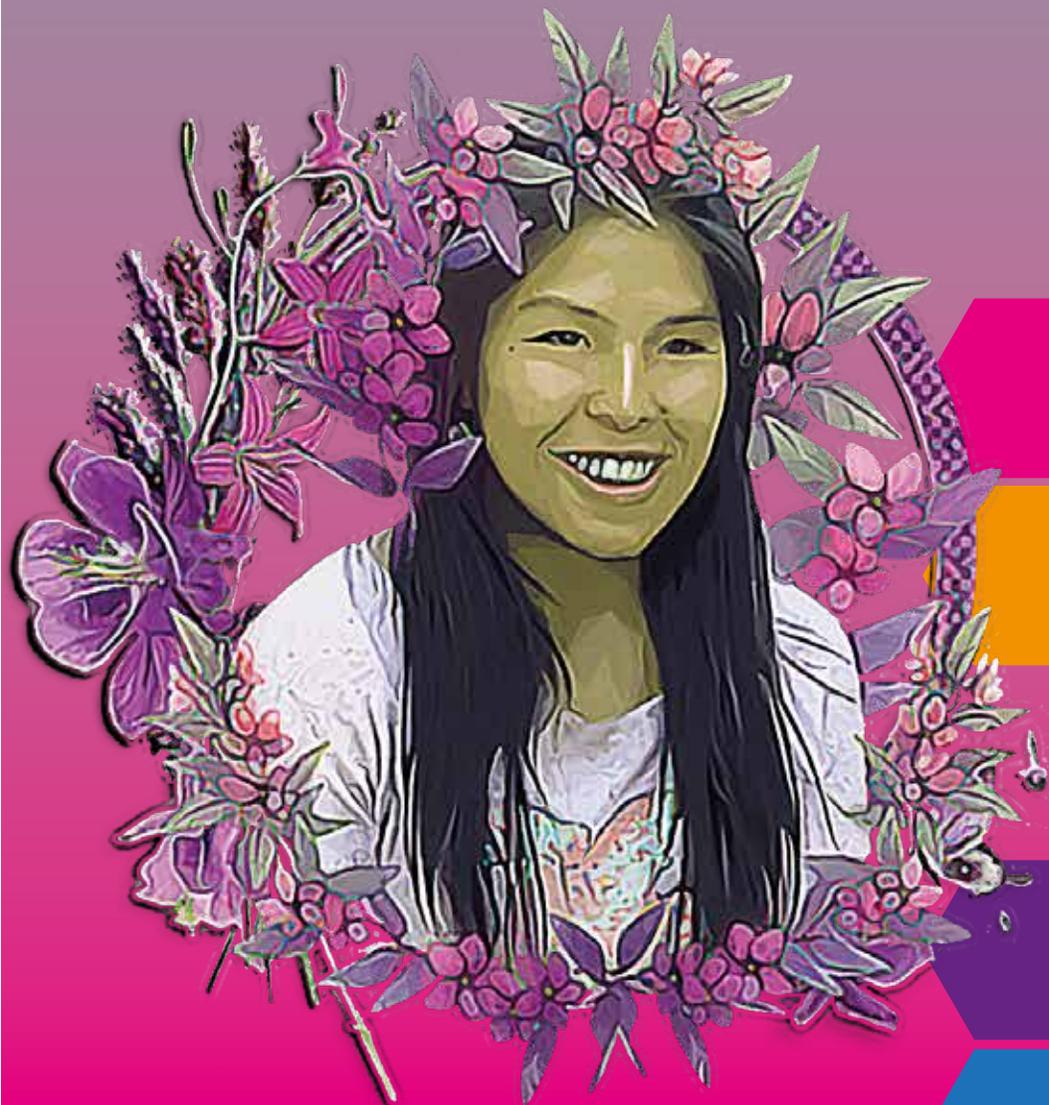




mariaMarina
FOUNDATION



CARTILLA EDUCATIVA EN EMPODERAMIENTO PERSONAL





mariaMarina
FOUNDATION

CREDITOS

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

Elizabeth Zabala Torres
Secretaria Ejecutiva Pastoral Social Caritas Bolivia

Elaboración:

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

Revisión:

Elizabeth Zabala Torres
Secretaria Ejecutiva Pastoral Social Caritas Bolivia

Diseño y diagramación:

Álvaro Benjamín López Molina
Comunicador - Pastoral Social Caritas Bolivia

Impresión: GRAFICARTE

La Paz, Bolivia
2023

INTRODUCCIÓN

La Pastoral Social Caritas Boliviana, brazo social de la Iglesia Católica en Bolivia, que contribuye con su labor a forjar una sociedad digna, justa, inclusiva y solidaria, priorizando a poblaciones vulnerables, en situación de pobreza y exclusión social; presenta la cartilla educativa para el empoderamiento personal de mujeres, a través de la implementación del Proyecto "Empoderamiento económico y sororidad de mujeres jóvenes como estrategia de prevención y protección frente a la violencia".

La cartilla tiene como objetivos:

- Fortalecer y reconocer las habilidades, capacidades, sentimientos y pensamientos sobre una misma.
- Mejorar las capacidades de resolución de conflictos y toma de decisiones de las mujeres, para generar sus proyectos de vida.
- Fortalecer sus capacidades de prevención contra la violencia y las violaciones a derechos humanos que afectan a las mujeres.
- Fortalecer la sororidad, el liderazgo y la participación de las mujeres en espacios de poder y toma de decisiones, en sus barrio o comunidades.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OBJETIVO GENERAL

Contribuir al empoderamiento personal de mujeres, a partir de la generación de procesos de sororidad, conocimiento y reconocimiento emocional, comunicacional, prevención de violencias, toma de decisiones y liderazgo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Fortalecer, su autoestima y actitud crítica para tomar decisiones encaminadas a lograr sus objetivos personales.
2. Promover y potenciar el liderazgo a partir de la sororidad y el quiebre de imaginarios contruidos sobre roles de género.

UNIDAD 1 “ME CONOZCO Y RECONOZCO”

- Desarrollar la capacidad de valorarse, confiar en sí mismas, conocer y reconocer las emociones, reforzando los aspectos positivos de cada una.

UNIDAD 2 “COMPLICIDAD”

- Fortalecer la resiliencia y sororidad entre mujeres, generando una escucha activa y de dialogo para identificar los estereotipos y roles de género que son vinculados al trabajo de cuidados domésticos no remunerado.

UNIDAD 3 “PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS”

- Conocer y reconocer el tipo de violencias hacia las mujeres, saber sobre las rutas de denuncia, generar sensibilización y sororidad entre las mujeres.

UNIDAD 4 “LIDERAZGO”

- Promover y fortalecer el liderazgo en mujeres jóvenes identificando sus habilidades y capacidades, poniendo de referente a mujeres bolivianas a través de la historia.

UNIDAD 5 “PROYECTO DE VIDA”

- Construir un proyecto de vida analizando capacidades, potencialidades, metas, acciones, ventajas y desventajas para el logro de los objetivos planteados.

CONTENIDO

MÓDULO 1 “ME CONOZCO Y RECONOZCO”

- Autoestima
- Autoconocimiento/Autoconcepto
- Autoaceptación/Autovaloración
- Autocuidado
- Inteligencia emocional

MÓDULO 2 “COMPLICIDAD”

- Resiliencia
- Sororidad
- Comunicación asertiva
- Resolución de conflictos y toma de decisiones
- Roles y estereotipos de género
- La familia sus funciones y estereotipos
- Cuidados y el trabajo doméstico no remunerados

MÓDULO 3 “PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS”

- Violencia basada en Género
- Reconocimiento de violencias Ley 348 “Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia”
- Rutas de atención a la violencia
- Acompañamiento sororo

MÓDULO 4 “LIDERAZGO”

- Liderazgo y poder
- Características de una lideresa
- Mujeres bolivianas

MÓDULO 5 “PROYECTO DE VIDA”



UNIDAD

1

**“ME CONOZCO
Y RECONOZCO”**



“ME CONOZCO Y RECONOZCO”

OBJETIVO:

- Desarrollar la capacidad de valorarse, confiar en sí mismas, conocer y reconocer las emociones, reforzando los aspectos positivos de cada una.

AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción que nosotras tenemos respecto a nuestro:

- Cuerpo
- Habilidades
- Pensamientos
- Sentimientos
- Capacidades



Esta percepción no nace con nosotras, es la parte que vamos construyendo todos los días, que también tiene que ver con nuestro entorno inmediato como una guía, es decir, familia, amigos, amigas, maestros y con todas aquellas personas con las que generamos algún vínculo o contacto cercano.

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

¿Qué me gusta de mi cuerpo?

