

# ESCUELA DE FORMACIÓN

Foro Nacional Permanente de la Mujer

## Componente: Fortalecimiento Organizacional

### MÓDULO

1

Soy ser humana, así  
me construyo, así  
me transformo y así  
transformo



Agosto, 2011

Equipo Consultor:  
Mauricio Barahona G.,  
Belén Cárdenas,  
Juan Baldeón G.



UNION EUROPEA



# **MÓDULO 1**

## **SOY SER HUMANA, ASÍ ME CONSTRUYERON, ASÍ ME TRANSFORMO Y ASÍ TRANSFORMO**

### **INDICE**

	Pág.
OBJETIVOS DEL MÓDULO	2
CONTENIDOS	2
DESARROLLO DEL MODULO	3
Primer Taller: Autoestima e Identidad(es) Personal, Género, Social Cultural	3
Agenda del taller	3
Nuestra realidad	3
Visualización	4
Este árbol soy yo	4
Re-nacer	5
Mi Reloj Personal	8
Cierre	9
A cantar	9
<i>Ella, Bebe</i>	9
<i>Color Esperanza, Diego Torres</i>	11
Una hermosa poesía, <i>Una mujer</i>	12
Textos de Apoyo	13
Autoestima	13
Identidad (es)	14
Identidades elegibles	14
Identidades Colectivas	15
Segundo Taller: Sexualidad para el Encuentro Humano	16
Agenda del taller	16
Nuestra realidad	16
Juego Besando al Peluche y ejercicios de aprestamiento al tema	17
Auto masaje	17
Ejercicio para percibir otras soberanías corporales, otros espacios vitales	18
Ejercicio de los frutos, gustos, disgustos	19
Elementos de Reflexión	21
Rol Reproductivo, Rol Productivo, Rol Comunitario, Rol de Representación Política	22
Algunos Conceptos Claves	23
Sexismo, Violencia de Género, División Sexual del Trabajo.	23
Cierre	23
A cantar	24
Llegan ya Días de Amar la Casa, Dúo Barranco de Nicaragua	
Canción para dormir a un niño/a, Beatriz Pichi Malen	25
Mujer Mapuche	25
Nana para un Niño/a Indígena, Ismael Serrano	26
Bibliografía	28

## **MÓDULO 1**

# **SOY SER HUMANA, ASÍ ME CONSTRUYERON, ASÍ ME TRANSFORMO Y ASÍ TRANSFORMO**

### **OBJETIVOS DEL MÓDULO**

Al finalizar el módulo, las participantes estarán en condiciones de:

Primer taller: Autoestima e identidad(es) personal, género, social cultural

- Fortalecer el conocimiento y valoración de sí mismas al sentirse seguras de sus fortalezas y reconocer limitaciones
- Dimensionar la importancia de la autoestima en la transformación social y en su accionar como lideresas comunitarias.
- Reconocer los elementos que construyen y cruzan la(s) Identidad(es) y fortalecerla, revitalizarla
- Identificar los factores de discriminación y como enfrentarlos

Segundo taller: Sexualidad para el encuentro humano

- Reflexionar sobre la Sexualidad Humana desde una visión integral y se soberanía del cuerpo físico, emocional y espiritual.
- Identificar roles, elementos discriminatorios y provocar compromisos para erradicarlos

### **CONTENIDOS:**

**Primer taller:** Autoestima e identidad(es) personal, género, social cultural

- Autoestima
- Identidad (es)
- Identidades Elegibles
- Identidades Colectivas

**Segundo taller:** Sexualidad para el encuentro humano

- Mi ser sexual, sensual, espiritual como parte de la reivindicación del derecho al placer y soberanía del cuerpo
- División sexual del trabajo: roles y discriminación y violencia de género: tipos de violencia

## DESARROLLO DEL MODULO

### Primer Taller: Autoestima e Identidad(es) Personal, Género, Social Cultural

#### Agenda del taller

**Duración:** 8 horas

1. No olvidemos que esta al ser la primera Jornada es clave porque aquí se produce el enganche o no de las participantes, aquí debemos poner mucho empeño en crear la “matriz grupal”.

1.1 Las primera actividad será los acuerdos del proceso, la técnica de presentación, la primera que es más profunda para que el Equipo de Facilitación tenga claro, cuales son las expectativas y conozca mejor al grupo (esto está descrito en la “primera jornada)

Etapa	Actividad	Tiempo	Materiales y equipos
Nuestra realidad	Visualización, el bosque	20 min	Grabadora Cd música instrumental 1 pliego de cartulina o Papelote (grosso) para cada participante Marcadores Crayones Papel brillante o cartulinas verdes Tijeras y goma Masking
	Este árbol soy yo	1 hora	
	Trabajo en Grupos Compartir	40 min	
	Re-Nacer	40 minutos	Cartulinas cada color con un elemento de identidad Velitas, flores, cuerdas Papelotes, marcadores
Reflexionar	Discusión en grupos	45 min	Preguntas generadoras, papelotes, marcadores
	Plenaria	1 hora	Papelotes
Regreso a la Realidad	Diseño de estrategias que fortalezcan la autoestima e identidad	20 min	Papelotes Marcadores Cinta adhesiva
Cierre	A cantar	30 min	Grabadora Cd Laptop/ internet

#### Nuestra realidad

Seguramente hemos oído hablar de la autoestima antes, es un término que se ha puesto casi de moda. Nosotras en este taller vamos a conocernos mejor a nosotras mismas, nuestras debilidades, nuestras fortalezas, donde están nuestros miedos y alegrías. Todo esto nos permitirá tener una imagen más real de quiénes somos y este ya es el primer paso para aceptarnos y querernos a nosotras mismas.

Además vamos a explorar por los elementos que conforman nuestra Identidad(es). Entendiendo que la Identidad es lo que nos hace seres únicos y a la vez seres sociales, porque uno se asume, se identifica en relación con otras personas, con otras mujeres. Saber Quien Soy, como me he construido y también como me construyeron las relaciones con otras personas, las relaciones sociales, culturales, económicas, políticas. Que tenemos en común y que diferencias tenemos las mujeres que estamos participando en esta Escuela y porque apostamos a construir un horizonte común en diversidad.

Empecemos entonces:

### Visualización

Cada una ubíquese en un lugar cómodo y tranquilo, cierran los ojos para concentrarse mejor y respiran profundamente, imaginen que están caminando por un bosque hermoso, el sol brilla y el viento mueve suavemente las hojas de los árboles.

