

RECOPILACIÓN DE METODOLOGÍA Y APORTES SURGIDOS EN LOS CURSOS DE FORMACIÓN

AULA VIRTUAL – FUNDACIÓN GAMMA

MODALIDAD VIRTUAL JUNIO 2020 - JUNIO 2023

www.aulavirtual.gammaecuador.org







RECOPILACIÓN DE METODOLOGÍA Y APORTES SURGIDOS EN LOS CURSOS DE FORMACIÓN

AULA VIRTUAL – FUNDACIÓN GAMMA

www.aulavirtual.gammaecuador.org

CRÉDITOS:

Compilación:

Soledad Corral Estrella

Organización de contenidos para publicación:

Sandra López Astudillo, GAMMA

Edición:

Sandra López Astudillo, GAMMA

Diseño y diagramación: Santiago Mejía Cabrera, GAMMA

Equipo docente y de administración aula virtual:

Paola Aguilar Romero Gabriela Avila Paredes Santiago Mejía Cabrera Sandra López Astudillo

Producción:

GAMMA

Cuenca, Ecuador

2023

Esta publicación es financiada con recursos de la fundación Rosa Luxemburg (FRL) con fondos del BMZ (Ministerio Federal para la cooperación y el Desarrollo Económico de la República Federal de Alemania).

Esta publicación o algunas secciones de ella, pueden ser utilizadas por personas, organizaciones o instituciones de manera gratuita, siempre y cuando se proporciones una referencia apropiada de la publicación original.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de GAMMA y no refleja necesariamente la postura de la FRL.



TABLA DE CONTENIDOS

| INTRODUCCIÓN | 9 |
|--------------------------------------------|------------|
| LA METODOLOGÍA QUE PLANTEA EL AULA VIRTUAL | 12 |
| ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS | 14 |
| | _ |
| CURSOS AULA VIRTUAL GAMMA 2020-2023 | 1 6 |
| 1. CURSO SARAWARMIKUNA | 10 |
| INFORMACIÓN GENERAL | |
| a) Promociones | |
| b) Descripción del curso | 19 |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | |
| Secciones | |
| Temas y subtemas por módulo | |
| PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS | 20 |
| PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES | 21 |
| MÓDULO 1 | |
| Ejercicios | |
| Aportes semana 1: | |
| Aportes semana 2: | |
| Aportes semana 3: | 24 |
| Retroalimentación: Módulo 1 | 26 |
| MÓDULO 2 | |
| Ejercicio semana 1 | |
| Aportes semana 1 | |
| Ejercicio semana 2 | |
| Aportes semana 2 | _ |
| Ejercicio semana 3 | |
| Aportes semana 3 | |
| Ejercicio final de módulo | |
| Retroalimentación: Módulo 2 | 35 |
| MÓDULO 3 | _ |
| Ejercicio semana 1 | |
| Aportes semana 1 | |
| Ejercicio semana 2 | 38 |
| Aportes semana 2 | 40 |
| Ejercicio semana 3 | 40 |
| Aportes semana 3 | |
| Ejercicio final de módulo | |
| Retroalimentación: Módulo 3 | 43 |
| MÓDULO 4 | |
| Aportes semana 1 | 44 |
| Aportes semana 2 | |
| Ejercicio semana 3 | |
| Aportes semana 3 | 46 |
| Ejercicio final de módulo | 47 |
| Aportes ejercicio final | |
| , Retroalimentación: Módulo 4 | 49 |
| MÓDULO 5 | |
| Aportes semana 1 | 50 |

| Aportes semana 2 | 51 |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Aportes semana 3 | 52 |
| Ejercicio final del curso | 52 |
| Aportes semana 4: comentarios finales | |
| Retroalimentación: Módulo 5 | |
| 2. GÉNERO, ECOFEMINISMO Y SOSTENIBILIDAD | 56 |
| INFORMACIÓN GENERAL | 58 |
| a) Promociones | |
| b) Descripción del curso | 58 |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | 59 |
| Secciones | |
| Resumen de contenidos | 59 59 |
| PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS | 39 |
| PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES | 60 |
| Lectura motivadora | |
| MÓDLILO | G o |
| Ejercicio: Actividad colaborativa, ARAS - | 02 |
| Análisis Rápido de Situación | 62 |
| · | |
| Aportes MÓDULO 2 | ~ ~ |
| | - |
| Ejercicio: Actividad colaborativa, Pizarra de propuestas | |
| Aportes | |
| MÓDULO 3 | 82 |
| Ejercicio: Actividad colaborativa, | 0.0 |
| Nuestra historia: un diagrama de tiempo | |
| Aportes | |
| MÓDULO 4 | 84 |
| Ejercicio: Actividad colaborativa, Glosario ecofeminista | 84 |
| Ejercicio: Trabajo final del curso: Diagrama | _ |
| de análisis holístico | |
| Aportes | 87 |
| 3. ENFOQUE DE GÉNERO Y PROPUESTAS PARA LA IGUALDAD | 92 |
| INFORMACIÓN GENERAL | 94 |
| a) Promociones | |
| b) Descripción del curso | |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | 95 |
| Secciones | 95 |
| Resumen de contenidos | 95 |
| 4. NECESIDADES HUMANAS ESENCIALES | 96 |
| INFORMACIÓN GENERAL | |
| a) Promociones | |
| b) Descripción del curso | 90 08 |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | 98 |
| | |
| Secciones Temas y subtemas por módulo | |
| PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS | 99 |
| PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES | 00 |
| Aportes: Módulo 1 | |
| Apolites, Modulo 1 | 99 |

| Aportes: Módulo 2 | 100 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ejercicio: Pizarra colaborativa para análisis de contexto | 101 |
| Aportes: Módulo 3 | |
| Aportes: Módulo 4 | |
| • | |
| 5. VIOLENCIA SUTIL Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA, | |
| LA VIOLENCIA QUE NO SE VE | 104 |
| INFORMACIÓN GENERAL | |
| a) Promociones | |
| b) Descripción del curso | 106 |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | 107 |
| Secciones | |
| Temas y subtemas por módulo | 107 |
| PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS | 107 |
| PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES | 108 |
| Actividades lúdicas | |
| Ejercicio: Actividad colaborativa, Glosario de arranque | |
| MÓDULO 1 | 100 |
| Ejercicio: Sistemas cerebrales, comportamientos, | 109 |
| huellas y condicionamientos | 109 |
| Aportes | _ |
| MÓDILLO | |
| Ejercicio: Violencia sutil; micromachismos | 110 |
| y violencia simbólica | 110 |
| Aportes | |
| Ejercicio: Normativa para erradicar la violencia. | 111 |
| Historia compartida | 112 |
| • • • • • • • • • • • • • • • • • • • | |
| Aportes MÓDULO 3 | |
| Ejercicio: Las huellas de la violencia, análisis individual | 114 |
| Anartas | |
| | 115 |
| Ejercicio: Análisis Rápido de Situación (ARAS) sobre efectos de la violencia sutil (ejercicio colaborativo)_ | 117 |
| | |
| Aportes MÓDULO 4 | 117 |
| Ejercicio: Construyendo espacios de | 119 |
| liberación-acciones de transformación | 110 |
| | |
| Aportes | 121 |
| 6. MASCULINIDADES QUE APORTAN A LA IGUALDAD | 126 |
| | |
| INFORMACIÓN GENERALa) Promociones | |
| | |
| b) Descripción del curso | |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | _ |
| Secciones | 128 |
| Temas y subtemas por módulo | 129 |
| PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS | |
| PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES | |
| Actividades lúdicas y recursos | |
| Ruta pedagógica | |
| Resumen de contenidos | 132 |

| Actividades interactivas | 132 |
|-----------------------------------------------------------------|-------|
| ACTIVIDADES GLOBALES | 400 |
| Ejercicio: Actividad colaborativa, Glosario | |
| Ejercicio: Test - rasgos de nuestra personalidad | |
| MÓDULO 3 | 404 |
| Ejercicio: Micromachismos | |
| Aportes | |
| MÓDULO 4 | |
| Ejercicio: Trabajo final, propuestas | _ |
| Aportes | 137 |
| 7. ECONOMÍA DE CUIDADOS Y PERSPECTIVA DE GÉNERO | 142 |
| INFORMACIÓN GENERAL | 144 |
| a) Promociones | 144 |
| b) Descripción del curso | 144 |
| ESQUEMA DE CONTENIDOS | 144 |
| Secciones | 144 |
| Temas y subtemas por módulo | 145 |
| PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS | _ |
| PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES | 146 |
| Actividades lúdicas y recursos | 146 |
| Ruta pedagógica | 146 |
| Resumen de contenidos | 147 |
| Actividades interactivas | |
| ACTIVIDADES GLOBALES | |
| MÓDULO 3 | • |
| Ejercicio: Actividad colaborativa 1 (módulo 3) | |
| Aportes | |
| MÓDULO 4 | |
| Ejercicio: Actividad Reloj Individual: Uso Del Tiempo | |
| Aportes | 151 |
| Ejercicio: Actividad Realidades y Propuestas: | |
| Diamante del Cuidado | 152 |
| Aportes | 153 |
| · | 00 |
| PALABRAS FINALESANEXOS | 157 |
| CURSO GÉNERO, ECOFEMINISMO Y SOSTENIBILIDAD | 159 |
| Anexo 1. Glosario (Primera promoción) | |
| CURSO VIOLENCIA SUTIL Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA. | _ 159 |
| LA VIOLENCIA QUE NO SE VE | 172 |
| Anexo 2. Resultados Análisis Rápido de Situación | _ 1/2 |
| - ARAS, Promoción I | 172 |
| Anexo 3. Glosario Promoción I | |
| CURSO MASCULINIDADES QUE APORTAN A LA IGUALDAD | |
| Anexo 4: Glosario colaborativo | |
| Anexo 5: Resultados del test sobre masculinidades | 186 |
| CURSO ECONOMÍA DE CUIDADOS Y PERSPECTIVA DE GÉNERO | 202 |
| Anexo 6: Test actitudes y prácticas con respecto a los cuidados | 202 |
| Anexo 7. Resultados Análisis Rápido De Situación (ARAS) | 205 |
| / Trond / Troduttados Ariatisis Napido De Situación (ARAS) | |

INTRODUCCIÓN

GAMMA, es una organización que trabaja desde 1994, por los derechos de las mujeres y el cuidado del agua; tiene su sede en Cuenca, Ecuador.

El trabajo se implementa a través de áreas que, abordadas de manera interdisciplinaria, permiten aportar en los procesos de cambio con los que nos hemos comprometido desde el inicio, estas áreas son: comunicación, formación, autocuidado (terapia social), generación de conocimiento, protección y cuidado del agua.

La misión institucional (2019-2025) se describe de la siguiente manera: "Somos una organización pionera, reconocida por su compromiso y aporte a la construcción y vivencia de nuevo paradigma de humanidad, justicia, conciencia planetaria e igualdad, a partir de metodologías innovadoras, basadas en la observación del universo y la generación de conocimiento".

Para alcanzar esta misión, en el área de investigación se ha realizado: monitoreo de medios y redes sociales sobre la imagen de las mujeres y los estereotipos sociales; desde el año 2004 como equipo técnico del Observatorio Ciudadano de la Comunicación, de Cuenca, hemos levantado más de 40 estudios (monitoreo) que analizan las implicaciones y retos de los mensajes de los medios (publicidades, noticias, programas de entretenimiento) para aportar a la igualdad. Así mismo, GAMMA, desde el año 2005, es parte del proyecto Monitoreo Mundial de Medios, GMMP, la iniciativa global más importante en temas de género y medios de comunicación, actuando como responsable de la coordinación regional para América Latina.

Con los resultados de los informes de monitoreo de medios, anualmente se ha presentado el Salón de la Comunicación, experiencia de participación y expresión sobre los mensajes de los medios y los derechos de las mujeres que camina hacia la edición número 20 y que ha recibido reconocimientos internacionales¹ como espacio de opinión, participación y construcción de cultura crítica en temas de comunicación y transformación de imaginarios sociales por la igualdad.

También en el área de investigación se acompañan procesos como levantamiento de líneas de base y diagnóstico participativo, para generar propuestas locales junto con las organizaciones de mujeres, principalmente en el área rural; así también, hemos llevado adelante inventarios y diagnósticos temáticos sobre el ecosistema Páramo Andino que han desembocado en varias iniciativas de conservación y sostenibilidad junto con organizaciones de mujeres y gobiernos locales.

El área de investigación va de la mano con la de generación de conocimiento; hasta la fecha hemos publicado seis libros en un trabajo conjunto con mujeres del pueblo Kichwa Saraguro, de la región sur del Ecuador². También realizamos sistematización de experiencias en donde se han presentado lecciones y aprendizajes de algunos ejes de los proyectos que continuamos impulsando en la actualidad: Observatorio de la Comunicación, Metodología del Centro de Encuentro con la Naturaleza y Terapia social – Garupamba, procesos de formación en liderazgo, cada ejercicio, acompañado de sendas publicaciones.

