equidad y en la libertad”, papel que entrega a su compañera de al lado para que lo guarde en su bitácora de sueños; esto se realiza en un círculo semicerrado.

Sesión 8

¿Y qué es eso de la violencia basada en género?

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro realizan procesos de interiorización acerca de qué es la violencia basada en género y todas sus manifestaciones.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Reflexionar sobre la violencia contra las mujeres. – Propiciar una reflexión referente a la violencia contra la mujer a partir de las vivencias personales y colectivas. 	
Materiales	Duración
Lectura del Anexo 7, hojas con los casos del Anexo 8, pliegos de papel <i>craft</i> , hojas de colores, caja de colores, tarjetas con las preguntas para la reflexión (una para cada integrante), vasija con agua y una vela lila.	2 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo y se reciben con la lectura “Cuentos de hadas para mujeres del siglo XXI” (Anexo 7). Más adelante, se reflexiona en torno a lo inteligentes que son como mujeres y que como mujeres tienen derecho a una posición y respuesta digna frente a cualquier situación.

Actividad central

Posteriormente, se forman pequeños grupos y se le entrega a cada uno de ellos, en papel, diferentes casos de relaciones insanas. La animadora les pide que las analicen siguiendo un guion orientativo (Anexo 8). Una vez examinados los diversos casos, una portavoz del grupo lee en voz alta tanto el caso ante las demás como las conclusiones a las que llegaron. Terminado esto, se abre un debate para que todas hagan aportes que completen, si procede, dichas conclusiones.

Seguidamente, se lleva a cabo una exposición referente a la definición de la violencia basada en género, así como de cada una de las manifestaciones de este tipo de violencia que están tipificadas en la ley. Luego, la animadora coloca en la pared cuatro papelógrafos, cada uno rotulado con las principales manifestaciones de la violencia. Previamente, la animadora habrá anotado en pequeños papelitos de colores los principales indicadores de ocurrencia de cada uno de los principales tipos de violencia, y los habrá depositado en una caja de colores. Después, la animadora da la siguiente consigna: “cada una de ustedes deberá tomar un papel y lo leerá en voz baja. Una vez que todas tengan un papel, cada una va a leer la frase que le tocó y va a tratar de ubicar ese papel en el tipo de violencia al que corresponde” (Anexo 9). Una vez finalizada la actividad, se habla de los indicadores de las manifestaciones de la violencia.

Para concluir la actividad, se presentan algunas medidas para reconocer que se puede estar siendo víctima de violencia basada en género y se les entrega una tarjeta con una serie de preguntas para reflexionar en casa (Anexo 10).

Actividad de cierre

Se ejecuta un ritual de limpieza con agua. Cada una en círculo le vierte agua a su compañera, diciéndole: “Te limpio de toda manifestación de violencia que hayan tenido sobre ti y te otorgo la libertad de decidir”, esto mientras le entrega una vela lila encendida, la cual rota hasta la última mujer del círculo.

Sesión 9

Conociendo mis derechos

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro conocen las principales leyes para la promoción, defensa y protección de los derechos humanos de las mujeres que han sufrido violencia de género, con la finalidad de que los promuevan en su familia y su comunidad.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Avanzar en el conocimiento de los derechos humanos de las mujeres, los contextos nacionales y los mecanismos para garantizar su ejercicio. – Conocer las leyes colombianas (Ley 1257 de 2008 y Ley 1761 de 2015), mexicanas o del país correspondiente, vigentes que amparan a la mujer. 	
Materiales	Duración
Cuadro en blanco para pintar, pinceles, pinturas, disolvente, tarritos, trapos para limpiar, agujas e hilo para tejer (sujeto a cambios) e información sobre las leyes.	3 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo, iniciando con alguna oración, frase o actividad espiritual que se escoja entre ellas. Seguidamente, se les entrega un cuadro, para pintar un dibujo libre, o un tejido (depende de las preferencias). Mientras trabajan en su obra, se les orienta frente a las leyes colombianas, mexicanas o del país correspondiente, vigentes que amparan los derechos de la mujer. Se refuerza esta información con medios dinámicos, sencillos y claros (diapositivas, videos, folletos, etc.).

Actividad de cierre

Cada mujer expone su obra y dice un derecho de la mujer y qué aprendió de la actividad. Se cierra la sesión con una canción que alguna desee cantar.

Sesión 10

La ruta que debo conocer

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro conocen la ruta de atención en caso de presentar algún tipo de violencia basada en género, a fin de que las socialicen en su familia y su comunidad.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Precisar la ruta de atención en determinados casos de violencia basada en género. – Conocer las instancias pertinentes que están involucradas en la atención a la problemática de la violencia basada en género. 	
Materiales	Duración
Casos para el guion y folleto en donde se les explique la ruta de atención, claramente (uno por cada participante).	2 horas.