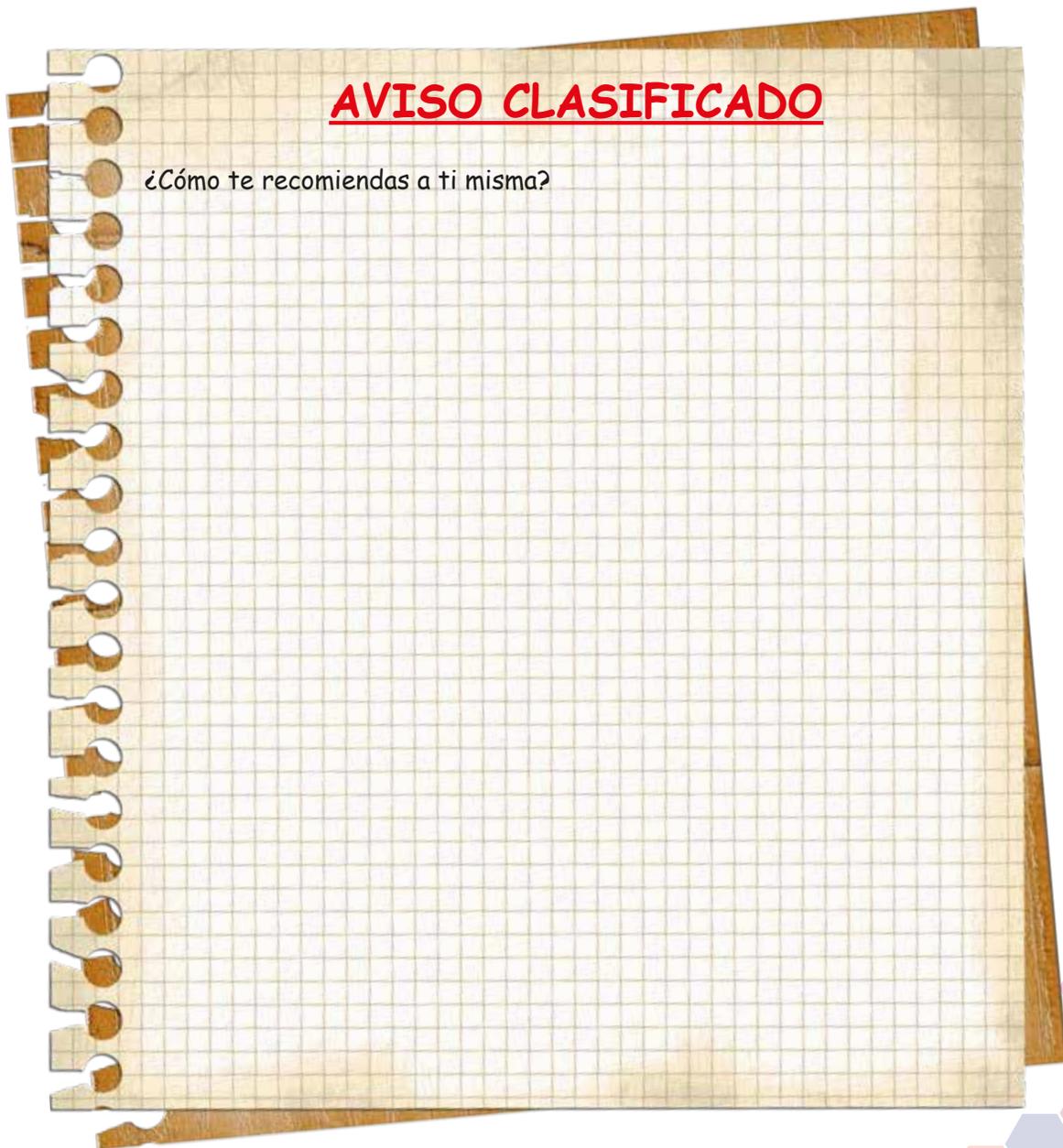
.....
.....
.....

¿Qué no me gusta de mi cuerpo?

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

Soy buena en:

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



AUTOCONOCIMIENTO / AUTOCONCEPTO

El autoconocimiento es conocerse a una misma, con los defectos y virtudes, es saber que nos enoja, que nos alegra, que nos gusta y que nos hace sentir incomodas, saber en que soy buena que actividades puedo realizar sin problemas, nuestras fortalezas y debilidades.

El autoconcepto es la opinión, el concepto, la definición que tenemos sobre nosotras mismas, como nos percibimos.



Yo me divierto con:

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

Lo mejor que puedo hacer es:

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

Estas son mis capacidades:

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

Estas son mis habilidades:

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

AUTOACEPTACIÓN / AUTOVALORACIÓN

La autoaceptación, es la aceptación de una misma sobre su cuerpo, pensamientos, sentimientos, es aceptar nuestras limitaciones e identificar que debemos mejorar.

Autovaloración, es el valor que nos damos a nosotras mismas a partir de nuestro conocimiento y reconocimiento como personas, que estamos en constante cambio.



Yo me acepto con:

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

Yo me valoro a pesar de:

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



AUTOCUIDADO

El autocuidado es: *"La capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica"*(OMS).

El autocuidado, es muy importante para las mujeres, el cual, no sólo debe referirse al tema físico (nuestro cuerpo), sino también a un tema emocional, mental y social, que debemos tener en cuenta para el desarrollo diario.



YO ME QUIERO, POR ESO ME CUIDO

Compromiso:

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

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones son el motor que todas llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestros cerebros (en el sistema límbico) que nos mueven y nos empuja a vivir, a sentir la interacción constante con el mundo y con nosotros mismos, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. (Mora - 2011).

Cuando hablamos del reconocimiento de emociones debemos tomar en cuenta que estamos hablando de un universo de emociones las cuales nacen a partir de seis emociones primarias:



Alegría

Miedo



Asco



Tristeza



Enojo



Sorpresa

Las emociones las vamos a sentir y expresar primeramente en nuestro cuerpo, en un lenguaje no verbal, que será el reflejo de las emociones, por lo general demostradas en nuestra cara.

Gestión de las emociones

La gestión emocional no es innata, es una acción personal que puede aprenderse a lo largo de la vida, se trata de un aprendizaje que incluye habilidades importantes como comprender y trabajar en nuestras emociones como sentimientos propios partiendo del reconocimiento de las mismas, así también nos permite comprender mejor las emociones de otras personas.

El gestionar no significa controlar, las emociones no pueden ser controladas ni evitadas, pero si gestionadas, partiendo del reconocimiento de las mismas y un trabajo interno en cada una de nosotras para tomar la mejor conducta derivada de las emociones.

Identifica que sientes con las siguientes emociones:

¿Qué me alegra?

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

¿Qué me pone triste?

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

¿Cuándo siento asco?

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

¿Cómo reacciono ante una sorpresa?

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

¿Qué hago cuando me enojo?

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

¿A quién busco cuando siento miedo?

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



UNIDAD **2**

“COMPLICIDAD”



“COMPLICIDAD”

OBJETIVO:

-Fortalecer la resiliencia y sororidad entre mujeres, generando una escucha activa y de dialogo para identificar los estereotipos y roles de género que son vinculados al trabajo de cuidados domésticos no remunerado.

RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona de generar factores biológicos, psicológicos y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante un medio de riesgo, generando éxito individual, social y moral. (Oscar Chapital).

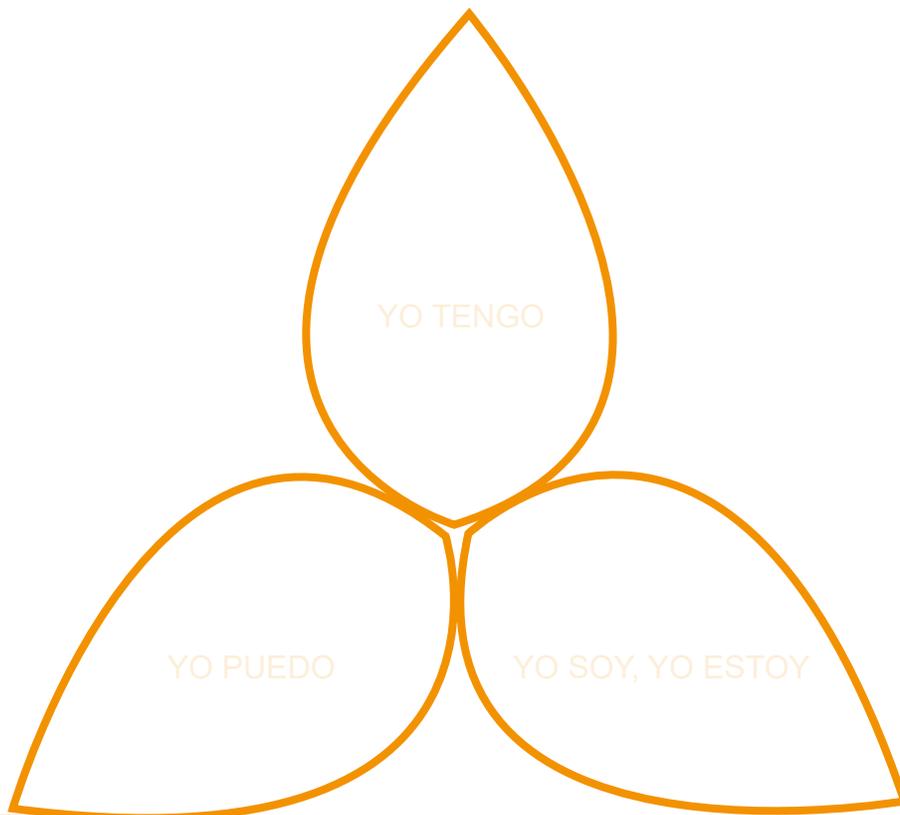
En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que la persona desconocía hasta ese momento.

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

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

YO SOY RESILIENTE

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



SORORIDAD

“Sororidad” viene del latín “sor”, cuyo significado es hermana.

La palabra sororidad significa hermandad entre mujeres, percibirse como iguales y aliarse, compartir y cambiar su realidad.

Está basada en una relación de amistad transparente y solidaria, donde una amiga pueda enseñar, aprender y construir procesos de empoderamiento personal y social.

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

Por ello, se afirma que en la sororidad se encuentra la posibilidad de eliminar la idea de enemistad histórica entre mujeres.

La sororidad se traduce en hermandad, confianza, fidelidad, apoyo y reconocimiento entre mujeres para construir un mundo diferente.



Identificamos a mujeres que para nosotras son:

Heroína para mi es:

.....
.....

Es linda:

.....
.....

