

# manual de capacitación para mujeres



Derecho a una  
vida libre de violencia,  
derechos sexuales y  
derechos reproductivos



# **manual** de capacitación para mujeres

Derecho a una  
vida libre de violencia,  
derechos sexuales y  
derechos reproductivos



# Índice

## Manual de Capacitación para Mujeres: Derecho a una vida libre de violencia, derechos sexuales y derechos reproductivos

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-05608

### Movimiento Manuela Ramos

Av. Juan Pablo Fernandini 1550,  
Pueblo Libre, Lima 21 - Perú  
[www.manuela.org.pe](http://www.manuela.org.pe)  
E-mail: [postmast@manuela.org.pe](mailto:postmast@manuela.org.pe)  
Teléfono: (511) 423-8840 / Fax: 431-4412

### Solidaridad Internacional

Av. La Paz N° 356 ofic 301  
Miraflores Lima 18 Lima - Perú  
Teléfono 2432325 / fax: 2431254

### Asociación de Comunicadores Sociales Calandria

Jr. Cahuide 752, Jesús María, Lima 11- Perú  
[www.calandria.org.pe](http://www.calandria.org.pe)  
E-mail: [postmaster@calandria.org.pe](mailto:postmaster@calandria.org.pe)  
Teléfono: (511) 4716473

### Elaboración de contenidos:

Patricia Zanabria Castillo  
Rocío Gutiérrez Rodríguez  
Esther Muñoz Lozano  
Swamy De León Contreras  
Vanessa Laura Atanacio  
Lourdes Sandoval Chaupe  
Carol Ruiz Morán

### Coordinación de la Publicación

Swamy De León Contreras

### Revisión Técnica:

Adecuación de contenidos y Tratamiento Pedagógico:  
Pilar Giusti Hundskopf y Rocío Gutierrez Rodríguez

### Diseño, diagramación e ilustraciones:

Ymagino Publicidad S.A.C.

Lima, 2011

<b>5</b>	<b>Presentación</b>
<b>7</b>	<b>Introducción</b>
<b>11</b>	<b>✓ SESIÓN 1:</b> Introduciéndonos al módulo
<b>17</b>	<b>✓ SESIÓN 2:</b> Conociendo los Derechos Humanos (DDHH) de las mujeres
<b>33</b>	<b>✓ SESIÓN 3:</b> ¿Qué significa ser mujer?
<b>45</b>	<b>✓ SESIÓN 4:</b> La violencia contra la mujer
<b>57</b>	<b>✓ SESIÓN 5:</b> Mi cuerpo y mi sexualidad
<b>67</b>	<b>✓ SESIÓN 6:</b> Viviendo mi sexualidad
<b>77</b>	<b>✓ SESIÓN 7:</b> Mitos y creencias sobre la sexualidad
<b>85</b>	<b>✓ SESIÓN 8:</b> Tomando decisiones libres e informadas
<b>105</b>	<b>✓ SESIÓN 9:</b> Cuidando mi cuerpo y mi salud
<b>117</b>	<b>✓ SESIÓN 10:</b> Cómo hacer la consejería
<b>129</b>	<b>✓ SESIÓN 11:</b> El uso de los medios para comunicar
<b>141</b>	<b>✓ SESIÓN 12:</b> Iniciándonos en la elaboración de una campaña comunicacional

# Presentación

**A** pesar de los importantes logros obtenidos en materia legal, en nuestro país muchas mujeres aún desconocen sus derechos y muchos de los atropellos y expresiones de la violencia de género en sus vidas están vinculados a este desconocimiento. Por ello, el Movimiento Manuela Ramos y la ACS Calandria y con el apoyo de Solidaridad Internacional alcanzamos hoy este material de trabajo a fin de facilitar una herramienta útil para aportar en este proceso formativo que busca empoderar a las mujeres, brindándoles información de utilidad sobre sus derechos, poniendo énfasis en los derechos sexuales, derechos reproductivos y el derecho a una vida libre de violencia.

Este material ha sido producto del trabajo conjunto de ambas instituciones y se ha validado en el proceso de capacitación dirigido a mujeres de Lima norte (Independencia, Comas y Carabayllo) y Piura (Chulucanas), en el marco del

Convenio "Lucha contra la violencia de género y salud sexual y reproductiva, a través de la aplicación efectiva de las políticas públicas, el fortalecimiento de redes regionales específicas y la vigilancia ciudadana, en Bolivia, Ecuador y Perú" que se ejecuta en Perú, Ecuador y

Bolivia con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo- AECID, cuyo objetivo general es "contribuir al empoderamiento y autonomía de las mujeres en la región andina, a reducir las brechas de género y al reconocimiento, goce y ejercicio efectivo de sus derechos sexuales, derechos reproductivos y el derecho a una vida libre de violencia desde los enfoques de género, derechos e interculturalidad".

Este material pretende aportar en el proceso formativo y de empoderamiento de las mujeres organizadas, y esperamos que pueda ser utilizado por ellas en los procesos de réplica que permitan extender y compartir lo aprendido durante el programa de capacitación, con la finalidad de que el acceso a la información, el conocimiento, los derechos y su ejercicio no sean sólo una conquista formal sino que, en la práctica, podamos ir concretando los derechos humanos de las mujeres.



Este material pretende aportar en el proceso formativo y de empoderamiento de las mujeres organizadas

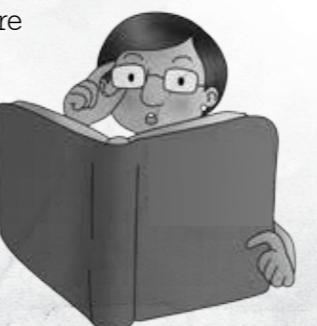
## Introducción

El Manual de Capacitación que presentamos a continuación comprende 13 sesiones educativas que guardan una secuencia lógica de contenidos que pueden ser aplicados de manera individual o como un paquete de sesiones enlazadas secuencialmente.

Cada una de las sesiones está planteada para llevarse a cabo en tres horas, aprovechando alguna reunión de las agrupaciones de mujeres de la comunidad o del barrio. En ellas se incluye el objetivo de la sesión, los materiales que se requieren para llevarla a cabo y la propuesta metodológica para realizarla.

En cada una de las sesiones se toca un tema que fortalece las capacidades de las mujeres para abordar y proteger sus derechos sexuales y derechos reproductivos. En un primer momento se rescata los saberes que ellas tienen de cada tema, recogiendo sus propias experiencias y dudas, para, posteriormente, brindar información que complemente estos saberes y los enriquezca. Al finalizar la sesión, cada una de las participantes hace un compromiso de trabajo que permite poner en práctica sus aprendizajes en su vida cotidiana.

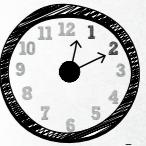
En la siguiente sesión comparten con sus compañeras los logros y dificultades encontradas en la puesta en práctica de sus compromisos, de tal forma que entre todas enriquecen y fortalecen conocimientos y prácticas. Las sesiones se han estructurado de la siguiente manera:



- **1.1 Nombre de la sesión**
- **1.2 ¿Qué queremos lograr? (Objetivo de la sesión)**
- **1.3 ¿Qué debemos conocer antes de iniciar la sesión?**

Esta parte incluye los textos y materiales que debemos preparar y conocer días antes de realizarse la sesión. Contiene los anexos de cada sesión y material bibliográfico complementario.

- **1.4 ¿En cuánto tiempo la haremos?**  
(tiempo que durara la sesión)
- **1.5 ¿Qué necesitamos?**  
(Recursos materiales que se requieren para la sesión)



- **1.6 ¿Cómo la haremos?**  
Cada una de las sesiones se ha organizado de la siguiente manera:

- ✓ Saludo y bienvenida a las participantes.
- ✓ Recuperando saberes previos, los conocimientos que tienen las participantes por experiencia de vida.
- ✓ Construyendo nuevos aprendizajes: Ideas fuerza.
- ✓ Haciendo compromisos.
- ✓ Evaluando la sesión.

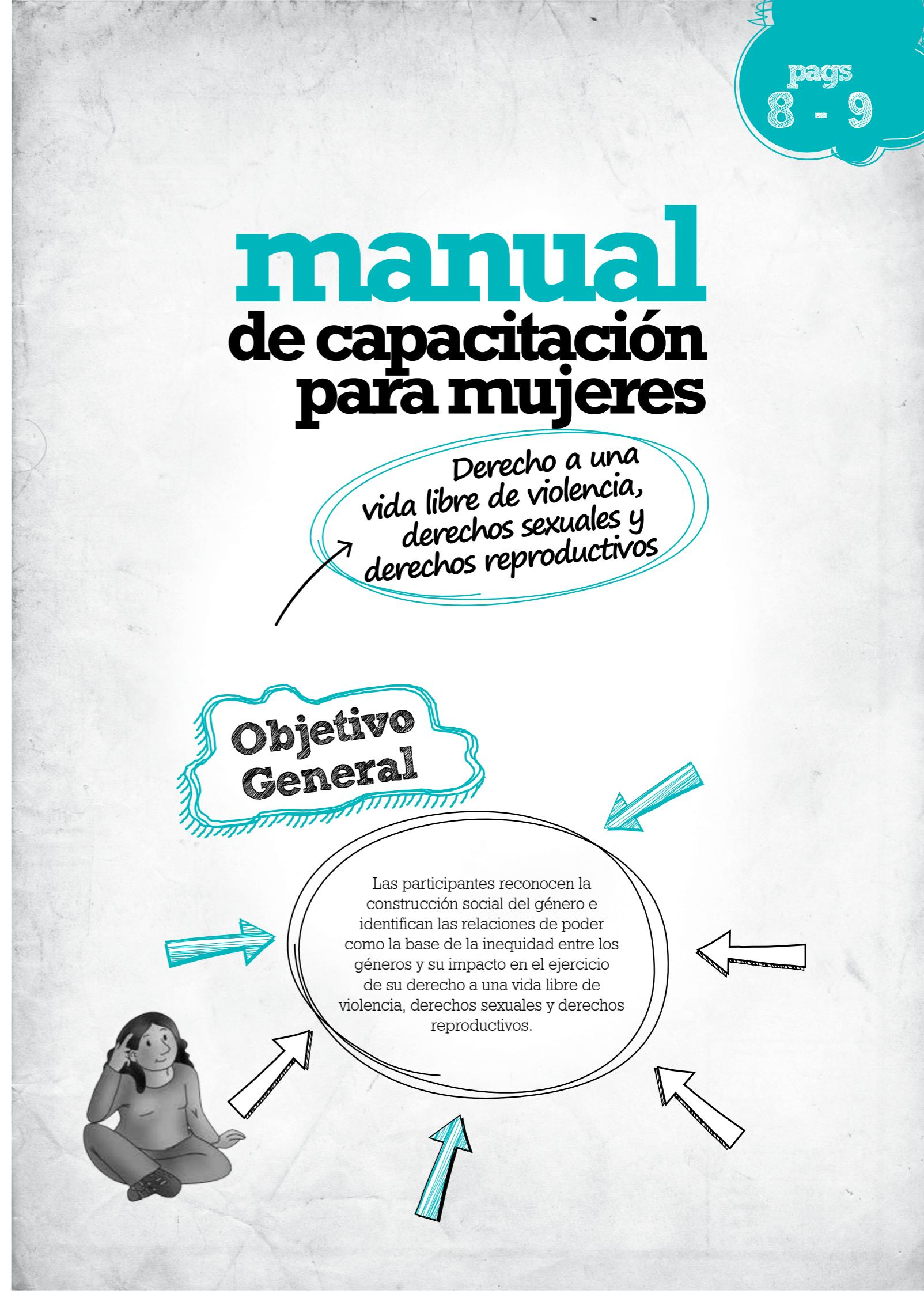
Al final de todas las sesiones se incluyen anexos generales que contienen información complementaria. (Lecturas de apoyo)

# manual de capacitación para mujeres

Derecho a una  
vida libre de violencia,  
derechos sexuales y  
derechos reproductivos

## Objetivo General

Las participantes reconocen la construcción social del género e identifican las relaciones de poder como la base de la inequidad entre los géneros y su impacto en el ejercicio de su derecho a una vida libre de violencia, derechos sexuales y derechos reproductivos.





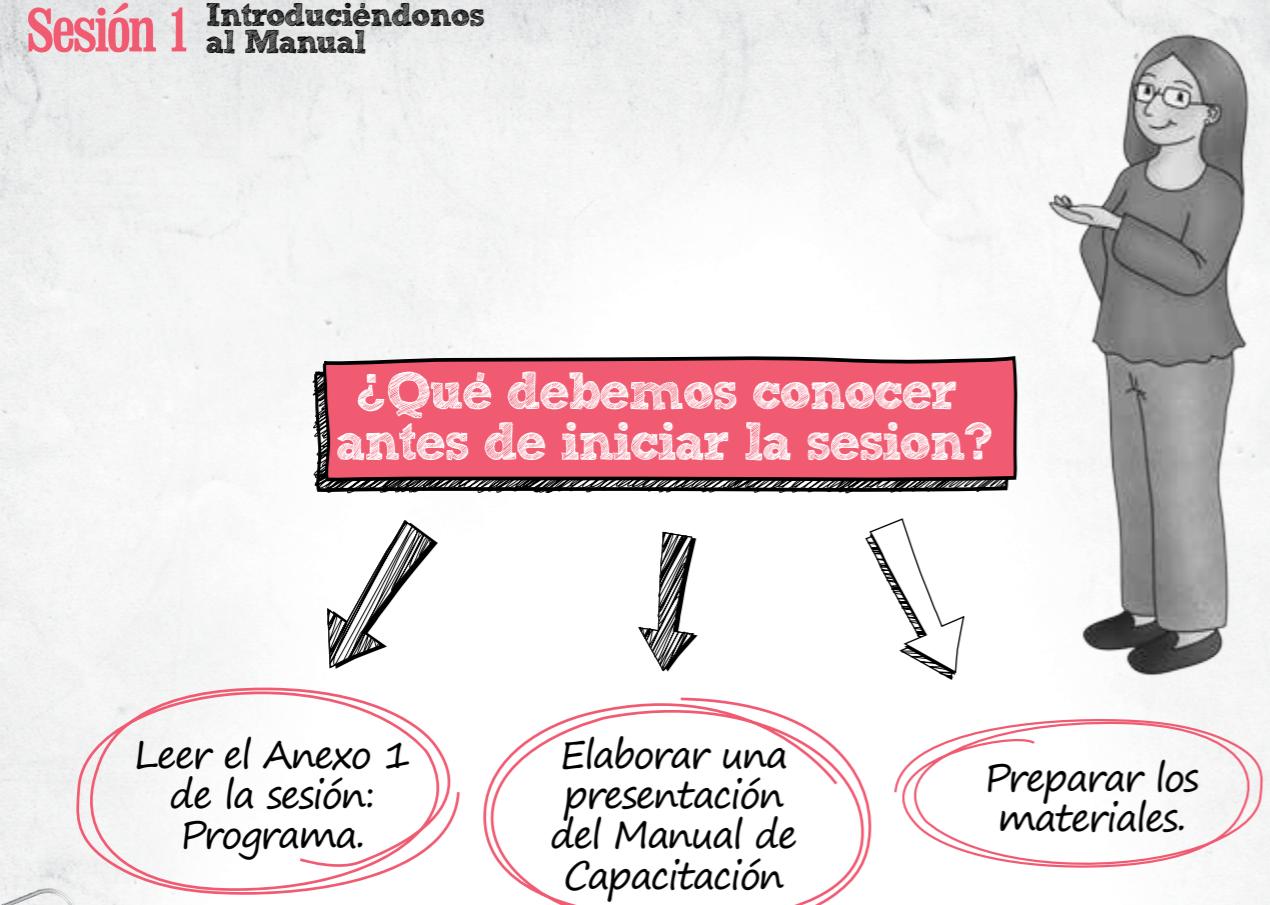
# Sesión 1

## Introduciéndonos al Manual

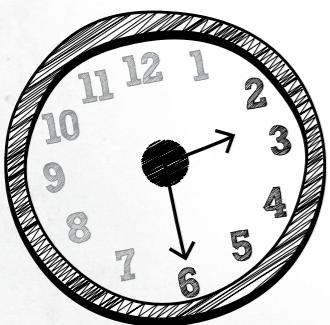
¿Qué queremos lograr?