¹ Evento seleccionado para socializar experiencia en Foro Generación Igualdad. ONU Mujeres, Julio 2021. Premio Iberoamericano UIM a la Comunicación Pública. Noviembre, 2021.

² Inventario de semillas, recetas ancestrales, prácticas de intercambio y trueque, tecnología, plantas medicinales, testimonios sobre procesos para construir una vida libre de violencia. Dos de ellos con segunda edición.

El área de terapia social, incluye herramientas de autocuidado y talleres para profesionales que atienden la problemática de violencia de género. Se ha desarrollado, enriquecido y perfeccionado una metodología de acompañamiento a la que hoy denominamos: "Construimos nuestro Cuarto Propio", que, tomando conceptos de la ciencia Náhuatl para la sanación, neurofisiología, Desarrollo a Escala Humana, Teoría de Sistemas, género y sostenibilidad, propone un conjunto de herramientas de análisis, reflexión y construcción de acciones operativas para el desarrollo de la conciencia. Desde el año 2020, los talleres se trasladaron al ámbito virtual mediante la organización de video conferencias que han contado con creciente participación.

El área de formación tiene como objetivo global, aportar al fortalecimiento de las capacidades de las organizaciones de mujeres, mejorando su condición y posición en el marco de procesos de empoderamiento para la construcción de propuestas hacia la igualdad, con énfasis en la prevención de violencia y la sostenibilidad.

En esta área, desde el año 2000 hemos implementado procesos permanentes que se ejecutan por medio de talleres de diversa duración, periodicidad, convocatoria e intensidad, la formación ha buscado aportar para el fortalecimiento de las organizaciones de mujeres, la generación de propuestas para la igualdad y la sostenibilidad, la articulación de actorías, el desarrollo de la conciencia y la reconexión con la red de la vida para la sostenibilidad. La metodología de trabajo se basa en los principios de la educación popular feminista; los enfoques de género, derechos humanos, interculturalidad y sostenibilidad han acompañado cada uno de los temas abordados; al finalizar los procesos de formación; independientemente de su duración o modalidad, las personas participantes (mayoritariamente mujeres) han construido propuestas en diferentes niveles: individual, organizativo, institucional como resultado de la reflexión y práctica educativa generada.

Desde el año 2000 hemos desarrollado más de 30 procesos de formación presencial para mujeres, para sus organizaciones, para instituciones cuyo mandato tiene relación con la garantía de derechos humanos, y para personas comprometidas con la igualdad y la sostenibilidad. También en el área de formación se han diseñado y facilitado más de 500 talleres cortos de lectura crítica sobre medios de comunicación dirigidos a estudiantes de nivel básico, superior y profesionales de la comunicación.

Desde el año 2020, a raíz de la pandemia por COVID 19, trasladamos el espacio de formación al entorno virtual; con el apoyo de la Fundación Rosa Luxemburg Región Andina (financiamiento), Ártica - Centro Cultural de Uruguay (plataforma y construcción del sitio), conjuntamente con Código Sur (dominio), levantamos la plataforma virtual: GAMMA - Ecuador, adaptando a lo largo de los tres últimos años, varios de los temas de procesos presenciales ya ejecutados, generando también nuevos temas como respuesta a las necesidades del contexto; diseñando y creando material pedagógico en diversos formatos (textos, gráficos, audiovisuales), realizando búsquedas de las mejores herramientas digitales que encajen en los criterios pedagógicos y enfoques que manejamos; y, proponiendo herramientas metodológicas desarrolladas por GAMMA para la reflexión y la generación de propuestas, validando y enriqueciendo su uso con los aportes de las personas que han participado en los diferentes cursos.

En un contexto mundial, regional y local en el que las condiciones imposibilitaron durante más de un año, el desarrollo de actividades presenciales de formación, GAMMA logró dar una respuesta inmediata recreando y trasladando el proceso de formación que se convocaría en el 2020, al entorno virtual, de forma que a la par que logró dar continuidad

a los procesos previstos para este año, se ampliaba la cobertura geográfica, dada la facilidad que brinda la tecnología para el acceso abierto a este tipo de programas.

Para el año 2023, presentando en varios temas centrales, más de una edición, debido a la acogida, hasta hoy, hemos presentado 15 promociones de cursos virtuales, con 9 temas diferentes, hemos recibido la participación de más de 2000 personas principalmente mujeres de 20 países de la región y otros de habla hispana; la convocatoria se ha dirigido a mujeres y organizaciones de mujeres de manera particular, sin embargo, el aula ha abierto sus puertas también a hombres que se interesen por los temas que se proponen.

Elaprendizaje y la interacción desde junio de 2020, cuando inició el primer curso virtual, son una evidencia de la riqueza, la profundidad de análisis, la calidad del diálogo y el debate que se puede lograr hasta llegar a propuestas para la generación de cambios operativos en cada uno de los temas analizados, en diversos ámbitos y con diferente alcance por parte de quienes han participado en los cursos; todo esto nos llena de satisfacción y nos muestra que la educación es uno de los grandes pilares para construir propuestas hacia la igualdad. Adicionalmente, el formato virtual ha posibilitado la integración e incorporación de voces diversas, elemento que ha sido fundamental en este proceso colectivo de transformación.

En esta publicación se recogen los índices de contenidos de los cursos presentados entre el año 2020 y 2023, su estructura, la metodología y herramientas pedagógicas que se ha ido incorporando en cada uno, así como, y principalmente, las propuestas que se generaron como producto de la reflexión, la dinámica y la participación en cada uno de ellos.

Se han recogido las principales propuestas y aportes en cada uno de los cursos, se han recogido también los debates y comentarios surgidos en los foros y en los espacios de interacción de cada curso; con seguridad muchas palabras de las escritas en el aula, harán falta en este documento; a riesgo de haber dejado fuera varias de las ideas y aportes surgidos, queremos poner en manos de quien reciba este libro, el contenido de estos cursos, así como una síntesis de las propuestas construidas, traducidas de las expresiones directas de quienes formaron parte de los mismos y que ojalá hayan llevado consigo, esas ideas para luego ser puestas en práctica; el aula virtual ha cobrado vida a través de esas ideas expresadas en palabras y a través de las múltiples propuestas planteadas para ser implementadas en la vida real, en la cotidianidad y en la búsqueda constante de caminos para la igualdad.

El aula virtual ha cobrado vida pues, en las acciones que, estamos seguras, han surgido de la participación en este nuevo gran escenario para la educación y la generación de conocimiento.

Gracias a cada palabra escrita aquí, en el aula virtual, el trabajo continuará mientras haya voces que estén dispuestas a enriquecer ese camino a través de sus ideas, sueños y palabras.

LA METODOLOGÍA QUE PLANTEA EL AULA VIRTUAL

La metodología en el aula virtual es una adaptación de las prácticas pedagógicas y didácticas de los procesos presenciales que GAMMA ha llevado adelante desde el año 2000.

El desarrollo de los módulos toma los principios de la educación popular y las escuelas de educación participativa, así como los aportes de diversas escuelas feministas para la formación.

La reflexión y la acción se integran como elementos que se complementan y se alimentan (Freire, 1985). El proceso educativo que busca el empoderamiento de las mujeres y de sus organizaciones con miras a la construcción de propuestas de igualdad, requiere un momento sostenido de reflexión, en donde la observación de la realidad y la revisión de postulados y escuelas teóricas sobre los diferentes temas, enriquece el análisis y aporta para la búsqueda de soluciones. El paso siguiente es volver a la realidad con propuestas elaboradas a partir de lo aprendido y compartido durante el tiempo de reflexión, con acciones operativas susceptibles de implementar, de manera que se generan procesos de cambio inmediato, estimulados por los recursos que se presentan en cada curso e impulsados por la ruta de acción-reflexión-acción que se dibuja en el aula.

El camino, la ruta, desde nuestra perspectiva, se dibuja en espiral, en donde la base es la realidad y sobre ella se alimenta la reflexión, la información, el análisis conceptual para crecer hacia las propuestas que transformarán la realidad en la búsqueda de mejores condiciones para las personas, tomando en cuenta todos los elementos que posibilitan la vida y el sostenimiento del entorno, iniciando con cambios en los espacios más pequeños.

El planteamiento de cada tema se motiva a partir de un acercamiento a la realidad que se realiza con la propuesta de elementos testimoniales, documentales, vivenciales; a esta capa se agrega elementos teóricos y conceptuales, propuestas de diferentes escuelas de pensamiento y teorías del desarrollo que se complementan con estadísticas y datos actualizados en cada uno de los temas, de manera que se amplía la introspección para entender los efectos de la desigualdad, las consecuencias de los patrones inadecuados en el actual contrato social.

Esta etapa se aborda por medio de lecturas y material audiovisual, compilaciones de textos, artículos y documentos académicos; para dinamizarla, se incluye también, entrevistas a personas expertas en los temas. A continuación llega el momento para la construcción de propuestas, a la luz de lo recorrido en los dos primeros momentos, estimulando que estas apuestas sean fruto también de una construcción colectiva desde la misma ruta metodológica implementada con sus organizaciones (acción-reflexión); el aula motiva para que estas propuestas sean claras, precisas y sobre todo que puedan ser implementadas sin necesidad de otro recurso que no sea la voluntad y la articulación, por ello, se propone siempre la reflexión desde lo individual hacia lo colectivo, como un camino transversal de cambio; al estimular mecanismos y estrategias para la operativización de propuestas, se cierra el ciclo para pasar a un nuevo momento de la espiral, un nuevo momento en el que se recrea el análisis y se busca avanzar con nuevas propuestas para acelerar la transformación.

Los módulos son presentados de manera secuencial: la realidad, los aportes conceptuales, las cifras, las consecuencias y al final, las iniciativas de transformación.

Los contenidos, el material de reflexión, conocimiento y análisis de cada uno de los cursos son presentados en esta estructura de módulos, cuyo avance es también en espiral, cada uno sirve como base para el siguiente nivel y se interrelacionan entre sí para subir siempre hacia la construcción de propuestas; al final del proceso, nuevas narrativas (Maturana, 1994) se incorporan en las prácticas individuales, familiares, organizativas, expresadas en las agendas y estrategias de trabajo que serán fruto del proceso de formación. Maturana plantea que el avance y cambio de las formas de relación social que se traducen en los sistemas sociales, son fruto de las conversaciones y narrativas que se construyen y que cambian de acuerdo a las prioridades y mecanismos de negociación social.

El proceso de formación aporta, en este sentido, para generar un nuevo tipo de conversaciones, bajo la premisa de que la información, aproximaciones conceptuales y enfoques de análisis enriquecen esta narrativa organizativa de las mujeres en un camino que les impulsa y acompaña para plasmar estrategias hacia el empoderamiento, la sostenibilidad, el autocuidado y la igualdad.

El aula virtual, como espacio de respuesta a las necesidades y a la búsqueda de formación para mujeres ha buscado adaptarse a las realidades y condiciones de las personas que acceden a ella, de acuerdo a los temas y planes de formación propuestos; por ello, buscamos garantizar, en medio de la virtualidad un contacto permanente entre quienes participan y quienes facilitan cada curso para lograr que el proceso fluya de manera dinámica; un equipo de administración permanente de la plataforma garantiza el acceso y utilización; se proponen espacios de interacción y participación que posibilitan generar propuestas colectivas.

Los cursos han combinado actividades directas en el aula, autoadministradas o con guía, videoconferencias en tiempo real para el refuerzo de contenidos y, retroalimentación de los trabajos prácticos de manera individual o grupal para guiar su realización y enfocar su implementación. Esta interacción ha sido valorada y es una de las estrategias que ha posibilitado contar con todas las propuestas generadas en la plataforma virtual y que ahora son compartidas en este compendio.

Desde el inicio, se fueron adaptando y creando las herramientas necesarias de acuerdo a los temas, en cada curso incluido en esta publicación se encuentran resúmenes de los aportes y propuestas que han surgido, así como las herramientas pedagógicas que guiaron el trabajo de análisis y reflexión de las personas que han sido parte de este espacio.

Se describe cada una de las matrices o diagramas con la explicación y detalle del ejercicio a realizar, las preguntas generadoras y una guía para la presentación de los aportes; así mismo, se incluyen compilaciones con las respuestas en los foros y los aportes realizados en los trabajos finales de cada curso.

Esta publicación busca ser un insumo para enriquecer la metodología de trabajo en entornos educativos virtuales, de manera que se traslada la esencia de la educación popular y las escuelas feministas en busca de impulsar procesos de transformación desde todos los espacios, lugares, medios y plataformas.

ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

Esta publicación se ha centrado en una presentación resumida de cada uno de los cursos levantados en el Aula Virtual GAMMA Ecuador y tiene como objetivo principal socializar los aportes, reflexiones y propuestas que han surgido en cada uno de ellos.³

Con esta consideración, la descripción está organizada de la siguiente manera:

- Nombre del curso
- Información general, en donde se describen los datos sobre el número de promociones, la modalidad, la duración y fecha de presentación, el número de módulos, el número de participantes, desglosado por sexo y los países que fueron parte del mismo. En esta sección se describe brevemente el esquema del curso en el aula virtual para la organización de los recursos presentados y, finalmente, se realiza un breve resumen de los objetivos y de los contenidos del curso.
- Propuestas construidas, herramientas pedagógicas: ejercicios y aportes. Esta es la sección central de cada curso, aquí se describen en secuencia modular, los ejercicios propuestos con la guía para su realización, se hace un compendio de los aportes realizados en los foros, así como, en los casos que ha sido posible, se presenta un resumen de las principales propuestas construidas como resultado de la participación en el curso, expresada a través de ejercicios individuales o grupales.

Esta sección a su vez se subdivide en:

- *o Ejercicios:* descripción de matrices, herramientas y actividades tanto individuales como colaborativas.
- *o Aportes:* realizados por las personas en los cursos, mismos que están organizados de acuerdo a la ruta pedagógica de cada uno, incluyen síntesis de propuestas de los ejercicios individuales, resúmenes de las respuestas a las preguntas generadoras de los foros.
- Es importante señalar que el primer curso que se presenta,⁴ tiene una estructura un tanto diferente de los que le siguen en orden cronológico, debido a que este curso fue el primero en el aula virtual, tiene 100 horas de duración, consta de 5 módulos y, cada módulo consta de 4 temas, organizados por semana.
- En los siguientes cursos, cuya duración es de 40 horas, la estructura igualmente es modular y se desarrolla un módulo por semana, aproximadamente; es decir, un curso completo puede cubrirse en un mes.
- o La sección retroalimentación, se incluye únicamente en el curso SARAWARMIKUNA, debido a su especificidad y estructura. En cada módulo se incluyen síntesis de las respuestas presentadas en el aula.

³ Para la transcripción y compilación de contenidos, esta publicación utiliza lenguaje inclusivo que puede expresarse en: uso de masculino y femenino, uso de la x o @ como neutro. Se ha intentado en la mayor parte de casos mantener la forma de expresión de cada persona en los trabajos. La edición expresa un compromiso con la igualdad. 4 Curso SARAWARMIKUNA (2018-2020).

• En los cursos que siguieron, la retroalimentación se realizó por medio de encuestas de satisfacción al finalizar cada edición, sus resultados tienen fines pedagógicos para la evaluación interna, la organización de cursos a futuro y por ello no se incluyen en esta publicación.

En la sección de propuestas, herramientas y ejerciciós individuales, se ha incluido, cuando la información es relevante, subsegmentos adicionales que incluyen contenido de interés o actividades modelo que aportan para dimensionar la estructura, organización de contenidos y aportes surgidos en el aula virtual.

 Al final de publicación, se incluye una sección de Anexos, organizada por cursos, en donde se comparten resultados de ejercicios colaborativos tales como glosarios, investigaciones transversales o test de actitudes y prácticas que tienen relación con algunos de los temas presentados.

Los cursos que se han compilado en esta publicación son los siguientes:

- 1. Sarawarmikuna (mujeres de maíz), 100 horas
- 2. Género ecofeminismo y sostenibilidad, 40 horas
- 3. Enfoque de género y propuestas para la igualdad, 40 horas
- 4. Necesidades Humanas Esenciales y nuevos paradigmas, 40 horas
- 5. Violencia sutil y violencia psicológica, la violencia que no se ve, 40 horas
- 6. Masculinidades que aportan a la igualdad, 40 horas
- 7. Economía de cuidados y perspectiva de género, 40 horas

Adicionalmente en estos años, se construyó dos cursos dirigidos a público específico, el primero, incluye actualización conceptual y revisión histórica sobre perspectiva de género, feminismo, derechos de las mujeres y prevención de violencia, dirigido a integrantes del Grupo Nacional de Referencia de la Sociedad Civil (GNRSC) para la Iniciativa Spotlight, desarrollado con ONU Mujeres, Ecuador (2022); y otro sobre perspectiva de género y diversidades, desarrollado con el GAD Municipal de Cuenca (2023), dirigido a funcionariado de direcciones e instancias de la municipalidad. Debido a su naturaleza particular, sus contenidos y aportes no son susceptibles de difusión.





"

La pandemia nos ha puesto ante situaciones que jamás imaginamos, hemos aprendido de lo bueno y de lo malo con miras a construir algo mejor. Agradecemos mucho las herramientas brindadas y los conocimientos compartidos y construidos durante este tiempo, teniendo por seguro que nos servirán siempre.

H

"

1. CURSO SARAWARMIKUNA

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y

Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina.

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo cinco videoconferencias en tiempo real

Duración: junio-noviembre 2020.

Certificación: 100 horas.

Módulos: 5

Participantes: 80 Mujeres: 80

Países: En este curso se contó con participantes de: Ecuador, México, Venezuela y Perú.

b) Descripción del curso

El curso retoma el contenido planteado en el proceso que lleva el mismo nombre y que fuera desarrollado durante los años 2018 y 2019 de manera presencial con la participación de mujeres representantes de organizaciones de la región sur del Ecuador. Sarawarmikuna, mujeres del maíz es una propuesta de interaprendizaje en donde se conjugan los temas de cuidado del agua, comenzando por el cuidado de la vida de las mujeres, extrapolando estas estrategias para el cuidado de la naturaleza y de las personas como parte de ella, hacia el análisis de los elementos vitales para la sostenibilidad.

El curso virtual Sarawarmikuna: vida libre de violencia y sostenibilidad de la vida, en la práctica, es parte del proceso que ha venido desarrollando la Fundación GAMMA desde el año 2000 en la ciudad de Cuenca, dentro de su componente de Formación y capacitación. Cada proceso ha tenido como tema central, diferentes ejes temáticos relacionados con los derechos de las mujeres, privilegiando la reflexión y construcción colectiva como resultado del proceso de formación en aspectos como: vida libre de violencia, participación política de las mujeres, sostenibilidad y soberanía alimentaria, terapia social y prevención de violencia, autocuidado y fortalecimiento de capacidades.

En este curso virtual se juntan las temáticas mencionadas en un análisis integrado para invitar a construir propuestas en contextos de crisis.

Sarawarmikuna incorpora el análisis de contexto para enriquecer la reflexión bajo la lupa del enfoque de género; estudia la situación crítica de violencia, agravada por la pandemia y propone herramientas desde campos de la neurociencia para su abordaje; propone también el análisis de nuevos paradigmas de desarrollo a partir de los postulados del Desarrollo a Escala Humana; complementa el estudio con el concepto de sostenibilidad de la vida y cómo se relaciona este tema con la búsqueda de igualdad, para terminar con un módulo de comunicación y construcción de discursos que posibilite poner en mesas de discusión, debate y sensibilización los temas abordados en el curso desde las organizaciones de mujeres.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

Cada módulo se presenta con la siguiente estructura:

- Avisos generales, información sobre actividades
- Guía del aula virtual
- Foro de presentación y bienvenida
- Videos de bienvenida
- Material de consulta: lecturas y videos
- Material sugerido: lecturas y videos
- Actividades y ejercicios prácticos para ser realizados de manera individual y grupal
- Foros de interacción y de conversación sobre temas generadores

Temas y subtemas por módulo

Módulo 1: Perspectiva de género, desigualdad y nuevo contexto social

Subtemas:

- a. Nuevo contexto mundial y liderazgo desde las mujeres
- b. Género: el nacimiento social
- c. Las caras de la desigualdad, evidencias
- d. Temas estratégicos para las mujeres en el contexto actual

Módulo 2: Neurofisiología, COVID 19, consecuencias en el derecho a una vida libre de violencia

Subtemas:

- a. Sistemas cerebrales, neurofisiología
- b. Análisis de hábitos y patrones neuronales
- c. Huellas neurológicas por las patologías sociales
- d. Herramientas para la liberación

Módulo 3: Desarrollo a Escala Humana, el análisis de las necesidades humanas esenciales

Subtemas:

- a. Necesidades humanas esenciales
- b. Análisis de contexto, análisis de género
- c. Satisfactores, compensadores y violencia de género
- d. Construcción de mecanismos sinérgicos para la satisfacción de NHE

Módulo 4: Sostenibilidad

Subtemas:

- a. Sostenibilidad: dimensiones, contexto y normativa
- b. Huella ecológica y situación actual
- c. Género y sostenibilidad
- d. Propuestas para la sostenibilidad de la vida

Módulo 5: Nuevo contexto mundial, comunicación y propuestas

Subtemas:

- a. Nuevo contexto, aprendizajes y desafíos
- b. Estrategias para la comunicación
- c. Construyendo nuestro proyecto final (empatía y comunicación)
- d. Construyendo nuestro proyecto final II

PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES

MÓDULO 1

Ejercicios

En este ejercicio es grupal, se invita a intercambiar opiniones entre organizaciones según temas o afinidades específicas. Los grupos pueden ser de dos a cinco personas.

A partir de los contenidos, lecturas, videos y reflexión individual realizados durante este primer módulo; se les pide construir una matriz en la que se incluyan algunas acciones iniciales que se podrían proponer desde cada organización o colectivo para aportar en la construcción de igualdad. Se pueden incluir acciones en nivel individual (formación, compromisos, actitudes, etc.) grupal (comisiones de áreas o temas) o más amplio en nivel organizativo o institucional.

Se puede proponer uno o dos objetivos en temas de igualdad y, tomando en cuenta el contexto actual por la pandemia de COVID 19, se pueden proponer tres o cuatro actividades para cada uno. Lo importante es que sean posibles de llevar a la práctica.

Esimportante reflexionary pensar desde los entornos más cercanos, barriales, comunitarios, organizativos, institucionales, locales; todo depende de nuestra organización o intereses y el ámbito en el que nos desenvolvemos: academia, organizaciones de producción, organizaciones políticas, políticas públicas, etc.

| OBJETIVO (Para qué vamos a hacer) | ACTIVIDADES (Qué vamos a hacer) | ACTORES Y ALIANZAS (Con quién podemos contar) | PLAZOS (Cuándo podemos hacer) |
|-----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |
| 2 | 1 | | |
| | 2 | | |
| | 3 | | |
| | 4 | | |

GUÍA PARA LLENAR

Objetivo: el objetivo describe lo que queremos lograr con las actividades que propongamos. Describe la situación que queremos cambiar, como algo que se conseguirá en el futuro, o al finalizar las actividades; y se utiliza un **verbo** y un **para qué.**

Ejemplos de objetivos:

- Apoyar para que la comunidad esté más informada con respecto a los cuidados y prevención frente al COVID para evitar el contagio masivo
- Fortalecer las redes locales de intercambio entre grupos de mujeres para apoyar en la economía familiar

Actividades: es la descripción de lo que se va a realizar. Se plantean de la manera más concreta posible, incluso definiendo el número y el lugar.

Ejemplos de actividades:

- Dos sesiones de información sobre los riesgos de COVID 19 y las nuevas medidas para su abordaje
- Dos campañas de comunicación dirigidas a la población en general / o dirigidas a jóvenes / dirigidas a personas adultas mayores
- · Una reunión de coordinación con ...

Actores y alianzas: las personas, instituciones, organizaciones que podrían participar en la actividad, tanto recibiendo los beneficios de las acciones o también apoyando su ejecución.

Ejemplos de actores y alianzas:

- Dirigentes locales
- Municipalidad de Cuenca, Desarrollo Social
- · Mujeres de la organización
- · Jóvenes del colegio
- Estudiantes de la Universidad

Plazos: en esta columna se describe la fecha aproximada para realizar la actividad, o también se puede definir un período.

Ejemplos de plazos:

- 30 de julio
- Segundo sábado de cada mes
- Primer trimestre
- Cuarta semana

Aportes semana 1:

En esta semana se revisaron las principales medidas frente al COVID 19 tomadas por mujeres líderes de varios países del mundo. Las preguntas motivadoras para este foro fueron:

¿Si tuvieras en tus manos la posibilidad de decidir y tomar medidas sociales frente a la pandemia, qué medidas propondrías?

Las reflexiones y propuestas de las participantes mostraron la necesidad de comprensión y acercamiento a las necesidades de las comunidades, la importancia de la inclusión, la equidad y la sostenibilidad para la toma de decisiones políticas y sociales. Algunas medidas propuestas fueron:

- Enfoque en mejorar las condiciones laborales, evitando trabajos precarizados y sin protección.
- Tomar medidas efectivas para combatir la corrupción, que afecta la respuesta que se da a la pandemia.
- Promover la recuperación de semillas, la agricultura y el sistema de trueque como formas de sostenibilidad y solidaridad.
- Priorizar no solo la atención médica, sino también la mejora de las condiciones laborales.
- Presionar a las autoridades locales para que desarrollen políticas públicas con enfoque de género.
- · Abogar por la creación de comités de Bioética.