Desarrollo de la actividad

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo con la actividad llamada “Provocar risa”, la cual consiste en dividir el grupo en dos filas, una frente a la otra y separadas por no más de un metro, de modo que las mujeres queden a su vez en parejas. Una fila permanece seria, mientras que sus parejas de la fila de enfrente intentan todo lo posible por hacerlas reír.

Actividad central

Se proponen unos casos en los que se presenten ciertos tipos de violencia. Después, se dividen las participantes por grupos para que dramatizen los casos y realicen acciones frente a la denuncia de estos. Posteriormente, se les exponen las rutas de atención de forma adecuada y se les señalan los errores tuvieron por desconocimiento.

Actividad de cierre

Las participantes se dan un abrazo colectivo en un círculo cerrado, en donde cada una manifiesta algo positivo de la mujer que tiene enfrente.

Sesión 11

¿Qué quiero para mis próximos cinco años?

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro interiorizan sus deseos y sueños personales para comenzar a llevarlos a cabo, además, dejan de pensar en los demás por un momento para empezar a pensar en sí mismas.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Brindar herramientas para romper el miedo a la autonomía y al cambio. – Reflexionar sobre el proyecto personal de vida. – Enfocarse en sus metas individuales como mujeres. 	
Materiales	Duración
Bitácora de sueños (cuaderno personal), una hoja con el esquema del Anexo 11, papel <i>craft</i> en metros, marcadores de colores y pegante.	2 horas.

Desarrollo de la sesión

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo con una actividad de relajación, por medio de la respiración (Anexo 12). Enseguida, la animadora estimula a las participantes para que se den un abrazo como forma de saludo.

Actividad central

Se les propone que se retome la bitácora de los sueños y la actividad hecha en la Sesión 3. Luego, se les invita a construir el esquema del Anexo 11. Finalizada

esta actividad, se socializa y se elabora una colcha de retazos para visibilizar el plan de vida de cada una de las mujeres que pertenecen al círculo.

Actividad de cierre

Se hace un círculo semicerrado en donde las mujeres expresen en voz alta y unánimemente que “se comprometen al desarrollo de una mejor calidad de vida como mujeres, porque lo merecemos... Libres, ni esposas, ni esclavas, ni devotas”.

Sesión 12

Descubriendo mis habilidades y destrezas

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro refuerzan sus habilidades y destrezas como medio de validación o soporte en el desarrollo de su proyecto de vida.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar orientación vocacional. – Identificar las destrezas y habilidades que las mujeres pueden desarrollar a través de la realización de una actividad artesanal. 	
Materiales	Duración
Marcadores, hilo, semillas de diferentes colores y tamaños, broches, tijeras y papel <i>craft</i> .	3 horas.

Desarrollo de la actividad

Para la bienvenida, se propone que las participantes se saluden de manera espontánea y amigable, y que establezcan un diálogo acerca de una situación difícil vivida durante la semana y cómo la solucionaron. Más tarde, se reflexiona alrededor de las habilidades que cada mujer pone en marcha para resolver una adversidad.

Actividad central

La animadora sugiere un ejercicio que sirve como oportunidad para practicar destrezas que las participantes pueden tener y no conocer. De este modo, cada mujer trabaja en la fabricación de collares. Mientras se lleva a cabo el taller, la animadora orienta o fortalece ideas de emprendimiento empresarial, las cuales se van recogiendo en un papelógrafo. A continuación, se les presentan las habilidades personales que se deben tener o adquirir para formar una idea de negocio (Anexo 13).

Actividad de cierre

Cada mujer presenta su collar y manifiesta cómo se sintió durante su desarrollo.

Sesión 13

El árbol de alternativas

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro descubren herramientas para afrontar situaciones de crisis frente a la violencia basada en género, y hacen uso de estas.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Reconocer y analizar las diversas respuestas, posibles e imaginables, de las mujeres frente a las situaciones de violencia basada en género en lo inmediato, a largo plazo, en lo individual y en lo colectivo. – Proponer alternativas concretas que contribuyan a enfrentar positivamente la situación de violencia basada en género. 	
Materiales	Duración
Hojas de colores para origami, hojas de bloc, lápices, colores, borradores, plumones, papel <i>craft</i> en metros, papel <i>bond</i> en pliegos y marcadores de colores.	2 horas.

Desarrollo de la actividad

Se da la bienvenida a las mujeres del círculo y se realiza una actividad de creación manual: origami. Una vez terminada la pieza, se comparte en círculo y se le obsequia a otra mujer, en tanto se le explica por qué se le regala y se destacan aspectos positivos.

Actividad central

La animadora plantea una actividad llamada “El árbol”. Para esta, entrega hojas de papel y lápices, con los que cada mujer dibujará un árbol con su respectivo tronco y varias hojas. En cada hoja del árbol, las mujeres escribirán las alternativas que ha estado utilizando para detener la violencia basada en género. Es pertinente dedicar cierta cantidad de tiempo para asegurarse de que todas han terminado sus dibujos.