Brindar un espacio acogedor a las mujeres para conocernos, integrarnos e informarles acerca del Manual de Capacitación, sus objetivos, estrategias, metodología.

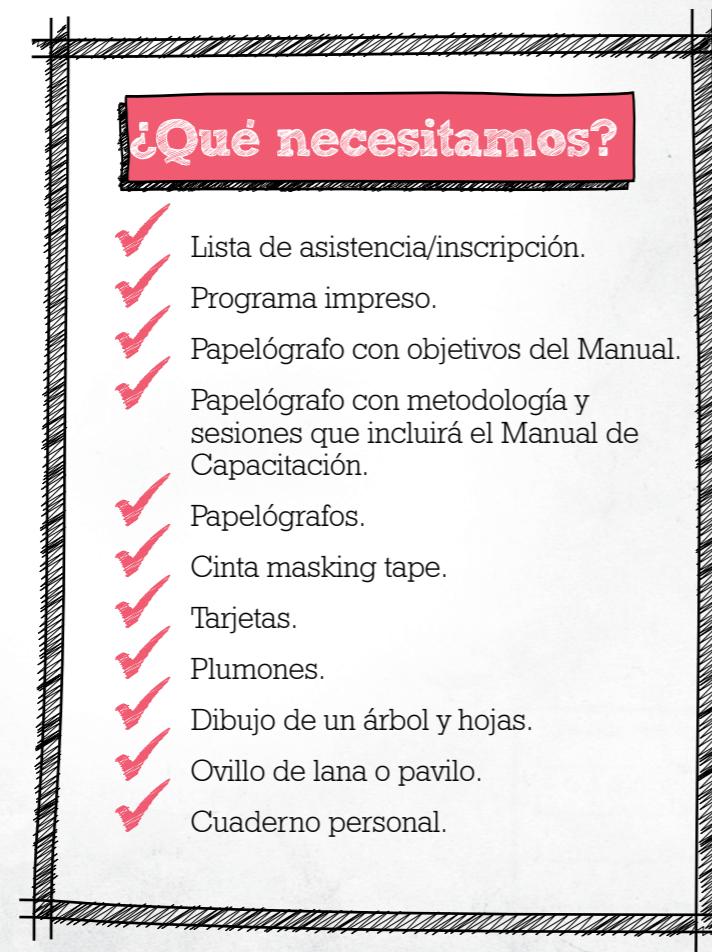




**¿En cuánto tiempo lo haremos?**



**2 horas  
30 min.**

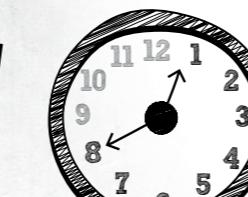


## ¿Cómo lo haremos?

- Recibimos y saludamos a las participantes, les entregamos el programa (ver anexo 1) y las invitamos a tomar asiento para que estén cómodas mientras llegan las otras participantes.
- Damos la bienvenida a las mujeres en nombre de las instituciones organizadoras e inauguramos la sesión. Hacemos una breve presentación de las instituciones y/u organizaciones responsables de ejecutar el Módulo.
- Presentamos de manera general los contenidos, objetivos, temática, metodología, duración de la capacitación, enfatizando en la importancia de la participación de las mujeres, en todas las sesiones.

*Saludo y presentación del Programa Formativo*

## Dinámica **La Telaraña**

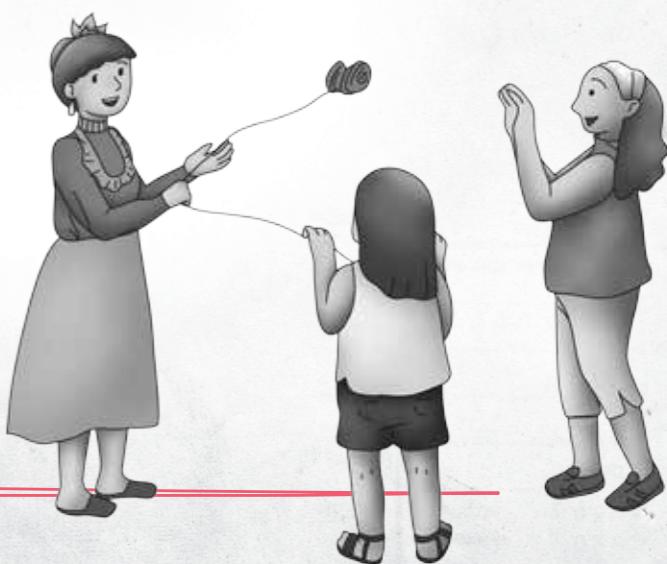


**40 min**

Les explicamos que vamos a presentarnos a través de un juego denominado "la telaraña". Consiste en lanzar un ovillo de lana o pavilo a una de las compañeras. La persona que lanza el ovillo se queda con la punta, de tal forma que empieza a formarse la tela de araña. Quien tiene el ovillo dice su nombre, organización a la que pertenece, qué es lo que más le gusta de su comunidad, qué es lo que debe cambiar en su comunidad. Una vez que termina, tira el ovillo a otra persona quedándose con una punta del ovillo. Quien lo recibe tiene que presentarse de la misma manera y se repite así, sucesivamente, hasta que todas las participantes queden enlazadas en una especie de telaraña.

## Conociéndose en grupo

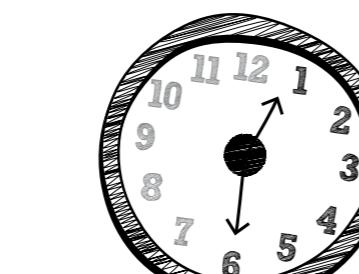
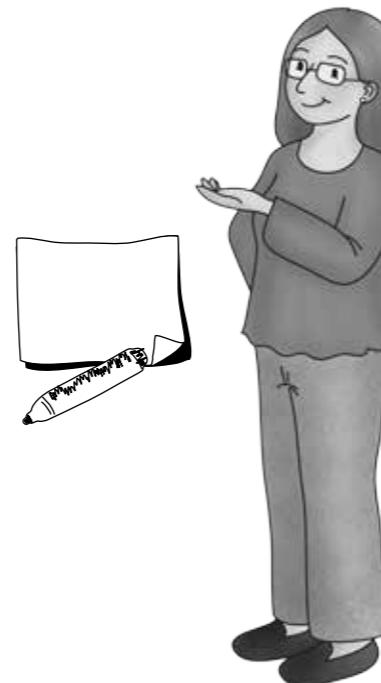
Una vez que todas se han presentado, quien se quedó al final con el ovillo debe regresarlo a la misma persona que se lo envió, repitiendo los datos dados por su compañera. Esta a su vez hace lo mismo de tal forma que el ovillo va recorriendo el mismo camino pero en sentido inverso hasta que regresa a la compañera que inicialmente lo lanzó.



## Recogiendo las expectativas

### Mis expectativas

- Repartimos una tarjeta y un plumón a cada participante. Les indicamos que deben colocar la tarjeta en posición horizontal y escribir con letra clara y en pocas palabras lo que esperan del Programa de Capacitación.
- Mientras, colocamos un papelógrafo en blanco en la pared. Luego, cada participante pega su tarjeta en el papelógrafo.
- Leemos en voz alta las expectativas colocadas en el papelógrafo y, con ayuda de las participantes, las agrupamos por semejanzas.
- Inmediatamente después colocamos el papelógrafo con los objetivos del Manual y lo presentamos.
- A continuación, contrastamos las expectativas de las participantes con los objetivos.
- Finalizamos esta actividad indicando que al momento de la evaluación final del programa, se regresará sobre sus expectativas iniciales para ver si fueron o no cumplidas.
- También señalamos las expectativas del equipo organizador con respecto a la participación.

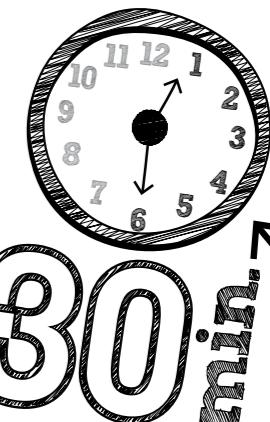


30 min.

## Reglas de Convivencia

### Técnica "Lluvia de ideas":

- ✓ Explicamos brevemente que **"Es muy importante crear un ambiente de confianza y compañerismo durante el desarrollo del taller"**. Para ello, es necesario proponer algunas reglas que nos ayuden a confraternizar y que todas debemos cumplir.
- ✓ Promovemos la participación de todas las mujeres y anotamos en un papelógrafo las reglas que cada una propone.
- ✓ Luego añadimos algunas otras reglas que consideremos necesarias para el trabajo en grupo:



30 min.

Todas debemos llegar puntuales

No burlarnos de las opiniones de las demás.

Evitar faltar más de dos sesiones.

Si una compañera está hablando, ser respetuosas en el trato.

Cumplir con los compromisos personales y colectivos que asumimos

No interrumpir.

- ✓ Explicamos que estas reglas facilitarán el desarrollo de las sesiones y que las colocaremos en cada una de las sesiones. Para tenerlas siempre presentes.

## Cierre y Despedida

Agradecemos a las participantes por su asistencia y participación, las despidió recordándoles la fecha de la próxima sesión.



# Anexos de la Sesión 1

## Anexo 1 **Modelo de Programa de Inauguración**

### Sesión Inaugural

Fecha:

Lugar:

20 minutos	Recepción de participantes. Entrega de materiales.
30 minutos	Palabras de bienvenida. Palabras de inauguración, a cargo del Alcalde o autoridad local.
10 minutos	Presentación de la o las instituciones organizadoras
20 minutos	Presentación del Programa de Capacitación.✓
30 minutos	Recojo de expectativas
30 minutos	Elaboración de reglas de convivencia
10 minutos	Palabras finales de alguna representante institucional
	Brindis



# **Sesión 2**

## **Conociendo los Derechos Humanos (DDHH) de las Mujeres**

### **¿Qué queremos lograr?**

- Brindar a las mujeres, ideas y conceptos para la reflexión sobre los derechos humanos de las mujeres, enfatizando en los derechos sexuales y reproductivos, derecho a una vida libre de violencia y en la construcción socio cultural de los géneros.
- Conocer el marco normativo internacional y nacional de los derechos humanos de las mujeres.



### ¿Qué debemos conocer antes de iniciar la sesión?

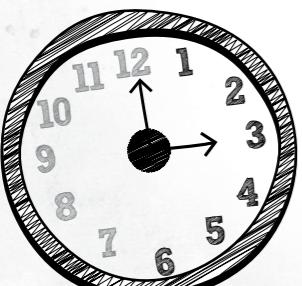
*Leer los anexos de la sesión:*

- Anexo 1: Reconociendo y defendiendo nuestros derechos.
- Anexo 2: Derechos humanos de las mujeres.
- Anexo 3: Marco normativo nacional e internacional.

Preparar los materiales



### ¿En cuánto tiempo la haremos?



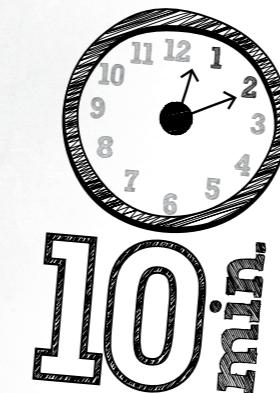
3 horas

### ¿Qué necesitamos?

- ✓ Preparar la hoja de planificación de la sesión.
- ✓ Lista de asistencia.
- ✓ Papelógrafos.
- ✓ Cinta masking tape.
- ✓ Plumones.
- ✓ Dibujo de un árbol y hojas.
- ✓ Colores.
- ✓ Crayolas.
- ✓ Lápices.
- ✓ Tarjetas de cartulinas.
- ✓ Hoja de evaluación de la sesión.

### ¿Cómo la haremos?

- Saludamos a las participantes y preguntamos si les quedó alguna duda de la sesión anterior. Si hubiera alguna intervención que comentar lo hacemos.
- Explicamos el tema que vamos a trabajar e invitamos a las participantes a formar un círculo.



10 min.

Saludo e integración

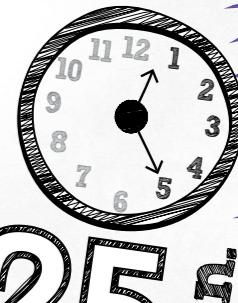


### Recuperando saberes

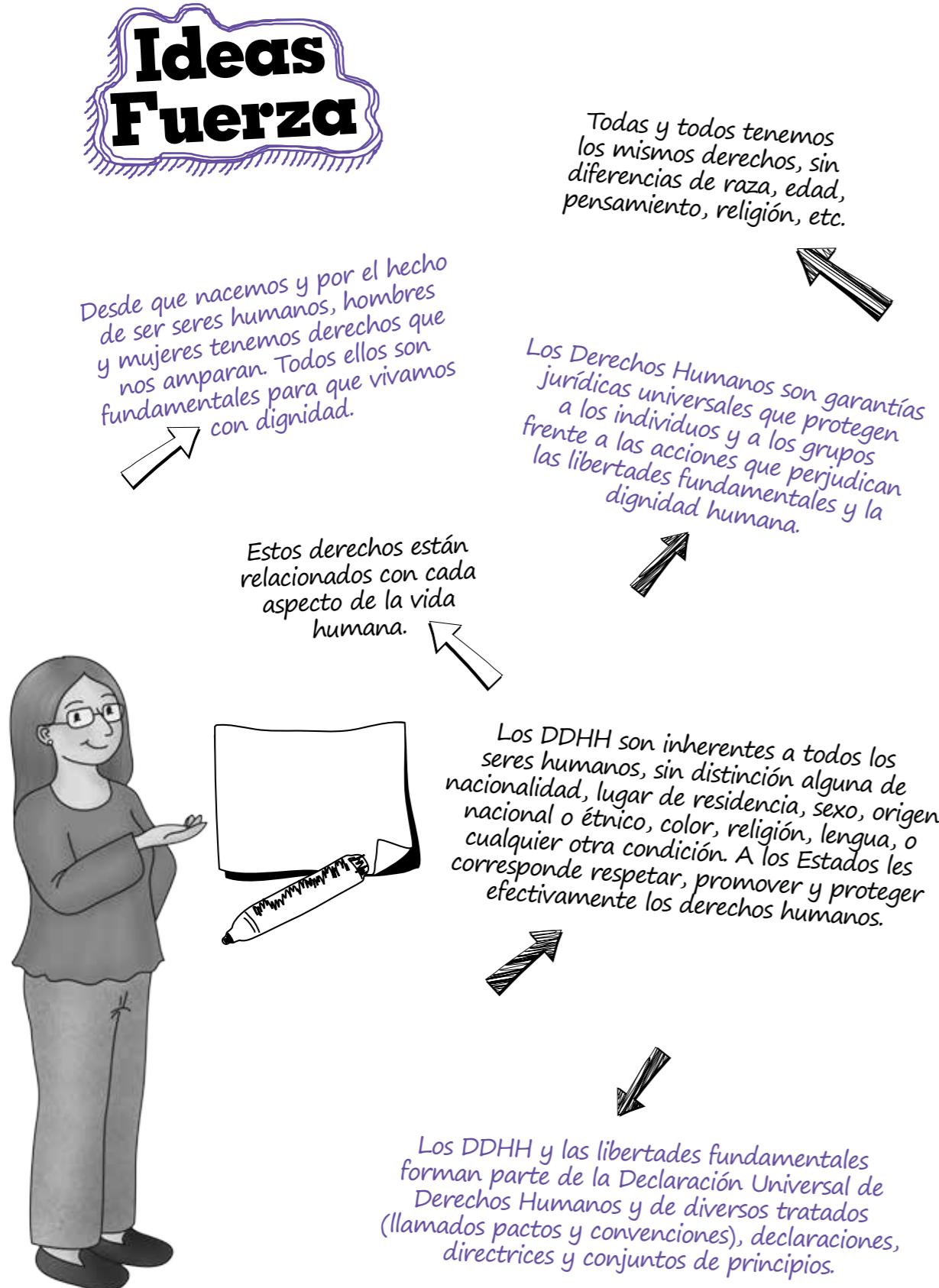
### ¿Por qué se tiene que trabajar los derechos de las mujeres?