¿Cuál es la marca o el aporte desde el liderazgo de las mujeres para enfrentar la pandemia?

Se destacan temas como la inclusión de la mitad de la población en la toma de decisiones para legitimar y fortalecer la democracia. Los ejemplos que se han estudiado demuestran que las mujeres pueden desempeñar un papel fundamental en la transformación social. Por otro lado, señalan que no hay que dejar de lado el análisis de los índices de desarrollo humano y comprender las diferencias económicas entre los países, quizás este elemento marca también el aporte que pueden hacer las mujeres líderes.

¿Qué características debería tener un nuevo liderazgo ejercido por mujeres o por hombres?

Aquí un breve recuento de algunas características sugeridas:

- Transparente
- Democrático, rotativo (que ejerza un poder temporal y luego de paso a nuevos liderazgos), que fomente la participación
- Que respete e incluya a la diversidad
- · Conciencia de género
- Interseccional, es decir, comprometido con el cierre de brechas sociales
- Empático
- Construcción colectiva, consulta, horizontalidad, trabajo en equipo, delegación
- Interculturalidad
- · Liderazgo transformacional, horizontal, transparente
- Que identifique necesidades y potencialidades
- Que analice riesgos para atender las crisis desde la problemática social de manera rápida
- Que incorpore elementos de diversidad y el enfoque de género
- · Que busque soluciones originales e innovadoras
- Énfasis en la educación
- · Tomar decisiones pensando en el desarrollo integral del ser humano
- Que realice acciones específicas para disminuir las brechas sociales
- Integridad
- Búsqueda del bien común
- Capacidad de escucha
- Humildad
- Aprovecha las oportunidades
- · Humanidad, el interés centrado en la vida
- Trabajo según la experticia y no por acuerdos políticos

Aportes semana 2:

¿Qué acciones has hecho, estás haciendo o harías para cambiar la construcción social de género?

Algunas acciones que se comparten en el foro son:

- Escribir sobre la violencia de género en su ciudad para exponer la realidad que a menudo se ignora en los hogares y en la sociedad.
- Promover espacios de discusión y análisis sobre los desafíos que enfrentan las mujeres y los efectos del machismo y los roles de género en los hombres.
- Desde la psicología, romper estereotipos de género y promover el respeto y el afecto.

- Abordar el tema desde un nivel personal, organizativo e institucional, creando un círculo donde cada espacio se alimente mutuamente.
- · Cambiar una misma, cuestionando creencias y actitudes machistas.
- · Llevar el cambio a los círculos cercanos.
- Educar a las nuevas generaciones en la igualdad de género y el rechazo al machismo desde una edad temprana.
- Pensar y ser crítica frente a lo que consumimos: cultura, música, series, películas, libros.

¿Cuáles son los temas más difíciles de cambiar con respecto a esta construcción de género y cuáles sus consecuencias?

- El concepto de género es esencial para comprender la diferencia entre sexualidad, identidad de género y orientación sexual. Es importante abordar temas como el autocuidado, la violencia simbólica y la normalización de la violencia en la sociedad. Los imaginarios sociales y la comunicación desempeñan un papel crucial en la perpetuación de estereotipos de género y roles tradicionales.
- Se destacan las brechas de género en el ámbito laboral y la influencia de la Iglesia en la consolidación de roles y estereotipos de género. La noción de nuevas masculinidades sugiere la necesidad de redefinir las expectativas tradicionales de lo que significa ser hombre.
- La conciencia de género es fundamental para abordar estas cuestiones y trabajar hacia una sociedad más igualitaria.
- Un sistema de protección efectivo es necesario para garantizar los derechos y la dignidad de todas las personas, reconociendo que las mujeres a menudo son las más afectadas por un sistema patriarcal que perpetúa la discriminación de género.
- La igualdad de género es esencial para que todas las personas puedan ejercer plenamente sus derechos y vivir vidas dignas y autónomas.

Aportes semana 3:

¿Para qué son útiles las estadísticas e indicadores sobre la situación de las mujeres? ¿En qué has utilizado o podrías utilizar la información estadística sobre la situación de las mujeres?

Las participantes señalan que las estadísticas e indicadores sobre la situación de las mujeres son útiles por diversas razones y se podrían utilizar para:

- Posibilitan medir, analizar y actuar de manera más efectiva al proporcionar datos cuantitativos y cualitativos sobre la situación de las mujeres en diferentes ámbitos.
- Brindan pruebas objetivas que visibilizan la magnitud de la situación de desigualdad de género, lo que ayuda a sensibilizar a la sociedad y a los responsables de la toma de decisiones.
- Son herramientas clave para argumentar y respaldar demandas en procesos de exigibilidad de derechos de las mujeres.
- Exponen la vulneración de derechos y la discriminación de género, lo que puede llevar a acciones legales y políticas para abordar estas cuestiones.
- Proporcionan insumos cuantitativos que son de gran utilidad en investigaciones académicas y estudios de género.

- Ayudan a identificar estrategias efectivas para promover la igualdad de género y empoderar a las mujeres.
- Contribuyen a priorizar acciones y estrategias en la agenda de igualdad de género.
- Fortalecen procesos educativos al proporcionar datos concretos que respaldan la educación en igualdad de género.
- Apoyan el fortalecimiento de liderazgos al proporcionar datos que respaldan la participación activa de las mujeres en la toma de decisiones.
- Permiten identificar los aspectos que deben cambiar para alcanzar la igualdad de género y diseñar políticas y programas específicos.
- Contribuyen a la planificación de proyectos y a la generación de políticas públicas enfocadas en la igualdad de género.
- Ayudan a argumentar el trabajo y las iniciativas relacionadas con los derechos de las mujeres.
- Posibilitan evaluar la efectividad de las acciones y programas, comparando la situación inicial con los cambios a lo largo del tiempo.
- Permiten analizar y contrastar las realidades de las mujeres en diferentes contextos y regiones, lo que puede llevar a estrategias específicas para cada situación.

Desde tu experiencia (comunitaria, local o nacional) ¿sobre qué temas hace falta tener más información estadística en materia de equidad e igualdad?

De acuerdo a lo expresado en las preguntas anteriores, las participantes señalan que recopilar datos actualizados y precisos en estos temas es esencial para informar políticas y programas que promuevan la igualdad de género y la equidad en diferentes aspectos de la vida de las mujeres. Algunos de los temas en los que hace falta tener más información estadística en materia de equidad e igualdad son:

- Niñas en situación de trabajo infantil
- Adultas mayores en situación de abandono
- Estadísticas actualizadas y locales sobre violencia
- · Participación política de las mujeres
- Economía de cuidados, trabajo de la casa
- Enfermedades de transmisión sexual
- Acoso laboral y en espacios públicos
- Violencia obstétrica
- · Invisibilización de mujeres afroecuatorianas.
- Mujeres y agricultura
- Acceso de las mujeres a servicios y proyectos sociales, a crédito
- Investigación cualitativa y comparada.
- · Saberes ancestrales
- Violencia que sufren niñas menores de 12 años
- · Situación de la población trans
- Femicidio y feminicidio
- Racismo
- Situación de mujeres indígenas

Retroalimentación: Módulo 1

En tu organización, ¿en qué aplicarías el contenido del módulo?

- Socialización y debate: se menciona la importancia de socializar y debatir sobre el tema estudiado, involucrando a más personas en el aprendizaje.
- Aplicación: so aprendido en el módulo puede ser aplicado en el trabajo con mujeres víctimas de violencia.
- Capacitaciones y educación: se expresa la importancia de introducir análisis históricos sobre el feminismo.
- Difusión y sensibilización: se menciona la importancia de compartir información basada en investigaciones y estrategias de sensibilización en equipos de trabajo y en la sociedad en general.
- Medios de comunicación: se destaca la relevancia del manejo adecuado de la información en los medios de comunicación y cómo el contenido del módulo ha ampliado la comprensión de temas actuales.
- Empoderamiento: se menciona el impulso del liderazgo y empoderamiento de las mujeres en diferentes contextos y organizaciones.
- Coeducación y reducción de Estereotipos: se hace énfasis en la importancia de la coeducación para reducir estereotipos de género y promover la igualdad de oportunidades.
- Proyectos y políticas de género: el contenido del módulo puede servir para aplicarlo en proyectos, políticas institucionales y análisis desde una perspectiva de género.
- Prevención de la violencia de género: muchas participantes mencionan la aplicación en la prevención y erradicación de la violencia de género.
- Enfoque de género en todas las actividades: se destaca la necesidad de aplicar el enfoque de género en todas las áreas y actividades cotidianas.
- Fomento de la participación de las mujeres: se busca fomentar la participación de las mujeres en proyectos ambientales y sociales.

En tu vida personal, ¿en qué aplicarías el contenido del módulo?

- Empoderamiento personal y toma de decisiones apropiadas.
- Promoción del diálogo y debate sobre temas de género con amigos y familiares.
- Reflexión sobre igualdad y cuidado en la vida cotidiana.
- Importancia de la transformación personal en la lucha por la igualdad.
- Continuar investigando y cuestionando posturas y pensamientos.
- · Aplicación de una comunicación desde una perspectiva de género.
- Evolución personal y construcción de la equidad de género.
- · Valoración personal y expresión sin temor y reconocimiento de derechos.
- Análisis constante y deconstrucción.
- Sensibilización sobre la violencia contra las mujeres.
- Repartición de responsabilidades en el hogar.
- · Reflexión sobre la crisis del cuidado.
- Mayor claridad en las relaciones personales.
- Fortalecimiento de redes de apoyo.
- · Autoanálisis y empatía hacia otras situaciones.
- · Deconstrucción de la cultura de la violencia y desigualdad social.

MÓDULO 2

Ejercicio semana 1

Sistemas cerebrales, comportamientos y condicionamientos

Con base en el ejemplo presentado en la lectura, sobre los sistemas cerebrales, comportamientos y condicionamiento, se invita a llenar la matriz con experiencias de vida.

Se pide que se realice el ejercicio de manera honesta, buscando información que aporte para el conocimiento de las participantes. Este ejercicio individual y totalmente confidencial. Para la realización del ejercicio se propone una matriz de ejemplo en la que se encuentran diversas situaciones cotidianas y su relación con nuestro comportamiento, estos ejemplos buscan acercarnos a situaciones que nos resultan incómodas y sobre las que se necesita profundizar para buscar mecanismos de cambio.

Ejercicio de conciencia 1:

| | PENSAMIENTO EMOCIÓN COMPORTAMIENTO | PENSAMIENTO EMOCIÓN ORIGEN DMPORTAMIENTO | | SISTEMA CEREBRAL | | |
|---|------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|--|
| | Qué hago, Qué pienso o Qué siento | Alguna causa que recuerde | Lo que en la actualidad provoca esa reacción | El sistema que se enfatiza | | |
| 7 | Un nudo en la garganta | Maltrato escolar | Jefe o jefa me da una orden | Reptiliano/camuflaje Primate/jerarquía | | |
| 2 | Pienso que soy una inútil | Violencia en la infancia | Me dicen que algo está mal | Reptiliano /autocompasión | | |
| 3 | Sudan las manos | Robo/asalto | Recuerdos de una situación de peligro | Reptiliano | | |
| 4 | Me muerdo las uñas | Situación económica difícil en la infancia | Cada fin de año cuando toca renovar el contrato | Reptiliano | | |
| 5 | Taquicardia | Situación económica niñez | Miedo a perder el trabajo | Reptiliano/huir Mamífero | | |
| 6 | Dolor de estómago | Maltrato escolar | Hablar en público | Reptiliano/huir | | |
| 7 | Dolor de cabeza | Abuso sexual | Estar sola en la oscuridad | Reptiliano | | |
| 8 | Lanzo las cosas con fuerza | Me repetían que no sirvo para nada | Me dicen que repita un informe | Reptiliano Primate | | |

Después del ejercicio se pide una reflexión final, con las siguientes preguntas guía: ¿Fue fácil o difícil hacer este ejercicio? ¿Te proporcionó alguna información nueva o algo sobre lo que no habías tomado atención?

Aportes semana 1

Dado que, el tema de este módulo puede resultar un tanto nuevo por el tipo de información y el área de las ciencias desde donde se aborda, las preguntas generadoras buscan indagar las percepciones al respecto.

¿Crees que este tipo de análisis puede aportar para construir espacios de sanación?