Ella es inteligente:

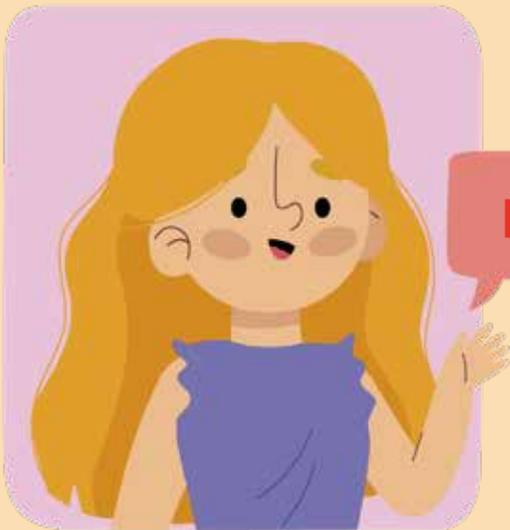
.....
.....

¿Qué es sororidad para ti
y cómo puedes demostrarla?

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es el proceso mediante el cual se transmiten y reciben datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción.

Los elementos de la comunicación son:



EMISORA

MENSAJE



RECEPTORA

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud: pasiva, agresiva y asertiva.

- Pasividad, es aquella propia de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazadas o incomprendidas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de las demás.
- Agresividad, es el plano opuesto a la pasividad, se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando la de las demás personas.
- Asertividad, es el estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia las demás y hacia una misma, aceptando que la postura de las demás no tiene porque coincidir con la propia y evitando los conflictos, pero expresando lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

La mejor comunicación que podemos utilizar con nuestro entorno es la comunicación asertiva, pero esta requiere también de una escucha activa lo que implica un esfuerzo físico y mental para entender la totalidad del mensaje e interpretar el significado correcto, tomando en cuenta: la expresión verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal.

¿Qué necesitamos para una comunicación asertiva?

¿Qué es un conflicto?

Un conflicto es una situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo, debido a que sus posiciones, intereses, opiniones, valores, pensamientos entre otras cosas son diferentes.

El conflicto bajo una perspectiva tradicional ha sido entendido como algo negativo, en ocasiones se ve al conflicto como un sinónimo de violencia que se debe evitar.

Sin embargo, bajo una perspectiva socio-crítica-afectiva, se ve al conflicto como un mecanismo de análisis y soluciones, siendo la resolución el conjunto de conocimientos y habilidades, puestas en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas.

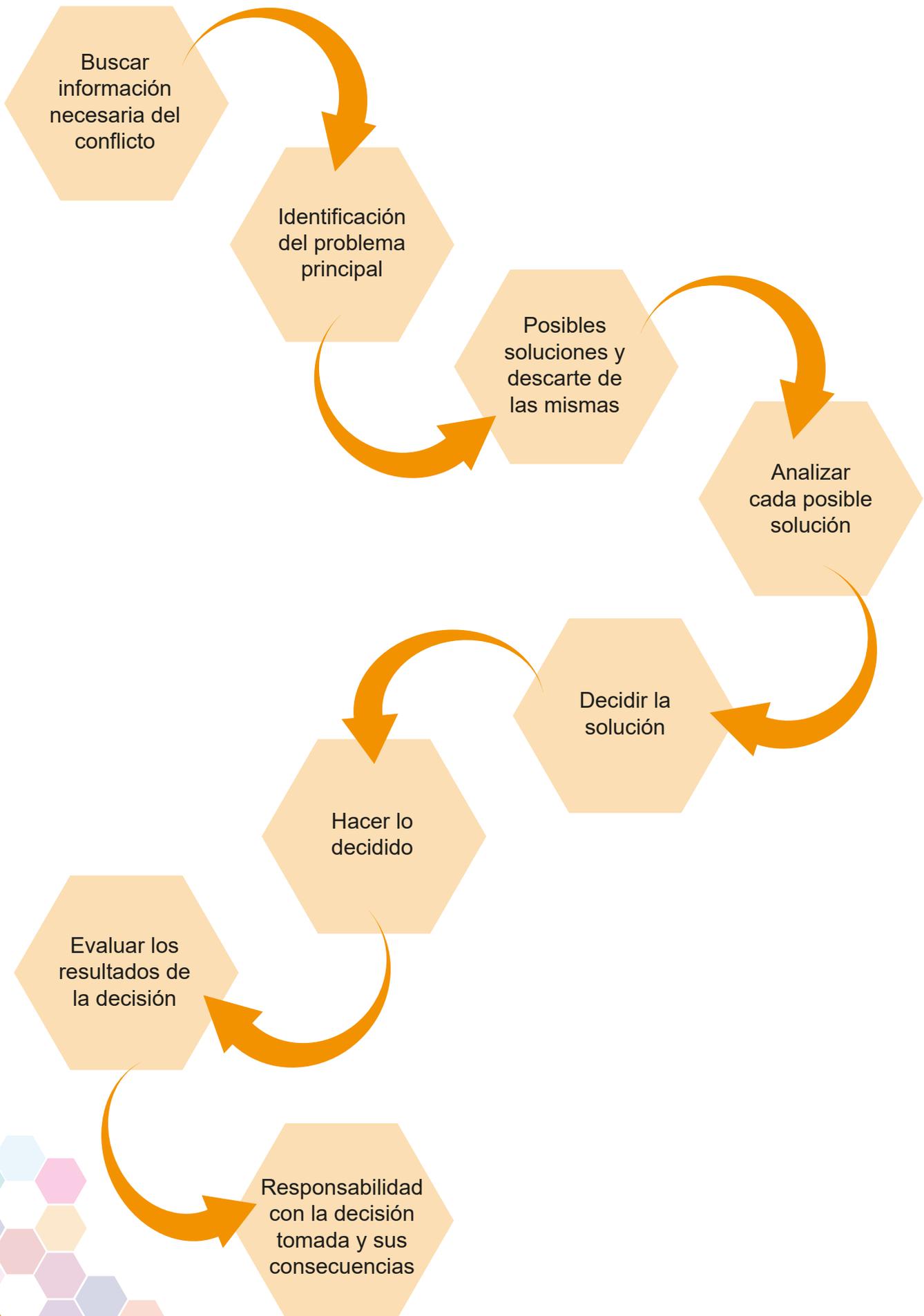
Para poder ver al conflicto como positivo es necesario:

- Verlo como una alternativa de crecimiento.
- Respetar las posiciones, ideas, valores y pensamientos de todas las personas o del grupo.
- Escucha activa.
- Diálogo activo brindando posiciones, ideas, valores y pensamientos claros para que nos entiendan.

A partir de ver al conflicto como algo positivo su resolución y la toma de decisión será más sencilla.

Es necesario tener en cuenta:

- Buscar la información necesaria y suficiente del conflicto.
- Identificar el problema principal del conflicto, causas y factores de riesgo, ¿Por qué se generó el conflicto?, ¿Qué llevo a que exista un desacuerdo entre las personas o el grupo de personas? (se debe llegar a un acuerdo en el problema principal entre todas las personas que son parte del conflicto)
- Identificar las diferentes posibilidades de solución al conflicto (lluvia de ideas de posibles soluciones).
- Descartar algunas posibles soluciones.
- Analizar cada posible solución en cuanto a sus ventajas, desventajas, consecuencias inmediatas y futuras y las condiciones con las que se cuenta.
- Decidir cuál es la solución que más conviene.
- Hacer lo decidido.
- Evaluar los resultados que se obtuvo con la decisión tomada.
- Hacerse responsable de la decisión tomada y sus consecuencias.