### Trabajo en Plenaria

- ✓ Teniendo como base los dibujos y expresiones de las participantes, reflexionamos sobre los derechos humanos de las mujeres, vinculándolos a la lucha y conquista de algunos derechos como: cuotas de participación política, no ser violentadas sexualmente ni dentro del matrimonio, a que la adolescente embarazada continúe estudiando, etc.
- ✓ Destacamos la identificación de los derechos ejes del curso (derechos sexuales y derechos reproductivos, derecho a una vida sin violencia).
- ✓ Se profundiza y amplía el tema con las siguientes ideas fuerza:



25 min.



## Construyendo nuevos aprendizajes

### Vulneración de los Derechos de las Mujeres

- ✓ Les explicamos que en el ejercicio anterior conversamos acerca de los derechos humanos que deben hacer posible el bienestar de las mujeres y que ahora identificaremos qué derechos de las mujeres de nuestra zona, comunidad, son más vulnerados.
- ✓ Formamos tres a cuatro grupos, cada uno deberá trabajar, lo siguiente:

#### Grupos 1 y 2:

- Elegir 5 problemas que afectan más a las mujeres de su comunidad, zona, etc.
- Analizar en cada uno de los problemas ¿qué derechos son los más afectados? ¿qué derechos le son negados?

#### Grupo 3 y 4:

- Identificar situaciones de la vida cotidiana de las mujeres en la casa, en el trabajo, en la calle, etc, donde sus derechos son negados.
- Sus conclusiones deben escribir las en un papelógrafo:



#### Problemas de las mujeres identificados

- 1.
- 2.
- 3.

#### Derechos que son afectados/ violados/negados

- 1.
- 2.
- 3.



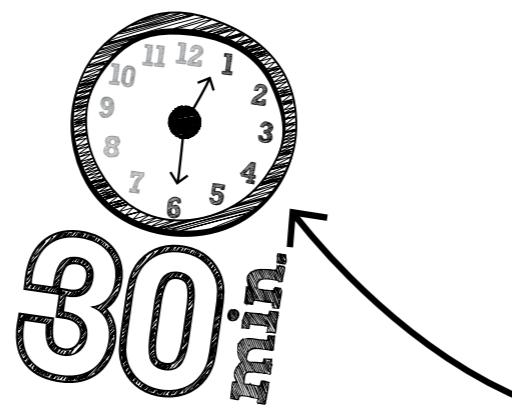
## Trabajo en Plenaria

✓ Invitamos a los grupos a exponer sus resultados y/o conclusiones.

✓ Luego promovemos el debate y analizamos en conjunto los siguientes aspectos:

- Los derechos humanos son también derechos de las mujeres.
- En las situaciones cotidianas de las mujeres es donde se vulneran más sus derechos sexuales y derechos reproductivos y el derecho a una vida libre de violencia (podría explicarse que esto también sucede en los aspectos políticos, económicos, culturales, religiosos).

✓ Finalizamos esta parte con las siguientes ideas fuerza.



### Ideas Fuerza

El reconocimiento de los derechos humanos fue un importante acontecimiento en la historia de la humanidad, pero no aseguró que las necesidades de las mujeres se tuvieran en cuenta, ni se consideraron las violaciones de sus derechos como las violaciones a los derechos humanos. Una de las principales vulneraciones sigue siendo la de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Los derechos sexuales y reproductivos son: "un conjunto de derechos humanos que aseguran a todas las personas la posibilidad de tomar decisiones con respecto a su sexualidad y ejercerla libremente sin presión ni violencia. Es decir, son los derechos que toda persona tiene para decidir con quién y cuándo tiene o no hijos y relaciones sexuales. Son derechos que garantizan la libre decisión sobre la manera de vivir el propio cuerpo en las esferas sexual y reproductiva" (OMS 2004).

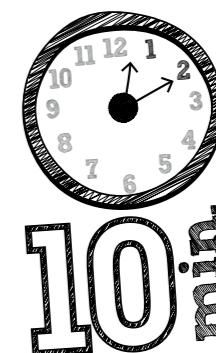
### Una vida libre de violencia

Para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer es necesario tomar medidas, tanto administrativas como judiciales, para lograr la tutela del derecho a una vida libre de violencia.

Entre las medidas judiciales están las de investigar, mediante las técnicas adecuadas, los hechos de violencia contra mujeres, niñas y niños que sean denunciados, a fin de recoger las pruebas adecuadas; sancionar esos hechos violentos, para lo cual es necesario modificar las prácticas jurídicas que respalden la persistencia o la tolerancia de la violencia contra la mujer.

## Evaluación de la Sesión

✓ Entregamos a cada participante una ficha para que evalúe su satisfacción respecto de la sesión desarrollada



	Si	No	Comentarios
¿La sesión se realizó en las horas programadas?			
¿La expositora conoce el tema?			
¿El lenguaje y material utilizado en el desarrollo del tema fue fácil de comprender?			
¿El local donde se ha trabajado fue el adecuado?			
¿Le agració la manera como se desarrolló el tema?			
¿Usted quedó satisfecho con la información brindada en esta sesión?			
Sugerencias para la facilitadora			

# Anexos de la Sesión 2

## Anexo 1

### Reconociendo y defendiendo nuestros derechos

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna.

Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.

Los derechos humanos universales están a menudo contemplados en la ley y garantizados por ella a través de los tratados, el derecho internacional consuetudinario, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional.

El derecho internacional de los derechos humanos establece las obligaciones que tienen los gobiernos de tomar medidas en determinadas situaciones, o de abstenerse de actuar de determinada forma en otras, a fin de promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de los individuos o grupos.

#### ¿Por qué se dice que son universales e inalienables?

El principio de la universalidad de los derechos humanos es la piedra angular del derecho internacional de los derechos humanos. Este principio, tal como se destaca en la Declaración Universal de Derechos Humanos, se ha reiterado en numerosos convenios, declaraciones y resoluciones internacionales de derechos humanos. En la Conferencia Mundial de Derechos Humanos celebrada en Viena en 1993, por ejemplo, se dispuso que todos los Estados tuvieran el deber, independientemente de sus sistemas políticos, económicos y culturales, de promover y proteger todos los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Los derechos humanos son universales, es decir para todos y todas, y los hay civiles, políticos, sociales, económicos y culturales.

Las mujeres gozan de ciertos derechos específicamente relacionados a su condición.

## Anexo 2

### Derechos humanos de las mujeres

#### Definición, características y proceso histórico de los derechos humanos

→ **Irrenunciables:** nadie puede ser obligada a renunciar a sus derechos.

→ **Inalienables:** inherentes al ser humano.

→ **Inviolables:** no pueden ser violentados.

→ **No suspendibles:** salvo de manera excepcional y temporal y en circunstancias especiales.

#### ¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

##### ELEMENTOS:

- Derechos y condiciones mínimas para la satisfacción de las necesidades de las personas.
- Connaturales con la condición de persona.
- Dignidad como valor inherente a todo ser humano.
- Derechos, condiciones, oportunidades que el Estado debe proveer a todas las personas -sin ningún tipo de discriminación por razones de etnia, religión, sexo, edad o de cualquier otra naturaleza- para que realicen su proyecto de vida.

##### CARACTERÍSTICAS

- **Universales:** pertenecen a todas las personas en cualquier tiempo y lugar.
- **Indivisibles, interdependientes, integrales y complementarios:** todos están relacionados entre sí, son indisolubles.

#### ¿QUIÉN DEBE GARANTIZAR LOS DERECHOS HUMANOS?

→ El Estado es el primer responsable de garantizar y proteger los derechos esenciales de todas las personas que se encuentren en su territorio.

→ Implica acciones positivas y abstenciones.

→ En caso no cumpla con estas obligaciones, genera responsabilidades a nivel interno e internacional.

→ El particular puede violar los DD.HH y generarle responsabilidad al Estado cuando éste, por acción u omisión, permite la existencia de grupos o de actividades que son propias de su competencia y no toma las medidas para desarticularlos.

## ¿DEBEN CLASIFICARSE LOS DERECHOS HUMANOS EN CATEGORÍAS?

- Las tipologías de los DDHH han provocado un sesgo en la compresión de su dimensión (al menos en su protección y exigibilidad).
- Sólo se permite esta clasificación por un sentido didáctico y práctico.
- Recordar que los DDHH son universales, indivisibles, interrelacionados e interdependientes.



### Derechos Civiles y Políticos

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Vida.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Personalidad.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Integridad personal.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Prohibición de la esclavitud y servidumbre.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Libertad personal.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Garantías judiciales.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Honra y dignidad.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Libertad de conciencia y religión.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Libertad de pensamiento y expresión.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Asociación.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Nombre.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Nacionalidad.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Propiedad privada.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Circulación y residencia.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Igualdad ante la ley.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Reunión.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Votar y ser elegido.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Acceso en condiciones de igualdad a funciones públicas.</li> </ul> |
|---|--|

### Derechos económicos, sociales y culturales

- Salud.
- Educación.
- Cultura.
- Trabajo.
- Salario digno.
- Seguridad social.
- Alimentación.
- Participación de la vida cultural.

### Derechos de los Pueblos

- Existencia.
- Autodeterminación política.
- Derechos económicos.
- Cultura.
- Medio ambiente y a los recursos comunes.
- Derechos de las minorías.

## INTERNACIONALIZACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS

- La DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS (1948) es la que impulsa este proceso, seguida de tratados más específicos.
- Reconocimiento de la persona humana como sujeto de derecho internacional.
- Progresividad:
  - ✓ Desarrollo sostenido de reconocimiento de un catálogo cada vez más amplio de DDHH.
  - ✓ De reconocimiento declarativo de derechos a establecimiento de órganos y mecanismos de protección.

### Grupos en situación especial

- Mujeres.
- Niñas/os, adolescentes, por condiciones de género, adultos mayores.
- Indígenas, afrodescendientes, minorías étnicas (condición étnica).
- Personas con habilidades diferentes.
- Personas refugiadas y desplazadas.
- Personas con diferente orientación sexual.
- Personas privadas de libertad.

### Derecho a la igualdad:

- Los DDHH surgen de la dignidad de la persona humana y en razón de su universalidad, todas/os tienen los mismos derechos y oportunidades.

## ¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS DERECHOS HUMANOS?

### Derecho Internacional

- Tratados internacionales de derechos humanos.
- Declaraciones internacionales de derechos humanos.
- Normas de Jurisprudencia internacional.

### Derecho Interno

- Constitución Política.
- Normas.
- Jurisprudencia de los tribunales.
- Instrumentos internacionales vigentes en el Perú.

## DERECHO INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS Y MECANISMOS DE PROTECCIÓN

### Sistema universal

- Nace en la Organización de las Naciones Unidas (ONU).
- Conjunto de mecanismos orientados a proteger los derechos de todas las personas.
- Adopción de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (10 dic. 1948); referente imprescindible para el desarrollo de instrumentos jurídicos y de jurisprudencia.

- ✓ Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación racial.
- ✓ Convención sobre los derechos del niño.
- ✓ Convención Internacional sobre la protección de los derechos de los trabajadores migratorios.
- ✓ Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.
- ✓ Convención Sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

### Mecanismos

- Formado por tratados o convenios, estableciendo órganos (comités) y procedimientos de control creados para vigilar su cumplimiento.

#### COMITÉS:

- ✓ Vigilan la aplicación del Tratado.
- ✓ Reciben informes de los Estados partes.
- ✓ Formulan observaciones y recomendaciones.
- ✓ Examinan comunicaciones individuales e interestatales.

#### TRATADO O PACTO DE DERECHOS HUMANOS:

- ✓ Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.
- ✓ Pacto Internacional de DESC.
- ✓ Convención contra la tortura y otros tratos crueles, inhumanos o degradantes.

### Sistema universal - otros órganos

#### CORTE PENAL INTERNACIONAL:

- Instancia autónoma y de funcionamiento permanente para el ejercicio de la justicia.
- Estatuto de Roma: fundamento jurídico.
- Encargada de procesar a las personas acusadas de crímenes de: lesa humanidad, guerra, genocidio, agresión, cometidos a partir del año 2000.
- Primer organismo judicial internacional encargado de perseguir y sancionar los más graves crímenes cometidos por individuos en contra del Derecho Internacional.

## Sistema Interamericano

Se basa en la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre (1948) y en la Convención Americana sobre los Derechos Humanos (1978).

### → Órganos políticos de la OEA:

- ✓ Consejo Permanente.
- ✓ Asamblea General.

### → Órganos principales dedicados a la promoción y protección de los DDHH:

- ✓ Comisión Interamericana de Derechos Humanos.
- ✓ Corte Interamericana de Derechos Humanos.

### → Otros órganos con mandatos específicos:

- ✓ Comisión Interamericana de Mujeres.
- ✓ Instituto Interamericano de Derechos del Niño.

## Comisión interamericana de derechos humanos

### FUNCIONES:

- ✓ Recibe, analiza e investiga peticiones individuales.
- ✓ Observa la vigencia general de los derechos humanos en los Estados miembros, y cuando lo considera conveniente publica informes especiales.
- ✓ Realiza visitas a los países para profundizar la observación general de la situación.
- ✓ Estimula la conciencia de los derechos humanos en los países de América. Para ello, entre otros, realiza y publica estudios sobre temas específicos.
- ✓ Realiza y participa en conferencias y reuniones para difundir y analizar temas relacionados con el sistema interamericano de los DDHH.
- ✓ Hace recomendaciones a los Estados miembros de la OEA sobre la adopción de medidas para contribuir a promover y garantizar los derechos humanos.
- ✓ Requiere a los Estados que tomen "medidas cautelares" específicas para evitar daños graves e irreparables a los derechos humanos en casos urgentes. Puede también solicitar que la Corte Interamericana requiera "medidas provisionales" de los Gobiernos en casos urgentes de peligro a personas, aún cuando el caso no haya sido sometido todavía a la Corte.

## Anexo 3

# Marco normativo nacional e internacional

### Acuerdos, normas nacionales y convenios internacionales más relevantes

Conocer las leyes y políticas nos permite contar con un respaldo cuando ejercemos nuestros derechos. A continuación presentamos algunos acuerdos y normas internacionales y nacionales, veamos:

→ **Constitución Política del Perú:** En el Título I, capítulo I, de los derechos humanos de la persona, se señala que todos y todas tenemos derecho a la vida, a la identidad, integridad, libre desarrollo y bienestar; así mismo, a la igualdad ante la ley. Nadie puede ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica y de cualquier otra índole, entre otros derechos. En el capítulo II se explican los derechos sociales y económicos, entre ellos los referidos a salud, educación, seguridad social, trabajo, así como a la familia y protección de personas en situación de vulnerabilidad. En el capítulo III se precisan **los derechos políticos y los deberes de las y los ciudadanos.**

→ En el año 2002, el **Acuerdo Nacional, adoptó La Décimo Primera Política de Estado** sobre Promoción de la Igualdad de Oportunidades sin Discriminación. El Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y varones 2006 – 2010 (PIO) aprobado el 15 de setiembre 2005 con DS. N°009-2005-MIMDES, se articula

con el Plan Nacional de Superación de la Pobreza y con los planes nacionales de mediano plazo que benefician a la niñez y adolescencia, las personas adultas mayores, las personas con discapacidad, la familia y contra la violencia hacia la Mujer. Establece políticas y lineamientos que implican la acción conjunta del Estado y la Sociedad Civil, constituyéndose en un instrumento orientado a la implementación de acciones dirigidas a eliminar toda forma de discriminación y desigualdad entre mujeres y varones.