En este bosque van a buscar un árbol que les guste de manera especial, cuando lo hayan encontrado imagínense sentadas frente a él. Observen todos los detalles de este árbol, su forma, color, el olor de sus flores, el olor y sabor de sus frutos, miremos como está fuertemente enraizado en la tierra, y cuánta vida alberga en él.

Se quedan en silencio sintiendo la paz que nos brinda este árbol, respiramos profundo tres veces y lentamente abren sus ojos.

### Este árbol soy yo

Ahora van a dibujar en un pliego de cartulina o papelote, el árbol que encontraron en su paseo imaginario. En el tronco del árbol escriben su nombre. A continuación relacionan cada parte del árbol con su vida así:

La raíz es la que sostiene fuerte al árbol a pesar de las tormentas, piensen qué es lo que a ustedes les sostiene en su vida, aquello que les da fuerza y escriban esta información sobre la raíz.

De la misma manera continúen ubicando la información de la siguiente manera:

Hojas            los sueños que tienen para nuestro futuro

Flores            cualidades positivas que les adornan y perfuman su vida



Frutos                      logros

Espinas                    aspectos negativos que les lastiman a los demás y a ustedes mismas

### **Trabajo en Grupos**

En grupos pequeños comparten el árbol de su vida, escuchen con respeto y atención. Es posible que puedan apreciar otras cualidades positivas en sus compañeras, entonces pueden recortar flores extras y agregarle al árbol de esa persona, escribiendo dentro de la flor, la cualidad que ustedes admiran de ella.

Luego pegar los árboles en el salón, una vez que todos los árboles de “nuestras vidas” estén pegados en el salón, caminar por este bosque, observando los trabajos de las compañeras y añadiendo flores de cualidades positivas en aquellos que deseen agregar.

### **Ejercicio 2 Re-nacer**

- Mientras las compañeras se encuentran en la Galería de los Árboles
- El Equipo de Facilitación: Acomoda dos o tres Úteros dependiendo del número de participantes, en cada grupo estarán de 8 a 12 personas.
- Arreglar los Úteros con las flores, espiguitas, velitas, frutitas, hojitas de la zona, todos los elementos para que ese útero sea vital y lo suficientemente cálido para acoger en este re-nacer. Dentro de cada útero se colocan las tarjetas boca abajo, cada color con un elemento: clase social (rica, pobre, mendiga); pertenencia cultural (indígena, afro, mestiza); Generacional (joven, adulta, adulta mayor); Identidad sexual (heterosexual, lesbiana, transgénero), algún otro elemento que se desee trabajar según la realidad territorial, por ejemplo (refugiada, migrante con visa).
- Aparte colocar en un solo color el elemento (VIH/SIDA y Discapacidad) Esta tarjeta se la mantiene en reserva, no se coloca en los úteros.
- Se pide a todas las compañeras, cerrar los ojos, respirar, escuchar la música, dejarse llevar, dejar unos minutitos que se perciban en esa espacio tranquilo, respirando. Se les invita a Re-nacer con algunos elementos nuevos. Luego de tres respiraciones profundas, se les pide que abran los ojos y que cada grupo pase a este Útero del Re-Nacer y cada compañera tome una tarjeta de cada color sin voltear, regrese a sentarse y de ahí de la vuelta a las tarjetas, las lea detenidamente y asuma estos nuevos elementos como parte de su Identidad.

- Luego se les pide que interactúen como sería un día con esa nueva identidad (pasado un tiempo de 10 minutos que están interactuando con estas nuevas identidades). Colocar la tarjeta reservada y les preguntar si desean cambiar algún elemento esta es la oportunidad.
- Luego continúan interactuando y se les pide que se relacionen con los demás grupos

## Reflexión

Retoman los grupos y conversan y reflexionan sobre las siguientes preguntas: Cada grupo (se puede escribir en una pizarra, en un papelote o proyectar las preguntas)

- ¿Cómo me sentí con el ejercicio del Árbol y luego con el ejercicio del Útero (cortito)
- ¿Qué fue más difícil encontrar cualidades positivas o negativas de nosotras mismas? ¿Por qué creen que nos cuesta más apreciar nuestras propias cualidades?
- ¿Cómo nos sentimos cuando las compañeras pusieron más flores de cualidades en nuestro árbol? ¿Sabíamos que tenemos todas estas cualidades?
- ¿Por qué creemos que tener una buena valoración de nosotras como mujeres es importante?
- ¿Qué tiene que ver la autoestima con el trabajo que hacemos como líderes?
- ¿Cómo actúa una persona que se siente mal consigo misma? ¿Cómo actúa una persona que se siente bien consigo misma?
- ¿Qué es la identidad?
- ¿A las identidades sociales o colectivas que elementos las conforman?
- ¿Frente a la diversidad de identidades hay discriminación? ¿Cómo se manifiesta esa discriminación?

## Plenaria

Cada Grupo nos comparte su trabajo

La Facilitadora o Facilitador puntualiza algunos elementos que considere necesario puede ayudarse con un Power Point o con Papelotes señalar algunos conceptos importantes.

## En la práctica (Regreso a la Realidad)

- Hacer un cartel con algunas ideas sobre: ¿Qué podemos hacer desde la Escuela, la organización o el grupo de mujeres del que somos parte para que las personas cada vez se sientan mejor consigo mismas y descubran lo valiosas que son?
- Tarea para la Casa e Insumo para el próximo Taller (Equipo de facilitación saca copias de toda esta parte para entregarle a cada participante)

Ubicar un lugar tranquilo, en una hora en la que no te interrumpan, practicar los ejercicios de respiración que aprendieron, colocar una música que le agrada mucho, que le haga sentir bien. Mírese si puede de cuerpo entero frente a un espejo, así como miró al Árbol, cada detalle de su físico, de su ropa, de su expresión, si desea sin presionarse, puede verse con ropa o sin ropa, la idea es que se mire, se acepte, se descubra

Luego puede escribir en una hojita o escribir en su cabeza ( si no se le pide ayuda para grabar con mi voz estas preguntas con la ayuda de una persona de confianza, o de pronto soy más auditiva)

- ¿Qué sentí mientras me mire?
- ¿Qué sentí al darme un tiempo solo para Mi?
- ¿Qué me gustó de mi imagen y que me disgustó?
- ¿Tuve miedo al mirarme? ¿por qué? En alguna parte de mi cuerpo sentí dolor, la identifico?