Luego, se les pide que compartan su árbol con el resto del grupo. En la medida que cada participante describa sus hojas de posibilidades, la animadora escribe las ideas sobre un papelógrafo visible para todo el grupo, con el fin de elaborar una sola lista de alternativas con lo expuesto. En otro papelógrafo o en una cartulina previamente marcada con tres columnas, se le pide al grupo que cataloguen las alternativas entre individuales y colectivas en la columna que correspondan, a la par que identifican cuáles les han servido y cuáles desechan (Anexo 14).

Actividad de cierre

Para el cierre de la sesión, la animadora distribuye en copias de colores la lista del Anexo 15 para que puedan reflexionar en casa.

Sesión 14

Sellando nuestra amistad: encuentro con la naturaleza

Objetivo general	
Las mujeres del círculo de encuentro se establecen como un grupo de apoyo sólido que se rige por los principios de la sororidad.	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> – Conformar una amistad entre las demás mujeres del grupo. – Reconocer valores como la autonomía, el empoderamiento, la autoestima y la solidaridad. – Disfrutar de un espacio libre. 	
Materiales	Duración
Un pareo para cada mujer de color lila, hojas de bloc y plumones.	8 horas.

Desarrollo de la actividad

Se propone una salida de campo en donde las mujeres entren en contacto con la naturaleza y la madre tierra. De preferencia, debe ser un espacio con un río.

Actividad central

Realizar yoga. Para ello, se invita a una mujer especializada en el tema.

Actividad de cierre

Llevar a cabo un ritual del fuego en donde se quemen todas esas cosas que no dejaban a las participantes avanzar y tomar decisiones en la vida; dichas cosas se escriben en hojas y luego se quemaran por turnos, dando la palabra a cada mujer para que comparta qué deja ir en el fuego y qué le deja haber hecho parte del círculo de encuentro. Se termina dándose un abrazo individual entre todas y otro colectivo.

The image features a dark blue background with a central yin-yang symbol. Surrounding the symbol are several concentric, semi-transparent circles and arcs in various shades of blue, creating a layered, circular effect. The word "Anexos" is centered in the upper half of the image.

Anexos

Anexo 1

Reglas de juego

- Puntualidad en la llegada y permanencia durante la sesión, a no ser que haya una situación de emergencia que la obliga a retirarse.
- Respeto y tolerancia hacia la opinión de las compañeras.
- Confidencialidad.
- Escuchar con atención y respeto.
- Valorar la participación de cada una; es indispensable entonces no concentrar el uso de la palabra.
- Los celulares permanecen en silencio, a no ser que alguna esté pendiente de una llamada importante, lo cual debe expresar al grupo previamente.

Anexo 2

Ejercicio reflexivo: caso de Ana

Ana se dedica a los oficios domésticos y a la costura, tiene 33 años y está casada hace seis años con José. Ellos tienen dos hijos: una niña de tres años y un niño de cuatro años. José es ocho años menor que Ana y trabaja en construcción. En algunas oportunidades, Ana hace trabajos de aseo, arreglando apartamentos y oficinas; cuando se demora en llegar a la casa, José le reprocha, le controla el horario y en ocasiones, le insinúa que seguramente se retardó, porque se quedó conversando en algún lugar con un amigo.

En otros momentos, en relación con la comida que prepara Ana, José manifiesta que no le gusta o que está salada, haciéndolo en un tono fuerte. También, se muestra hostil e irascible cuando Ana le comenta sobre los comportamientos

de sus hijos; contesta que lo deje tranquilo, que está cansado. Cuando Ana ha planteado que quiere seguir estudiando para buscar un trabajo mejor pago, José le responde que ya está muy vieja, que ella sirve es para hacer oficio y criar a los hijos.

En una oportunidad, como José venía enojado desde hace varios días, Ana le pidió de buena manera que cambiara de actitud y, como respuesta, él le lanzó un vaso de agua a la cara, la siguió hasta la cocina y repitió la acción del vaso. Posteriormente, la insultó, le dijo que ella no servía para nada, que era una inútil.

Con los días, se volvió rutinario que José tratara a Ana con palabras obscenas, le dijera que es una sinvergüenza, la acusara de robarle plata y que constantemente la echara del hogar, argumentando que la casa es de él, aunque la compraron entre los dos. Igualmente, cuando Ana sale a hacer algún mandado y regresa, José le reclama que se demoró. Además, le pega con los puños cerrados y cuando ella busca protección con la vecina, la persigue amenazándola de muerte. Más de una vez le ha pegado delante de los dos niños. También, la ha obligado a tener relaciones sexuales.

Por lo general, días después le pide perdón con palabras como “es que usted busca los problemas, a usted le gusta que yo la trate mal”. La invita a bailar, le expresa que sin ella no podría vivir, la lleva a comprar ropa, le dice que lo perdone y que él va a cambiar, y Ana cree en el arrepentimiento de José. Sin embargo, luego de varios días se repiten las agresiones físicas y verbales, cada vez más continuas; además, empieza a ser hostil con los hijos.