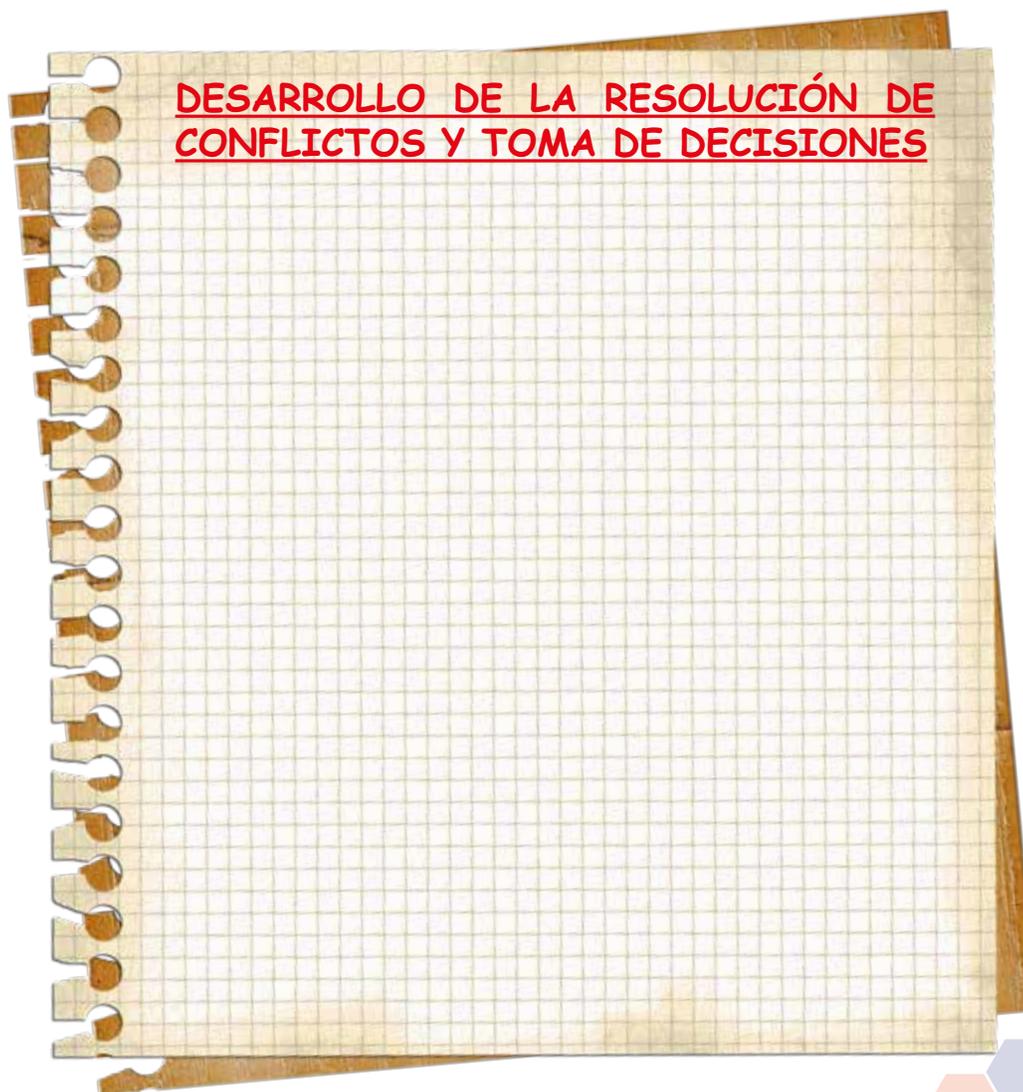


Caso práctico: Da solución al siguiente conflicto

PERDIDOS EN LA SELVA

Te encuentras en un vuelo destino a Santa Cruz de la Sierra para un encuentro de mujeres promotoras. El vuelo se desarrollaba con total normalidad, hasta que falla una de las turbinas del avión, y dan la señal de emergencia de que se debe saltar. La azafata, entrega paracaídas, a ti te toca uno. De repente el avión pierde el control, la gente grita, escuchas un ruido estremecedor. El avión logra llegar a tierra, ves por la ventana copas de árboles grandes, luces de colores y pierdes la noción del tiempo y el espacio.

Cuando despiertas encuentras que todos sobrevivieron, aunque existen algunas personas con heridas leves. Sales del avión y observas una selva inmensa, los árboles son enormes y pareciera que no hay caminos visibles. Ves a un grupo de personas reunidas y hablando fuerte, se percatan que solo tienen comida para ese día y que el avión está muy dañado y tomara varios días el repararlo, empieza una discusión sobre la comida, falta de agua y señales para emitir al exterior para que encuentren el avión caído. ¿Qué haces ante esta situación?



DESARROLLO DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y TOMA DE DECISIONES

ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Es importante mencionar la definición de género y de sexo para poder entender de mejor forma los roles y estereotipos, partiendo de que “Dios creó al hombre a su imagen, varón y mujer los creó (Génesis 1, 27):

- **Sexo**, se refiere a las características biológicas, fisiológicas y cromosómicas que definen a hombres y mujeres, sobre todo relacionadas a funciones de la procreación, como las características sexuales primarias, es decir órganos genitales externos (testículos, pene, escroto) e internos (ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina),
- **Género**, son todas las características no biológicas asignadas a hombres y mujeres es decir los roles, conductas, actividades y atributos construidos e impuestos socialmente que se consideran apropiados para hombres y mujeres. (Light, Keller y Calhoun)

Roles de género, son aquellos que establecen socialmente las tareas y responsabilidades asignadas a los sexos, estos pueden ser:

- **Rol productivo**: son actividades que desarrollan mujeres y hombres en el ámbito público (trabajo remunerado) para producir bienes y servicios, que generan ingresos y reconocimiento. Se da en mayor medida en los hombres.
- **Rol reproductivo**: se refiere a la reproducción social (maternidad y paternidad) que garantizan el bienestar y la supervivencia de la familia, incluye las actividades domésticas y de cuidados. Realizadas especialmente por mujeres.
- **Rol de gestión comunitaria**: son actividades que aseguran la provisión y mantenimiento de recursos (comida, servicios básicos) para el consumo colectivo. Realizadas principalmente por mujeres.
- **Rol de liderazgo y/o política**: son las actividades en las cuales una persona guía a las demás con un fin común, es el ámbito público más claro reflejado en poder, estatus y toma de decisiones, por lo general es un ámbito en el que la mayor participación es de los hombres.
- **Triple rol**: se refiere a la realización simultánea de actividades en los roles productivo, reproductivo y comunitario, esto implica un mayor alargamiento de los horarios de trabajo de las mujeres.

Debido a que estos roles son construidos y aprendidos por la sociedad, pueden modificarse a partir del respeto a los derechos humanos, las libertades y capacidades de cada persona.

Los estereotipos son: expectativas, atributos, características, ideas y cualidades que la sociedad atribuye a mujeres y hombres; son los imaginarios o representaciones simbólicas de lo que deberían ser y/o sentir las mujeres y los hombres.

- **Características de la personalidad:** usualmente se espera que las mujeres sean complacientes, sentimentales, educadas, bien portadas, débiles, sumisas, adaptables y por otro lado se espera que los hombres sean fuertes, seguro de sí mismo, atrevidos, osados, sin miedo, competitivos, racionales, valientes.
- **Comportamientos domésticos:** algunas personas esperan que las mujeres se encarguen de cocinar, limpiar, planchar, el cuidado de niños y niñas y por otro lado los hombres se encarguen de las finanzas, del automóvil, reparaciones del hogar.
- **Ocupaciones:** algunas personas asumen rápidamente que las profesiones para mujeres son: profesoras, enfermeras, parvularias, mientras que las profesiones de medicina, ingeniería, policías o bomberos son para hombres.
- **Aspecto físico:** parte de la sociedad espera que las mujeres sean delgadas, elegantes, con cabello largo, maquillaje, mientras que los hombres sean altos, musculosos que tengan el cabello corto.

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



Five horizontal orange rounded rectangles with blue arrows pointing to them from the left.

Horizontal orange rounded rectangle with a red arrow pointing to it from the right.

Horizontal orange rounded rectangle with a red arrow pointing to it from the right.

Horizontal orange rounded rectangle with a red arrow pointing to it from the right.

Horizontal orange rounded rectangle with a red arrow pointing to it from the right.

Horizontal orange rounded rectangle with a red arrow pointing to it from the right.



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

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

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

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

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

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

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

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



LA FAMILIA FUNCIONES Y LOS ESTEREOTIPOS

La familia, se define como la sociedad natural en que el hombre y la mujer son llamados al don de sí, en el amor y en el don de la vida. Por esto como dice el Papa Francisco: Cuando nos preocupamos por las necesidades de nuestros familiares, cuando entendemos sus problemas, esperanzas y sus esfuerzos, nos estamos relacionando con amor y solidaridad entre familiares. Esto repercute en beneficio de la Iglesia y de la sociedad, pues la familia no requiere estar basada en reglas jurídicas, sino en el relacionamiento de las personas con un propósito en común, que es el bienestar de todos.

Las funciones de la familia son:

- **Formadora**, constituye la transmisión de valores, normas, costumbres y conocimientos orientados al desarrollo pleno de las capacidades y el ejercicio de los deberes y derechos de sus integrantes, con su familia y la comunidad.
- **Socializadora**, es la promoción y fortalecimiento de la red de relaciones de cada integrante de la familia como persona, con su entorno, comunidad o familia.
- **Cuidados y protección** la familia es el espacio fundamental donde se brindan los cuidados y la protección necesarios a sus integrantes, garantizando su supervivencia en cuanto a salud, alimentación, educación y bien estar.
- **Seguridad y protección económica**, la familia garantiza la satisfacción de las necesidades básicas de sus integrantes, generar ingresos económicos y administrarlos de forma correcta para satisfacer las necesidades materiales.
- **Afectiva**, consiste en transmitir, reproducir y promover vínculos de afecto amoroso entre las personas que integran las familias, esenciales para su formación.



Los estereotipos en la familia en cuanto a las mujeres, son impuestos por la sociedad, pues son las que deben realizar las actividades domésticas y de cuidado en la familia, esto quiere decir que son responsables por la alimentación, cuidado de algún integrante de la familia que estuviera enfermo, también de la educación, el seguimiento, acompañamiento y desarrollo del proceso escolar en los hijos e hijas de la familia.

Pero cuando nos referimos al ámbito económico o los ingresos que debe tener el hogar, la responsabilidad es para el hombre de la familia, quien se convierte en el proveedor.