El grupo reconoce la importancia de comprender la neurofisiología y cómo funciona el cerebro en la vida cotidiana. Existe una alta motivación para profundizar en este tema y una necesidad de adquirir más conocimiento al respecto. Se destaca que el análisis de la neurofisiología puede ayudar a crear espacios de reflexión y sanación. Comprender cómo reaccionamos ante diversas situaciones, tanto positivas como negativas, puede fortalecer la confianza en el presente y permitir aprender del pasado. Conocer la neurofisiología permite identificar conductas y reacciones en las personas, sin justificarlas, pero con el propósito de trabajar en ellas en nivel personal y colectivo. Se enfatiza la importancia de reconocer cómo y por qué reaccionamos de cierta manera.

Se mencionan ejercicios individuales dirigidos a iniciar procesos de cambio, estimulando diferentes áreas cerebrales. Estos ejercicios de conciencia son fundamentales para la transformación personal. Se aborda la relación entre la neurofisiología y la gestión del estrés. Se reconoce que vivir en un estado de estrés constante puede generar patrones de respuesta negativos, y es fundamental aprender a transformar este estado. Se subraya que el objetivo principal de este módulo es enriquecer el trabajo de activismo y militancia por los derechos de las mujeres y los derechos humanos. Se busca la transformación personal como un medio para contribuir a la transformación de la sociedad.

Se menciona que el conocimiento de la neurofisiología ayuda a entender y rechazar las conductas violentas, tanto en nivel individual como colectivo. Se promueve el cambio y la transformación de lo perjudicial en el entorno. Se resalta la necesidad de realizar procesos de acompañamiento educativo y trabajar en grupos familiares para prevenir las secuelas del estrés causado por el confinamiento y la problemática de género. Se enfatiza la importancia de priorizar a niños y niñas en estos procesos. Se aclara que el enfoque de este módulo es científico y se basa en campos como la física, química y biología. Se enfatiza que las acciones y experiencias propuestas están respaldadas científicamente.

¿Qué ideas iniciales puedes proponer para su implementación?

Algunas ideas propuestas son:

- Reuniones para tratar este tema
- Meditación
- Respiración
- Terapias de sanación
- Autoobservación
- Yoga
- Relajación
- Espacios colectivos para poner lo que sentimos en palabras
- Sanarnos y tenernos paciencia
- Saber que las experiencias son compartidas
- Propiciar el abordaje de este tema en espacios educativos, sanar desde la niñez
- Herramientas para la sanación frente a casos de abuso sexual
- Autoevaluación

Ejercicio semana 2

Emociones, pensamientos, hábitos y cambio

Se propone un ejercicio para analizar tu personalidad, descrita en pensamientos y emociones. Este tipo de ejercicios es nombrado por GAMMA y por el CEN-Garupamba como "ejercicios de conciencia", en el marco de la metodología de Terapia Social desarrollada con la guía de Alan Bolt González (1951-2023).

Para hacer el ejercicio es necesario haber leído el documento con el ejemplo: Nuestras Emociones.

Este ejercicio es totalmente individual, no se debe compartir su contenido en el aula virtual pues incluye información confidencial

En la primera columna: describir los pensamientos actuales; es decir los pensamientos que generalmente tenemos y que tienen relación con experiencias del pasado.

En la segunda columna: escribir las emociones o sentimientos que nos generan esos pensamientos de la primera columna.

En la tercera columna: escribir los pensamientos que queremos tener para cambiar los pensamientos de la primera columna y ya no sentirnos más como nos estamos sintiendo (segunda columna)

En la cuarta columna: imaginar cómo nos vamos a sentir cuando los pensamientos de la tercera columna sean parte de nuestra personalidad.

Al implementar los pensamientos y emociones de la tercera columna, al incorporarlos en la vida, estamos saliendo del bucle o cadena interminable del pasado y dando un paso hacia fuera, es decir dando un paso hacia el bienestar.

Ejercicio de conciencia 2:

| | PENSAMIENTO CÓMO ME QUE QUIERO CAMBIAR HACEN SENTIR | | E QUIERO HACEN SENTID PENSAMIENTO QUE | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|--|
| 1 | No sirvo para nada Inútil, triste, frustrada | | Soy una persona hábil y creativa. Todo lo que hago es útil para mí y para mi entorno | Me voy a sentir alegre, lista para crear | | | |
| 2 | Solo a mí me pasa Pesimista, triste, enojada | | A veces pasan cosas que no me hacen muy feliz, pero en general me pasan cosas buenas | Alegre, entusiasta | | | |
| 3 | Esa persona me hace tener iras | Enojada, impotente, a la defensiva | Mis emociones son mías y no dependen de nadie más | Concentrando toda la energía en mí misma. | | | |

Aportes semana 2

¿Cuáles son los pensamientos, emociones y reacciones más presentes, más visibles en este tiempo debido a la pandemia del COVID 19?

De acuerdo a lo manifestado en el foro, algunas emociones presentes en este tiempo son: miedo, ansiedad, desesperación, impotencia, frustración, angustia, depresión, agresividad, ira, inseguridad, aislamiento, tristeza, desconfianza, discriminación, machismo, violencia, pesimismo, sumisión

¿Si se mantienen esos patrones en el comportamiento social, qué podríamos esperar en el futuro?

El predominio de lo individual será una marca reforzada, expresada en un alto egoísmo que ya estamos viendo en estos momentos en donde está siendo difícil lograr que la gente se cuide y cuide a sus entornos.

La desigualdad profundizada por la exacerbación de estos comportamientos será un elemento a tomar en cuenta para prevenir el recrudecimiento de la violencia y la inseguridad.

Los sistemas primitivos se verán reforzados y será el sistema de sobrevivencia el que tome el mando en nuestro comportamiento.

A estos hechos se suma el de la corrupción que en nuestro país es escandaloso y cruel en una situación de pandemia y de riesgo de la salud.

¿Qué podemos hacer para estimular nuevos pensamientos y comportamientos sociales que beneficien a la comunidad?

Se destaca la importancia de cambiar patrones basados en la supervivencia y dirigir la conciencia hacia la transformación. Esto implica superar obstáculos, valorar la autoestima y avanzar desde el pensamiento hacia la acción. Se sugiere cultivar la empatía y crear redes de apoyo y ayuda para mejorar el bienestar y la autoestima de todas las personas. La solidaridad, el interés, la serenidad y la alegría son cualidades clave para fomentar.

Algunas propuestas incluyen realizar talleres en escuelas para comprender el funcionamiento del cerebro y cómo influye en nuestros hábitos y patrones de pensamiento. Se enfatiza la importancia de contar con información veraz sobre temas como la pandemia y evitar la propagación de mensajes que generen miedo en la población. La información precisa y equilibrada es fundamental. Se menciona la necesidad de crear redes de apoyo colectivas y horizontales, así como organizar talleres que promuevan nuevas formas de organización y pensamiento.

Se propone realizar psicoeducación sobre patrones neuronales en los hábitos adquiridos a lo largo del tiempo. Esto implica modificar pensamientos irracionales para generar una nueva realidad. Se aboga por liberarse de prejuicios y tabúes, lo que fortalece el camino hacia un cambio de hábitos y la reducción del estrés. Se menciona la importancia de iniciar cambios desde el hogar y posteriormente extenderlos a la familia, el barrio y otros colectivos. Se insta a contribuir de manera positiva y a evitar juzgar.

Se sugiere la meditación y la introspección como herramientas para encontrar un mayor bienestar personal y para compartir pensamientos y emociones en reuniones. Se enfatiza la necesidad de comenzar el cambio desde cada persona, replicarlo en el hogar, la organización y la comunidad. Es importante poner en práctica lo aprendido.

Se destaca la importancia de tejer redes y alianzas para crear un cambio positivo en la sociedad. Contribuir con pequeñas acciones puede llevar a un impacto significativo. Se reconoce la importancia de no sobre exigirse y aceptar que hay días buenos y malos. La comprensión de que estamos viviendo una crisis global es fundamental para el bienestar. Se proponen espacios de escucha y diversión para compartir emociones y valorarse mutuamente. Abrir la comunicación y la empatía hacia amigos y familiares es esencial.

Se sugiere reducir el tiempo frente a la tecnología y buscar conexiones con la naturaleza para encontrar tranquilidad y mejorar la salud mental. Se aboga por trabajar con niñas y niños para fomentar la convivencia y evitar la individualización y el egoísmo.

En síntesis, las propuestas de las participantes para estimular nuevos pensamientos y comportamientos sociales beneficiosos para la comunidad incluyen cambios en patrones de pensamiento, promoción de la empatía, educación, información precisa, generación de redes de apoyo, liberación de prejuicios, meditación, autoconocimiento, acciones desde el entorno familiar, trabajo en redes y alianzas, aceptación de la realidad actual, espacios de escucha y diversión, uso responsable de la tecnología y educación desde la infancia. Estas ideas reflejan una variedad de enfoques para promover el bienestar colectivo y el cambio positivo.

Ejercicio semana 3

Mecanismos relacionados con experiencias de violencia

A continuación, invitamos a retomar los ejercicios realizados durante la primera y segunda semana para completar el ejercicio individual.

Este ejercicio es totalmente confidencial, no se debe compartir en el aula virtual.

Se solicita leer nuevamente todo lo que se ha trabajado, leer despacio, si creen que es necesario añadir algo más, se sugiere tomarse el tiempo para revisar y continuar el trabajo de introspección.

Una vez leídos los dos ejercicios de la primera y segunda semana, llenemos la siguiente matriz. La guía invita a reflexionar sobre mecanismos o comportamientos individuales que tenemos actualmente y que tienen relación con aquellos mecanismos que son fruto de la violencia social y la violencia de género.

Así mismo, queremos encontrar relación entre los problemas o dificultades que surgen en las organizaciones con este tipo de comportamientos individuales.

Se incluyen tres filas con ejemplos, a manera de guía. Pueden añadir el número de filas que consideren necesario.

Ejercicio de conciencia 3:

| | PENSAMIENTOS, EMOCIONES O ACTITUDES QUE SE REPITEN CON MAS FRECUENCIA | QUÉ CONSECUENCIAS TIENE PARA LA ORGANIZACIÓN, INSTITUCIÓN, FAMILIA O EN NIVEL PERSONAL |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Pienso que siempre sale todo mal, e inconscientemente hago las cosas con mala gana | Las cosas no salen bien, las compañeras se enojan conmigo |
| 2 | Cuando no se acepta una propuesta mía, no pongo empeño en que las cosas salgan bien | No todas ponemos el mismo empeño y las cosas no salen bien |
| 3 | Tiendo a hablar de alguien cuando no está. Así no pierdo su cariño | Hay divisiones y problemas en la organización |

Aportes semana 3

¿Cuáles son los principales conflictos en las organizaciones?

Las participantes indican, de manera sintética, que los principales conflictos en las organizaciones suelen estar relacionados con la falta de comunicación efectiva, la falta de trabajo en equipo, el individualismo, la falta de compromiso, la falta de precisión en metas y objetivos, la falta de confianza entre equipos, jerarquías rígidas, la falta de transparencia en la rendición de cuentas, la sed de poder o protagonismo, divisiones internas, prejuicios personales, falta de empatía, desigualdad, y falta de equidad. Estos conflictos pueden afectar negativamente el funcionamiento y la misión de una organización si no se abordan adecuadamente.

¿Qué relación tienen estos conflictos con los patrones neuronales y huellas que nos deja la violencia?

- Desde épocas primitivas, nuestro cerebro reptiliano ha contribuido a que las personas reaccionen de manera individualista frente al caos social y eviten considerar el bienestar colectivo. Esto se traduce en la repetición constante de acciones y resultados perjudiciales para la sociedad.
- La violencia deja huellas en las personas y en los colectivos, influenciando la forma en que reaccionamos ante las situaciones de la vida. Estos patrones neuronales condicionan nuestras relaciones y afectan la organización, incluyendo los ámbitos familiares y laborales.
- El uso frecuente de patrones cerebrales arcaicos y primates en una organización, como la insistencia en tener la razón y el pensamiento individualista, conducen a emociones y actitudes negativas que se normalizan con el tiempo, profundizando los conflictos.
- Los conflictos en las organizaciones se derivan de las experiencias personales de los miembros de la organización, lo que refleja cómo las experiencias individuales influyen en las conductas y las relaciones en el entorno laboral.
- La educación es clave para abordar la violencia y fomentar el diálogo desde la empatía y el compromiso, con el objetivo de mejorar las relaciones y prevenir comportamientos agresivos.
- La violencia experimentada en la infancia puede generar mecanismos de defensa y comportamientos disruptivos en la vida adulta, así como lesiones cerebrales que afectan el comportamiento y la estabilidad emocional.