Ana le comenta a una amiga la situación, quien le expresa que deje a José, que busque apoyo. Ana manifiesta que ella reconoce que esa relación no puede continuar y que ha intentado irse, pero no sabe qué le pasa, que en momentos lo odia y en otros, accede a estar con él íntimamente.

Anexo 3

La bitácora de los sueños

Después de navegar por incontables rutas en los mares del mundo, el barco volvió al puerto donde años atrás él se había embarcado por vez primera. Ese día se convirtió en marinero. Pero, en aquel tiempo, su corazón albergaba un sueño: ser capitán, tener su propio barco, decidir la ruta...

A medida que pasaba el tiempo, ese sueño, ser capitán de su propio barco, fue languideciendo hasta desaparecer casi por completo; aunque, algunas veces, se resistía a morir del todo y afloraba en su memoria como una débil sombra.

El tiempo pasaba implacable y, mientras tanto, él estuvo muy ocupado mirando hacia fuera que se olvidó de volver a mirar hacia adentro. Nunca más volvió a escuchar el secreto lenguaje de su alma: los sueños. Su deseo se fue diluyendo en la rutina, en la falacia de la seguridad y en la comodidad que le daba la certeza de ser marinero.

Embebido en todos estos pensamientos, se sorprendió al darse cuenta de todo el tiempo que llevaba siendo marinero. Con tristeza y un poco de rabia consigo mismo, pensaba que había estado gran parte de su vida en un barco ajeno, mientras iba traicionando poco a poco su sueño. Toda la vida había navegado en contra de sí mismo y esto había debilitado su corazón y amarrado su alma.

No importaba si él quería ir hasta el fin del mundo, no importaba que quisiera explorar otros mares, su capitán era quien tomaba todas las decisiones y trazaba la ruta. El marinero se acostó pensando en todo esto. Al otro día, muy temprano, con la luz del sol, pensó que volver a aquel sitio donde un día había empezado su vida como marinero podría ser una señal del universo. Tal vez era la oportunidad de un nuevo comienzo. Entonces, empezó a experimentar la alegría y la energía que sentía años atrás, cuando se imaginaba cumpliendo su sueño.

Luego de tomar la decisión de renunciar a su oficio de marinero para convertirse en capitán, se fue en busca de algunas cosas para el barco que aún no tenía, pero que en su mente y corazón ya existía. La fuerza recobrada de sus sueños impulsó la generación de la realidad que él desencadenaba. Solo cuando el marinero se conectó con lo más profundo de su alma, logró tal sintonía con el universo que encontró todo lo que quería y necesitaba para cumplir su sueño. El marinero ya había recorrido varios sitios en busca de aquello que requería para su proyecto. La brújula era lo primero, ya que necesitaba recordar que al norte estaban los sueños, hacia allá debía navegar siempre, sin perder ruta.

Cuando ya había conseguido la brújula, los mapas y otros instrumentos para la navegación y estando listo para negociar un barco que compraría con sus ahorros, la duda hizo tambalear por unos momentos su decidido comienzo. ¿Y si no me va bien? ¿Y si me encuentro solo frente a grandes tormentas? ¿Y si pierdo el afecto de quienes seguirán siendo marineros? ¿Y si me pierdo en una de las rutas? ¿Y si...? Siguió la espiral de miedo disfrazado de preguntas.

Mientras el miedo asechaba su sueño, la diosa de la creatividad se presentó en el puerto con un regalo para el marinero. Se acercó llevando entre sus manos un cuaderno de bitácora, en el cual podía anotar el estado de la atmósfera, los vientos que reinan, los rumbos que se hacen, la fuerza de las máquinas con las que se navega, la velocidad del barco, las distancias recorridas y todos los acontecimientos de importancia que transcurren durante la navegación.

Al entregarle el cuaderno bitácora, la diosa de la creatividad le enseñó al marinero siete principios para su viaje. El primer principio era la indicación del lugar especial desde el cual debía zarpar: el puerto del autoconocimiento. Solo allí y desde ahí, podría trazar una ruta coherente con sus fortalezas. Solo partiendo de ese lugar, el viento sería favorable para alinear su partida y su norte. El segundo era una recomendación para su trayecto: debía tener en cuenta que, en su viaje, se encontraría en varias ocasiones con el faro de la autorrealización, el cual ayudaría en esa búsqueda permanente de crecimiento, en su navegar hacia el propio ser. El tercer principio se refería a recordar siempre que el mar era como la vida: siempre tendría un horizonte hacia el cual seguir navegando y debía navegar hacia su norte hasta la última noche de su vida.

El cuarto principio exigía agradecer cada día, bendecir al mar, al viento y al sol, y honrar a todos aquellos seres que se encontrara en su ruta. El quinto principio se refería a la búsqueda de un horizonte para sus sueños, un lugar de llegada, una fecha. El sexto principio se relacionaba con el hecho de mantener siempre vigentes sus sueños, no abandonarlos, nunca navegar en contra de sí mismo. El séptimo principio era utilizar siempre la bitácora de los sueños, la cual sería su principal instrumento de navegación. Al escribir todo en la bitácora podría aprender de su experiencia y navegar mucho mejor en el mar de la incertidumbre.