CUIDADOS Y TRABAJO DOMÉSTICO NO REMUNERADOS

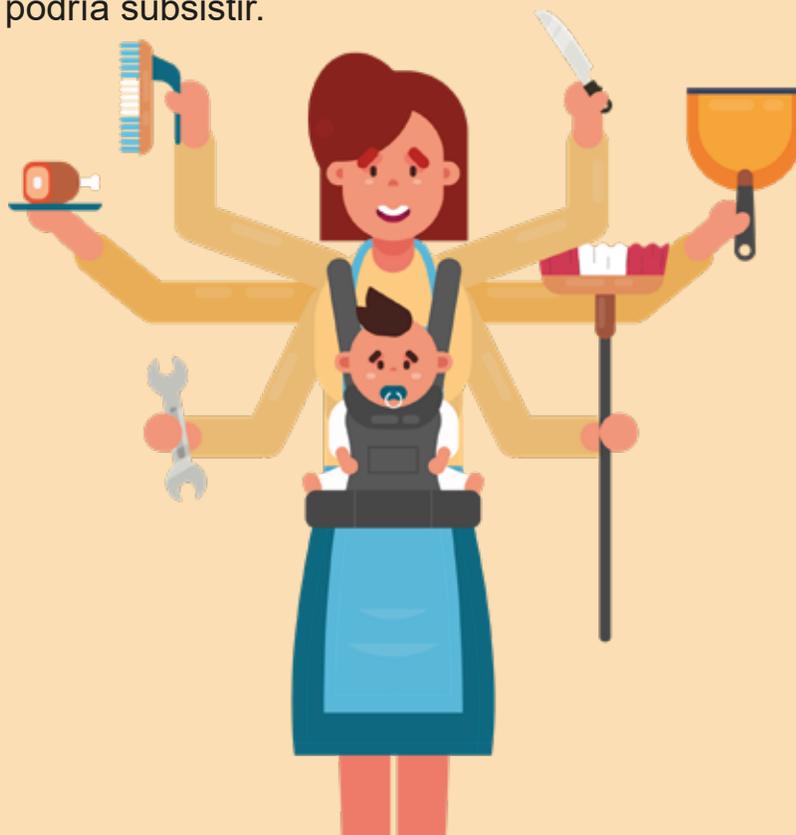
Las tareas de cuidado son las relacionadas a la atención de la infancia (niños y niñas) y de personas que necesitan atención especial en este caso están catalogadas las adultas y adultos mayores, niños, niñas, adolescentes, jóvenes que tengan alguna discapacidad mental y/o motora o una enfermedad de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

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

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

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

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



En esta época en la cual, más mujeres han incursionado en el área laboral productiva y reciben un pago por las actividades que realizan y aportan económicamente a la familia; las actividades de cuidados y trabajo doméstico es una carga laboral no remunerada, aunque estas labores domésticas ocupen un promedio de 56 horas a la semana, que equivale a más o menos 8 horas diarias, y se ha calculado que las mujeres que trabajan fuera del hogar realizan tareas de la casa en un total de 36 horas semanales más a parte de sus horas laborales.(Centro de Estudios Democráticos de América Latina - CEDAL).

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

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

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





¿Cómo usas tu tiempo? ¿Qué actividades realizas?



¿Qué solución darías a la sobre carga laboral que realizan algunas mujeres?

.....

.....

.....

UNIDAD

3

“PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS”



“PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS”

OBJETIVO:

- Conocer y reconocer el tipo de violencias hacia las mujeres, saber sobre las rutas de denuncia, generar sensibilización y sororidad entre las mujeres.

Para poder hablar de la prevención de violencias primero es necesario identificar, recordar o saber que se entiende por violencia.

Para la OPS (Organización Panamericana de la Salud), la violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo”.

VIOLENCIA DE GÉNERO

Es necesario formar el respeto entre hermanos, entre padres e hijos, entre padre y madre y deshechar la discriminación, agresiones sexuales, feminicidios, humillaciones y desprecios que vive la mujer; y por otro lado la manera de pensar de que el hombre es por naturaleza superior a la mujer, es decir deshechar el “machismo”, pues esta valoración negativa, afecta las relaciones humanas en las familias y la sociedad y genera violencia.

La violencia de género afecta a las mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes, es así que la ejercen tanto hombres como mujeres.

• Machismo

Una de las representaciones más claras de la violencia de género es el machismo, el Centro de Investigación Social, Tecnología Apropiada y Capacitación (CISTAC) ha creado un modelo que explica la construcción patriarcal de una forma metafóricamente y la desde el punto de vista del poder.

Este consiste en tomar una mesa común y corriente en la que la tabla de encima representa al espacio que sostiene al hombre hegemónico, y su poder está sostenido por 4 patas que representan 4 valores machistas arraigados, fortalecidos y defendidos por el Modelo Hegemónico Masculino MHM, los cuales son:

Sexo compulsividad
Misoginia
Homofobia
Sexismo

Sexo compulsividad, es la justificación del deseo y la necesidad sexual de los hombres, mediante la cual también justifican las relaciones coitales con varias mujeres, alegando la necesidad o deseo que tienen solo por ser hombres.

La **misoginia** también puede traducirse como el odio a las mujeres o falta de confianza en ellas basada en la idea de que la mujer es inferior al hombre y es el sexo débil, la misoginia también existe entre mujeres, lo que se debe trabajar a partir de la sororidad.

La **misoginia**, es la “Actitud de odio, rechazo, aversión y desprecio de los hombres hacia las mujeres y en general hacia todo lo relacionado con lo femenino considerándolo como inferior”.(Esperanza Bosch)

Homofobia, heterosexismo o heterocentrismo es la creencia de que los heterosexuales son, por naturaleza, organismos superiores, mostrando un rechazo, repudio o discriminación a aquellos hombres que muestran otra orientación sexual, esto incluye que cualquier muestra de afecto o cariño entre hombres es mal visto, aun sean heterosexuales.

Sexismo, es la invisibilización y discriminación de la mujer en todos los ámbitos, como la participación política que no existió en Bolivia si no después de la revolución de 1952, cuando incluyeron el voto universal

- **Micromachismo**

Este tipo de violencia se da explícita o implícitamente, es constante y llega a todos los ámbitos, pueden ser de forma verbal, física o simbólica que denigran a la mujer o niña, este tipo de machismo es menos perceptible porque es parte de la costumbre o normalidad social.



Fuente: Amnistía Internacional España

VIOLENCIA EN LA PAREJA

• El enamoramiento

Es el estado emocional alegre o eufórico que resulta de la atracción, tanto física como afectiva, que descubre una persona hacia otra.

Esta atracción genera una sensación de bienestar y alegría, la cual es considerada un proceso bioquímico que se realiza dentro del cerebro, que inicia en la corteza cerebral y produce la segregación de dopamina misma que produce un estado de alegría, excitación y euforia natural al contar con la presencia de nuestro o nuestra enamorada.

En la etapa del enamoramiento todo es color de rosa, no salen los defectos de la otra persona todo es perfecto y llevadero, según los psicólogos esta etapa tiene un máximo de hasta 3 años.

• Noviazgo

El noviazgo es una relación social, acordada entre dos personas para acompañarse y compartir actividades recreativas y sociales, en los que pueden expresar sus sentimientos, intercambiar sus opiniones, realizar actividades en común, dialogar sobre sus sueños y aspiraciones, sobre sus metas en la vida, compartir sus intereses y también compartir caricias, en el marco de la expresión de su afectividad (en base a la definición de UNFPA). El amor y el respeto deben estar presentes en todo momento, entre dos personas que se declaran su amor.



• **Violencia en el noviazgo**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera violencia en las relaciones de noviazgo a cualquier tipo de agresión intencionada de un miembro de la pareja contra el otro, esta violencia puede traducirse en agresión física, sexual, psicológica o emocional.

Cuando la pareja se encuentra en la etapa del enamoramiento, es muy difícil distinguir la violencia y en muchas ocasiones se la confunde con amor, por lo que es necesario estar alerta en esta etapa, debido a que son los primeros signos de violencia.

• **Círculo de la violencia**

La violencia tiene un círculo que consta de tres etapas:

Acumulación de tensión, esta etapa tiene como elemento principal la violencia psicológica, con la irritabilidad y frustración en el agresor además de conductas como celos, burlas, insultos entre otros, también puede existir violencia física como empujones, apretón de brazos, tirones de cabello.

En alguna circunstancia la mujer suele justificar esta conducta agresiva, echándose la culpa o diciendo que estas actitudes son porque la quiere.

Estallido de la violencia, es el resultado de la tensión acumulada. El agresor descarga la tensión en la mujer, no existe comunicación y se genera el incidente violento el cual esta compuesto por violencia física en su totalidad.

En algunas ocasiones es posible que el agresor quiera cubrir el acto de violencia argumentando que fue un “accidente” e incluso curando a la víctima de sus lesiones.

Luna de miel, es el periodo de la reconciliación, donde el agresor muestra su arrepentimiento, prometiendo a la víctima que no volverá a suceder, llevando, regalos y siendo extremadamente cariñoso con ella.

Se llama círculo de la violencia porque estas tres etapas se van repitiendo cada vez con menor duración y en algunos casos ya se omite la etapa de la luna de miel siendo directamente la acumulación de tensión y el estallido de la violencia, lo cual puede llegar a feminicidio.



¿Qué consecuencias trae el machismo y la violencia en la pareja?

RECONOCIMIENTO DE VIOLENCIAS LEY 348 “LEY INTEGRAL PARA GARANTIZAR A LAS MUJERES UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA”

La Ley integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia (Ley N° 348) reconoce formas de violencia física, psicológica, sexual y económica” en el artículo 7. (Tipos de violencias contra las mujeres) considera formas de violencia que a continuación se menciona:

1- Violencia Física. Es toda acción que ocasiona lesiones y/o daño corporal, interno, externo o ambos, temporal o permanente, que se manifiesta de forma inmediata o en el largo plazo, empleando o no fuerza física, armas o cualquier otro medio.



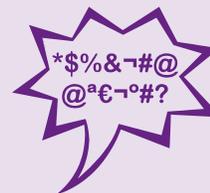
Ejemplo: Se refleja en, puñetes, patadas, pellizcos, jalones de cabellos.

2- Violencia Femicida. Es la acción de extrema violencia que viola el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer...



Ejemplo: Ocasionar la muerte de una mujer con la cual existió un vínculo sentimental, afectivo.

3- Violencia Psicológica. Es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación y control del comportamiento, y decisiones de las mujeres, que tienen como consecuencia la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e incluso el suicidio.



Ejemplo: Se refleja en, insultos, manipulación, menosprecio hacia la mujer y sus actividades, críticas negativas hacia el cuerpo, decisiones, vestimenta, entre otras.

4- Violencia Mediática. Es aquella producida por los medios masivos de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas que promueven la sumisión y/o explotación de mujeres, que la injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen.