¿Recuerdo lo vivido en el Taller y me escribo una cartita o me digo verbalmente, puedo grabarlo? **Carta a mí misma** Con estas hermosas canciones de fondo, van a escribir una carta para ustedes mismas, en esta carta van a contar lo que hoy descubrieron de ustedes mismas, a felicitarse por todo lo que han logrado con esfuerzo, a decirse aquello que solo ustedes saben.

**Mi Reloj Personal (solo lo hacen las Mujeres) (entregar una matriz por participante)<sup>9</sup>**

Mujeres			Hombres		
Horas del Día	Actividades	Me gustan estas actividades	Horas del Día	Actividades	Me gustan estas actividades
00h00					
01h00-02h00					
02h-03h00					
04h-05h00					
05h-06h00					
06h-07h00					
07h-08h00					
08h-09h00					
09h-10h00					
10h-11h00					
11h-12h00					
12h00-13h00					
13h-14h00					
14h-15h00					
15h-16h00					
16h-17h00					

<sup>9</sup> Elige Marina Bernal Gómez y Manuela López Cruz, Elige Red de Jóvenes por los derechos Sexuales y Reproductivos, México, 2002

17h- 18h00					
18h- 19h00					
19h- 20h00					
20h- 21h00					
21h- 22h00					
22h- 23h00					
23h- 24h00					

## Cierre

### A cantar

Vamos a cantar y bailar juntas. Celebremos que estamos juntas, que hemos descubierto nuestra fortaleza y que nuestra vida está aún por construir.

Aquí tienen la canción para oírla

[http://www.youtube.com/watch?v=OZ7X\\_5QK9aE](http://www.youtube.com/watch?v=OZ7X_5QK9aE)

Y su letra para cantarla

### ***Ella, Bebe***

*Ella se ha cansado de tirar la toalla,  
se va quitando poco a poco telarañas.  
No ha dormido esta noche  
pero no está cansada,  
no ha mirado ningún espejo  
pero se siente guapa.*

*Hoy ella se ha puesto color en las pestañas,  
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña,  
hoy sueña lo que quiere, sin preocuparse por nada,  
hoy es una mujer que se da cuenta de su alma.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es sólo para ti,  
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño.  
Hoy vas a comprender que el miedo  
se puede romper con un sólo portazo.  
Hoy vas a hacer reír porque tus ojos  
se han cansado de ser llanto, de ser llanto,  
hoy vas a conseguir reírte hasta de ti  
y ver que lo has logrado.*

*Hoy vas a ser la mujer que te dé la gana de ser,  
hoy te vas a querer como nadie te ha sabido querer.  
Hoy vas a mirar pá 'lante que pá tras ya te dolió bastante,  
una mujer valiente, una mujer sonriente,  
mira como pasa, ja!*

*Hoy ha nacido la mujer perfecta que esperaban,  
ha roto sin pudores las reglas marcadas.  
Hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos,  
hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es sólo para ti,  
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño.  
Hoy vas a conquistar el cielo sin mirar lo alto que queda del suelo.  
Hoy vas a ser feliz aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo,  
hoy vas a conseguir reírte hasta de ti  
y ver que lo has logrado.*

*Hoy vas a descubrir que el mundo es sólo para ti,  
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño.  
Hoy vas a comprender que el miedo  
se puede romper con un sólo portazo.  
Hoy vas a hacer reír porque tus ojos  
se han cansado de ser llanto, de ser llanto,  
hoy vas a conseguir reírte hasta de ti  
y ver que lo has logrado.*

Y por si tenemos ganas de seguir, aquí hay otra canción:

<http://www.youtube.com/watch?v=dEO5dfEyGk0>

**Color Esperanza, Diego Torres**

*Sé que hay en tus ojos con solo mirar  
que estás cansado de andar y de andar  
y caminar, girando siempre en un lugar*

*Sé que las ventanas se pueden abrir  
cambiar el aire depende de ti  
te ayudará, vale la pena una vez mas*

*Saber que se puede, querer que se pueda  
Quitarse los miedos, sacarlos afuera  
pintarse la cara color esperanza  
tentar al futuro con el corazón*

*Es mejor perderse que nunca embarcar  
mejor tentarse a dejar de intentar  
aunque ya ves que no es tan fácil empezar  
Sé que lo imposible se puede lograr  
que la tristeza algún día se irá  
y así será, la vida cambia y cambiará*

*Sentirás que el alma vuela  
por cantar una vez más.*

*Saber que se puede querer que se pueda  
quitarse los miedos, sacarlos afuera  
pintarse la cara color esperanza  
tentar al futuro con el corazón*

*Saber que se puede querer que se pueda  
quitarse los miedos, sacarlos afuera  
pintarse la cara color esperanza  
tentar al futuro con el corazón*

*Vale más poder brillar  
que solo buscar ver el sol*

*Pintarse la cara color esperanza  
tentar al futuro con el corazón*

*Saber que se puede...  
Querer que se pueda...  
Pintarse la cara color esperanza  
tentar al futuro con el corazón*

Finalmente un regalo para todas, una hermosa poesía

### ***Una mujer***

*Una mujer es la historia de sus actos y pensamientos, de sus células y neuronas, de sus heridas y entusiasmos, de sus amores y desamores.*

*Una mujer es inevitablemente la historia de su vientre, de las semillas que en él fecundaron, o no lo hicieron, o dejaron de hacerlo, y del momento aquél, el único en que se es diosa.*

*Una mujer es la historia de lo pequeño, lo trivial, lo cotidiano, la suma de lo callado.*