- Las huellas de la violencia experimentada en la vida de las personas pueden reflejarse en los conflictos en el entorno laboral, ya que todas llevamos estas huellas en algún grado.
- Los problemas planteados no son situaciones que requieran la activación de nuestros sistemas primitivos; tal como se mencionaba en la video conferencia del lunes pasado y en el material de lectura, la mayoría de problemas son situaciones que se pueden solucionar con una revisión colectiva, ampliando la perspectiva y con una planificación que incluya la asignación de responsabilidades o seguimiento oportuno.
- Lo primero que debe surgir como propuesta y compromiso, es analizar con calma el tipo de conflicto y luego de respirar y darnos un momento para el análisis y la interpretación, decidir los mejores caminos para actuar.

¿Qué compromisos individuales podemos hacer para evitar que nuestras organizaciones se debiliten?

- Pensar en colectivo, verle al "otro/a", como un sujeto en igualdad de derechos y oportunidades, y verle al "otro/a" como par.
- Dejar el protagonismo y velar por acciones que encaminen a la sociedad a un estado de bienestar real.
- Sanar, escuchar a lxs compañerxs, no estar a la defensiva, proponer, impulsar lo que se ha debatido colectivamente.
- Analizar la situación de manera controlada, relajarnos y escuchar con amplitud las ideas de cada persona. Tomar conciencia acerca de los proyectos de las organizaciones y la importancia de estos.
- Estar consciente que tenemos que modificar pautas de comportamiento que nos hacen daño o que no nos permiten avanzar como persona y como colectivo.
- Trascendernos a nosotras mismas y liberarnos de los patrones neuronales negativos.
- Observarnos, darnos un momento para notar antes de reaccionar. Educarnos, identificar cómo contribuimos en los conflictos internos y hacer la transición de manera consciente al cambio.
- Permitirnos lograr un espacio de perdón con nosotras mismas, recordar que podemos equivocarnos. Realizar ejercicios escritos como los propuestos en el aula, que nos permitan recordar, analizarnos y sanar.
- Hacer un análisis individual de la forma en la que actuamos y cómo procesamos la violencia que hemos vivido.
- Entender las dinámicas en la organización para generar espacios para hablar sobre los temas que nos molestan o queremos cambiar. Una comunicación plena puede ser una herramienta para evitar el debilitamiento organizativo.
- Conformar redes de apoyo internas y externas para fomentar una cultura organizacional libre de violencia.
- Formación adecuada para todas quienes de manera voluntaria se organicen, para poder capacitarse y trazar el rumbo de la organización, así se lograría la satisfacción de necesidades individuales, grupales o locales.
- Tener una buena comunicación, aceptar las opiniones del resto, pensar antes de actuar y fomentar una buena relación (compañerismo) dejar a un lado el "yo tengo la razón de todo", "lo que yo digo es lo correcto y las demás se equivocan", tener la mente abierta a nuevas ideas que nos pueden servir.
- Dejar la negatividad y el pesimismo, tratar de tener mejor comunicación entre nosotras tratar de arreglar las diferencias sin criticas ni ofensas, tener una buena relación entre todas y encontrar momentos para perdonar, escuchar y entender.

- Trabajar en nuestras heridas emocionales, hacer un proceso de sanación personal para que lo que nos sucedió alguna vez no siga teniendo control sobre nuestras actitudes presentes.
- Practicar lo que dicen los cuatro acuerdos Toltecas puede ser una buena opción, principalmente, jamás suponer nada y no tomar las cosas como personales.
- A las organizaciones nos hacen falta procesos de autocuidado que permitan que las personas que las conforman estén bien para que fortalezcan su acción hacia afuera.
- Reflexionar que la mayoría de organizaciones están conformadas por mujeres que han salido de la violencia o viven en el círculo de la violencia, hecho que genera que su conducta con su entorno sea de emociones y reacciones fuertes y que buscan un espacio de autoayuda para sanar dichos episodios de dolor.
- Conocer más sobre cómo funciona nuestro cerebro, patrones neuronales entre otros temas que pueden direccionarnos al por qué y cómo funcionan los procesos humanos, su modo de relacionarse con otros dentro de cualquier organización llámese familia trabajo o sociedad de modo que podamos incidir positivamente en ello.
- Ser más expresivas y comunicativas en relación a cómo nos sentimos con ese conflicto o cual es nuestro desacuerdo.
- Podemos evitar que nuestras organizaciones se debiliten comprometiéndonos a romper el círculo de la violencia, cambiando patrones que a lo largo de la vida hemos ido recogiendo de cierto modo negativo, debemos también hacer parte de nosotros la voluntad y compromiso individual para fortalecernos como uno solo.
- Tratar de contagiar de emociones entusiastas, cálidas, si los buenos sentimientos se extienden con más potencia que los malos; los efectos fomentarán la cooperación, la justicia y un buen desempeño grupal.
- El principal compromiso que debe existir entre las organizaciones para que no flaqueen es el diálogo y la comunicación abierta que les caracteriza a cada una de las instituciones, así se puede tener un mejor desarrollo.
- Capacitaciones desde la perspectiva de género; reeducación sin violencia, hablar abiertamente los temas con más tabúes como es la Sexualidad. Trabajar desde la empatía y sororidad.
- Mantener la calma y no dar importancia a situaciones insignificantes.
- Ser conscientes de nuestras faltas, para poder cambiarlas, cambiar las conductas que sabemos que nos hacen mal a nosotras mismas y a las demás, sanar desde adentro para que nuestras relaciones personales mejoren ya que de esta manera también mejorara nuestra organización.

Ejercicio final de módulo

Construyendo espacios de liberación

Tomando como base los ejercicios de las tres semanas anteriores, ampliemos ahora nuestros cuadros individuales con acciones que posibiliten liberarnos de patrones neuronales que no han aportado para nuestro bienestar.

Este ejercicio es individual. No se compartirá en el foro.

Leamos con atención los ejercicios personales realizados en las semanas anteriores. A partir de la información que hemos registrado, llenemos la siguiente matriz:

Primera columna: retomar elementos de los ejercicios de las semanas 1, 2 y 3. En esta columna escribiremos aquellos pensamientos, patrones, hábitos o mecanismos sobre los que queremos trabajar para iniciar un proceso de cambio.

Se puede añadir el número de filas que se desee.

Segunda y tercera columna: escribamos aquí las acciones concretas que podemos iniciar personalmente y comprometernos con ello. Pensemos también cuál sería la forma de llevarlas a la práctica.

Cuarta y quinta columna: escribamos aquí las acciones concretas que podemos plantear junto con nuestras organizaciones o colectivos y que podrían apoyar como acciones liberadoras para disminuir o abordar los conflictos, de manera que en lugar de debilitar nuestro accionar, potenciemos nuestro activismo y compromiso por los derechos de las mujeres.

Ejercicio de conciencia 45:

| | | | | SOLO ESTA SECCIÓN PARA COMPARTIR EN EL AULA VIRTUAL | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|--|
| | RETOMAR ELEMENTOS SOBRE LOS QUE SE QUIERE TRABAJAR | QUÉ ACCIONES LIBERADORAS INDIVIDUALES PUEDO INICIAR | CÓMO VOY A LOGRARLO | QUÉ ACCIONES LIBERADORAS ACORDAMOS CON LA ORGANIZACION | CÓMO LOGRARLO, POR DONDÉ COMENZAR | | | |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |

Retroalimentación: Módulo 2

Haz una lista de palabras nuevas que a partir de ahora integrarás en tu vida personal, laboral u organizativa

Algunas palabras más relevantes que las participantes integrarán en su vida personal, laboral u organizativa son: responsabilidad, metas, sororidad, autoestima, conciencia, cambio, certeza, plenitud, identidad, respiración profunda, evolución, neurofisiología, introspección, sanación, poder, patrones, caras de la violencia, comunicación, transformación, amor propio, empatía, hábitos, plasticidad neuronal, pensamientos positivos, desaprender, desarrollo de conciencia, acciones liberadoras, pensamiento colectivo, respuestas funcionales, conexión, energía, yo me apruebo, inteligencia emocional, sinergia, control de emociones, autoayuda, transformación, autodominio, resiliencia, horizontalidad, huella, autosanación, motivación personal, crecimiento, armonía, naturaleza.

¿Qué ideas o temas surgen para continuar profundizando a partir de los contenidos de este módulo y que tengan con los derechos de las mujeres?

- Trabajo en autoestima desde el cuerpo y sus afecciones internas.
- Ayudar a las mujeres a superar sus miedos, afianzar conocimientos y planificar sus metas de manera efectiva.

⁵ Aportes sobre este ejercicio se incluye en el curso "Violencia sutil y violencia psicológica, la violencia que no se ve," en esta publicación.

- Asegurarse de que más mujeres participen en programas y procesos de empoderamiento.
- Promover el autoconocimiento, el liderazgo y la sanación a través del perdón.
- Explorar cómo la violencia afecta a nivel neurológico y cómo modificar estos patrones.
- Fomentar la comunicación honesta para orientar a otras personas en situaciones similares.
- Abordar temas relacionados con la participación política y los derechos sexuales de las mujeres.
- Explorar por qué algunas personas utilizan habilidades de comunicación para engañar.
- Repensar la sociedad desde el "yo" y la "otredad".
- Crear contenido gráfico que explique las secuelas neurológicas de manera comprensible.
- Explorar cómo promover la economía popular y solidaria beneficia a las mujeres.
- Espiritualidad humana y toma de decisiones.
- Profundizar en la educación sobre los derechos de las mujeres, especialmente en el aula de clases.
- Informar sobre las rutas de denuncia de violencia y los derechos de las mujeres en contextos específicos.
- Desarrollar estrategias de sanación y apoyo a mujeres que han sido víctimas de violencia.
- Explorar cómo cambiar patrones neuronales puede ser una herramienta en la atención a víctimas de violencia.
- Explorar terapias alternativas y estilos de vida saludables para víctimas de violencia.
- Profundizar e informar sobre normas legales, participación y brindar apoyo emocional.

MÓDULO 3

Ejercicio semana 1

Valoración del grado de satisfacción de las N.H.E en diferentes contextos

- 1) Realice una ponderación (valoración: Utilice una calificación del 1 al 3; siendo 1 para un menor nivel, 2 mediano y 3 para un mayor nivel) sobre el grado de satisfacción de las NHE en los siguientes ámbitos:
 - En ciudades medianas de los Estados Unidos o Europa
 - En un pueblo indígena de Latinoamérica (preferiblemente un pueblo de la Amazonía con poco contacto con la cultura occidental)
 - · En una ciudad media del Ecuador o de América Latina
- 2) En la columna "total", sume los valores y analice los resultados en la sección de conclusiones.

| ÁМВІТО | SUBSISTENCIA | PROTECCIÓN | AFECTO | CONOCIMIENTO | PARTICIPACIÓN | IDENTIDAD | CREACIÓN | 000 | TRASCENDENCIA | LIBERTAD | TOTAL |
|-----------------------------------------|--------------|------------|--------|--------------|---------------|-----------|----------|-----|---------------|----------|-------|
| Norteamérica | | | | | | | | | | | |
| Pueblo indígena Latinoamérica | | | | | | | | | | | |
| Ciudad mediana Ecuador/Latinoamérica | | | | | | | | | | | |

Aportes semana 1

Se pidió a las participantes que compartan sus conclusiones después de elaborar el ejercicio de la semana. De manera general, para muchas participantes ha sido notoria la posibilidad y potencialidad en los pueblos indígenas para satisfacer las necesidades humanas esenciales; sin dejar de mencionar todos los elementos de discriminación y de falta de acceso a servicios, la mayoría de destacan cómo para los pueblos indígenas está mucho más cercano el objetivo de cubrir las necesidades humanas esenciales.

Otro elemento que se destaca es que los pueblos indígenas no están libres de machismo y discriminación hacia las mujeres; efectivamente, el sistema patriarcal ha permeado en las formas de convivencia, haciendo que en la gran pueblos la desigualdad de género sea un elemento común.

Se menciona que, en los Estados Unidos, por ejemplo, el tema de la subsistencia está cubierto, sin embargo, están débiles otras necesidades como el afecto o la participación. Un elemento adicional que cabe destacar es el hecho de que la mayoría valora las necesidades de identidad, afecto, trascendencia y libertad en los pueblos indígenas más que en los otros pueblos del ejemplo (Norteamérica o una ciudad mediana de Latinoamérica) y, sin embargo, casi ninguna valora la necesidad humana de conocimiento. Respecto al concepto de bienestar se construyó una nube de palabras con los aportes:



Una nube de palabras con las conclusiones sobre quien tiene más posibilidades de satisfacer las necesidades humanas esenciales:



Ejercicio semana 2

Análisis sobre las Necesidades Humanas Esenciales

Enfoque: género y desarrollo a escala humana

Ámbito: sociedad en general

Actividad 1:

Pensando en la sociedad en general; analizando la realidad de las mujeres y de los hombres, a continuación, hagamos una valoración de cómo satisfacen las necesidades humanas esenciales, mujeres y hombres.