Al terminar de explicar los siete principios para el viaje, la diosa de la creatividad le entregó la bitácora al marinero y le dijo que, en ella, encontraría tres secretos que le servirían de guía en aquellos momentos en que se sintiera agobiado por las tormentas. Los tres secretos son:

- Nunca un mar calmo formó un buen marinero.
- Si no sabe a dónde va, cualquier viento es desfavorable.
- No puedes luchar contra el viento... Encárgate de controlar las velas.

Aquel día, el marinero se convirtió, por fin, en capitán de su propia vida. Navegó cada uno de los días de su vida, hasta que el sol salió, por última vez, en su horizonte.

Nota. Tomado de *La bitácora de los sueños: herramientas para diseñar su plan de vida* (pp. 11-13), por A. Gallego Lopera, 2008, Trafford Publishing.

Anexo 4

El abrazo

- Es agradable.
- Alivia las tensiones.
- Ahuyenta la soledad.

- Abre la puerta a los sentimientos.
- Fortalece la autoestima.
- Demora el envejecimiento. Los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo.
- Ayuda a dominar el apetito; comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos, entre otras cosas, porque tenemos los brazos ocupados estrechando a los demás.
- Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros
- Es democrático; cualquier persona es candidata a recibir un abrazo.
- Hace más felices los días felices... y más soportables los días insoportables.
- Imparte sentimientos de arraigo.
- Llena vacíos de la vida.
- No requiere de un lugar especial, cualquier sitio es el lugar idóneo para dar y recibir abrazos.

Anexo 5

Ejemplo tarjetas gráficas

Abrazo de costado



Ofrece este abrazo a tres personas del grupo.

Anexo 6

- Mito de la abnegación/sacrificio. Según este mito, las “buenas” mujeres deben sacrificarse constantemente para mantener el vínculo amoroso y la unidad familiar.
- Mito del libre albedrío o creencia de que enamorarse no depende de la voluntad de la persona; que el amor llega de fuera, sin buscarlo y no se puede hacer nada para evitarlo; que una vez enredada en las redes del amor, ya no se puede escapar de él.
- Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad, esto es, creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia.
- Mito de la omnipotencia o creencia de que el amor lo puede todo y, por tanto, si hay verdadero amor, no deben influir los obstáculos externos o internos sobre la pareja, pues es suficiente con el amor para solucionar todos sus problemas.
- Mito de la equivalencia o confusión o creencia de que el “amor” (sentimiento) y el “enamoramiento” (pasión romántica) son equivalentes y, por ende, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada, es que ya no ama a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación.
- Mito de los celos o creencia de que son un signo de amor e, incluso, un requisito del verdadero amor.
- Mito de la media naranja o creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada, de algún modo, y que ha sido la única elección posible.

Anexo 7

Cuento de hadas para mujeres del siglo XXI

Érase una vez, en un país muy lejano, una hermosa princesa, independiente y con una gran autoestima que, mientras contemplaba la naturaleza y pensaba en cómo el maravilloso lago de su castillo cumplía con todas las normas ecológicas, se encontró con una rana. Entonces, la rana saltó a su regazo y dijo:

— Hermosa princesa, yo era antes un hermoso príncipe. Una pérfida bruja me hechizó y me transformé en esta asquerosa rana. Un beso tuyo, sin embargo, me transformará de nuevo en un bello príncipe, podremos casarnos y formar un hogar feliz en tu hermoso castillo. Mi madre podría venir a vivir con nosotros y tú podrías preparar mi comida, lavarías mi ropa, educarías a nuestros hijos y viviríamos felices para siempre.

Aquella misma noche, mientras saboreaba unas ancas de rana salteadas, acompañadas de una cremosa salsa con cebolla y de un finísimo vino blanco, la princesa sonreía y pensaba: “¡ni muerta!”.

Nota. Tomado de L. F. Veríssimo.

Anexo 8

Historia 1

Catalina es una joven de veintiún años, que comenzó una relación amorosa con Emanuel, hace ya cuatro años. Si bien nunca tuvieron problemas durante el primer año en el que estuvieron juntos, su novio la comenzó a celar cuando ella entró a la universidad, sobre todo cuando tenía que quedarse hasta tarde haciendo trabajos en casa de sus compañeras. Al principio, ella lo tomó como algo normal, como una muestra de cariño. Sin embargo, con el tiempo, el comportamiento de Emanuel comenzó a preocuparla, ya que la empezó a seguir a la universidad, amenazaba a sus amigos, la llamaba al menos cada media hora preguntándole qué hacía y con quién estaba, la obligó a matricular menos cursos para que pasara más tiempo con él. En todo este proceso, él se volvía más violento, más controlador; comenzó a gritarle y hasta le decía con qué ropa podía salir y con cuál no. Ella ha bajado el rendimiento académico, porque a él no le gusta que se quede a dormir en casas ajenas, aunque sea para estudiar. También, Emanuel se enoja si no pasan mucho tiempo juntos.