*Una mujer es siempre la historia de muchos hombres.*

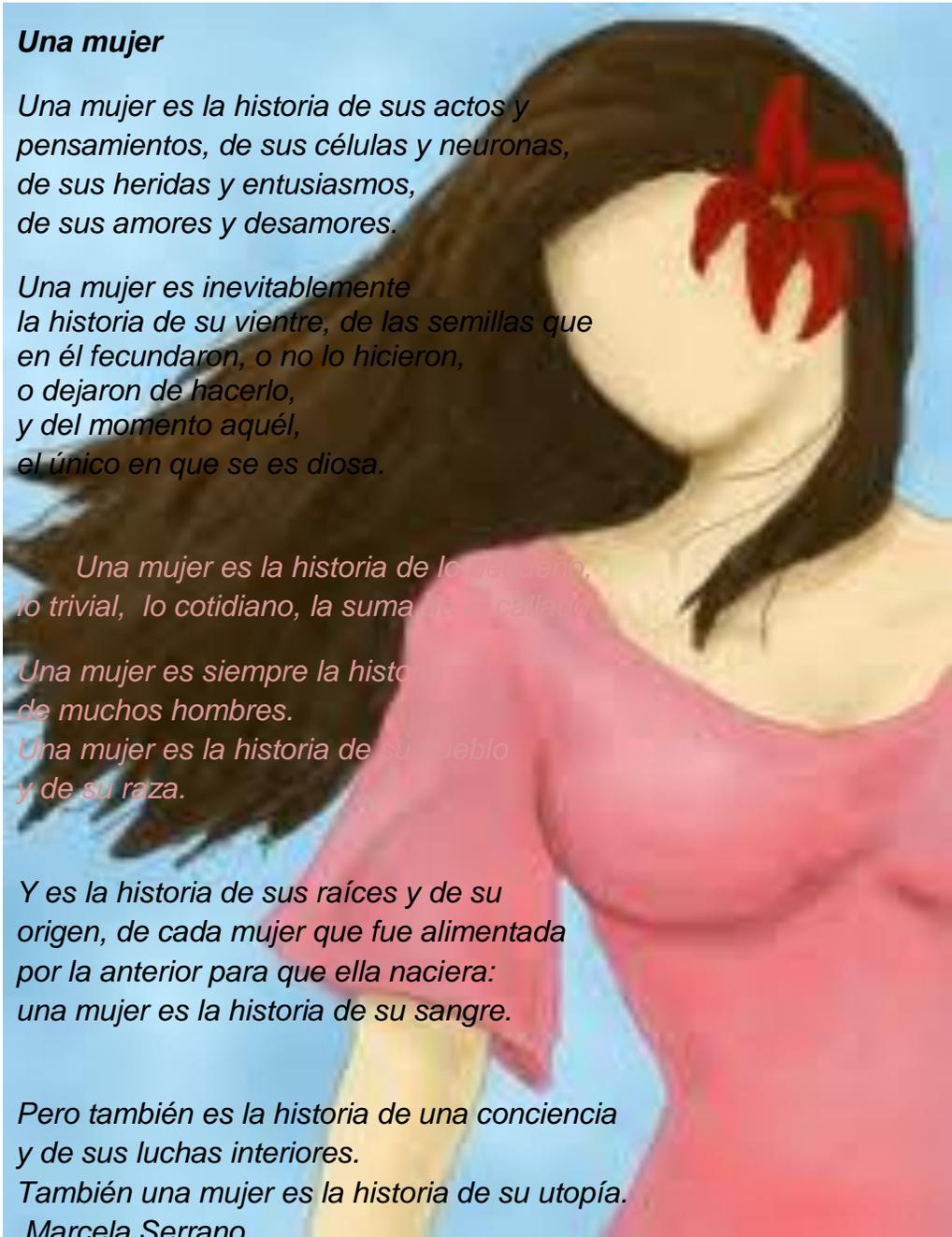
*Una mujer es la historia de su pueblo y de su raza.*

*Y es la historia de sus raíces y de su origen, de cada mujer que fue alimentada por la anterior para que ella naciera: una mujer es la historia de su sangre.*

*Pero también es la historia de una conciencia y de sus luchas interiores.*

*También una mujer es la historia de su utopía.*

*Marcela Serrano*



## Textos de Apoyo

### Autoestima<sup>8</sup>

Muchas veces hemos crecido oyendo un listado de nuestros defectos, en la familia, en la escuela desde niñas nos señalan nuestros errores, sin embargo pocas veces resaltan también nuestras cualidades positivas. A veces experiencias difíciles de vida, relaciones agresivas de pareja, etc., nos dejan un sentimiento de que no valemos, o de que no somos personas buenas y valiosas.

Es hora de pensar cómo esto tiene repercusiones en la actualidad, en nuestra vida personal, familiar, en la forma como ejercemos el liderazgo.

Dicho de manera sencilla, la autoestima es el grado de valoración positiva o negativa que cada persona tiene sobre sí misma: cuánto me quiero, cuánto me gusto, cuánto me valoro, cuánto estoy contenta con ser como soy, etc.

La autoestima implica autoaceptarse y autoaceptarme significa que puede ver quién soy, cómo soy, con mis capacidades y limitaciones, búsquedas, aspiraciones, dificultades y posibilidades. Significa que todo eso que veo en mí lo acepto amable y bondadosamente.

Significa también que me acojo a mí misma con esas condiciones. Que no me niego ni me miento fingiendo ser quién no soy.

Autoaceptarme no significa resignarme: así soy y que le voy a hacer, No significa justificarme: yo soy así y no puedo reaccionar de otra manera, porque así me criaron, así me enseñaron y así me obligan las circunstancias. No significa tampoco negarme al cambio: soy así, no puedo cambiar.

Al contrario la autoaceptación es estar dispuesta al cambio: sé quién soy, lo que me gusta , también lo que no me gusta y puedo buscar cambiarlo.

---

<sup>8</sup> Nelsy Lizarazo y Judith Salgado, editoras, Ser más , hacer más, poder más, UASB, UNIFEM, 2008  
P. 16 Y 17

## Identidad (es)

La identidad no es un concepto sencillo de definir, trata de responder a la pregunta ¿Quién Soy? Está conformada por varios elementos, estos elementos se expresan a través de nuestro SER y ESTAR, a veces estamos tristes, felices o enojadas, pero eso pasa, no significa soy triste todo el tiempo. Decimos que el SER y ESTAR no se refiere solo al cuerpo físico, sino también al cuerpo emocional y cuerpo espiritual, en conjunto sería toda la personalidad

### Para una mejor comprensión:

- Cuerpo Físico: estatura, color de piel y ojos, edad, sexo, contextura delgada, gruesa
- Cuerpo intelectual: ideas, saberes, información que tenemos y que a lo largo de la vida vamos adquiriendo
- Cuerpo Emocional y Espiritual: sentimientos, los estados de ánimo, valoración sobre mi misma y otras personas, mi relación con lo que considero el mundo de lo sagrado, las ceremonias de acuerdo a la religiosidad que tenga, los ritos.

Además están las condiciones económicas en las que nacimos, crecemos, estas condiciones se modifican, este elemento de identidad es la clase social a la que nos pertenecemos.

En la relación con los espacios vitales como familia, comunidad, barrio, cooperativa, recinto, parroquia, cantón, provincial, el país, nos dota de cosas que **nos reafirman y también nos cambia**. Por tanto la Identidad(es) es cambiante y dinámica.