Coloquemos en la fila correspondiente a cada NHE el valor para mujeres y para hombres, según consideramos que satisfacen o no las NHE. Al final en la columna total, coloquemos los valores y hagamos una suma global en la fila TOTAL.

| | MUJERES | | | HOMBRES | | |
|---------------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
| NHE | SI=1 | NO=0 | TOTAL | SI=1 | NO=0 | TOTAL |
| Subsistencia | | | | | | |
| Protección | | | | | | |
| Afecto | | | | | | |
| Conocimiento | | | | | | |
| Participación | | | | | | |
| Ocio | | | | | | |
| Creación | | | | | | |
| Identidad | | | | | | |
| Trascendencia | | | | | | |
| Libertad | | | | | | |
| | | TOTAL | | | TOTAL | |

Conclusión después de realizado el ejercicio:

Actividad 2:

- 1.Escoge dos de las 10 necesidades humanas esenciales y llena los casilleros correspondientes de la matriz axiológica-existencial: SER, ESTAR TENER, HACER
- 2. Analiza esas necesidades humanas esenciales, en el caso de mujeres y en el caso de hombres.
 - Columna SER: describir cómo es percibida esa necesidad, qué es esa necesidad para las mujeres y para los hombres
 - Columna ESTAR: describir como está actualmente siendo cubierta esa necesidad. Cómo está siendo atendida esa necesidad para las mujeres y para los hombres.
 - Columna TENER: con qué instituciones, normativa o actores se puede contar para cubrir esa necesidad.
 - Columna HACER: qué podemos hacer, actividades y estrategias, para construir satisfactores para esa necesidad, tanto para las mujeres, cuanto para los hombres.

MUJERES:

| NHE | SER | ESTAR | TENER | HACER |
|-----|-----|-------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |

HOMBRES:

| NHE | SER | ESTAR | TENER | HACER |
|-----|-----|-------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |

Conclusión después de realizado el ejercicio:

Aportes semana 2

En este espacio se solicitó subir los ejercicios y compartir las conclusiones a las que llegaron con el análisis de las Necesidades Humanas Esenciales y su satisfacción diferenciada para mujeres y hombres. Algunas conclusiones fueron:

- Las mujeres tienen más posibilidad de satisfacer las necesidades de subsistencia, conocimiento, afecto, creación, identidad y trascendencia. Siendo el afecto la que más se ha mencionado. Es decir, el estereotipo y la socialización influyen fuertemente en este resultado. Sin embargo, al cruzar con la necesidad de protección, lamentablemente vemos que la violencia influye para que la necesidad de afecto se vea limitada.
- En cuanto a los hombres, si bien la mayoría resalta que pueden satisfacer casi en un 100% todas sus necesidades humanas esenciales debido al sistema patriarcal y a la desigualdad actual, el hecho de que la mayoría mencione que el afecto es la necesidad menos accesible para ellos evidencia nuevamente el estereotipo de género que se refuerza desde la niñez en el caso de los hombres: no demostrar afecto, no demostrar emociones.
- Esta construcción social, a su vez incide en el hecho de que la protección sea la necesidad que la mayoría han analizado en la matriz axiológica y la razón es justamente el alto índice de violencia y su incidencia en nuestra sociedad con las consiguientes consecuencias.
- Cabe mencionar que el tema de la formación o sensibilización para una educación en nuevas masculinidades es uno de los elementos que más personas comparten en sus propuestas.
- Como estrategias primordiales se menciona que es clave trabajar el afecto en los hombres; y en el caso de las mujeres se menciona muy recurrentemente la necesidad de trabajar en el ocio, la protección y la participación.

Ejercicio semana 3

Satisfactores/compensadores y nuevos paradigmas

Pregunta generadora: ¿Por qué la violencia de género no permite satisfacer las necesidades humanas esenciales y qué compensadores se generan en esta situación?

Llenar la siguiente matriz y posteriormente, sacar algunas conclusiones:

| NHE | PROBLEMAS | COMPENSADORES (Pseudo-satisfactores Destructores/violadores Singulares Inhibidores) -Describir cuáles son- |
|------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Subsistencia | | |
| Protección | | |
| Afecto | | |
| Conocimiento | | |
| Participación | | |
| Ocio | | |
| Creación | | |
| Identidad | | |
| Trascendencia | | |
| Libertad | | |
| Conclusiones sol | ore el ejercicio: | |

Aportes semana 3

En este foro se pidió compartir las conclusiones a las que se llegó después de llenar la matriz del ejercicio de la semana.

Las conclusiones evidencian la importancia de abordar las Necesidades Humanas Esenciales (NHE) de manera integral y cómo la desigualdad de género y la violencia de género son obstáculos significativos para la satisfacción de estas necesidades. Aquí se comparten algunas ideas clave:

- La desigualdad de género y la menor valoración de las mujeres son causas estructurales que impiden satisfacer las necesidades humanas esenciales de manera integral.
- Muchas acciones se enfocan en compensar estas desigualdades, profundizándolas, en lugar de satisfacer las necesidades de manera completa.
- Las NHE son fundamentales para una vida feliz y saludable, y deben ser abordadas de manera simultánea y desde una perspectiva de género.
- El sistema económico actual a menudo prioriza la generación de compensadores en lugar de satisfacer las NHE.
- La violencia de género es un gran obstáculo para la satisfacción de las NHE de las mujeres, y las estructuras sociales, culturales e ideológicas contribuyen a perpetuar esta violencia.
- La satisfacción de las NHE debe ser integral y adaptarse a la evolución de la sociedad y del comportamiento humano.

- La violencia de género tiene efectos negativos en la vida de las mujeres y en el desarrollo de las familias, comunidades y países.
- La educación y el cambio de paradigmas son fundamentales para abordar la violencia de género y satisfacer las NHE de manera sinérgica.
- Es necesario trabajar en la igualdad de género en todos los ámbitos, incluyendo lo económico, político, social y ambiental.
- El respeto y el amor hacia la naturaleza también son esenciales para la satisfacción de las NHE.

Ejercicio final de módulo

Aplicación Práctica

Les invitamos a realizar este ejercicio en grupo, en la medida de lo posible.

- 1. Si están siguiendo el curso completo; les invitamos a retomar el plan de trabajo realizado en el módulo 1 y las propuestas de acciones liberadoras para las organizaciones, realizadas en el módulo 2.
- 2. Si su participación comenzó en el módulo 2, les invitamos a retomar la propuesta final del módulo con las acciones liberadoras.
- 3. La ruta de trabajo es: retomar las actividades y estrategias propuestas en los módulos anteriores y organizarlas en función de las Necesidades Humanas Esenciales. Buscando cómo cada una de las actividades propuestas puede aportar para la construcción de satisfactores sinérgicos de las 10 necesidades.
- 4. Si se están integrando solo al módulo 3, les invitamos a realizar un pequeño plan para su organización o institución.
- 5. Teniendo como idea central el objetivo de construir acciones para una vida libre de violencia y la sostenibilidad de la vida, les invitamos a construir una matriz con las Necesidades Humanas Esenciales, en las que se detallen qué acciones concretas van a desarrollar y con qué actores se puede contar para implementarlas.
- 6. Se debe definir el ámbito o espacio; puede ser una organización, una institución, o puede ser en el grupo familiar.
- 7. La pregunta generadora es: en el contexto actual, por la pandemia del COVID-19, que ha profundizado la problemática de la violencia de género contra las mujeres; ¿qué acciones puedo realizar para satisfacer la necesidad de xxxxxxxxx (y así con cada una de las NHE) ?; ¿qué satisfactores sinérgicos puedo definir o cubrir para esta necesidad?

NOTA: les invitamos a pensar solamente en SATISFACTORES SINÉRGICOS, por lo tanto, cuando propongan acciones, primero confirmen entre todas en el grupo, que estas acciones no impliquen el uso de satisfactores inhibidores, destructores, pseudosatisfactores o satisfactores singulares.

IMPORTANTE: tomar en cuenta la situación actual de mujeres y de hombres y buscar satisfactores sinérgicos que aporten para la igualdad.

Pueden utilizar la siguiente matriz para organizar la información:

| NHE | QUÉ ACTIVIDADES VAMOS A REALIZAR PARA CONSTRUIR SATISFACTORES SINÈRGICOS | CON QUIÉN PODEMOS CONTAR PARA LLEVARLAS A LA PRÀCTICA |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Subsistencia | | |
| Protección | | |
| Afecto | | |
| Conocimiento | | |
| Participación | | |
| Ocio | | |
| Creación | | |
| Identidad | | |
| Trascendencia | | |
| Libertad | | |
| Conclusiones sob | re el ejercicio: | |

Retroalimentación: Módulo 3

Haz una lista de acciones prácticas que vas a incorporar en tu día a día pensando en la satisfacción de las 10 necesidades humanas esenciales

A continuación, una síntesis de las respuestas:

- Conciencia alimentaria: ser consciente de la alimentación y considerar opciones como no comer carne una vez a la semana.
- Bienestar físico y mental: practicar yoga, hacer ejercicio, descansar y dormir temprano.
- Crecimiento personal: mejorar la autoestima, la seguridad y la identidad, así como desarrollar habilidades como la empatía y la toma de decisiones.
- Relaciones sociales: fortalecer relaciones con amistades y familiares, promover el diálogo y la igualdad de género en las interacciones sociales.
- Ocio y tiempo libre: valorar el tiempo de ocio y el tiempo personal así como promover actividades de recreación y participación en eventos culturales.
- Sostenibilidad y medio ambiente: reciclaje, reutilización, y reducción del desperdicio y la pérdida de alimentos.
- Equidad de género: impulsar el empoderamiento femenino, promover la igualdad de género y crear redes de apoyo para mujeres.
- Desarrollo comunitario: participar en proyectos que fortalezcan la autonomía, las relaciones interpersonales y la comunicación en la comunidad.
- Aprendizaje constante
- Mantener en mente las NHE en la toma de decisiones y promover su comprensión y respeto en la sociedad.
- · Tomar decisiones considerando la salud mental, reducir el consumo de redes

- sociales y practicar la meditación.
- Empatía y diálogo: escuchar, respetar opiniones y promover la comunicación abierta.
- Desarrollo sostenible: considerar opciones sostenibles, como la implementación de huertos urbanos y el consumo consciente.
- Buscar la libertad en todos los aspectos de la vida y trabajar en el desarrollo personal y colectivo hacia la trascendencia.

¿Cómo podríamos denominar a una nueva propuesta de teoría social en la que se incorpora el enfoque de género y la teoría de desarrollo a escala humana?

Estas son algunas de las denominaciones que propusieron las participantes:

- Modelo de Desarrollo a Escala Humana con Perspectiva de Género
- Proyecto Ser Humano
- Evolución de Desarrollo Colectivo en Pro de la Paz
- Sostenibilidad con Conciencia de Género
- Teoría de la Evolución Humana Consciente
- · Teoría Humano feminista o Teoría de Género
- Teoría integral de Desarrollo Social
- Teoría de las Libertades Teoría Solidaria
- · Teoría del Desarrollo Humano mediante el Enfoque de Género

MÓDULO 4

Aportes semana 1

¿Qué significa en la práctica que la especie humana es parte de la naturaleza?

- Reconocer que no somos seres separados ni superiores a la naturaleza, sino parte integral de ella.
- Actuar con respeto profundo hacia todos los seres que forman parte del ecosistema.
- Replantear nuestras políticas públicas para enfocarnos en el respeto y la preservación de la naturaleza.
- Cuidar y proteger la naturaleza tanto como cuidamos de nosotros mismos.
- Convivir en armonía con todos los seres vivos y respetar los recursos naturales.
- Tomar conciencia de que nuestras acciones tienen repercusiones en el entorno y en las futuras generaciones.
- Promover un cambio de paradigma hacia una economía más sostenible y responsable.
- Proteger los elementos naturales como la base de nuestra supervivencia.
- Reconocer que la naturaleza es esencial para nuestra existencia y que debemos valorarla y cuidarla.

Aportes semana 2

¿Qué acciones prácticas podrías iniciar o fortalecer en tu vida y en tu entorno para disminuir la huella ecológica?