→ **"Ley de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y varones".** Desde marzo del 2007, se encuentra vigente la Ley N° 28983, que constituye una norma de rango Constitucional del derecho a la igualdad, reconocido en el artículo 2, inciso 2º de la Constitución. Tiene por objetivo establecer el marco normativo institucional y representa uno de los acuerdos internacionales más relevantes de los últimos años. En ella se reconoce la igualdad como un valor fundamental.

→ **Declaración Universal de Derechos Humanos:** Aprobada por la Asamblea General de la ONU, en Resolución 217 del 10 de diciembre 1948. Constituye el documento jurídico base de los DDHH.

→ **Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (P.I.D.C.P.):**

Adoptado por la ONU en resolución 2200 del 16 de diciembre de 1966, entró en vigor el 23 de marzo de 1976. Su Protocolo Facultativo fue aprobado en resolución 2200A de la misma fecha y también entró en vigor el 23 de marzo de 1976. El Pacto desarrolla con más detalle los principios de la DUDH y en su Protocolo Facultativo los Estados parte se obligan a aceptar un procedimiento para examinar denuncias sobre violación a derechos civiles y políticos protegidos por este pacto, contra los Estados firmantes del protocolo.

→ **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (P.I.D.E.S.C.):**

Adoptado por la ONU en su resolución 2200A de 16 de diciembre de 1966 y entró en vigor el 3 de enero de 1976. Recoge en 31 artículos, disposiciones que desarrollan los derechos económicos, sociales y culturales contenidos en la DUDH.

→ **Declaración sobre la eliminación de la discriminación contra la mujer:** Proclamada por la ONU en su resolución 2263 del 7 de noviembre de 1967.

→ **Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, CEDAW (1979),** aprobada por resolución legislativa No23432, publicada el 05 de junio de 1982, ONU. Esta convención es sumamente importante en tanto da cuenta de la posición y las medidas que deben tomar los Estados frente a las situaciones de discriminación contra la mujer. "La discriminación se entiende como toda distinción, exclusión, restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce, o ejercicio por la mujer, independiente de su estado civil, sobre la base de la

igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra".

→ **Conferencia Internacional de Población y Desarrollo:** Realizada en El Cairo - Egipto en 1994. Es un avance a nivel mundial para el reconocimiento de los DDHH de las mujeres, al plasmarse un Programa de Acción que establece especialmente los derechos de las mujeres en igualdad y equidad; en acceso a la toma de decisiones; en derechos sexuales y derechos reproductivos y en violencia contra la mujer.

→ **Cuarta Conferencia Mundial de Beijing:** Una de las conferencias más importantes. Celebrada del 4 al 15 de septiembre de 1995 en Beijing-China; contó con la participación de casi 50,000 personas (más de 2/3 de mujeres). El resultado se puede sintetizar en:

a) **La Declaración de Beijing:** Adoptada por Estados que participaron en la Conferencia. Resume posiciones y propuestas de medidas acordadas en la Plataforma de Acción; expresa la determinación de los gobiernos de desarrollar e intensificar esfuerzos y acciones para el logro de las Estrategias de Nairobi; promover la independencia económica de la mujer y fomentar un desarrollo sostenible enfocado en la persona, a través de educación, capacitación y atención primaria de salud; también expresa la determinación de los gobiernos de garantizar paz para las mujeres; eliminación de todas las formas de violencia contra la mujer y la niña, intensificando esfuerzos para garantizar a éstas el disfrute de condiciones de igualdad de sus derechos humanos y libertades fundamentales.

## Sesión 2 Conociendo los Derechos Humanos de las Mujeres

b) **La Plataforma de Acción:** Programa dirigido a potenciar el papel de la mujer en la sociedad, propone objetivos y medidas estratégicas a adoptar por gobiernos, comunidad internacional, sector privado, ONG para acelerar la promoción, protección y fortalecimiento de los derechos humanos de las mujeres.

→ **Declaración del Milenio, ONU. Septiembre, 2000.** En esta declaración, donde también participó nuestro país, se consideran valores fundamentales tales como la libertad, la igualdad, solidaridad, tolerancia, el respeto de la naturaleza, la responsabilidad común, como esenciales para las relaciones internacionales en el siglo XXI. Además, contiene lo siguiente **“Debe garantizarse la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres”**. En el texto de la misma, los Estados acuerdan: **“Promover la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer como medios eficaces para combatir la pobreza, el hambre, las enfermedades y de estimular un desarrollo verdaderamente sostenible, además de “Luchar contra todas las formas de violencia contra la mujer y aplicar la Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer”**.

→ **La Convención Americana sobre Derechos Humanos. Pacto de San José de Costa Rica (suscrita en 1969, vigente para el Perú el año 1981).** Los Estados reafirman su propósito de consolidar en el continente americano un régimen de libertad personal y de justicia social que se desarrolle en un entorno democrático respetando los derechos esenciales del ser humano. Establece que los derechos esenciales del hombre no nacen de nacer en un

determinado Estado, sino que tienen como fundamento los atributos de la persona humana, razón por la cual justifican una protección internacional, de naturaleza convencional coadyuvante o complementaria de la que ofrece el derecho interno de los Estados americanos. Como principio de exigibilidad en materia de Derechos Humanos, reclama disponer de instrumentos, mecanismos y procedimientos de protección a los mismos, de modo que cualquier violación de ellos no quede impune, ni cualquier víctima se quede sin una reparación.

→ **La Convención Interamericana para prevenir, erradicar y eliminar todas las formas de discriminación y violencia contra la mujer, Convención Belem Do Para, 1994,** aprobada por resolución legislativa No 26583, publicada el 25 de marzo de 1996. Esta convención es muy importante pues refiere en su artículo 4: “Toda mujer tiene derecho al reconocimiento, goce, ejercicio y protección de todos los derechos humanos y a las libertades consagradas por los instrumentos regionales e internacionales sobre derechos humanos.” Estos comprenden entre otros: el derecho a que se respete su vida, su integridad física, psíquica y moral. Derecho a la libertad y a la seguridad personales; a no ser sometidas a torturas; a que se respete la dignidad inherente a su persona y que se proteja a su familia; a la igualdad de protección ante la ley y de la ley; a la libre asociación, a la libertad de profesar la religión y las creencias propias dentro de la ley y tener igualdad de acceso a las funciones públicas de su país, y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones; a un recurso sencillo y rápido ante tribunales competentes que las ampare contra actos que violen sus derechos.



# Sesión 3

## ¿Qué significa ser mujer?

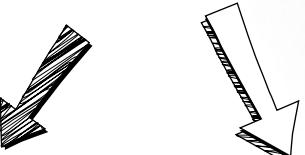
Queremos lograr?

Reflexionar y analizar con las mujeres acerca de cómo se construye socialmente el "ser mujer" y el rol de la cultura en esta construcción.





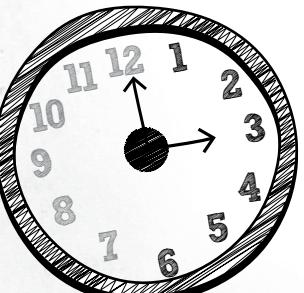
### ¿Qué debemos conocer antes de iniciar la sesión?



Preparar los materiales.

Leer el anexo de la sesión: Construcción sociocultural del género

### ¿En cuánto tiempo la haremos?



3 horas

### ¿Qué necesitamos?

- Preparar la hoja de planificación de la sesión.
- Lista de asistencia.
- Papelógrafos.
- Cinta masking tape.
- Plumones.
- Hojas con tres siluetas de mujeres y con tres siluetas de varones.
- Crayolas y plumones delgados.
- Papelógrafos.
- Dibujo de un árbol y hojas.
- Tarjetas de cartulinas.
- Hoja de evaluación de la sesión.

### ¿Cómo la haremos?

- Saludamos a las mujeres y las felicitamos por su participación e interés de seguir capacitándose.
- Luego preguntamos ¿cómo les ha ido con los nuevos aprendizajes de la sesión anterior? ¿cómo les ha servido?
- Recogemos lo que responden las participantes en un papelógrafo y pedimos voluntarias para compartir sus resultados. Al final hacemos un comentario general sobre lo dicho.

Saludo y felicitación



15 min.

Felicitamos a las participantes que compartieron lo aprendido con otras mujeres, en sus organizaciones y animamos al resto a pensar siempre como lo que aprendemos nos puede servir para nuestro bienestar y el de otras mujeres y organizaciones



## Recuperando saberes

### Tema: Mujer, Sexo y Género

→ Explicamos que el tema se va a desarrollar en trabajo de grupos. Para ello formamos tres grupos e indicamos que cada uno de ellos trabaje respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué significa ser mujer para mí?

¿Qué me gusta de mí como mujer?

¿Qué no me gusta de mí como mujer?

### Plenaria:

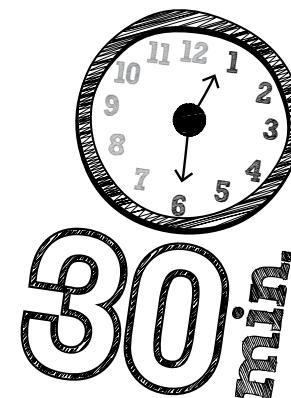
- Cada uno de los grupos debe expresar sus respuestas a través de un dibujo.
- Estos dibujos deben ser pegados en la pared o un lugar visible.



¿Cómo se sintieron al hacer el ejercicio?

¿Tuvieron dificultades para responder? ¿Cuáles?

→ Finaliza esta parte con las siguientes ideas fuerza:



## Ideas Fuerza

### Ser hombre y ser mujer:

Al nacer, nuestro cuerpo es el de una mujer o el de un hombre.

La mujer: nace con vulva, vagina, útero (madre), trompas de Falopio, ovarios, senos, etc.

El hombre: nace con testículos, pene, algunos tienen vellos, espaldas anchas, etc.

A estas las características bio-fisiológicas las llamamos SEXO



Al hablar de "mujer", no nos referimos solamente a una persona a secas, nos referimos a una historia de vida, a logros, problemas, posición en la sociedad y concepciones del mundo

### Concepto de Sexo:

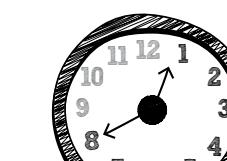
Es el conjunto de características biológicas, fisiológicas y genéticas que diferencian al hombre y a la mujer.

Estas características sexuales de una persona se determinan en el vientre materno y por lo tanto son naturales.

### Tema:

## Yo aprendí a ser mujer, él aprendió a ser varón

### Ser varón, ser mujer



40 min.

→ Entregamos a cada participante una hoja con siluetas tanto de varones como de mujeres.

→ Les indicamos lo siguiente: "recuerden, piensen, qué mujeres y/o varones influyeron en forma positiva o negativa en su vida, desde la niñez hasta hoy. Deben dibujarlos en las siluetas. Les sugerimos que recuerden lo siguiente:

¿Qué es lo que siempre te decía?

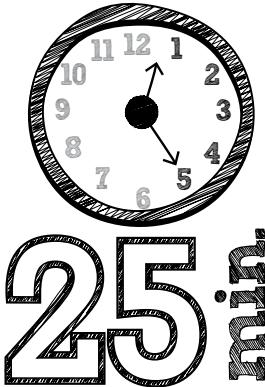
¿Qué es lo que hacía siempre?

¿Qué te enseñó?

¿Qué aprendiste de ella o de él?

→ Sobre la base de las respuestas a las preguntas, les indicamos que a cada varón o mujer que han dibujado escriban en la parte superior su principal característica, por ejemplo: renegona, energético/a, violenta/o, entusiasta, alegre, etc.

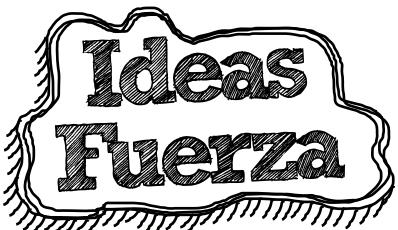
## Trabajo en Plenaria



- Si fuera posible escribimos con diferente color y en dos columnas:
- Solicitamos a cada participante que coloque sus dibujos en la pared y comparta su experiencia.
- Luego preguntamos: ¿qué es lo que les enseñaron sobre los quehaceres domésticos, oficios, responsabilidades? y ¿de qué forma era la comunicación?
- Anotamos las respuestas de manera separada, por un lado las de las mujeres y por otro la de los varones.
- Nuevamente preguntamos: y de estas enseñanzas ¿qué es lo que aprendiste?

	Qué me enseñaron	Qué aprendí
Mujer		
Varón		

- Promovemos la discusión facilitando que las participantes diferencien lo que les enseñaron de lo que aprendieron, y les pedimos que relacionen lo que aprendieron con su idea de ser mujer el día de hoy.



Varones y mujeres convivimos con los modelos normativos de género desde la infancia, ya que están presentes en toda la actividad humana, proponiendo un conjunto de significados y valoraciones dependiendo del sexo que tengamos.

La influencia de estos patrones sociales normativos no es igual para todas las personas. Depende de la cultura, los contextos y experiencias de socialización y de su condición social en función del género, etnia, etc.

La socialización es el proceso a través del cual las personas en interacción con otras aprenden e interiorizan los valores, actitudes, expectativas y comportamientos característicos de la sociedad en la que han nacido y que le permiten desenvolverse en ella.

Continuamos con:



### Asignación de sexo:

- Cuando nace, por reconocimiento genital.
- ↓ Elección del nombre.
- ↓ Selección de juguetes.
- ← Color de ropa.

### Papel o Rol:

- A partir del conjunto de normas y prescripciones de la sociedad y cultura, sobre cómo debe ser el comportamiento masculino y femenino.

División sexual del trabajo – distribución de papeles sociales, eso lo decide la sociedad, no es algo natural.

Esta diferente manera de educar a varones y mujeres hace que se comporten de manera diferente y se desarrollen en ámbitos de actividad distintos, y que deben tener comportamientos distintos y opuestos.



Las claves de la socialización de hombres y mujeres es la asignación diferenciada de actividades y roles, de acuerdo al sexo de nacimiento dividiendo claramente lo que es propio de los niños y lo que es propio de las niñas.

### Identidad.

Se refiere a la forma como el varón o la mujer se consideran a sí mismos.

Desde los 2 a 3 años de edad.

Comienza a hablar (lenguaje).

A los niños se les educa para dominar y progresar en lo público y mostrar sus logros, talentos y ambiciones como muestra de su valía personal. Se les reprime los afectos como signo de debilidad y de poca hombria con mensajes como: "los niños no lloran" o "no llores que eres un hombre".

A las niñas se les educa para la reproducción y para permanecer en el ámbito privado, en casa: deben servir, atender a los varones y a la familia. Se les enseña a renunciar a lo que quieren y se reprime sus deseos de autonomía y realización personal.

## Continúa el Trabajo en Plenaria

- ✓ Luego les preguntamos si la cultura tiene un rol importante en la construcción del "deber ser de la mujer" y del "deber del ser varón"?
- ✓ Recogemos las respuestas en papelógrafos y profundizamos sobre ellas recogiendo las Ideas Fuerza anteriores:

20 min.

### CULTURA:

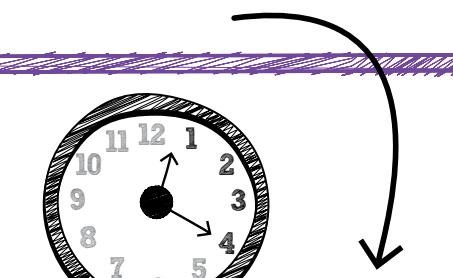
Son las conductas, prácticas y normas de relación al interior de un determinado grupo social, que se sustentan en pensamientos, conocimientos y creencias adquiridas a través del tiempo. Se asignan roles, actividades y tareas de acuerdo a la cultura: quechua, aymara, shipiba, etc.

### COSMOVISIÓN DEL MUNDO:

Es el conjunto de ideas con las que cada grupo humano o cultura interpreta el universo, la sociedad y actúa en él.