Además de nuestra Identidad Individual los demás elementos y relaciones sociales, culturales, económicas y políticas nos cruzan y construyen Identidades Colectivas que son esas formas de Identificarnos socialmente: pertenencia a una cultura, pueblo o nacionalidad, pertenencia a una organización social, política, gremial.

**Identidades Elegibles** <sup>10</sup> Conforme vamos creciendo, vamos cambiando de costumbres, opciones, de formas de vestir. La vida es una continuidad en donde vamos enriqueciéndonos con valores, otras formas de ver la vida, de esta manera vamos aumentando nuestra mochila personal. Vamos eligiendo alguna propuesta

---

<sup>10</sup> Op Cit 5

política con la que nos identificamos, formas de ver la espiritualidad. El hecho de estar en un grupo o una organización de mujeres ya es una elección.

**Identidades Colectivas** La propia pertenencia a la organización de mujeres, la junta de aguas, la junta parroquial, entre otras y diversas organizaciones nos ayudan a responder la pregunta ¿Quiénes Somos?, ¿Por qué nos reunimos? Hay movimientos y organizaciones de mujeres, juveniles, indígenas, ecologistas que no están de acuerdo con la explotación o cualquier forma de denominación y por eso se constituyen como grupo, se pertenecen a esta identidad colectiva.

El Ecuador es un país biodiverso y pluricultural, que apuesta por ser realmente Intercultural y Plurinacional, que desde ese reconocimiento y desde las luchas de movimientos sociales entre ellos: movimiento indígena, movimiento de mujeres, las movidas juveniles, movimiento campesino, movimiento sindical. En estas dos últimas décadas estos movimientos a veces mas cohesionados otras veces menos, pero han colocado su voz, su posibilidad decir **Aquí Estamos, Esto somos, Esto Queremos, entre otras cosas:**

- Democracia Participativa, Incluyente, donde los DDHH y Derechos de la Naturaleza sean el paraguas rector
- Un Estado laico, libre, soberano política y económicamente
- Un Estado Plurinacional, Intercultural, No Patriarcal
- Un Modelo de vida que construya Sumak Kawsay en respeto con la Madre Tierra y sus derechos

## Segundo Taller: Sexualidad para el Encuentro Humano: mi ser sexual, sensual, espiritual /División Sexual del Trabajo

### Agenda del taller Duración: 8 horas

Etapa	Actividad	Tiempo	Materiales y equipos
Nuestra realidad	Juego Cooperativo del Peluche	1 hora	Grabadora Cd música instrumental para las respiraciones Luego una canción suave Frutas diversas en platos bañadas con miel, chocolate (mitades de plátanos, frutillas, maracuyá, uvillas o trocitos de piña Un plato con canguil, o papas, o chifles Un plato con café en polvo Servilletas para pegarse en los ojos y para limpiarse
	Ejercicio Automasaje caricia consentida	40 minutos	
	Los frutos, los gustos, los disgustos, ritmos	35 min	
Reflexionar	Compartir en grupitos 4 personas	1 hora y 30 minutos	Copias de las Lecturas papelotes, marcadores
	Trabajo en grupos más grandes (el número depende según el número de lecturas) en base a lecturas específicas Y con el ejercicio que se envió la semana anterior más los círculos de los roles reproductivo, productivo, comunitario, representación política	1 hora	
	Plenaria	Papelotes	
	Trabajo en Grupos 2		
	Power Point Explicativo sobre la Roles, Discriminación y Violencia de Género	1 hora	
Regreso a la Realidad	Diseño de estrategias para cambiar en la vida cotidiana los roles discriminatorios Una estrategia novedosa para valorar el trabajo doméstico, el mismo día y a la misma hora	25 min 15 minutos exponen y acuerdan	Papelotes Marcadores Cinta Adhesiva
Cierre	A cantar (cuando no hay internet debo bajar la canción la letra para proyectarla) Si no con copias es igual de válida de la canción y cantamos	20 min	Grabadora Cd Laptop/ internet grabadora o

### Nuestra realidad

La Sexualidad es un campo fundamental de la vida no solo humana, pero esta vez solo nos preocuparemos de ésta. La idea de este taller es que podamos tener una comprensión integral de la sexualidad relacionada con el cuerpo (físico, espiritual y

emocional). Y la importancia de la sexualidad en la vida de las personas en lo social, lo económico, lo político. Queremos invitarles a interiorizar el tema de soberanía de cuerpo como un concepto político de autodeterminación del primer territorio que es nuestro cuerpo, la relación que guarda la sexualidad con la espiritualidad.

Además vamos a reflexionar acerca de las principales nociones de sexismo y violencia basada en género desde el registro personal, a través de metodologías vivenciales y lúdicas, analizando las relaciones entre géneros, estereotipos y prejuicios que sostienen la violencia de género, las conductas sexistas que todavía persisten en la sociedad y las diversas formas de relación entre mujeres y hombres.

Queremos dejar cuestionamientos y construir en forma participativa estrategias basadas en valores y comportamientos no violentos y no sexistas en sus relaciones personales, en sus hogares, en la organización y otros espacios públicos.

Empecemos entonces:

### **Juego Besando al Peluche y ejercicios de aprestamiento al tema**

1. Se ubican y se sientan en forma circular, llevan un peluche o se solicita que cada participante se imagine que tiene en las manos un animalito o un peluche.
2. Dice su nombre y le da un besito nombrando la parte del cuerpo del peluche donde da el beso.
3. Luego se hace otra ronda, se dice el nombre y se da el besito a la persona de la izquierda, en el mismo lugar que le dio al peluche. (este jueguito es divertido y permite contacto físico).