Ejemplo: Publicidad en televisión, pancartas, afiches, revistas que exhiben el cuerpo de las mujeres como objetos sexuales y naturaliza los estereotipos.

5- Violencia Simbólica y/o Encubierta. Son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.



Ejemplo: Mensajes o publicaciones que muestra la violencia hacia la mujer, el lenguaje excluyendo a la mujer como el uso de “todos” y no así “todas”.

6- Violencia Contra la Dignidad, la Honra y el Nombre. Es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza u otras, tendenciosa o pública, que desacredita, descalifica, desvaloriza, degrada o afecta el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer.



Ejemplo: Amenazar a una mujer a través del daño a su intimidad o vida privada.

7- Violencia Sexual Es toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer.



Ejemplo: Obligar a través de la fuerza o el consumo de alguna droga a una mujer a tener relaciones sexuales, sin su consentimiento, así sea el hombre su pareja.

8- Violencia Contra los Derechos Reproductivos. Es la acción u omisión que impide, limita o vulnera el derecho de las mujeres a la información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo o pérdida, parto, puerperio y lactancia; a decidir libre y responsablemente el número y espaciamiento de hijas e hijos; a ejercer su maternidad segura, y a elegir métodos anticonceptivos seguros.



Ejemplo: Prohibir a una mujer el acceso y uso de métodos anticonceptivos.

9- Violencia en Servicios de Salud. Es toda acción discriminadora, humillante y deshumanizada y que omite, niega o restringe el acceso a la atención eficaz e inmediata y a la información oportuna por parte del personal de salud, poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres.



Ejemplo: Discriminar, maltratar o negar la atención médica a una mujer, por su cultura, decisión o enfermedad.

10- Violencia Patrimonial y Económica. Es toda acción u omisión que al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores o recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para vivir.



Ejemplo: Prohibir o impedir a una mujer decisiones sobre sus ingresos económicos o patrimoniales en este caso pueden ser propiedades o no permitir que trabaje.

11- Violencia Laboral. Es toda acción u omisión que al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores o recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para vivir.



Ejemplo: Pagar un menor salario al trabajo de la mujer aun sea mejor o igual al de un hombre, no ascender de puesto a una mujer que ha demostrado la capacidad.

12- Violencia en el Sistema Educativo Plurinacional. Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior.



Ejemplo: Se refiere a los actos que puedan ser ocasionados en Unidades Educativas o a través de su personal como profesores, profesoras, regentes, regentas, directores o directoras.

13- Violencia en el Ejercicio Político y de Liderazgo de la Mujer. Entiéndase lo establecido en el Artículo 7 de la Ley N° 243, Contra el Acoso y la Violencia Política hacia las Mujeres.



Acoso Político: Se entiende por acoso político al acto o conjunto de actos de presión, persecución, hostigamiento o amenazas, cometidos por una persona o grupo de personas, directamente o a través de terceros, en contra de mujeres candidatas, electas, designadas o en ejercicio de la función político-pública o en contra de sus familias, con el propósito de acortar, suspender, impedir o restringir las funciones inherentes a su cargo, para inducirla obligarla a que realice, en contra de su voluntad, una acción o incurra en una omisión, en el cumplimiento de sus funciones o en el ejercicio de sus derechos.

Violencia Política: Se entiende por violencia política a las acciones, conductas y/o agresiones físicas, psicológicas, sexuales cometidas por una persona o grupo de personas, directamente o a través de terceros, en contra de las mujeres candidatas, electas, designadas o en ejercicio de la función político – pública, o en contra de su familia, para acortar, suspender, impedir o restringir el ejercicio de su cargo o para inducirla u obligarla a que realice, en contra de su voluntad, una acción o incurra en una omisión, en el cumplimiento de sus funciones o en el ejercicio de sus derechos

Ejemplo: No permitir el ejercicio de trabajo a concejalas, assembleístas, ministras o dirigentes obligándolas a renunciar a través de amenazas o chantajes.

14- Violencia Institucional. Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas, que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido..



Ejemplo: Las instituciones no han proporcionado un trato digno de calidad y calidez, ante los requerimientos o necesidades de una mujer.

15- Violencia en la Familia. Es toda agresión física, psicológica o sexual cometida hacia la mujer por el cónyuge o ex-cónyuge, conviviente o ex conviviente, o su familia, ascendientes, descendientes, hermanas, hermanos, parientes civiles o afines en línea directa y colateral, tutores o encargados de la custodia o cuidado.



Ejemplo: Cuando existe alguna agresión hacia la mujer por parte de la familia.

16- Violencia Contra los Derechos y la Libertad Sexual. Es toda acción u omisión, que impida o restrinja el ejercicio de los derechos de las mujeres a disfrutar de una vida sexual libre, segura, afectiva y plena o que vulnere su libertad de elección sexual.



Ejemplo: Despedir a una mujer porque no quiera tener hijos o hijas o no contratarla por la cantidad de hijos o hijas que tiene.

Cualquier otra forma de violencia que dañe la dignidad, integridad, libertad o que viole los derechos de las mujeres.

RUTAS DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA

PRIMER PASO: La víctima puede apersonarse a las instancias que promueven la denuncia o las instancias encargadas de receptionar la denuncia:

Instancias que promueven las denuncia:

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

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

Instancias que receptionan la denuncia:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ESTUDIO DE CASO

Asunta vivía en la ciudad de La Paz, era una niña de ojos grandes y cabello rizado, le gustaba mucho jugar, sentir la brisa del viento y el calor del sol, amaba a los animales y las flores, vivía muy feliz con su mamá y su papá, hasta que un terrible accidente cambio todo. Su papá no resistió el impacto del automóvil.

Pocos meses después, la mamá encontró una persona que parecía muy buena, quería mucho a Asunta y entonces se casaron.

Después de un tiempo Asunta y su mamá no eran tan felices, la mamá dejo de trabajar, por los celos del nuevo esposo, Asunta estaba triste porque al hacer las tareas le decían que “era una niña tonta como su madre, que no podía hacer nada bien”, un día el esposo llevo borracho y golpeo a la mamá de Asunta, después el las saco de la casa, dejándolas en la calle sin nada.

Fueron a la policía, pero el momento de atenderlas les dijeron que debían esperar, que no había suficiente personal, al ver eso fueron al centro de salud que se encontraba cerrado, no pudieron recibir atención.

Ahora Asunta y su mamá se encuentran en un albergue transitorio, esperando el juicio para volver a su casa y la separación con su esposo.

Analiza, identifica y enumera las violencias en la historia de Asunta:

ACOMPANIAMIENTO SORORO

El acompañamiento sororo es una forma de tejer una red de apoyo y compartir experiencias, pensamientos y sentimientos, además de generar un espacio de confianza, en el que se puede hallar coincidencias en cuanto a vivencias, experiencias y heridas emocionales entre mujeres.

Encontrar apoyo y acompañamiento transformando los miedos, la confusión, frustración y el sentirse juzgadas.

Debemos tener en cuenta para poder realizar un acompañamiento sororo:

¿Qué hacer?

- Desarrollar el sentido de escucha activa y responsable, mostrando interés y sintetizar brevemente los sentimientos de la persona afectada.
- Generar una empatía, entendiendo y comprendiendo por lo que está pasando.
- Ser cortés, honesta y transparente; la confianza es primordial al igual que la cooperación.
- Ser realista y objetiva.
- Favorecer la dignidad y libertad para el trabajo en los problemas.
- Estar alerta sobre las oportunidades, dar énfasis a las cualidades y fuerzas de la persona.
- Aceptar el derecho de las afectadas de sentirse así.

¿Qué debemos evitar?

- Ofrecer algo que no se pueda cumplir.
- Mostrar ansiedad puede ser fácilmente transmitida.
- Ofrecer respuestas.

- No admitir que la afectada necesita más ayuda de la que usted le pueda brindar.
- Mostar lástima o paternalismo.
- Esperar a que la víctima funcione normalmente de inmediato.
- Confrontar a una persona en crisis.
- Insistir con preguntas más allá del punto en que la persona no desea hablar.
- Moralizar, sermonear.
- Considerar de manera superficial las amenazas de suicidio u homicidio.
- Aconsejar
- Juzgar
- Revictimizar
- Creer que podemos cambiar, sanar o solucionar la vida de otra persona.

Para realizar un acompañamiento sororo ¿Qué piensas que sería lo más importante que debes hacer y por qué?

.....

.....

.....

Para realizar un acompañamiento sororo ¿Qué piensas que sería lo más importante que debes evitar hacer y por qué?

.....

.....

.....



UNIDAD **4**

“LIDERAZGO”



“LIDERAZGO”

OBJETIVO:

-Promover y fortalecer el liderazgo en mujeres jóvenes identificando sus habilidades y capacidades, poniendo de referente a mujeres bolivianas a través de la historia.

LIDERAZGO

El liderazgo es el proceso de influencia a personas o a grupos, para lograr metas comunes, en situaciones determinadas a través de actividades y relaciones que establecen las personas entre sí.

Un aprendizaje colectivo de las organizaciones, de los grupos de mujeres y de las comunidades, con el propósito de lograr cambios o transformaciones, que conlleva establecer una dirección común, desarrollando tareas y orientando el trabajo de todas con el propósito de cumplir con los objetivos deseados.