### La Organización Panamericana de la Salud señala:

"...La interculturalidad está basada en el diálogo, donde ambas partes se escuchan, donde ambas partes se reconocen y cada una toma lo que puede de la otra, o sencillamente respeta sus particularidades e individualidades. No se trata de imponerse la una sobre la otra, de avasallar, sino de concertar"



## Continúa el Trabajo en Plenaria

→ Para terminar esta parte, preguntamos:

¿Dónde nos enseñan a ser varones y a ser mujeres?

¿Dónde aprendemos a ser varones y a ser mujeres?

¿Cómo aprendemos a ser varones y a ser mujeres?

20 min.

→ Se puede cerrar esta parte realizando una última pregunta:

¿Esta forma como hemos construido: el "cómo se debe ser mujer" y el "cómo se debe ser hombre", tiene consecuencias? ¿cuáles?

→ Conversamos en grupo y sacamos conclusiones.

### Para finalizar esta reflexión comenta:

Ser hombre y ser mujer puede ser diferente de una cultura a otra o de una época a otra, pero en todas las culturas se subordina a las mujeres, lo que genera el poder de los hombres hacia las mujeres en una doble dirección: en el espacio privado y en el espacio público.

## Haciendo compromisos

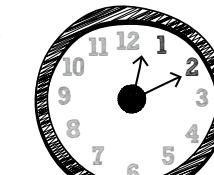
- ✓ Sugerimos que observen en su familia, sus vecinas, su comunidad, cómo se trata a las mujeres y cómo se trata a los varones: qué les dicen a las mujeres y qué les dicen a los varones, qué actividades realizan en casa las mujeres y qué actividades los varones, qué se les prohíbe a las mujeres y qué a los varones, etc.
- ✓ Les sugerimos que se pregunten: ¿qué es lo que puedo yo cambiar en mi casa para lograr una mayor igualdad entre varones y mujeres?, ¿cuál será mi compromiso?
- ✓ Les indicamos que anoten sus compromisos en su cuaderno y lo traigan para la próxima sesión.

10 min.

### Evaluación de contenidos

## Dinámica “Árbol del bienestar de las mujeres”:

- ✓ Pedimos a cada una de las participantes que escriba en una tarjeta una idea que sienta que ha cambiado en ella, con lo aprendiendo en esta sesión, y otra tarjeta para una idea que haya sido reforzada en esta sesión.
- ✓ Les explicamos la importancia de expresar nuestros sentimientos y compartir los aprendizajes generados en esta sesión. Estos sentires deben escribirlos en las hojas o frutos, que les estamos entregando, de tal manera que construyamos el árbol.



10 min.

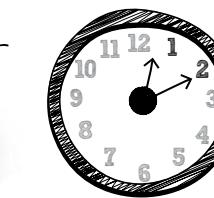
### Evaluación de la sesión

Entregamos a cada participante una ficha para que evalúe su satisfacción respecto de la sesión desarrollada.

	SI	NO	COMENTARIOS
¿La sesión se realizó en las horas programadas?			
¿La expositora conoce el tema?			
¿El lenguaje y material utilizado en el desarrollo del tema fue fácil de comprender?			
¿El local donde se ha trabajado fue el adecuado?			
¿Le agració la manera como se desarrolló el tema?			
Sugerencias para la Facilitadora			

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

Nos despedimos de las participantes recordándoles la fecha de la siguiente sesión



10 min.

## Anexos de la Sesión 3

### Anexo 1: Construcción sociocultural de género

#### Pedagogía del género



La construcción de género está estrechamente relacionada con la cultura, etnia, clase social, edad, comunidad religiosa, planteamiento político e historia de la comunidad o familia. Todas las personas, mujeres y hombres, nacemos dentro de un grupo social que determina qué conductas, habilidades y valores debemos tener y ejercer dependiendo de nuestro sexo. Es por ello que no todas las personas tenemos las mismas vivencias de género.

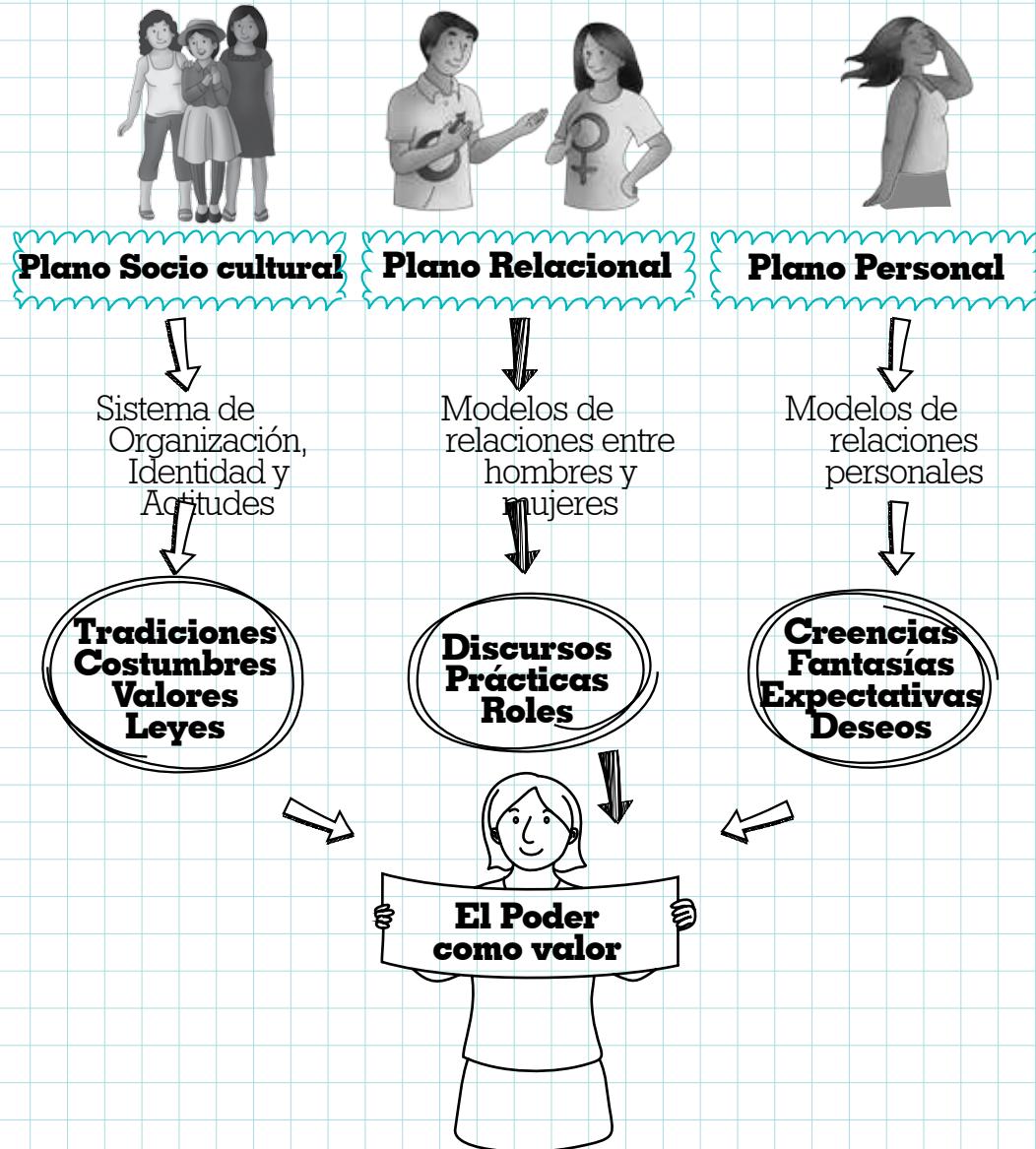
que cambian de un grupo social a otro, de acuerdo con su cultura, valores y ámbitos o espacios geográficos diferenciados.

El proceso de socialización de género determina las oportunidades y limitaciones que tendrá cada individuo, según su género, para desarrollarse plenamente: su acceso y control de los recursos, su capacidad para la toma de decisiones, sus posibilidades de crear y de proponer formas eficientes de hacer las cosas, pero también determina las posibilidades de desarrollo sostenible para el colectivo en el cual se desarrolla.

La construcción social de la identidad de género tiene aspectos comunes y particulares

## Sesión 3 ¿Qué significa ser mujer?

### ¿CÓMO SE CONSTRUYE EL GÉNERO?



### Efectos de las inequidades de género

Mujeres	Varones
→ Desvalorización de las mujeres.	→ Costo alto para mantener el poder.
→ Dependencia y menores posibilidades de desarrollo.	→ Aislamiento afectivo.
→ Falta de poder para manejar sus vidas.	→ Sobre carga laboral.
→ Poca autoestima.	→ Poco control de su fecundidad.
→ Recarga de responsabilidades familiares.	→ Riesgos de salud.
	→ Pocos servicios para atención de sus necesidades.



# **Sesión 4**

## **La violencia contra la mujer**

**¿Qué queremos lograr?**

Que las participantes reflexionen sobre las relaciones de poder como determinante en la violencia basada en género.



### ¿Qué debemos conocer antes de iniciar la sesión?

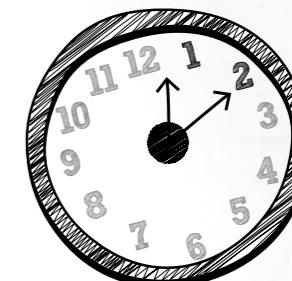
- Leer en el Anexo de las Lecturas complementarias
- Preparar los materiales.
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.
- Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer: "Convención de Belém do Pará".



### ¿Cómo la haremos?

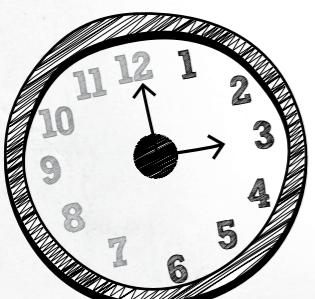
- Damos la bienvenida a las participantes y les pedimos que formen un círculo, para realizar el juego de la pelota de colores. La dinámica consiste en que cada participante lanza la pelota a una compañera que, cuando la tiene en sus manos, debe mencionar cómo desarrolló sus compromisos de la sesión anterior y sus reflexiones sobre ello.
- Esta dinámica se repite hasta que al menos cinco compañeras hayan compartido información.

Recordando la última sesión



10 min.

### ¿En cuánto tiempo la haremos?



3 horas

### ¿Qué necesitamos?

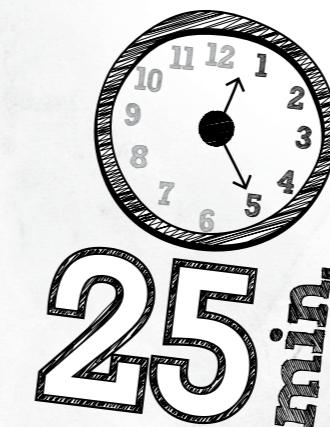
- ✓ Preparar la hoja de planificación de la sesión.
- ✓ Lista de asistencia.
- ✓ Preparar en un papelote el gráfico con el círculo de la violencia.
- ✓ Papelógrafos.
- ✓ Cinta masking tape.
- ✓ Plumones.
- ✓ Pelota de colores.
- ✓ Corazones en cartulina.
- ✓ Ficha de trabajo N° 1: Mitos y verdades sobre la violencia (Anexo 1).
- ✓ Ficha de trabajo N° 2: Sugerencias (Anexo 2).
- ✓ Dibujo de un árbol y hojas.
- ✓ Tarjetas de cartulinas.
- ✓ Hoja de evaluación de la sesión.

## Recuperando saberes Tema: derecho a una vida libre de violencia

Analizando casos

- Las participantes se reúnen y conforman 4 grupos, cada uno de los cuales discutirá y analizará un caso respondiendo por escrito a las preguntas que se le plantea.

- Los casos para analizar son los siguientes:



25 min.

## Caso 1: Juana

Juana es casada y tiene dos hijos. Hasta hace poco ella no trabajaba fuera de casa para dedicarse al cuidado de sus hijos pequeños. Ahora que ellos ya son más grandes, ha conseguido un empleo en una tienda comercial y está muy contenta porque está aprendiendo muchas cosas sobre comercialización y ventas.

Desde hace unas semanas su esposo le dice todos los días que antes era mejor, cuando ella estaba todo el día en casa, que ahora ya las cosas no están en orden, que los hijos no andan bien en la escuela y que él está mal atendido. Grita todos los días y le ha dicho a Juana que todo empezó cuando ella salió a trabajar y que es mejor que renuncie este fin de mes.

¿Qué piensan de este caso?

¿Qué piensan de la actitud del esposo?

¿Qué debe hacer Juana?

¿Actuó bien Lucía al separarse de Manuel?

¿Tiene Manuel derechos de reclamar en esta situación?

¿Qué piensan de lo que hizo Lucía?

## Caso 2: Lucía

Hace tres meses Lucía se separó de su esposo Manuel por las constantes agresiones psicológicas y físicas. La última vez Manuel tiró y rompió todo en la casa y amenazó con matar a su esposa. El viernes pasado Manuel llegó bebido a su casa, y reclamando ser legalmente esposo de Lucía, quiso ingresar por la fuerza. Lucía llamó a la policía.

## Caso 3: Sonia

Sonia tiene 12 años y vive con su madre y sus hermanos. Hace dos años que su tío Carlos de 20 años, hermano de su madre, llegó a vivir en la casa para estudiar en la universidad. Desde hace dos semanas que su tío la manosea y le obliga a tocarle sus genitales cada vez que su madre y sus hermanos no están cerca. El le dice que mejor no cuente nada a su madre porque seguro no le creerá, además, ella ya es una mujer y es mejor que aprenda de estas cosas con él que es su familia. Sonia tiene mucha vergüenza y no sabe qué hacer, no le ha contado nada a nadie.

¿Por qué piensa así el tío?

¿Por qué no habla Sonia?

¿Creen se trata de un caso de violencia?  
¿Por qué?

¿Qué piensan de este caso?

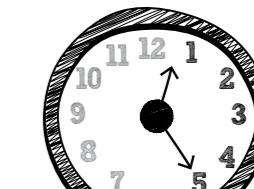
¿Por qué actúa así Jorge?

## Caso 4: Maribel

Maribel y Jorge son enamorados desde hace un año. Ellos empezaron a tener relaciones sexuales hace dos meses, pero Maribel se ha dado cuenta que desde entonces él se opone a que Maribel baile con otros chicos en una fiesta; cuando lo hace, Jorge se molesta y la insulta, además la critica mucho por arreglarse. El otro día llegó a gritarle delante de sus amigas.

## Analizando casos

- Al finalizar, una representante de cada grupo presenta sus conclusiones.
- Motivamos el diálogo y la reflexión enfatizando en la necesidad de comprender que el PODER y CONTROL están a la base de la violencia contra las mujeres.
- Entre todas sacamos conclusiones teniendo en cuenta las siguientes ideas fuerza:



25 min.

## Ideas Fuerza

La violencia contra la mujer constituye una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre el hombre y la mujer.

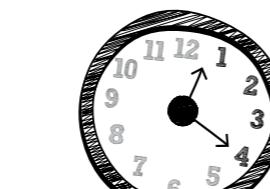
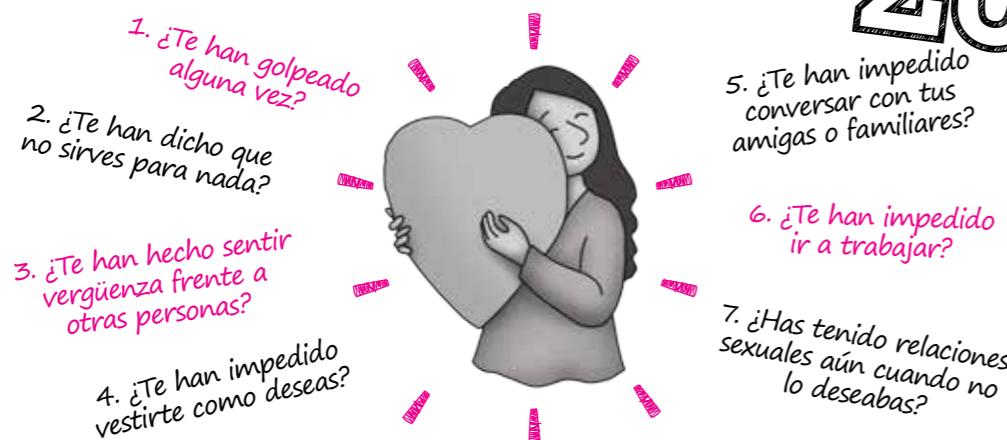
En cualquiera de sus manifestaciones, la violencia representa una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza, sea ésta física, psicológica, económica o política.