### **Auto masaje**

- Cada compañera se ubica en un lugar cómodo y tranquilo, respira profundamente, con un fondo de música instrumental. Se avanza en la respiración recorriendo el cuerpo, la Facilitadora/or nombra la cabeza, cuello, espalda, abdomen, vientre, útero, ovarios, vagina, muslos, nalgas. Conforme se va nombrando cada parte, se va respirando y relajando, identificando si hay un lugar tenso y suelto, suelto.
- Les invitamos continuar con los ojos cerrados y con la frase *“de este cuerpo es mío, soy soberana de este cuerpo, este territorio corporal físico, emocional, espiritual, intelectual, recuerdo el ejercicio que hice en*

*casa de mirarme detenidamente, vuelvo a ese momento. Este cuerpo es mi primer territorio de autodeterminación, es un territorio vital, que fluye, de paz.”*

- Y despacio se pide que lleven sus manos hacia el rostro y que se reconozcan, se den un masaje suave, cariñoso; tratando de expresar mucho cariño a su carita a través de las manos. Luego que vayan por el cuello, los hombros, la barriguita, vientre como si fuera un reloj se dan masajitos en la barriga/vientre.
- Luego las piernas, y llegan hasta los pies haciendo un masaje en todo el pie, incluido dedos, y ambos pies.
- Otra vez “este cuerpo es mío, soy soberana de este cuerpo, este territorio corporal físico, emocional, espiritual, intelectual” recuerdo el ejercicio que hice en casa de mirarme detenidamente, vuelvo a ese momento. Este cuerpo es mi primer territorio de autodeterminación, es un territorio vital, que fluye, de paz. Este territorio guarda en su memoria todo y me avisa cuando fue invadido, cuando le propinaron dolor, pellizcos, golpes.... Cuando pidieron mi consentimiento, es decir cuando fue tocado desde la caricia consentida, cuando a este cuerpo le provocaron, alegría, cosquillas, ternura, besitos, abrazos, placer.”
- Respiran Tres veces profundo y a la tercera vez abren lentamente los ojos. En círculo cada Una, va con sus manos y brazos va a hacer una especie de marco al rostro. Luego pasa una de sus manos como una peinilla por su cabello, suave, sensual cada una lo hace y dice “soy María, Enriqueta, etc, Soy Mujer”. Todas disfrutan de este círculo de sensualidad, de belleza, del Ser.
- Al final preguntan en el círculo ¿cómo estamos?, ¿cómo nos sentimos? ¿Alguien desea contarnos algo? Si alguien recordó una emoción grande y llora, no le paramos, dejamos que tenga el espacio para hacerlo, le acompañamos, y a su ritmo retoma el taller.

### **Ejercicio para percibir otras soberanías corporales, otros espacios vitales:**

- Siguen en círculo, se ponen de pie, sintiendo esta soberanía del cuerpo, de este nuestro primer territorio de autodeterminación, miran a un lado y al otro, abren un poquito mis brazos y determinan imaginariamente un límite de “mi espacio vital”.

- Cierran los ojos, respiran, se deja llevar por la música, con ese ritmo, suave conforme el cuerpo le pide, lo mueve según su ritmo y se deja ayudar y llevar por la música.
- Luego en ese movimiento se encuentra con otros cuerpos, con mucho respeto a ese otro territorio, a ese otro espacio vital, se aproxima, hasta que su cuerpo, le avisa que están en grupo. La Facilitadora/or ayuda a conformar varios grupos de 5 o 6 personas.
- Abren los ojos y se sientan en grupito. Por turnos una de las compañeras cierra los ojos y la demás con absoluto respeto, acaricia usando pétalos de flores, cada una toma unos pétalos y acaricia el cabello, el rostro, la espalda.
- Percibiendo que la caricia sea eso una caricia consentida no invasiva. La persona que recibe la caricia también da señales al grupo, si en algún lugar le molesta, sin abrir los ojos, para la acción suavemente.
- Una vez que todo el grupo haya acariciado y haya sido acariciada. Intercambian como les fue en el ejercicio al interior de cada grupo.

**Ejercicio de los frutos, gustos, disgustos** (en este ejercicio como intervienen alimentos, estos que son específicos pueden ser parte del refrigerio)

- Se conforman parejas en dos filas paralelas y las parejas están una frente a otra y una junto a otra.
- Se les pide sentarse y dejar un espacio para que las Facilitadoras puedan moverse, entre las parejas.
- Se les pide cerrar los ojos o que se tapen con una servilleta y respiran profundamente, escuchan la música se dejan llevar. (música instrumental o la que la Facilitadora/or vea que tiene pertinencia cultural)
- Y luego va pasando por cada pareja un plato con frutas diversas: mitades de plátano, uvillas, frutillas, mandarinas, según la localidad pero requerimos que tengan formas, olores, texturas y tamaños distintos.
- Primero cada persona toma despacio y come un poquito de fruta, luego una persona, le brinda a la otra persona.
- Luego se pasa un plato con cosas de sal
- Luego pasan un plato con algo amargo podría ser café soluble.

- Y finalmente regresan a las frutas.

Abren los ojos, se les pasa servilletas para que se limpien

### **Plenaria (inicio de la Reflexión)**

Conversamos de toda la Experiencia

¿Cómo se sienten, cómo les fue?

¿Lo Disfrutaron, no lo Disfrutaron?

¿Existe o no existe para este grupo Soberanía del Cuerpo?

### **Trabajo en Grupos (Reflexión)**

Conforman varios grupos de Trabajo según número de lecturas. Se anexan varias pero también en cada localidad se pueden colocar algunas que tengan mayor relación.

Las que impajaritadamente deben estar:

- Fragmento de Investigación sobre Abuso Sexual
- Poesías y Canciones Erótica/CDD
- Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos/Poder Erótico de autora afro descendiente
- La Cenicienta que no come Perdices

Cada Grupo realiza una Lectura Reflexiva y elabora un Análisis de las ideas Fuerza, los elementos centrales que la lectura nos dice. (\*Se Anexan todas las mencionadas pero pueden armar un grupo más con una lectura de igual proporción que se relacione a temas territoriales de sexualidad.)

Al interno de cada grupo comparten sus trabajos de la casa sobre “Reloj **de un Día de las Mujeres**”. Escogen uno de ellos y sobre ese realizan el siguiente trabajo.

En un papelote o pueden unirles a dos papelotes

Dibujan Cuatro Círculos, se les entrega la hoja de explicación de cada rol y que coloquen según el círculo las actividades (Técnica tomada de Cuaderno de Género y Comunidad Proyecto de Fortalecimiento de la Autogestión Comunitaria, Isabel Muñoz, Millary Quiroga, José M. Sing, /PNUD, CNUAH/Habitad, 1998)

Analizar cuáles de los círculos de roles son valorados y cuáles no son valorados en la sociedad

### **Elementos de Reflexión:**

Se notará que las mujeres están en los roles reproductivos y comunitarios mayoritariamente, Este trabajo no es valorado, generalmente es gratuito y sin reconocimiento público, ni por el Estado, ni por la sociedad.

Cuantas veces a las hijas e hijos les preguntan en que trabajan su padre y su madre, y responden, mi madre no trabaja, pasa en la casa es Ama de Casa.