Historia 2

María es una mujer de cuarenta y cinco años de edad, reside actualmente en Costa Rica, tiene tres hijos pequeños y vive con su esposo. Aunque en su noviazgo él nunca se mostró violento, cuando se casaron comenzó a golpearla casi a diario; además de eso, sus golpes van acompañados de todo tipo de insultos. Ella quiere dejar a su esposo, sobre todo desde el día en que su hijo mayor la defendió de su marido y este último lo golpeó hasta dejarlo inconsciente. Sin embargo, María dice que no puede dejar a su esposo, porque no tendría cómo sobrevivir. Por el bien de sus hijos, siente que no tiene otra opción más que soportar las agresiones de quien fue en algún momento “el amor de su vida”.

Historia 3

Luisa es una mujer de 35 años que no sufre agresiones de su pareja. A pesar de ello, últimamente se ha sentido muy mal, porque en su trabajo no le dan el crédito en los proyectos que realiza. Aunque en las reuniones ella aporta la mayoría de las ideas a la firma, al final les dan los créditos a sus compañeros hombres, que

son mayoría. El día que ella fue a reclamarle a su jefe, este la hizo sentirse inútil y hasta tonta, porque le gritó y le dijo que, si ella se vistiera más decorosamente, tal vez su cerebro funcionaría mejor y la tomarían más en serio. Un compañero de trabajo la encontró desconsolada, llorando en la sala de fotocopiado, y tratando de consolarla, intentó besar a Luisa. Ella no lo permitió y el hombre le dijo que eso le iba a traer graves consecuencias en su desempeño laboral.

Historia 4

Sofía es una adolescente, de catorce años, que siempre ha tenido buenas relaciones con su familia. No obstante, en el momento en que un compañero de colegio comienza a cortejarla, su padre se vuelve sumamente controlador. Comienza a ir a dejarla y recogerla al colegio todos los días, incluso, le prohíbe ir sola a la pulpería. Además, se ha vuelto sumamente violento con ella: cada día la obliga con mayor violencia a cumplir labores del hogar y le recalca que las mujeres no tienen por qué andar en la calle, ya que nacieron para vivir metidas en la casa. Ella se encuentra muy triste y asustada, en especial, porque dice que no ha hecho nada malo, aunque pareciera que es culpable del comportamiento de su padre, el cual ha alcanzado tal extremo de revisarle el cuello, la ropa y el busto cada día que llega a la casa del colegio, buscando un posible rastro de contacto con chicos.

Preguntas para la reflexión

- ¿En la historia que se relata, existe algún tipo de violencia?
- ¿Cuál?
- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Existe algún peligro?
- ¿Quiénes corren peligro?

Anexo 9

- Una mujer ha sido golpeada en el ojo por su pareja.
- Un chico insulta y desvaloriza a su novia delante de sus amigos.
- Juan se burla de Raquel delante de sus amigos, porque ha suspendido las materias de la universidad.
- Un chico amenaza a su novia con abandonarla si no accede a mantener una relación sexual con él.
- Un hombre pide explicaciones detalladas a su pareja sobre cómo ha gastado el dinero que le ha dado.

- Jorge exige a su chica que se cambie la camiseta, porque es muy ceñida y escotada.
- Pepe ha lanzado un jarrón sobre la cabeza de Elvira.
- Roberto prohíbe a Sara que salga de fiesta de fin de curso con sus compañeros de clase.
- Felipe revisa los mensajes de WhatsApp de su chica mientras ella va al baño.

Anexo 10

- ¿Sientes que tu pareja constantemente te controla?
- ¿Te acusa constantemente de ser infiel o de que te gustan o atraen otros hombres o mujeres?
- ¿En algún momento del tiempo de relación con él, has dejado de tener contacto con amigas, amigos o familiares, porque él te lo haya solicitado o porque te haya hablado mal de ellas o ellos?
- ¿En la actualidad, tienes dificultades para hacer nuevos amigos y amigas a causa de los celos y las incomodidades de él?
- ¿Él no te deja trabajar o se molesta cada vez que le comunicas que quieres hacerlo?
- ¿Él frecuentemente se enoja y te hace sentir mal porque tú trabajas? ¿Alguna vez has dejado o has pensado en dejar el trabajo por esta situación?
- ¿Cuándo llegas más tarde de lo normal del trabajo, él frecuentemente se enoja y te hace sentir mal?
- ¿Se burla o habla mal de ti con otras personas?
- ¿Se burla o habla mal de ti en público?
- ¿Se molesta cada vez que tú le pides dinero para hacer los pagos de la casa o para comprar tus artículos personales?
- ¿Constantemente te dice qué debes decir, cómo debes comportarte o cómo debes vestirte?
- ¿Tu compañero tiene cambios de humor?
- ¿Tu compañero a menudo consume alcohol o drogas?
- ¿Alguna vez, tu compañero te ha golpeado (con la mano u objetos) y luego se ha disculpado o te ha regalado cosas?
- ¿Frecuentemente tu compañero te dice “si no eres mía, no vas a ser de nadie más” o “primero te mato, antes de dejarte ir con otro”?
- ¿Alguna vez tu compañero ha amenazado con matarse si tú lo dejas?