El círculo de la violencia muestra una tendencia a la repetición. La etapa de arrepentimiento es solo la fase final de un ciclo y no la culminación de la violencia. Esta se repite tras un periodo de tiempo pues responde a la necesidad del varón por afirmar su autoridad y control.

La violencia de género es una expresión del sentido de poder y autoridad de los hombres sobre las mujeres. Les permite a los hombres afirmarse personal y socialmente en su rol, aunque al hacerlo limiten el desarrollo y bienestar de la mujer. Es decir, no importa lo que haga o deje de hacer ella, si el hombre percibe el riesgo de perder poder y autoridad reaccionará con violencia.

## Dinámica: El corazón

**1** Entregamos un corazón de cartulina roja a cada participante, se explica que deberán responder mentalmente a cada una de las preguntas que la facilitadora realizará. En caso de que su respuesta sea afirmativa, romperán una pieza del corazón y pensarán en el sentimiento que les genera la pregunta. A continuación hacemos las siguientes preguntas.

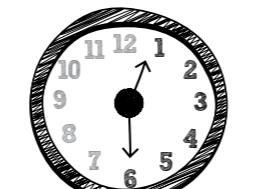


20 min.

**2** Al finalizar, les indicamos que guarden los pedacitos del corazón, teniendo cuidado de no perderlos y motivamos a la reflexión, preguntándoles:

→ ¿Cómo se han sentido?  
→ ¿Cómo ha quedado su corazón?  
→ ¿Qué relación encuentran entre ese corazón y el impacto o consecuencias que tiene la violencia en la vida de las mujeres?  
→ ¿Qué conclusiones pueden sacar de esta dinámica?

**3** Destacamos la idea de que **nadie tiene derecho a lastimarlas y hacerlas sentir mal y dejar su corazón con heridas**. Remarcamos que es importante que no renuncien a las cosas en las que creen, entre ellas, el derecho a ser bien tratadas. Es mejor identificar las situaciones de poder con las que son violentadas para procurar cambios que detengan el abuso, el dolor, la resignación y la infelicidad en sus vidas.



30 min.

### Mitos y verdades sobre la violencia

→ Les indicamos que conformen parejas y analicen y discutan las preguntas de la Ficha de trabajo N° 1 para determinar si cada una de las frases corresponde a un mito o una verdad sobre la violencia contra la mujer.

### Ficha de trabajo N° 1: Mitos y verdades sobre la violencia

Pregunta	Mito	Verdad
• La violencia contra las mujeres no es tan frecuente. Son casos aislados. Lo que pasa es que salen en prensa y eso hace que parezca más frecuente de lo que es.		
• Las mujeres son violentadas porque se portan mal.		
• A las mujeres les gusta que les peguen.		
• Los agresores son en su mayoría enfermos mentales.		
• Los agresores siempre vuelven a cometer actos de violencia.		
• El hombre tiene derecho a corregir a la mujer.		
• Lo que ocurre en una pareja es asunto privado; nadie debe meterse.		
• La violencia se da en sectores sociales pobres y sin educación.		
• La crisis económica hace que los hombres agredan.		
• Los hombres que agreden son violentos por naturaleza.		
• Es normal que un hombre golpee a su pareja.		
• Las mujeres que son golpeadas se lo han buscado.		
• El hogar es el lugar más seguro para las mujeres y los niños.		
• La violencia psicológica no es tan dañina como la física.		
• El alcohol hace que los hombres golpeen a sus mujeres.		
• El abuso sexual no se da entre enamorados o esposos.		
• No hay formas de demostrar la violencia psicológica.		
• La violencia es normal en la sierra, es parte de la cultura, "más me pegas más te quiero".		
• Si una mujer no deja a su pareja por maltratarla es porque le gusta.		
• Las mujeres no deben dejar a sus parejas, aunque las agredan, por el bien de sus hijas e hijos.		
• Los agresores fueron maltratados en su infancia.		
• Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre extraños.		
• Las/os niñas/os no se dan cuenta de la violencia en el hogar.		
• A los violadores se les puede reconocer.		
• Las chicas se exponen a una violación por estar en discotecas hasta tarde.		
• Las madres son responsables del abuso sexual de sus hijos/as, por dejarlos solos o descuidarse.		

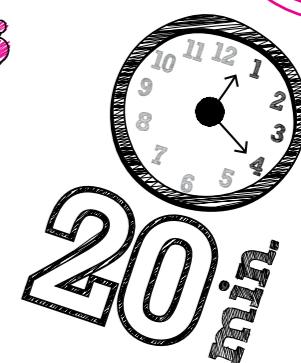
## Ficha de trabajo N° 1: Mitos y verdades sobre la violencia -

### Respuestas

Pregunta	Mito	Verdad
• La violencia contra las mujeres no es tan frecuente. Son casos aislados. Lo que pasa es que salen en prensa y eso hace que parezca más frecuente de lo que es.	X	
• Las mujeres son violentadas porque se portan mal.	X	
• A las mujeres les gusta que les peguen.	X	
• Los agresores son en su mayoría enfermos mentales.	X	
• Los agresores siempre vuelven a cometer actos de violencia.		X
• El hombre tiene derecho a corregir a la mujer.	X	
• Lo que ocurre en una pareja es asunto privado; nadie debe meterse.	X	
• La violencia se da en sectores sociales pobres y sin educación.	X	
• La crisis económica hace que los hombres agredan.	X	
• Los hombres que agreden son violentos por naturaleza.	X	
• Es normal que un hombre golpee a su pareja.	X	
• Las mujeres que son golpeadas se lo han buscado.	X	
• El hogar es el lugar más seguro para las mujeres y los niños.	X	
• La violencia psicológica no es tan dañina como la física.	X	
• El alcohol hace que los hombres golpeen a sus mujeres.	X	
• El abuso sexual no se da entre enamorados o esposos.	X	
• No hay formas de demostrar la violencia psicológica.	X	
• La violencia es normal en la sierra, es parte de la cultura, "más me pegas más te quiero".	X	
• Si una mujer no deja a su pareja por maltratarla es porque le gusta.	X	
• Las mujeres no deben dejar a sus parejas, aunque las agredan, por el bien de sus hijas e hijos.	X	
• Los agresores fueron maltratados en su infancia.	X	
• Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre extraños.	X	
• Las/os niñas/os no se dan cuenta de la violencia en el hogar.	X	
• A los violadores se les puede reconocer.	X	
• Las chicas se exponen a una violación por estar en discotecas hasta tarde.	X	
• Las madres son responsables del abuso sexual de sus hijos/as, por dejarlos solos o descuidarse.	X	

## Construyendo nuevos aprendizajes

→ Posteriormente y en plenaria, parejas voluntarias socializan sus respuestas. Promovemos el diálogo para conocer las razones sobre las que se sustentan sus respuestas y pedimos comentarios de otras participantes. Profundizamos y/o ampliamos el tema, enfatizando la causa de la violencia basada en el PODER Y CONTROL y que ninguna mujer se siente bien siendo víctima de violencia sino que a veces es difícil salir del círculo (se muestra y explica el círculo de violencia de los anexos).



### Practicando lo aprendido



- De manera individual, cada participante responde a las preguntas de la Ficha de trabajo N° 2 denominada "Sugerencias".
- Luego, en plenaria y de manera voluntaria, las participantes comparten sus respuestas y las complementamos poniendo énfasis en los derechos que estarían siendo vulnerados en cada caso.

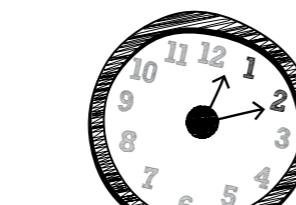
## Ficha N° 2: Sugerencias

Situación	¿Qué podrías aconsejarle a la mujer de la situación?	¿Qué tendría que hacer ella si desea cambiar esa situación?
Una adolescente es engañada por su enamorado y, según él, ella tiene la culpa por no aceptar tener relaciones sexuales con él.		
Una mujer es golpeada por su esposo quien luego se arrepiente y le pide que "por el bien de sus hijos" no lo deje.		
Una mujer a quien su pareja la obliga a tener relaciones sexuales de un modo que no le agrada.		
Una mujer a quien su pareja no le permite trabajar porque quiere que tenga la casa limpia y que lo atienda al llegar.		

### Haciendo compromisos

## Compromisos personales y/o grupales

- Sugerimos a las participantes que observen entre sus amigas del barrio cuáles son los dos mitos que más se repiten sobre las mujeres y sobre los varones.
- Les pedimos que piensen y escriban en su cuaderno qué le podrían aconsejar a sus vecinas y/o amigas que piensan sobre esos mitos.
- Les indicamos que piensen en uno o más compromisos para lograr cambios y que los anoten en su cuaderno y lo traigan la próxima sesión.

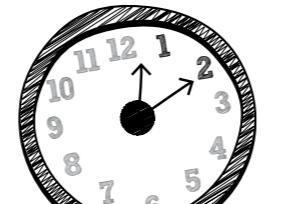


10 min.

### Evaluación de contenidos

## Dinámica “Árbol del bienestar de las mujeres”:

- Pedimos a las participantes que escriban en una tarjeta una idea que sientan que ha cambiado en ella después de la sesión, y otra tarjeta para que escriba un mito que ella tenía sobre el trato a la mujer y cómo piensa que puede cambiar luego de la sesión.



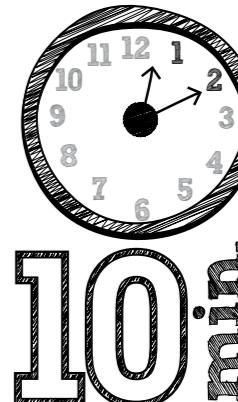
10 min.



- Les explicamos la importancia de expresar nuestros sentimientos y compartir los aprendizajes generados en esta sesión. Estos sentires pueden escribirlos en las hojas o frutos, que les estamos entregando, de tal manera que construyamos el árbol.

### Evaluación de la sesión

Entregamos a cada participante una ficha para que evalúe su satisfacción respecto de la sesión desarrollada.



10 min.

	SI	NO	COMENTARIOS
¿La sesión se realizó en las horas programadas?			
¿La expositora conoce el tema?			
¿El lenguaje y material utilizado en el desarrollo del tema fue fácil de comprender?			
¿El local donde se ha trabajado fue el adecuado?			
¿Le agradó la manera como se desarrolló el tema?			
¿Usted quedó satisfecha con la información brindada en esta sesión?			
Sugerencias para la facilitadora:			

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

Nos despedimos de las participantes recordándoles la fecha de la siguiente sesión



# Anexos de la Sesión 4

## Anexo 1: Ciclo de la violencia



## ¿Qué es la violencia contra la mujer?

**Declaración de Naciones Unidas (1993), la Violencia contra las mujeres es:** "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada".

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, e implica la existencia de una relación desigual, real o simbólica.

La violencia tiene por finalidad imponer la propia voluntad anulando la voluntad de la otra persona, es decir, ejercer control.

Ninguna mujer se siente bien siendo víctima de violencia, lo que ocurre es que a veces le resulta difícil salir de ella. La violencia se presenta a manera de un ciclo en el que la intensidad va en aumento pero disminuye luego significativamente, lo que alimenta la esperanza de que el episodio vivido no se repita. Sin embargo, al principio es probable que los períodos de tiempo entre un episodio de violencia y otro resulten más o menos largos, pero suelen ir acortándose y manifestándose con mayor frecuencia.

El ciclo de la violencia se inicia con el periodo de tensión. En este momento surgen pequeños actos violentos que toman la forma de humillaciones, insultos y/o gritos frente a situaciones simples y que son interpretados por la víctima como expresión momentánea de un enojo por parte del agresor.

En el segundo periodo denominado de crisis, se produce la descarga de la tensión física, psicológica o sexual que daña a la otra persona, por lo que podría buscar la comunicación y el entendimiento, pero le resulta imposible.

La última etapa en este ciclo es la de arrepentimiento o también conocida como reconciliación o "luna de miel", y se caracteriza porque la tensión y la violencia desaparecen y el agresor se arrepiente, pide perdón por sus acciones y jura no volver a hacerlo, se muestra cariñoso y amable. El aparente arrepentimiento ocasiona dificultades para terminar la relación y el ciclo se inicia nuevamente.

Este ciclo se repetirá numerosas veces, poco a poco la última etapa será más corta y las agresiones serán cada vez más violentas.

La negación estará siempre presente en el ciclo de la violencia. Las personas que agreden no aceptan que están haciendo algo incorrecto. Por el otro lado, las personas que son agredidas aceptan el hecho como algo aislado y tratan de convencerse de que no se volverá a repetir.

# Sesión 5

## Mi cuerpo y mi sexualidad

¿Qué queremos lograr?

Que las mujeres tengan la oportunidad de dialogar y encontrarse con su cuerpo, de reflexionar y reconocer el vínculo que tiene su cuerpo con la vivencia de la sexualidad y como medio para comunicar.



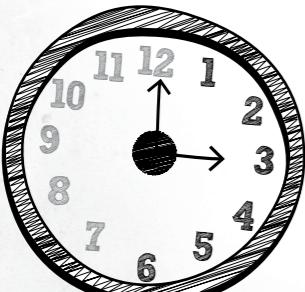
### ¿Qué debemos conocer antes de iniciar la sesión?

Leer el Anexo 1 de la sesión:  
El cuerpo de las mujeres

Preparar los materiales.



### ¿En cuánto tiempo la haremos?



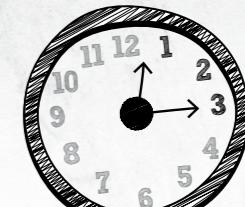
3 horas

### ¿Qué necesitamos?

- ✓ Preparar la hoja de planificación de la sesión.
- ✓ Lista de asistencia.
- ✓ Papelógrafos.
- ✓ Cinta masking tape.
- ✓ Plumones.
- ✓ Dibujo de un árbol y siluetas de manzanas y hojas.
- ✓ Tarjetas de cartulinas.
- ✓ Hoja de evaluación de la sesión.

### ¿Cómo lo haremos?

- Saludamos a las participantes y luego les preguntamos ¿cómo les ha ido con la tarea y los compromisos que asumieron en la sesión anterior? ¿hicieron el trabajo?
- Recogemos en un papelógrafo lo que verbalizan, manifiestan o cuentan las mujeres, y si hay algo que comentar lo hacemos o les damos algunos minutos para que las que desean lo hagan.
- Podemos preguntar: ¿cómo se han sentido al hacerlo? ¿tuvieron dificultades? ¿cuáles? ¿por qué?
- Si alguien manifiesta que tuvo problemas, la animamos dándole el Abrazo de la osa

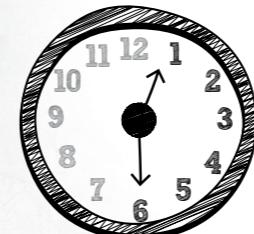


15 min.

Saludo y recojo de resultados de compromisos



### Recuperando saberes



30 min.