En cambio los hombres están mayoritariamente dentro de los roles productivos y de representación política, los mismos que son reconocidos por la sociedad y el Estado.

Es importante también reflexionar que cuando las mujeres están en el rol productivo, trabajan en servicios mal pagados, o en el sector informal, a cuenta propia, sin acceso al crédito, sin seguridad social y sin capacitación. (aquí se puede relacionar que más adelante se trabajará el Componente de Emprendimientos, pero para ello es necesario reflexionar sobre los aportes de las Mujeres al a la Economía macro y micro. Por ello la reflexión es integral; no solo instrumental)

#### Frente a esta situación que hacer:

Es necesario concientizarnos todos y todas sobre la necesidad de equilibrar las responsabilidades y roles de hombres y mujeres: al interior del hogar, en la comunidad, en la ciudad, en el país, en el mundo.

**Por ejemplo:** Estos Ejercicios quedamos comprometidas a realizarlos al interno de los hogares, de las organizaciones comunitarias. Con los compañeros varones porque se requiere tomar conciencia de la Triple Carga de Trabajo que tienen las mujeres durante todo su ciclo vital, incluso las mujeres que tienen medios para contratar un persona que haga el trabajo doméstico de la casa, a quien contratan a otra mujer.

**Un ejercicio más** que puede aportar en la sensibilización a los hombres:

- Realizar una lista de las características y actitudes de las mujeres y otro grupo las características y actitudes de los hombres.

#### Podría resultar así:

- Las Mujeres Son: buenas, alegres, sinceras, chismosas, francas, trabajadoras, coquetas, cobardes, sumisas, obedientes

- Los Hombres son: machistas, trabajadores, audaces, seductores, autoritarios, malgenios, fuertes, agresivos, valientes, deciden, ordenan
- Luego podemos invertir las Tarjetas y las características que colocaron a los hombres les damos a las mujeres y viceversa. Esto permite reflexionar como la sociedad nos ha moldeado así. Tanto mujeres y hombres tenemos las mismas capacidades, podemos tener las mismas cualidades y los mismos defectos. **Lo que tenemos de diferencia son las características biológicas y esas características biológicas provocaron desde el sistema patriarcal que estas diferencias sexuales sean la base para construir inequidades entre los géneros.**

Por eso es muy importante diferencias entre Sexo y Género, el Género se ha construido sobre la base biológica del sexo según la cultura a la que se pertenezca. Lamentablemente en todas las culturas, estas diferencias sexuales han provocado desigualdad, opresión especialmente a las mujeres y también a los hombres, porque les ha restado humanidad, desde luego la peor parte ha sido para las mujeres.

Por ello es necesario cambiar esas visiones, cambiar las estructuras patriarcales, excluyentes y en esa lucha es necesario que estemos inmersos todos desde la parte personal y colectiva.

#### **Rol Reproductivo**

Criar hijos/as, atender ancianos/as, alimentar, cocinar, cuidar, curar, lavar, planchar, comprar, reparar, coser, atender animales, cuidar sembríos, conseguir el agua, enseñar, formar, dar afecto

#### **Rol Productivo**

Trabajo remunerado, trabajo en el sector informal, comerciantes, obreras/os, servidores/as públicos, empleados/as privados, ventas ambulantes, negocios propios, trabajo agrícola, artesanos/as, servicio doméstico

#### **Rol Comunitario**

Mingas, asambleas, reuniones, toma de tierras, defensa, trámites, gestión de comisiones, mantenimiento de servicios, fiestas comunitarias, canalización, marchas, trabajo voluntario

#### **Rol de Representación Política**

Participación en puestos de decisión (cargos) en las organizaciones barriales, comunitarias, de segundo grado, partidistas, dependiente de los gobiernos locales o nacionales.

## Plenaria (Reflexión)

- Luego cada Grupo comparte un Resumen y Análisis de las Lecturas
- Y un concepto de Sexualidad, Cuerpo
- Comparten sus tareas de casa, el horario y los roles de cada una al interno del grupo y que les sacaron de conclusión grupal de ese ejercicio.

## Algunos Conceptos Claves

Expositiva Power Point sobre Sexismo, Violencia de Género, División Sexual del Trabajo.

En el mismo PP: Al final unos versos y una poesía que promueven la equidad y la cultura de paz y escuchamos la Nana para un niño indígena de Ismael Serrano (los hombres también pueden cantar una canción de cuna para los hijos e hijas)

Preguntas, Reacciones

## En la práctica (Regreso a la Realidad)

- Para la Casa: Ahora completar el horario de un día con los varones de la casa y llevarse la Cuadro de Roles y llenarla.
- Luego cada una coloca un compromiso para vivir una Sexualidad Integral y prevenir violencia sexual, prácticas sexistas.
- Escribir una idea novedosa para visibilizar el trabajo doméstico y el comunitario para así valorarlo
- Si conocen un caso de violencia sexual como puedo apoyar para que eso no quede en la impunidad

## Cierre

En Círculo bien apretadito y escuchamos : Canción para dormir a un niño de Beatriz Pichi Malen, Solo la escuchamos con el corazón

A todas las participantes entregamos al Final del Módulo un CD con las Lecturas, las canciones, videos, power point

## **A cantar**

Vamos a cantar juntas. Celebremos que estamos juntas, que hemos descubierto nuestra fortaleza y que nuestra vida está aún por construir.

### **Llegan ya Días de Amar la Casa (Dúo Barranco de Nicaragua)**

<http://www.youtube.com/watch?v=Bydn7U3WOvA&feature=related>

Vienen ya días de amar la casa que habitas,  
Días de amar la tierra vegetal, flor y animal;  
Vienen ya ríos con aguas sin envenenar  
Agua que beben los que tienen sed igual que usted.

Vienen ya bosques pulmones de la gran ciudad,  
Selvas que aroman en la oscuridad, noches de paz.

Coro:

Que hacia falta a la humanidad no es natural,  
Que en el planeta tanto ande mal;  
Que el hombre agrede al hombre,  
Que el hombre agrede al animal, al vegetal.

Se oyen ya loras gritando a gran velocidad,  
Niños jugando con felicidad, vuelvo a su edad;  
Pasan ya cosas que alegran a la humanidad,  
Aires que huelen como a navidad en igualdad.

Coro:

Que hacia falta a la humanidad no es natural,  
Que en el planeta tanto ande mal;  
Que el hombre agrede al hombre,  
Que el hombre agrede al animal, al vegetal.