- ¿Alguna vez tu compañero, en medio de una discusión o posterior a ella, ha destruido pertenencias tuyas?
- Si eres extranjera: ¿alguna vez tu compañero ha amenazado con quitarte el refugio o denunciarte a migración si lo dejas?
- ¿Alguna vez tu compañero ha amenazado con quitarte los niños o las niñas si lo dejas?
- ¿Alguna vez tu compañero te ha forzado a tener relaciones sexuales con él, a cambio de que él cumpla con sus responsabilidades en la casa (como darte el dinero para la comida)?
- ¿Alguna vez él te ha hecho sentir sucia o mal durante el acto sexual?
- ¿Alguna vez él te ha obligado a tener relaciones sexuales cuando tú no querías?
- ¿Alguna vez, durante una discusión con tu compañero, has tenido que pedir auxilio a un vecino, a una vecina o a la policía?
- ¿Alguna vez él te ha obligado a tener relaciones sexuales con otras personas?
- ¿Alguna vez, durante el acto sexual, él te ha dicho cosas que te hacen sentir mal?
- ¿Alguna vez él te ha amenazado con quitarte la casa si lo hechas de esta?
- ¿Tiene él la casa, el carro o cualquier otra propiedad a nombre de su mamá, hermano u otro pariente cercano? ¿Tiene él la casa, el carro o cualquier otra propiedad a nombre de una sociedad anónima?
- ¿Alguna vez tu compañero ha amenazado con quemarte la casa si lo dejas?
- ¿Alguna vez tu compañero te ha empujado, mordido o jalado el pelo?

Anexo 11

Yo: nombre					
Metas	A corto plazo seis meses a un año	A mediano plazo un año a dos años	A largo plazo tres años a cinco años	Qué estoy haciendo este momento para lograrlo	Con qué recur- sos cuento
A nivel per- sonal					
A nivel la- boral					

A nivel familiar					
A nivel educativo					
A nivel espiritual					
A nivel comunitario					

Anexo 12

Meditación tibetana de la sonrisa interior

1. Inspiro: me lleno de energía.
2. Exhalo: me relajo, desaparecen mi cansancio y mi preocupación.
3. Inspiro: me siento viva.
4. Exhalo: sonrío. Agradezco la vida que se me otorga.

Anexo 13

Las diez características personales empresariales

Lograr

1. Búsqueda de oportunidades.
2. Persistencia.
3. Compromiso con el contrato de trabajo.
4. Demanda de calidad y eficiencia.
5. Asumir riesgos.

Planear

6. Establecer metas.
7. Planificación sistemática y monitoreo.
8. Búsqueda de información.

Gestionar

9. Persuasión y red de contactos.

10. Autoconfianza.

Anexo 14

Lista de alternativas	Sí sirvió	No sirvió
Alternativas individuales		
Quedarse callada		x
Aislarse		x
Denunciar	x	
Hacer manualidades	x	
Aguantar		x
Participar en grupo de apoyo	x	
Buscar apoyo en personas de confianza	x	
Conocer mis derechos	x	
Integrarse a grupos que dicen que debo aguantar		x

Anexo 15**Buenas razones para denunciar la violencia basada en género**

- Lograr bienestar físico y emocional.
- Respeto a la integridad sexual.
- Tener hijos varones que rechazan la violencia.
- Tener hijas que no se sometan a la violencia.
- Tener hogares en paz.
- Tener tranquilidad para realizar el trabajo.
- Aumentar la autoestima, quererse más.

The background is a solid dark blue color. In the center, there is a white yin-yang symbol (Taijitu). Surrounding this symbol are several concentric, semi-transparent blue circles of varying shades, creating a layered, circular effect. The word "Referencias" is written in a white, serif font, centered horizontally and positioned above the yin-yang symbol.

Referencias

Glosario

- Azurmendi, A., y Fontecha, M. (2015). *Guía para la prevención de acoso y abuso sexual a mujeres en el deporte: pautas para un protocolo*. Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer.
- Cámara de Diputados del Congreso de la Unión. (2017, 22 de junio). Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia de 2017. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2017_mex_ref_leygralvidalibredeviolencia.pdf
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (2016). *¿Qué es el feminicidio y cómo identificarlo?* Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-el-feminicidio-y-como-identificarlo?idiom=es>
- Fundación para la Promoción y Desarrollo de la Mujer [Prodemu]. (2021). *Glosario de género*. Prodemu.
- Gobierno Vasco. (2005, 18 de febrero). Ley 4 de 2005 [Para la igualdad de mujeres y hombres]. <https://www.boe.es/eli/es-pv/l/2005/02/18/4>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2019). *Feminismos*. Glosario para la Igualdad. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/feminismos>.
- ONU Mujeres. (s.f.). *Preguntas frecuentes: tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. OMS.
- Osakidetza. (2019). *Guía de actuación para profesionales de la salud ante la violencia de género y las agresiones sexuales en Euskadi*. Osakidetza.
- Unidad de Género. (2011). *Glosario de género*. Universidad Pedagógica Veracruzana.