- Indicamos a las participantes que se ubiquen en un lugar del local donde se sientan cómodas. Luego les pedimos que cierren los ojos, se concentren y cumplan las siguientes indicaciones:

Sientan su cuerpo desde la cabeza hasta sus pies, tanto por delante como por detrás. Repasen mentalmente cada una de las partes: cara, cuello, pechos, estómago, vientre, vagina, muslos, piernas, pies, pantorrillas, nalgas, espalda, nuca, cabeza. Recuerden cómo las ven y piensen cómo se

sienten con su cuerpo... con cada parte de su cuerpo. Las que deseen vayan acariciando cada parte de

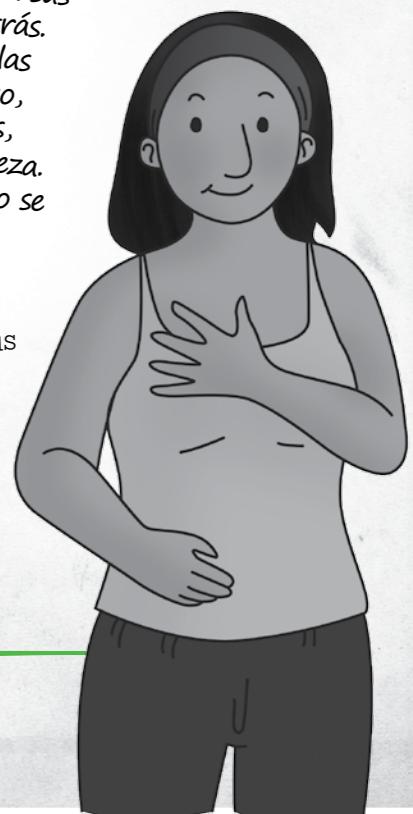
su cuerpo y sientan cómo reacciona a esas caricias.

- Luego de unos minutos, les pedimos que abran sus

ojos y que comparten sus sensaciones, temores y cualquier sentimiento que hayan tenido al hacer el ejercicio.

- Finalizamos esta parte de la sesión señalando cuán importante es conocer y querer a nuestro cuerpo porque es nuestro medio para comunicarnos con los demás, y para expresar y vivir nuestra sexualidad.

Siento mi cuerpo



## Construyendo nuevos aprendizajes

### Mi cuerpo es mío y de nadie más

- Conversamos sobre lo que significa nuestro cuerpo compartiendo con las participantes las ideas fuerza que vienen a continuación.
- Escribimos en un papelógrafo con letras grandes, cinco de estas ideas fuerza que serán elegidas por las participantes y por la apreciación que haya tenido la facilitadora, sobre los aspectos que deben ser reforzados.



## Ideas Fuerza

Este cuerpo tan nuestro, es el resultado de lo que heredamos de nuestros padres, de las condiciones en que hemos crecido y en las que vivimos. Nada es tan nuestro como nuestro propio cuerpo.

El cuerpo femenino queda bajo el dominio patriarcal, quien ha construido el cuerpo con su lenguaje, significándolo como un cuerpo débil, deseable, accesible y cuya vida le pertenece.

Los cuerpos no son productos biológicos, las sociedades puramente ciertos significados. Apenas nace un ser humano, los ojos de la sociedad se posan sobre sus genitales y esa misma sociedad anuncia "es niña" o "es niño".

Nuestro cuerpo es lo primero que nos identifica y nos distingue de otros. Es con este cuerpo que nos expresamos, nos relacionamos. Es este cuerpo con el que trabajamos, con el que sufrimos o con el que disfrutamos, con el que damos calor y afecto a los demás. Es este cuerpo con el que vivimos y damos vida.

Los cuerpos de las personas constituyen un espacio en que el poder actúa, en el que el orden y la disciplina social operan a través de mecanismos de vigilancia y de castigo.

La imagen del cuerpo femenino está asociada a una "noción de pecado"; es un producto de la "represión sexual". El cuerpo femenino es visto como "el peligro de la sexualidad" o, su contracara, la "libertad sexual".

## Ideas Fuerza

El machismo establece que al hacerse público el cuerpo femenino desnudo, lo tanto puede ser tocado o, en casos más extremos, violado y asesinado por cualquiera individual o colectivamente.

El cuerpo femenino se transforma en el cuerpo para los otros, el cuerpo para ser deseado, exhibido, producido, gozado, violentado y reproducido.

Cuerpo desnudo - cargado de erotismo (cuerpo joven).

Cuerpo desnudo - idea de un cuerpo femenino hecho público y por ello violentado.

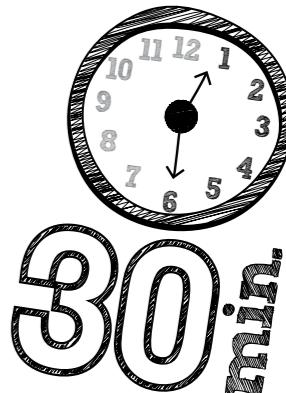
Hay una fuerte relación entre género y sexualidad: una conexión existente entre la subordinación de las mujeres en diferentes culturas y el hecho de que en muchas culturas el cuerpo de la mujer ha sido visto como la representación de la sexualidad reprimida.

## Continúa Plenaria

- Pedimos a las participantes que comenten las ideas fuerza que hemos presentado y finalizamos esta parte recordando nuevamente el derecho con el que se inició la sesión:

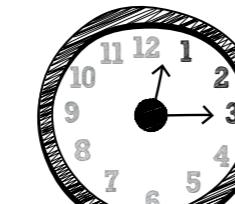
Tenemos derecho a ser una misma, libre de tomar nuestras propias decisiones sobre nuestro cuerpo y de expresarnos como personas.

- Pedimos que se formen 4 grupos, le entregamos a cada uno un papelógrafo con plumones y les indicamos que hagan un dibujo que exprese el derecho a tomar decisiones sobre nuestro cuerpo.
- Finalmente, hacen una breve presentación de sus dibujos.



### Haciendo compromisos

- Luego sugerimos a las participantes que observen en qué momentos o situaciones de su vida diaria sienten que tienen control sobre sus cuerpos o disfrutan de su sexualidad.
- Así mismo, les indicamos que identifiquen en qué momentos o situaciones de su vida diaria sienten que otras personas tienen el control. Les sugerimos que identifiquen por qué creen que eso sucede y qué pueden hacer para que eso cambie. ¿Cuál será su compromiso?
- Les indicamos que anoten sus compromisos en su cuaderno y lo traigan para la próxima sesión.

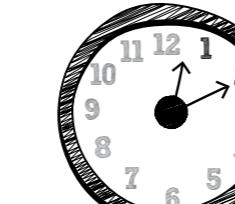


15 min.

### Evaluación de contenidos

#### Dinámica "Árbol del bienestar de las mujeres":

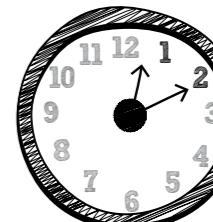
- Les pedimos que cada una escriba en una tarjeta una idea que sienta que ha cambiado en ella al conocer el derecho a decidir de las mujeres, y otra tarjeta para una idea que haya sido reforzada en esta sesión.
- La facilitadora explica la importancia de expresar nuestros sentimientos y compartir los aprendizajes generados en esta sesión. Estos sentires deben escribirlos en las hojas o frutos, que les estamos entregando, de tal manera que construyamos el árbol.



10 min.

### Evaluación de la sesión

Entregamos a cada participante una ficha para que evalúe su satisfacción respecto de la sesión desarrollada.



10 min.

	SI	NO	COMENTARIOS
¿La sesión se realizó en las horas programadas?			
¿La expositora conoce el tema?			
¿El lenguaje y material utilizado en el desarrollo del tema fue fácil de comprender?			
¿El local donde se ha trabajado fue el adecuado?			
¿Le agrado la manera como se desarrolló el tema?			
Sugerencias para la facilitadora:			

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

Nos despedimos de las participantes recordándoles la fecha de la siguiente sesión



# Anexos de la Sesión 5

## Anexo 1: El cuerpo de las mujeres



### ¿Qué hacemos con nuestro cuerpo?

Si lo pensamos, con nuestro cuerpo nos expresamos, nos relacionamos, nos trasladamos de un lugar a otro. También es con él que trabajamos en medio del calor o del frío.

Generalmente con lo agitado de nuestra vida diaria, a cargo de muchas actividades de la casa o del trabajo fuera de ella, o incluso ayudando a diversas obras en nuestra comunidad; nuestro CUERPO, es el gran olvidado.

## La visión más tradicional del cuerpo

Si bien es cierto, solemos olvidar que nuestro cuerpo es el medio con el cual nos relacionamos con el mundo. Existe un hecho que la mayoría de mujeres lo tenemos bien presente, y es que la socialización, es decir, todo nuestro proceso de crianza, de formación como mujeres, nos ha inculcado desde niñas: **Con nuestro cuerpo damos vida a otros seres**. Así es, nada más común en nuestras particulares historias, que el mensaje de que ya somos mujeres con la llegada de la menstruación, y si tuvimos la suerte que nos hablaron sobre ello, algunas recibimos el consejo de que nos cuidáramos, pues ya podíamos traer hijos/as al mundo, que ya podíamos ser madres.

Tradicionalmente entonces, el cuerpo de las mujeres ha sido percibido, considerado y valorado como dador de vida, incluso podemos decir que es un hecho histórico, porque esta concepción del cuerpo de las mujeres lo encontramos desde los principios de la civilización.

## Pero el cuerpo es más que eso

Esta concepción del cuerpo tuvo consecuencias negativas: las mismas mujeres aprendieron a valorar su cuerpo desde un punto de vista biológico, y fueron olvidando que con el cuerpo hacemos todo, y por lo tanto, debemos cuidarlo, protegerlo.

Analizándolo de una manera integral, está ligado a la esencia de nuestras vidas, es decir, si yo me siento bien, es porque mi cuerpo está bien, y porque emocionalmente, también me siento bien. Él nos habla, existe un lenguaje del cuerpo. Así es, nuestro cuerpo se expresa, y puede transmitirnos

**BIENESTAR o MALESTAR.** Y debemos escucharlo, porque los seres humanos somos una unidad, entre la dimensión biológica (el organismo, el cuerpo), la dimensión psicológica (las emociones, los sentimientos) y la dimensión social (el contexto en el que se desarrollan nuestra vida, el país, la sociedad, el barrio, la comunidad).

## Entre el placer y el displacer

Nada más cierto que con el cuerpo podemos llegar a sentir mucho placer, cuando abrazamos, cuando nos abrazan, cuando apoyados en nuestros brazos, nuestros viejitos o viejitas pueden por fin caminar algo seguros/as. También con el beso de la persona que nos gusta, que atrajo nuestra atención, al punto que un día fue insuficiente solo mirarlo, o mirarla, y quisimos tocarlo/a y besarlo/a y estrujarlo/a. Sí, así es nuestro cuerpo, el móvil también de nuestra sexualidad y de nuestra natural búsqueda del placer.

Por ello, nuestra primera cita, la de Marcela Lagarde, Antropóloga feminista Mexicana, que nos dice:

*A través del cuerpo (de las mujeres) "ella se enferma, se embaraza, tiene hijos/as, amamanta, trabaja en condiciones favorables o deplorables, tiene relaciones sexuales y experimenta placer o violencia."*

Asimismo, nuestro diario trabajo con las mujeres de todas las edades, nos enfrenta a una realidad tan dura como frecuente. Tan dura que nadie, o casi nadie, puede dejar de conmoverse con las historias de vida de mujeres que sufren violencia: sus cuerpos habían tenido que soportar hematomas que diariamente cambiaban de color, empujones y cachetadas que sus rostros, ya no reflejaban, pero que se seguían sintiendo en lo que muchas mujeres me citaron: **en el**

alma.

Otro claro ejemplo de este placer, de la violencia que muchos hombres ejercen contra la mujer, son las relaciones sexuales forzadas. Se dan en un cuerpo que no siente deseos, que en el contexto de las relaciones de pareja, inequitativas y/o violentas, no desea el contacto sexual, y el hombre, por la propia construcción del machismo, se cree con el poder de obligar a su pareja a ser el depositario de lo que ellos suelen llamar "sus necesidades". La idea del "desfogue sexual", sin duda es una de las marcas más indelebles de los hombres, inclusive más instruidos o de situaciones económicas privilegiadas.

### Del placer a la autonomía sexual de las mujeres

Pero qué pasa cuando la mujer, producto de muchas reflexiones como las que pretendemos provocar con este programa, y de un reconocimiento de sus verdaderas condiciones de existencia y de sus capacidades, modifica la percepción de su cuerpo como dador de vida y afectos hacia los demás y reconoce que primero debe conocerse ella misma, valorarse, y decide también, en ese contexto, experimentar el placer también coital, erótico, elegir con quien hacerlo.

A esta mujer que reconoce su cuerpo como el canal para obtener placer y se "permite" **DISFRUTAR** ella misma, re-pensándose ella misma, la llamamos "Autónoma".

### Autocuidado y salud

Las mujeres que están pasando por el proceso de revalorar y resignificar su cuerpo, se atreverán a darse sus tiempos para la relajación, para descontracturar sus

músculos, cansados de caminar o estar parados en sus ventas diarias, cansados de cargar cosa pesadas todo el día. Tiempo para descansar, para "engreírse" como nadie mejor que ellas mismas lo sabe.

Asimismo, reconocerán que ese anticonceptivo no le "cae bien a su cuerpo", y se permitirán buscar información científica y confiable en los establecimientos de salud y solicitar (a veces, sin duda, exigir) otras opciones que les permitan cuidarlo y, por ende, sentirse bien.

Y ya en un contexto de pareja, se permitirán decirle: "así no me gusta", "por ahí no siento igual", y podrán recrearse y sumergirse en la fantasía de que ese es su momento, que son capaces de sentir placer, que es legítimo que lo busquen, que es "natural" y que se lo merecen. Citamos entonces para terminar a Marcela Lagarde:

*"El conocimiento del propio cuerpo da información fundamental para el ejercicio de la sexualidad, da poder, posibilita y habilita para conocerse, para explorarse, para saber lo que cada una/o quiere, necesita, desea, siente y cuáles no quiere, no necesita, no desea, y esta información da un enorme poder sobre el sí misma/o que permite llegar al encuentro con el otro/a en condiciones de igualdad. Sólo si se dan esas condiciones se puede hablar de autocuidado y sexualidad".*

### Para recordar



Nada es tan nuestro  
como nuestro  
propio cuerpo

# Sesión 6

## Viviendo mi sexualidad

¿Qué queremos lograr?

Que los sentimientos, acciones y pensamientos, sean expresados a través del cuerpo y su significado social, así como la importancia de esta representación en la identidad de la mujer en cada etapa de su desarrollo.



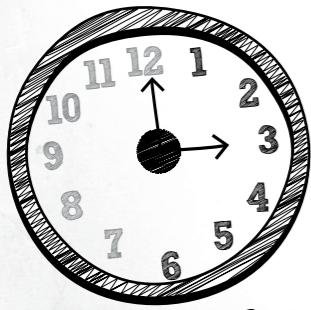
### ¿Qué debemos conocer antes de iniciar la sesión?

*Leer el anexo de la sesión.*  
Anexo 1: Género y sexualidad.

Preparar los materiales.



### ¿En cuánto tiempo la haremos?



3 horas

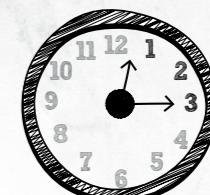
### ¿Qué necesitamos?

- ✓ Preparar la hoja de planificación de la sesión.
- ✓ Lista de asistencia.
- ✓ Cartel con derecho a ser una misma.
- ✓ Papelógrafos.
- ✓ Cinta masking tape.
- ✓ Plumones.
- ✓ Equipo de sonido.
- ✓ CD con música bailable (puede ser cumbias).
- ✓ Pelota mediana.
- ✓ Dibujo de un árbol y siluetas de manzanas y hojas.
- ✓ Tarjetas de cartulinas.
- ✓ Hoja de evaluación de la sesión.

### ¿Cómo la haremos?

- Saludamos a las participantes y luego les preguntamos cómo les ha ido con el ejercicio y los compromisos que asumieron en la sesión anterior.
- Pedimos voluntarias para que comparten sus experiencias.
- Recogemos las experiencias expresadas por las participantes y compartimos puntos de vista acerca de las propuestas que dan para que esas situaciones cambien.
- Les preguntamos cómo se sintieron al hacer el ejercicio y si cumplieron con su compromiso. Entre todas intercambian puntos de vista.