TIPO DE LIDERAZGO	CARACTERÍSTICAS
AUTÓCRATA O AUTORITARIO	Este tipo de liderazgo otorga todas las decisiones a una sola persona. No contempla opiniones de las demás personas y por lo general es quien toma sola las decisiones con las cuales se trabajará.
PRAGMÁTICO O QUE DEJA HACER	Este tipo de liderazgo deja hacer, no asume el rol, da al grupo entera libertad para tomar decisiones y se aparta del grupo. Aporta información y antecedentes sólo cuando se le requiere y casi nunca comenta las actividades de las y los integrantes.
DEMOCRÁTICO O PARTICIPATIVO	Este liderazgo permite el intercambio de opiniones en el grupo, diseña en colaboración con todos y todas, los pasos generales para el logro de los objetivos. Al mismo tiempo, sugiere procedimientos alternativos, estimula el debate y el libre intercambio de ideas.

CARACTERÍSTICAS DE UNA LIDERESA

Empatía: las líderesas tienen facilidad para socializar y establecer lazos personales con su equipo, valorando no solo los aspectos laborales, sino también el lado emocional.

Trabajo en equipo: inclusión de todas las personas del equipo, para generar propuestas o ideas, respetando y aceptando las opiniones.

Capacidad de inspirar y motivar: generar un clima de confianza e integración, valorando el trabajo y capacidades de cada persona.

Comunicación asertiva: con una escucha activa, respetando y valorando las opiniones de las personas, generando una comunicación asertiva, para entender y cumplir con los objetivos.

Responsabilidad: gestionar el tiempo, distribución de las tareas y observación de los detalles.

Coherencia: actuar y pensar de la misma forma, sin que exista una contradicción en eso.

Adaptabilidad: ser receptiva y adaptarse a los cambios.

Inteligencia emocional: la capacidad de reconocer y gestionar las emociones y utilizarlas en su favor y el favor del equipo.

Resolución de conflictos: tener una sólida capacidad de análisis, deserción y valoración de las alternativas de solucionar los problemas.

Resiliencia: capacidad para superar o adaptarse a la adversidad, aprendiendo y sacando lo bueno de todas las experiencias.



MUJERES BOLIVIANAS

A partir de 1770 y 1782, tanto el Bajo como el Alto Perú, fue el escenario de numerosos levantamientos indígenas, desde el Cusco hasta Potosí, pasando por La Paz, Oruro y numerosos otros lugares.

REBELIONES INDÍGENAS

Varios de estos levantamientos fueron por hombres indígenas como Tupac Amaru en el Cusco, los hermanos Katari Tomás, Dámaso y Nicolás en el norte de Potosí y Chuquisaca, Julián Apaza alias Tupac Katari en La Paz.

A su vez estos levantamientos fueron acompañados por mujeres indígenas, lideresas que lucharon por la libertad.

BARTOLINA SISA

Nació en Caracato departamento de La Paz entre 1757 y 1762. Fue nombrada Virreina por los rebeldes y comandó un sector importante del ejército indio, ubicando su cuartel general en Pampajasi.

Fue ahorcada en La Paz el 5 de septiembre de 1782. Se clavó su cabeza en una picota, que se expuso primero en Cruzpata (Alto San Pedro, La Paz); sus manos, con un rótulo con su nombre, fueron llevadas a Pampajasi y luego a Ayo Ayo y Sapahaqui.



GREGORIA APAZA

Nació en Sullkawi, Ayo Ayo, departamento de La Paz, fue nombrada Virreina de Huarina, comandó el ejército aymara de Sorata y el altiplano norte. Influyó en los ejércitos indios de Puno y Cuzco en el Perú. Estuvo presa desde noviembre de 1781 hasta el 6 de septiembre 1782, día en que fue ejecutada en la horca. Su cabeza fue clavada en una picota y expuesta en Sorata, y sus manos, con un rótulo con su nombre, en Achacachi. Se dice que era una mujer famosa por su valentía, coraje y mando.



LA INDEPENDENCIA

Los levantamientos indígenas fueron controlados, sin embargo, años más tarde se levantaron los criollos con la revolución en Chuquisaca el 25 de mayo de 1809, seguida por La Paz el 16 de julio del mismo año.

De igual forma no solo fueron los hombres quienes lucharon se unieron a esta lucha mujeres como:

LAS HEROÍNAS DE LA CORONILLA DE SAN SEBASTIÁN, quienes murieron en la lucha del 27 de mayo de 1812, dando paso también a recordar el día de la madre en Bolivia. Algunas de las heroínas que se mencionan son: Manuela Gandarillas, Manuela Rodríguez, Juana y Lucía Ascui, Rosa Soto, las hermanas Parrilla, Mercedes Tapia, María Pascuala Oropeza, Manuela Saavedra de Ferrufino, Lucía Alcocer, María Isabel Pardo de Vargas, María Teresa Bustos y Salamanca de Lemoine, María del Rosario Saravia de Lanza y Luisa Saavedra de Claire.



VICENTA JUARISTI EGUINO

Vicenta no combatió en las calles, pero hizo construir en secreto, con sus propios recursos (era hacendada), una fábrica de cartuchos de fusil. En vísperas del 16 de julio de 1809 armó a su personal, el cual participó en la toma del Loreto y de los cuarteles realistas. Vicenta salvó su vida gracias a su fortuna, los españoles le impusieron una multa de 6.000 pesos y desterrarla al Cusco, la mayor parte de sus propiedades fue confiscada y perdió prácticamente todas sus riquezas.

Cuando Bolívar llegó a La Paz, fue ella quien le entregó las llaves de la ciudad.



JUANA AZURDUY DE PADILLA

Después de la muerte de su esposo, asumió el mando de las guerrillas en las provincias de Chuquisaca. Por su valor, méritos e ideas independentistas fue nombrada coronela por el gobierno argentino. En 1825 recibió la visita de Simón Bolívar. Murió en 1862 pobre y abandonada.



LA REPÚBLICA

Bolivia nació a la vida republicana en agosto de 1825, después de un largo proceso de lucha armada, en 1826 sale la primera Constitución Política del Estado donde se estableció que los ciudadanos bolivianos serían las personas nacidas en Bolivia, mayores de edad, que supieran leer y escribir y que tuvieran un oficio, empleo o industria que no fueran domésticos. Más adelante se determinó también que debían percibir una renta. Y que fueran del género masculino. Por tanto, las mujeres bolivianas no eran reconocidas como ciudadanas.

Se ve el tema de la patria potestad también, el cual especifica que el padre tenía todo el poder en la familia, hijos, hijas, nietos e incluía la esposa y si estos desobedecían las decisiones tomadas era considerado un delito.

BETSABÉ SALMÓN

Fue una de las primeras bachilleres del Liceo La Paz, trabajo en el periódico El Hombre Libre dirigido por Franz Tamayo, fue una de las pioneras en la fundación de la Cruz Roja Boliviana y la primera brigada de niñas exploradoras, en 1921, funda la primera revista escrita por mujeres y leída por mujeres "FEMINIFLOR".



ADELA ZAMUDIO

Escritora y profesora, estudió en la escuela católica de San Alberto en Cochabamba, solo cursó hasta tercero de primaria, que era la máxima educación que se ofrecía a las mujeres durante el gobierno del presidente Mariano Melgarejo.

En sus textos y poemas, muestra su carácter y su compromiso con la realidad social del país, pero su más grande aporte fue la lucha incansable por mejorar la educación de las mujeres, Adela Zamudio es considerada una de las más grandes precursoras del feminismo de Latinoamérica y de Bolivia.

El 11 de octubre en Bolivia se recuerda el día de la mujer boliviana en conmemoración al nacimiento de Adela Zamudio.



SANTA NAZARIA IGNACIA

Inicia su camino religioso en la Congregación Hermanita de los Ancianos Desamparados, destinada a la ciudad de Oruro para establecer ahí un nuevo asilo.

Preocupada por la promoción social de la mujer, en 1933 forma el primer sindicato obrero femenino de Bolivia, donde organizó a mujeres de los mercados, comercios, amas de casa, campesinas llegadas a la ciudad de Oruro, mujeres del comercio informal que no eran ni mineras ni fabriles, conscientes de la injusticia que existía. El sindicato también se ocupó de capacitarlas en cursos de tejidos, repostería, sastrería, peluquería, planchado de ropa y cocina, para que pudieran ofrecer estos servicios y generar ingresos económicos. El nombre que le otorgó Nazaria Ignacia fue “Sindicato católico de mujeres trabajadoras del hogar”.

Fue beatificada el 27 de septiembre de 1992 en Roma, por el Papa Juan Pablo II y canonizada el 14 de octubre del 2018 por el Papa Francisco.



NELLY COLQUE DE PANIAGUA, ANGÉLICA ROMERO DE FLORES, LUZMILA ROJAS DE PIMENTEL Y AURORA VILLARROEL DE LORA

Cuatro mujeres mineras que devolvieron la democracia a Bolivia durante la dictadura del Gral. Hugo Banzer Suarez, al iniciar una huelga de hambre, debido a que sus esposos estaban presos o eran perseguidos políticos y no podían encontrar trabajo, esta huelga se replicó en toda Bolivia y el exterior, en pocos días eran mas de 1200 huelguistas que acompañaban a las mujeres, exigiendo elecciones, liberación de presos políticos y retorno de exiliados, a consecuencia de la presión que genero la huelga, el Gral. Hugo Banzer Suarez llama a elecciones y deja el poder.



LYDIA GUEILER TEJADA

Ejerció como presidenta de la República de Bolivia desde 1979 hasta 1980, convirtiéndose en la primera mujer en presidir Bolivia y la segunda mujer en la historia de América Latina en asumir la presidencia de un país.