Vienen ya días de amar el mundo que habitas,  
Días de amar la tierra vegetal, flor y animal.

Vienen ya días de amar el mundo que habitas,  
Días de amar la tierra vegetal, flor y animal...  
Vienen ya días de amar la casa que habitas,  
Días de amar la tierra vegetal, flor y animal;

Vienen ya ríos con aguas sin envenenar  
Agua que beben los que tienen sed igual que usted.

Vienen ya bosques pulmones de la gran ciudad,  
Selvas que aroman en la oscuridad, noches de paz.

Coro:

Que hacia falta a la humanidad no es natural,  
Que en el planeta tanto ande mal;  
Que el hombre agreda al hombre,  
Que el hombre agreda al animal, al vegetal.

Se oyen ya loras gritando a gran velocidad,  
Niños jugando con felicidad, vuelvo a su edad;  
Pasan ya cosas que alegran a la humanidad,  
Aires que huelen como a navidad en igualdad.

Coro:

Que hacia falta a la humanidad no es natural,  
Que en el planeta tanto ande mal;  
Que el hombre agreda al hombre,  
Que el hombre agreda al animal, al vegetal.

Vienen ya días de amar el mundo que habitas,  
Días de amar la tierra vegetal, flor y animal.

Vienen ya días de amar el mundo que habitas,  
Días de amar la tierra vegetal, flor y animal...

### **Canción para dormir a un niño/a, Beatriz Pichi Malen**

#### **Mujer Mapuche**

**<http://www.youtube.com/watch?v=CcC3utL5aoc&feature=related>**

Gumayta puñén may, gumayta puñén may

kupage guru may, kupage guru may

xa pita puñén may, xa pita puñén may

amutugué guru may, xa pita puñén may  
amutugué guru may  
kupaytá guru may, amutugué guru may  
umutugué puñén may, xa pita puñén may,  
xa pita puñén may, xa pita puñén may...

### **Nana para un Niño/a Indígena (Ismael Serrano)**

<http://www.youtube.com/watch?v=k1qcFqpJaFg>

Duerme mi cielo,  
mi niño eterno, dueño del mundo,  
mi corazón.  
Despertarás y habrá acabado la larga noche  
y su terror.  
Vendrá la luz y el amanecer posará en tus labios  
la esperanza que sueñan los pueblos originarios.

### **Sueña Pichiche 1,**

con las praderas donde el manzano  
ya floreció,  
en esa tierra en que el huinca 2 aprende  
nuestros amores, los que olvidó.  
Él allí comprenderá que tu gente quiera romper  
las alambradas que cierran la ruta a Peumayen 3.

Duerme, mi pequeño,  
que en el país al que vas dormido  
escriben la verdadera historia los vencidos  
No temas despertarte,

que la luz que se cuele por el tamiz de tus sueños  
alumbra esta noche y limpia el cielo del mundo.  
Duérmete y que vuestro sueño custodie el futuro.

Duerme mi wawa 4,  
la Pachamama besa tu frente y en su interior  
guarda su oro negro y volátil, para ofrecértelo a ti, mi amor.  
Duerme que un sueño nos salvará de tanto olvido,  
y espantará al águila que acecha al puma herido.

Dulce paal 6,  
duerme tranquilo, que aquí a la selva no llegarán  
el monstruo con dientes de acero, rencor y escamas y su ley marcial,  
que a la tarde llegó un mensajero con pasamontañas  
diciendo que traerá música y flores por la mañana.

- 1.- Pichiche: Niño en mapuche (indígenas del cono sur).
- 2.- Huinca: Hombre blanco en mapuche (aunque originariamente era un término para denominar a los ladrones de ganado).
- 3.- Peumayen: Lugar soñado en mapuche.
- 4.- Wawa: Niño en quechua y aymara.
- 5.- Pachamama: Madre tierra en quechua.
- 6.- Paal: Niño pequeño en lacandón maya.

## Bibliografía

Ariadna Reyes, Belén Cárdenas, Gladys Calvopiña, Pamela Quishpe  
Fundamentos Conceptuales y Políticos de la Escuela de Formación del Foro  
Nacional Permanente de la Mujer Ecuatoriana, julio 2011

Ariadna Reyes, Reflexiones Personales/Políticas sobre Sumak Kawsay,  
Plurinacionalidad, Interculturalidad, Diversidades

ACJ Ecuador/Betancourt Henry, Cárdenas Belén, Cordero Edison, Maldonado  
Elba, Peñafiel Edgar, Sarzosa Patricia, Serrano Helga, Módulos de la Escuela de  
Formación Juvenil y Módulo del Buen Trato Escuela de Familias 2008

Audre Lorde *"The Power of the Erotic"*,

Belén Cárdenas Acumulado Metodológico de procesos con Organizaciones  
Juveniles y de Mujeres

Betancourt Henry Apuntes sobre Educación Popular desde la Dimensión Personal

Calvopiña Gladys, Reflexiones Personales sobre la Pedagogía del Oprimido de  
Paulo Freire

Calvopiña Gladys, Investigación Violencia Sexual en Adolescentes Mujeres

Cuaderno de Género y Comunidad Proyecto de Fortalecimiento de la Autogestión  
Comunitaria, Isabel Muñoz, Millary Quiroga, José M. Sing, /PNUD,  
CNUAH/Habitad, 1998)

Elige Marina Bernal Gómez y Manuela López Cruz, Elige Red de Jóvenes por los  
derechos Sexuales y Reproductivos, México, 2002

Freire Paulo La Pedagogía del Oprimido

GDDL Grupo Democracia y Desarrollo Local ACJ-FMLGT-IEE-Sendas-Utopía-  
Terranueva Sistema de Formación de Liderazgos Democráticos

Nelsy Lizarazo y Judith Salgado, editoras, Ser más , hacer más, poder más,  
UASB, UNIFEM, 2008 P. 16 Y 17

Paulina Aguilera Muñoz /ACJ Propuesta Metodológica sobre Sexismo para la  
Campaña Niñas y Niños vamos a disfrutar, no más juguetes bélicos, ni  
sexistas.2008

## **Canciones, poesías y Videos**

Beatriz Pichi Malen canción para dormir a un niño

Bebe Ella

Dúo Guardabarranco

Geoconda Beli

Henry Betancourt

Ismael Serrano Nana para un niño/a indígena

La Biblia El Cantar de los Cantares

Luis Eduardo Aute

Margarita Lazo

Mario Benedeti

Diego Torres, Color Esperanza