*Saludo y recojo de resultados de compromisos*



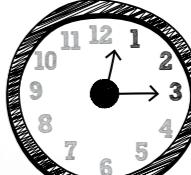
15 min.



### Mi cuerpo expresa lo que soy

- Luego presentamos el tema que se va a desarrollar, señalando que es parte del derecho de ser una misma, colocando un cartel con letras grandes:

*Tenemos derecho a ser una misma, libres de tomar nuestras propias decisiones sobre nuestro cuerpo y de expresarnos como personas.*



15 min.



*Bailen como lo hacen siempre.*

*Bailen con miedo.*

*Bailen con tristeza.*

*Bailen con confianza.*

*Bailen como hombres.*

*Bailen seguras*

*Bailen con rabia.*

*Bailen con alegría.*

*Bailen con energía.*

- Al concluir, analizamos cada tipo de baile y reflexionamos sobre cómo se manifiesta el género de forma muy distinta a nivel corporal en mujeres y hombres: movimientos, espacios, expresiones, valoraciones, etc.

## Recuperando saberes

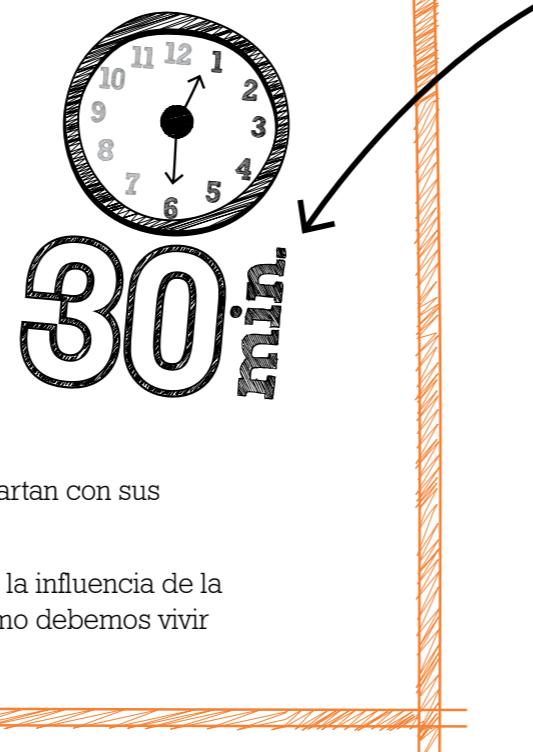
### Lo que soy expresa lo que aprendí

→ Pedimos a las participantes que formen 4 grupos, cada uno de los cuales conversa acerca de qué mensajes recibieron de pequeñas sobre la sexualidad en:

La casa.

El barrio.

El colegio.



## Construyendo nuevos aprendizajes

### Mi sexualidad

→ A continuación dialogamos acerca de la sexualidad. Para ello, colocamos un cartel con letras grandes:

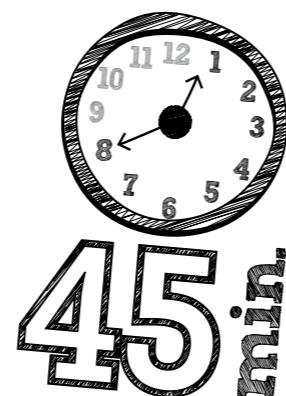
Tenemos derecho a disfrutar de nuestra sexualidad en forma placentera y segura como parte de nuestro desarrollo personal.

→ Luego las invitamos a sentarse formando un círculo, les decimos que vamos a divertirnos un poco y les damos las siguientes indicaciones:

Vamos a jugar a la pelota mágica con una pelota que tiene poderes, porque cuando le cae a una persona, le hace perder el miedo y la vergüenza y le hace decir lo que piensa respecto de lo que significa para ella la sexualidad.

Todas debemos estar atentas a lo que dicen las compañeras para no repetir la frase o palabra ya mencionada.

Si alguien repite algo ya dicho antes, tendrá que hacer una demostración de sus talentos artísticos.



→ Anotamos todas las respuestas en un papelógrafo.

→ Recogiendo las opiniones expresadas profundizamos en el tema reafirmando las siguientes ideas fuerza:

## Ideas Fuerza

La sexualidad está relacionada con procesos asociados a la historia, cultura, política.

La sexualidad es profundamente influida por las interacciones sociales, la cultura y las experiencias personales.

Se expresa a través de un conjunto de manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales relacionadas con el sexo de una persona.

La sexualidad no solo es reproducción sino también erotismo, placer, comunicación y la expresión de afecto y amor.

En la mujer cualquier actividad placentera está cargada de culpa.

La respuesta sexual humana se refiere a una serie de procesos fisiológicos que ocurren en nuestro cuerpo durante una relación sexual y que tienen como objetivo principal responder a ciertos estímulos específicos con la potencialidad de desencadenar un orgasmo.

La sexualidad es una dimensión esencial de la vida de las personas: mujeres, hombres, las familias y las comunidades.

Además de su evidente conexión con la reproducción, es una fuente fundamental de gratificación y comunicación íntima que posibilita la expresión de afecto y compromiso, contribuyendo a consolidar vínculos afectivos placenteros y constructivos.

La sexualidad no puede reducirse a una parte del cuerpo o a un impulso, sino que debe ser comprendida como elemento integral de los aspectos sociales, económicos, culturales y relaciones que la construyen.

Es un tema central porque es parte de las realidades, de los debates acerca de la familia, del lugar de las mujeres en la sociedad, de la autodeterminación sobre el control de su cuerpo, los significados de masculinidad y expresiones y corrupciones del poder político.

→ Posteriormente pedimos que entre todas comenten y concluimos esta parte recordando nuevamente el siguiente derecho:

Tenemos derecho a disfrutar de nuestra sexualidad en forma placentera y segura como parte de nuestro desarrollo personal.

## Mi sexualidad me da placer

- Para complementar este tema colocamos un cartel con letras grandes con lo siguiente:

Tenemos derecho a ejercer la sexualidad separada de la reproducción, en base a decisiones informadas y autónomas.  
Tenemos derecho al orgasmo y a ser libres en la intimidad.

- Dialogamos acerca de la respuesta sexual que experimentamos con las relaciones sexuales y que es importante vivir con plena libertad.
- Les preguntamos si conocen las fases de esta respuesta sexual y pedimos que las digan. Conversamos respecto a las fases o momentos que se viven durante una relación sexual.
- Recogiendo y organizando sus intervenciones concluimos precisando las siguientes ideas fuerza:

### Ideas Fuerza

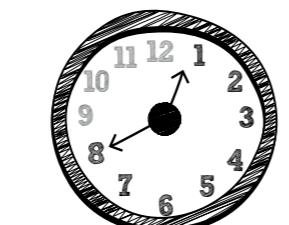
**Excitación:**  
Es la manifestación física del deseo sexual, es decir, la forma como nuestro cuerpo reacciona cuando tenemos a nuestro lado o pensamos intensamente en esa persona que tanto nos gusta.

**Deseo:**  
Es la primera fase de la respuesta sexual humana cuando sentimos atracción física hacia una persona (fantasía).

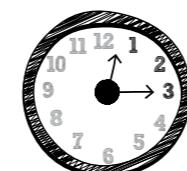
**Meseta:**  
Si seguimos excitadas, sentimos mucho placer y emoción, podemos sudar bastante y también respirar más fuerte.

### Orgasmo:

Es un momento de máximo placer, "la pequeña muerte" lo llamaba un poeta, "alcanzar el cielo" decía otro. En este momento, los hombres eyaculan, es decir, el pene suelta un líquido blanquecino lechoso que contiene los espermatozoides. La mujer cuando llega al orgasmo, siente unas contracciones musculares en la vagina.



45 min



15 min

## Haciendo compromisos

- Invitamos a las participantes que piensen cuál será su compromiso luego de haber trabajado estos temas. Podrían identificar sus sentimientos frente a su propia sexualidad: placer, miedo, rabia, goce, molestia, etc.
- Frente a estos sentimientos les indicamos que se propongan un compromiso de mejora.
- Les pedimos que anoten sus compromisos en su cuaderno y lo traigan para la próxima sesión.

## Evaluación de contenidos

## Dinámica "Árbol del bienestar de las mujeres":

- Les pedimos que cada una escriba en una tarjeta una idea que sienta que ha cambiado en ella al conocer el derecho a decidir de las mujeres, y otra tarjeta para una idea que haya sido reforzada en esta sesión.
- Les explicamos la importancia de expresar nuestros sentimientos y compartir los aprendizajes generados en esta sesión. Estos sentires deben escribirlos en las hojas o frutos, que les estamos entregando, de tal manera que construyamos el árbol.

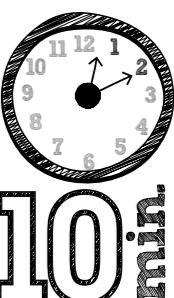
## Evaluación de la sesión

Entregamos a cada participante una ficha para que evalúe su satisfacción respecto de la sesión desarrollada.

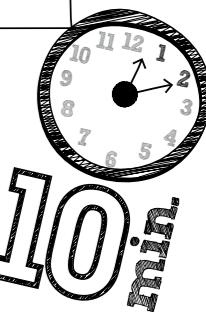
	SI	NO	COMENTARIOS
¿La sesión se realizó en las horas programadas?	😊	😢	
¿La expositora conoce el tema?	😊	😢	
¿El lenguaje y material utilizado en el desarrollo del tema fue fácil de comprender?	😊	😢	
¿El local donde se ha trabajado fue el adecuado?	😊	😢	
¿Le agrado la manera como se desarrolló el tema?	😊	😢	
Sugerencias para la facilitadora:			

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

Nos despedimos de las participantes recordándoles la fecha de la siguiente sesión



10 min



10 min

# Anexos de la Sesión 6

## Anexo 1: Género y Sexualidad

La sexualidad es una dimensión central de la subjetividad de las personas, y muy especialmente de las mujeres, y no puede ser considerada de manera aislada de otras dimensiones de la vida.

**SEXUALIDAD:**  
Tiene que ver con nuestra forma de sentir, comunicarnos, relacionarnos y vivir como seres humanos, y sobre todo, tiene que ver con nuestra forma de expresar todo esto que vivimos. La sexualidad nos permite comunicarnos, dar y recibir afecto y placer y, si deseamos, nos permite reproducirnos.

- Todas las personas son portadoras de un saber respecto a la sexualidad
- Todas/os tienen una experiencia de vida en la cual hemos aprendido una relación significativa con nuestro cuerpo, con el ser varón o mujer y con la sexualidad.

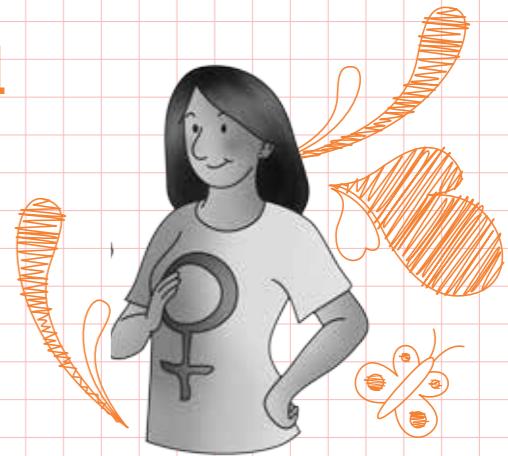
→ Los aprendizajes difieren según la persona sea varón o mujer, porque las sociedades han construido mensajes y valores diferentes para la sexualidad de unos y otras: son distintos los permisos y las prohibiciones, y son distintas las expectativas sociales respecto a la sexualidad de las mujeres y la de los varones.

Por ello, los análisis conducentes a comprender la construcción de la sexualidad "femenina", requieren de la revisión de los mandatos de género, habilitando de tal forma la construcción de proyectos personales y sociales con mayores grados de autonomía. Autoestima, autonomía y empoderamiento constituyen principios de integridad personal que posibilitan el disfrute más pleno de la vida sexual.

## Mujeres y Sexualidad

La Modernidad ha instituido un modelo único de feminidad basado en la maternidad como destino, en el rol de madre-esposa y en el desarrollo de una cotidaneidad centrada en el mundo de lo privado, familiar.

Ha sido en torno a la sexualidad y al cuerpo que se ha construido históricamente la subordinación de las mujeres.



Al decir de Marcela Lagarde, "la partición de las mujeres" en "buenas y malas mujeres" (la madresposa y la puta), es generada desde la concepción de una sexualidad permitida a las mujeres cuando ésta se produce en el marco del matrimonio y con fines reproductivos.

Así, el placer sexual ha quedado separado de la figura de la mujer – madre, siendo socialmente permitido para los hombres y las "malas mujeres".

Un punto de quiebre a este modelo lo constituyó la aparición de los métodos anticonceptivos modernos, seguros y eficaces que permitieron que –por primera vez– las mujeres dispusieran de un instrumento que favorecía su autonomía sexual. Los fines eróticos y los fines reproductivos de la sexualidad podrán, a partir de entonces, ser "administrados" por las mujeres, en función de sus deseos, posibilidades y expectativas personales.

El control social de la sexualidad ha sido históricamente diferente para las mujeres y para los varones, los permisos y las prohibiciones, lo bueno y lo malo, lo feo y lo lindo, lo sucio y lo pulcro, tienen valoraciones diferentes (y desiguales) para unas y otros. Así, las mujeres desde niñas han recibido (y reciben) mensajes y mandatos sobre cómo deben comportarse y relacionarse con un varón y con su propio cuerpo. Se les ofrece un modelo de pasividad sexual, de un sujeto al servicio del otro ("un ser para otros"), dispuesta a satisfacer a su pareja sexual y a ser enseñada por la pareja sexual.

Una mujer activa sexualmente, conocedora de sus necesidades y deseos sexuales, con capacidad para comunicarlos, es plausible de ser "sospechosa" en su integridad como mujer. "La culpa"; es uno de los mecanismos de control interiorizados que sirven de barrera e impiden que las mujeres puedan conectarse con sus propias necesidades y deseos sexuales.

## Varones y Sexualidad

En general podemos afirmar, en relación a la sexualidad de los varones, que los hombres asocian niveles altos de actividad sexual con la masculinidad.

*Entre los hombres, cualquiera sea su condición, está ampliamente presente la idea de que el deseo sexual es un «instinto», que no lo pueden controlar, y que los lleva a conquistar y poseer mujeres para penetrarlas.*

(Kimmel 1997, Kaufman 1997, SAS 1997; Valdés y Olavarría 1998; Viveros 1998).



### Caracterizando a la sexualidad masculina (diferenciándola de la femenina):

Sexualidad masculina	Sexualidad femenina
<ul style="list-style-type: none"><li>• El hombre es el activo, toma la iniciativa, penetra.</li><li>• Los varones distinguen entre sexo y amor.</li><li>• "se hace el amor" con la mujer amada y "se tiene sexo" con las otras.</li></ul> <p>(Viveros 1988; Valdés y Olavarría 1998; Cáceres 1998).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se ha llamado la «genitalización» de la sexualidad masculina, al hecho de que los hombres se concentran totalmente en el pene y se separan del resto del cuerpo</li></ul> <p>(Barker 1996, Giffen 1997, Rodríguez 1997).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La mujer es pasiva, se deja conquistar, poseer y penetrar.</li><li>• Para la mayoría de mujeres, el sexo debería acompañarse de amor.</li><li>• También para las mujeres "hacer el amor" no es lo mismo que "tener sexo".</li></ul>

### Género y sexualidad masculina

Para generar nuevas maneras de estar en el mundo, para generar nuevas formas más equitativas y justas de relacionarse con otros hombres y con las mujeres:

- Los hombres tienen que modificar las construcciones sociales y culturales sobre la masculinidad o el "ser hombres", que han aprendido.
- Asimismo, deben analizar y asumir nuevas formas del ejercicio de su sexualidad, sobre bases de equidad e igualdad de condiciones.
- Y tienen que re-plantear su participación en la salud sexual y reproductiva propia y de las mujeres.