DOMITILA BARRIOS DE CHUNGARA

Activista y defensora de la lucha conjunta de mujeres y hombres contra la explotación laboral; líder del feminismo boliviano y autora de dos libros testimoniales: “Si me permiten hablar”, donde, con un discurso de resistencia, cuenta la historia de su pueblo, el trabajo en la mina, la vida del minero, el día de la mujer minera y el desarrollo de la organización obrera y “Aquí también Domitila”, también publicó varios cuadernillos de capacitación sindical y política, durante la dictadura de Gral. Hugo Banzer Suarez, se unió a la huelga de hambre de Nelly Colque de Paniagua, Angélica Romero de Flores, Luzmila Rojas de Pimentel y Aurora Villarroel de Lora



Fue fundadora de la Escuela Móvil de formación política y Sindical con la que trabajó en Quillacollo y Cochabamba.

GIOVANA IRUSTA

Marchista boliviana, participo en dos Juegos Olímpicos Sídney 2003 y Atenas 2004 donde fue la abanderada de Bolivia, participo en varios torneos a nivel internacional, campeona Iberoamericana en 2002, campeona en la Copa Sudamericana 2004, en el Sudamericano 2006 y posee el récord de Bolivia en el Grand Prix de La Coruña (España).



JENNIFER SALINAS

Boxeadora boliviana, fue amateur por varios años, hasta que logro participar en el boxeo internacional llegando a ser tres veces campeona mundial, apodada The Bolivian Queen (La reina boliviana).



KAREN TORREZ GUZMÁN

Nadadora boliviana, participó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 en la prueba de 100 metros libre femenino y Tokio 2020 con la prueba de 50 metros libre femenino misma que realizó antes en los Juegos de Río 2016, fue la abanderada de Bolivia para dos Juegos Olímpicos 2012 y 2020.



Karen Torrez es la nadadora con más récords nacionales vigentes, con 11 récords absolutos en piscina corta, y 9 récords absolutos en piscina larga.

ANA MARÍA ROMERO DE CAMPERO

Escritora y activista, dirigió por siete años el periódico Presencia, en 1998 recibe el “Premio Nacional de Periodismo por una labor ejercida con reconocida ética y excelencia profesional”.

Fue presidenta y fundadora del Círculo de Mujeres Periodistas en 1972, fue elegida como la primera mujer presidenta del Tribunal de Honor en 1996. En el año 1998 por dos tercios de los votos en el Congreso Nacional fue elegida como la primera Defensora del Pueblo de Bolivia.

En 2004, creó la Fundación Unir, una organización no gubernamental que trabaja en la construcción de procesos de mediación y promoción de una cultura de paz en Bolivia, en enero de 2010 es elegida Presidenta del Senado, por unanimidad.



JANETH VIDAL

En el año 2016 se reconoce como una de las científicas e investigadoras más destacadas de Bolivia sus investigaciones gozan del respeto y reconocimiento de la comunidad científica internacional y se destaca por la investigación de métodos de recuperación avanzada de petróleo.

PATRICIA GONZALES

Científica boliviana, que resalta en el exterior por sus estudios en ingeniería química, nanotecnología, ingeniería de reservorios de petróleo, biotecnología y biomedicina, es una de las mujeres que cuestiona severamente el machismo en el mundo de la ciencia.



¿Cuál de estas mujeres bolivianas consideras una lideresa y por qué?

UNIDAD

5

“PROYECTO DE VIDA”



“PROYECTO DE VIDA”

OBJETIVO:

- Construir un proyecto de vida analizando capacidades, potencialidades, metas, acciones, ventajas y desventajas para el logro de los objetivos planteados.

¿Qué es el proyecto de vida?

- El proyecto de vida es un plan, un esquema de vida que se relaciona con prioridades, valores y expectativas de una persona que decide cómo quiere vivir.
- Es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de metas que queremos lograr y de las capacidades que tenemos; nos ayuda a evitar la dispersión, la pérdida de tiempo y de nuestras propias capacidades.
- Plasman todos aquellos planes que la persona desea cumplir; implica un acto de consciencia, madurez y de toma de decisiones.
- Es una herramienta que sirve para trazar los objetivos a los cuales queremos llegar.

Entonces, el proyecto de vida es en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo (D’Angelo, 1986).

Características del proyecto de vida

Es personal, debido a que refleja nuestras necesidades e intereses. Depende de cada persona y nadie podría hacerlo por nosotras. Puede ser que haya situaciones sociales o personas que influyan en aquello que deseamos, pero no lo determinan.

Es realista y objetivo, porque responden a nuestra realidad, a nuestras metas, a nuestras habilidades y a concretar nuestros sueños, objetivos porque implica un autoconocimiento y el medio en el que nos desenvolvemos, lo que nosotras podemos manejar y lo que está en nuestras manos no así de la suerte o de situaciones externas determinan.

Es flexible, porque vivimos distintas etapas en la vida, como situaciones familiares, sociales o laborales, las cuales pueden cambiar en cualquier momento; un cambio de trabajo, la llegada de un bebé, la muerte de un pariente o amigo, un accidente, la edad, entre otras situaciones. Esas situaciones demandan replantear nuestro proyecto de vida. Esto quiere decir, que en cualquier momento de la vida podemos revisarlo y ajustarlo mediante la reflexión de la situación actual, con decisión, voluntad y disciplina hacia aquello que queremos y vamos a lograr.

Dimensiones del proyecto de vida

Dimensión personal, que incluye la capacidad de autoconocimiento, valores, actitudes, personalidad, sexualidad y cuidado del cuerpo.

Dimensión familiar, incluye las relaciones familiares, y los proyectos relacionados a la familia que quiero formar.

Dimensión social, incluye las relaciones con amigos y compañeros, así como como la habilidad de desarrollar y gestionar las redes sociales de apoyo.

Dimensión formativa y laboral, se encuentran los aspectos educativos, académicos y laborales.

Plazos del proyecto de vida

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

Utilidad del proyecto de vida:

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

MI PROYECTO DE VIDA

Escribe o describe los 5 objetivos o metas que quieres lograr y qué puedes hacer para cumplirlos:

Objetivos o metas	¿Qué hacer para cumplirlos?
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	

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

Fortalezas	Oportunidades
Debilidades	Amenazas

Mis valores, principios y creencias

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

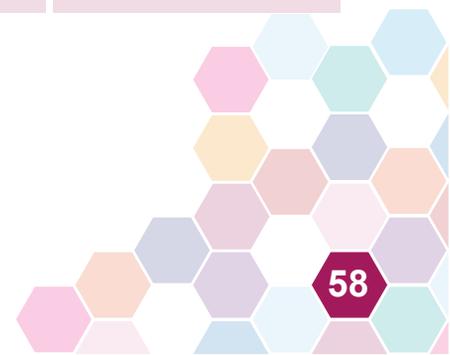
Mi visión (¿Qué quiero ser?, ¿Dónde quiero estar?, ¿Qué debo pensar de mí?).

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

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

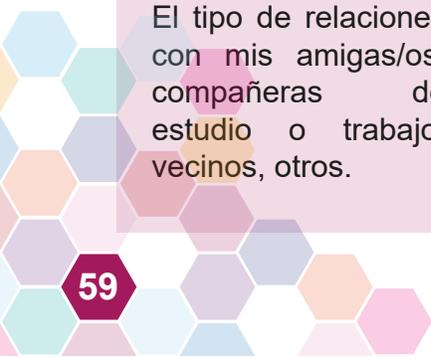
.....
.....
.....

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



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

Dimensión social	Escribe tu meta prioritaria	Visualización (fotografía o dibujo)	Plazo (corto, medio o largo)
En cuanto a mis redes de apoyo o ayuda.	Meta: Acción:		
El tipo de relaciones con mis amigas/os, compañeras de estudio o trabajo, vecinos, otros.	Meta: Acción:		



Dimensión de formación profesional y laboral.	Escribe tu meta prioritaria	Visualización (fotografía o dibujo)	Plazo (corto, medio o largo)
A nivel escolar, técnico o académico.	Meta: Acción:		
Búsqueda de empleo, trabajo o un emprendimiento (económico).	Meta: Acción:		
Otro:	Meta: Acción:		



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFIA.-

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

Avruch, Kevin y Peter Black, 2000. La resolución de conflictos en marcos culturales; Problemas y Prospectos. Instituto de Análisis y Resolución de Conflictos, George Mason University, Fairfax, Virginia.

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

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

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

Coronel, M. (2019) Manual del facilitador en primeros auxilios psicológicos / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental. Lima: Ministerio de Salud; 34 p.; ilus.

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

Guerrero, P. (s/a) Mitos y prejuicios Liderazgo y género: Reflexiones para lograr un liderazgo efectivo.

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

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

Lema, Ana Maria, Choque, Maria Eugenia y Jiménez, Maritza, Coordinadora de la Mujer: La participación de las mujeres en la historia de Bolivia, 1 ed. 2006.

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

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

Tesis de master. Universitat Jaume I. Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. Journal of adolescent health, 14(8), 626-631.

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

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

Paidós. Casey, B. J., Getz, S., y Galvan, A, 2008. The adolescent brain. Developmental Review.

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

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

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

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

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

Urrutia, E. (2002), Estudios sobre las mujeres y las relaciones de género en México: aportes desde diversas disciplinas. México.

DOCUMENTOS WEB, DIRECCIONES WEB, PAGINAS WEB DE INSTITUCIONES.

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

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

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

Habilidades blandas.

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

<https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2014/01/guia-practica-que-hacer-ante-una-emergencia-gary-m-rivera.pdf>.

La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. Revista Cubana de Psicología. 3(2). D'Angelo, O. (1986). Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0257-43221986000200005&s-cript=sci_arttext.

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



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

Telfs. (+591) 22407484 - 2406206 - 2406555

 recepcion@caritasbolivia.org

 www.caritasbolivia.org

 Red de Pastoral Social Cáritas Bolivia

 @Caritasbolivia  caritasbolivia

 Pastoral Social Cáritas Bolivia



mariaMarina
FOUNDATION