Presentación

- Batres, G. (2010). La atención psicológica con enfoque de género: la terapia género-sensitiva con mujeres que viven en situación de violencia. En Centro Nacional

- de Equidad de Género y Salud Reproductiva, *Atención psicológica a mujeres en situación de violencia: lineamientos y protocolos* (pp. 28-33). Secretaría de Salud.
- Blanco, A., y Rodríguez Marín, J. (Coords.). (2007). *Intervención psicosocial*. Pearson.
- Herrera, C. (2021, 19 de julio). *Cambia tu mundo, y cambias el mundo: la terapia es colectiva*. Blog de Coral Herrera Gómez. <https://haikita.blogspot.com/2021/07/terapia-social-cambia-tu-mundo-y.html>
- La Mujer Lunar. (2017, 5 de agosto). *Hoy elijo sentirme: viva, inspirada, dulce, empoderada, en mi propósito de vida, brillante, auténtica, completa, irradiando amor, conectada, vinculada, en...* [Imagen adjunta] [Actualización de estado]. Facebook. https://m.facebook.com/LaMujerLunar/photos/a.632285096799184/1763711560323193/?type=3&source=57&_se_imp=0BBXz5nVZsfUyv7gt
- Pérez, D. M., y Pérez, T. J. (2014). La intervención psicosocial: necesidad transversal en la formación de psicólogos. *Integración Académica en Psicología*, 2(4), 4-20. <https://integracion-academica.org/antecedentes/39-integracion-academica-en-psicologia-volumen-2-numero-4-2014>
- Sánchez Vidal, A. (2002). *Psicología social aplicada: teoría, método y práctica*. Pearson.

Guía para mujeres afrodescendientes

- Cámara de Diputados del Congreso de la Unión. (2017, 22 de junio). Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia de 2017. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2017_mex_ref_leygralvidalibredeviolencia.pdf
- Congreso de la República de Colombia. (2008, 4 de diciembre). Ley 1257 de 2008 [Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones]. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054>
- Congreso de la República de Colombia. (2015, 6 de julio). Ley 1761 de 2015 [Por la cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo y se dictan otras disposiciones. (Rosa Elvira Cely)]. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=65337>

Guía para mujeres de culturas urbanas

- Annan, K. (1997, 10 de diciembre). *Mensaje del secretario general de la ONU, Kofi Annan, con motivo del inicio del año del 50 aniversario de la Declaración Universal de los Derechos Humanos*. ONU. <https://www.ohchr.org/es/statements/2009/10/default-title-22>
- De Mello, A. (1991). *La oración de la rana* (7.ª ed.). Sal Terrae.
- Falla, P. (Coord.). (2010). *Mujeres Ahorradoras en Acción*. IICA.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Rutas integrales de atención en salud – RIAS. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/Rutas-integrales-de-atencion-en-salud-RIAS.aspx>
- Navarro, A. [Angie Navarro Terapeuta]. (2022, 30 de mayo). “Y vivieron felices para

- siempre...” – *El amor romántico* [Video]. YouTube. https://youtu.be/cav4JBJS9_k
- Shinoda Bolen, J. (1989). *Los dioses de cada hombre: una nueva psicología masculina* [Libro electrónico]. Titivillus.
- Shoshan. (2010, 7 de septiembre). *Yo me acepto tal como soy*. https://www.shoshan.cl/reflexiones/yo_me_acepto.html
- Tedx Talks. (2016, 12 de agosto). *¿Quién soy?: ¿Qué significa hacernos esta pregunta? | Gabriel Pereyra | TEDxTukuy* [Video]. YouTube. https://youtu.be/910IJ_7N_Vc
- Yo me acepto tal como soy. (2017, 25 de enero). *Diario Occidente*. <https://occidente.co/opinion/rincon-del-pensamiento/yo-me-acepto-tal-como-soy/>

Guía para mujeres campesinas

- Congreso de la República de Colombia. (2008, 4 de diciembre). Ley 1257 de 2008 [Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones]. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054>
- Congreso de la República de Colombia. (2015, 6 de julio). Ley 1761 de 2015 [Por la cual se crea el tipo penal de feminicidio como delito autónomo y se dictan otras disposiciones. (Rosa Elvira Cely)]. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=65337>

Anexos

- Gallego Lopera, A. (2008). *La bitácora de los sueños: herramientas para diseñar su plan de vida*. Trafford Publishing.





UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA

EB
EDITORIAL
BONAVENTURIANA
UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA



editorialbonaventuriana



@EditBonaventuri



EditorialBonaventuriana



editorial-bonaventuriana



editorialbonaventuriana

VIGILADA MINEDUCACIÓN

www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co