Para resumir las acciones prácticas que se propusieron en el foro, se realizó un árbol de palabras:



Ejercicio semana 3

Diagnóstico sobre género (uso del tiempo) y sostenibilidad

Sugerencia: hacer el trabajo en grupos

- 1. Elije un espacio o ámbito para el análisis; puede ser el grupo familiar, la organización, el ámbito educativo, el barrio, la institución, la ciudad...
- 2. En el siguiente cuadro describe las actividades que se realizan en la cotidianidad
- A continuación, señala: quién realiza la actividad, qué valoración social tiene, y, finalmente señala si esa actividad contamina el ambiente o pone en riesgo la sostenibilidad de la vida.
 - Para esto, señala con una x en la casilla correspondiente.
- 4. Al final del cuadro escribe las conclusiones y comparte en el foro del aula virtual

AMBITO: ______

| ACTIVIDADES | QUIÉN | I HACE | CÓMO ES LA VALORACION SOCIAL | | CONTAMINA O PONE EN RIESGO LA SOSTENIBILIDAD | |
|---------------|---------|---------|------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|----|
| | MUJERES | HOMBRES | ALTA | BAJA | SI | NO |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Conclusiones: | | | | | | |

Aportes semana 3

En este espacio se pidió subir el ejercicio de la semana y compartir aquí algunas reflexiones:

- La mayoría realizó el análisis en el ámbito familiar, unas pocas en el ámbito barrial y otras tantas en ámbitos organizativos. También se realizaron análisis en lo institucional, por ejemplo, en el ámbito educativo y en propuestas como el turismo natural.
- El análisis en el ámbito familiar evidencia que las actividades de cuidado tienen poca valoración social; si bien algunas apuntan que tiene una alta valoración, se refieren más a su percepción individual sobre la importancia de realizar esas actividades; sin embargo, cuando de valoración social se trata, son actividades que no conllevan un reconocimiento especial.
- El análisis en el ámbito educativo es interesante porque muestra que son las actividades invisibles, la administración o el servicio las no valoradas.
- Se comparte el hecho de que el transporte y lo relacionado con mecánica o vehículos continúa siendo mayoritariamente desarrollado por los hombres y cuenta con alta valoración, sin embargo, en el tema de sostenibilidad no siempre aportan para la vida.

Ejercicio final de módulo

Sugerencia: hacer el trabajo en grupos

- 1. Con base en las conclusiones de la semana 3 y en todo el material revisado en este módulo vamos a construir propuestas.
- 2. A continuación, un resumen de las recomendaciones a tomar en cuenta para construir y describir las actividades:
 - i. ACCIONES DE CONCIENTIZACIÓN: sensibilización, información, despertar la conciencia sobre el problema.

ii. ACCIONES PARA DISMINUIR LA VULNERABILIDAD:

- a. SOLUCIONES INTERNAS: nivel personal y desde las organizaciones o comunidades, a partir de la identificación de vulnerabilidades: sobrecarga de trabajo, autonomía sobre las decisiones (economía), violencia, acceso y control sobre el agua, la tierra, riesgo de desastres, etc.
- b. ANÁLISIS DE ACTORES EXTERNOS: ¿cuánto tienen que ver con el problema?, ¿cómo inciden?
- iii. CUÁL ES EL TIPO DE SOSTENIBILIDAD QUE QUEREMOS: agenda desde las mujeres con perspectiva feminista: relación con la naturaleza, relación con los otros seres, economía de cuidados, corresponsabilidad, integración con demandas ambientales y climáticas.
- iv. PODER: qué vamos a hacer desde nuestros espacios de liderazgo, cómo vamos a generar nuevas claves para el ejercicio de poder, cómo superar las jerarquías y los liderazgos de dominio, cuál es la nueva ética que podemos tener como marco para nuestro liderazgo, qué vamos a hacer para una relación horizontal con la naturaleza.
- 3. En la columna "actividades" describamos lo que se propone realizar, en cada uno de los ámbitos propuestos; identificando quién debe protagonizar o hacia quién en particular se dirige cada actividad, señalando en las columnas 2 y 3 con una X.
- 4. En la columna 4 escribamos las actorías institucionales u organizativas que deberían involucrarse, pensemos por ejemplo en organizaciones ecologistas o en instituciones de generación de políticas públicas.
- 5. En la siguiente columna analicen las barreras que existen para que la actividad sea una oportunidad para la igualdad y la sostenibilidad.
- 6. En la siguiente columna propongan alternativas para superar esas barreras.

A. ACCIONES PARA LA CONCIENTIZACIÓN:

| ACTIVIDAD / Propuestas | MUJERES DIVERSAS | HOMBRES DIVERSOS | ACTORES ORGANIZATIVOS O INSTITUCIONALES | BARRERAS QUE PODRÍAN ENCONTRAR (para la igualdad y sostenibilidad) | CÓMO SUPERAR ESTAS BARRERAS |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | | |

B. ACCIONES DESDE UNA AGENDA FEMINISTA PARA ABORDAR EL TEMA DE LA SOSTENIBILIDAD: vulnerabilidad diferenciada, economía de cuidados, corresponsabilidad, relación entre seres humanos, relación con otros seres.

| ACTIVIDAD / PROPUESTAS | MUJERES DIVERSAS | HOMBRES DIVERSOS | ACTORES ORGANIZATIVOS O INSTITUCIONALES | BARRERAS QUE PODRÍAN ENCONTRAR (para la igualdad y sostenibilidad) | CÓMO SUPERAR ESTAS BARRERAS |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | | |

C. ACCIONES PARA ALTERAR LAS CLAVES DE PODER, CONTROL Y DOMINACIÓN: liderazgo ético, no jerarquías, toma de decisiones, etc.

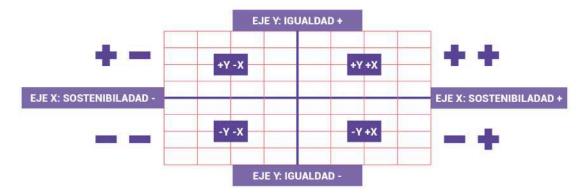
| ACTIVIDAD / PROPUESTAS | MUJERES DIVERSAS | HOMBRES DIVERSOS | ACTORES ORGANIZATIVOS O INSTITUCIONALES | BARRERAS QUE PODRÍAN ENCONTRAR (para la igualdad y sostenibilidad) | CÓMO SUPERAR ESTAS BARRERAS |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | | |
| _ | | | | | |

D. A CONTINUACIÓN, LES INVITAMOS A COLOCAR LAS ACTIVIDADES EN EL SIGUIENTE DIAGRAMA QUE ENCONTRARÁN EN EL ENLACE (LINK A PIZARRA COLABORATIVA)

Se debe colocar las actividades de acuerdo a la siguiente ubicación:

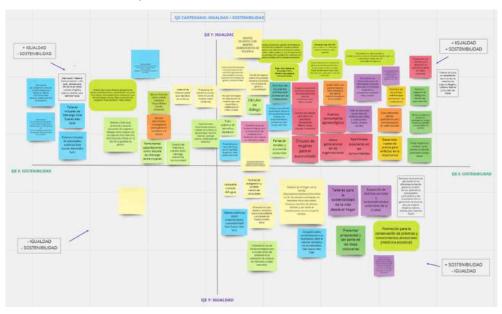
- a. Arriba a la izquierda: eje +Y-X: las acciones que aportan a la igualdad pero que son débiles en temas de sostenibilidad.
- b. Abajo a la izquierda: eje -Y-X: las acciones que no aportan a la igualdad ni a la sostenibilidad
- c. Abajo a la derecha: eje –Y+X: las acciones que aportan para la sostenibilidad, pero no para la igualdad
- d. Arriba a la derecha: eje +Y+X: las acciones que aportan para la igualdad y para la sostenibilidad.

El diagrama nos dará una idea global del tipo de acciones que estamos proponiendo, así como su énfasis.



Aportes ejercicio final

Propuestas colocadas en la pizarra colaborativa



Resumen aportes aula virtual. Toma de pantalla pizarra colaborativa-GAMMA

Retroalimentación: Módulo 4

Haz una lista de palabras y términos nuevos que te deja este módulo.

Las palabras más recurrentes fueron: sostenibilidad, ecofeminismo, huella ecológica, género, igualdad, desarrollo, medio ambiente, equidad, empoderamiento, naturaleza. Otros términos que aparecieron con menos frecuencia fueron: económica, circularidad, dominio, perspectiva, reforestación, resiliencia, inocuidad, geopolítica, liderazgos, necesidades esenciales.

Enumera al menos 3 características que debería tener un nuevo modelo o un nuevo sistema social en el marco de la sostenibilidad y hacia una vida libre de violencia.

Enfoque glocal, vida libre de consumismo, inclusión y reconocimiento de derechos afro, educación preventiva de violencia y equidad de género, diversidad e interculturalidad, perspectiva de género y equidad, autocuidado, sostenibilidad, empoderamiento de la mujer, anti capitalismo y anti patriarcado, educación sexual con enfoque de género, colaboración y concienciación, economía al servicio de la sociedad, respeto por la naturaleza y ciclos naturales, no jerarquías de dominio y control, prácticas ecofeministas, análisis del ciclo de vida, desarrollo de nuevas masculinidades, pluriculturalidad y conocimientos ancestrales, participación igualitaria.

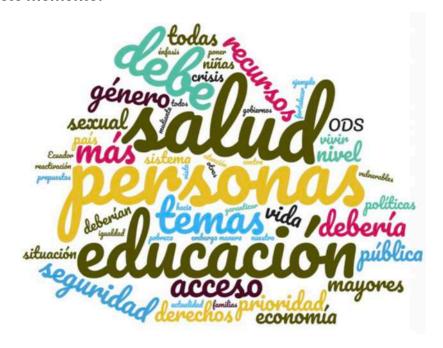
MÓDULO 5

Aportes semana 1

Pensando en prioridades en el tema de derecho a una vida libre de violencia y en el marco de la sostenibilidad... siguen preguntas generadoras

Para sintetizar los aportes en este foro, se realizaron dos nubes de ideas para visualizar los temas que priorizaron las participantes en el curso: una para Estado y otra Organizaciones.

¿Cuáles son los temas que deberían tener mayores asignaciones o interés por parte del Estado en este momento?



¿Cuáles son los temas que se deberían priorizar desde las organizaciones de mujeres en este momento?



Aportes semana 2

Este módulo se trata sobre la comunicación, en este contexto, se propuso que en este foro se pongan en práctica las habilidades para la comunicación. Para ello se pidió seleccionar un tema sobre el que se quiera trabajar, con una idea central, después se propuso construir un discurso pequeño (estructura: llamado de atención; cuerpo o desarrollo; cierre, conclusión o llamado). El mensaje tiene que ser continuo, sin enunciar los títulos de cada sección. Pueden realizar mensajes en video o dibujo.

Aquí algunos ejercicios compartidos:

1. Hoy se celebra el Día Mundial de la Salud Mental

¿Sabías qué, desde el inicio de la pandemia, las mujeres han tenido un impacto mayor en su salud mental? según indican varios estudios a nivel global.

Resurgir comparte contigo 8 tips de autocuidado. Recuerda que cuidar de ti te ayudará a sentirte bien contigo misma y con los demás. La salud mental es la capacidad de amar (establecer relaciones sanas), de trabajar (sentirse productiv@ y feliz con lo que haces) y de jugar (disfrutar las actividades que amas hacer).

Cuidémonos entre todxs. Si necesitas ayuda, no dudes en contactarte, estamos para servir⁶.

2. El Coronavirus y la violencia de género

La violencia de género contra las mujeres es un tema que hay que tratarlo rápidamente porque se puede evidenciar el aumento acelerado en este tiempo.

El estado debería asegurar los derechos de la mujer para vivir una vida libre de violencia y en paz

Han pasado ya 7 meses desde que comenzó la pandemia por el coronavirus y los casos de violencia han aumentado; según una encuesta, se advierte que un 29% de mujeres sufren violencia física, o verbal; un 69% de mujeres sintió su casa como un lugar inseguro. Si antes del confinamiento el porcentaje ya era algo, ahora el problema es mayor.

No se puede saber con exactitud cuándo terminará la pandemia porque las vacunas aún son inciertas; sin embargo, está en manos de todas las personas cuidarnos y preocuparnos para que en nuestro entorno exista seguridad.

Denunciemos la violencia, que la pandemia no nos deje en silencio⁷.

3. Cada día más mujeres en el Ecuador, en especial adolescentes son víctimas de estafas por redes de trata de personas.

La pandemia ha mostrado que el Estado carece de políticas efectivas para la protección de mujeres, los índices de violencia de todo tipo incrementaron durante los meses de confinamiento y los problemas se han mantenido. Debido a la crisis

⁶ Paola Bastidas Mayorga

⁷ María Daniela Paqui.

económica muchas mujeres en especial adolescentes han sido víctimas de estafas en redes sociales con falsas ofertas de trabajo que terminan siendo anclajes a redes de trata; la policía, Fiscalía y demás entidades de justicia, no han podido tratar de manera efectiva este tema y las mujeres seguimos expuestas a otra forma más de violencia.

Este es un llamado para estar más atentas y promover una cultura de manejo y seguridad en redes sociales, estar atentas y atentos a las alertas; si el Estado no puede actuar de manera eficiente, como sociedad debemos activarnos para una detección y prevención de estos mensajes falsos, poder exponerlos y apoyar a frenar estas redes⁸.

Aportes semana 3

¿Qué acciones prácticas podemos hacer para desarrollar la empatía? Pongamos ejemplos de situaciones muy concretas

- Compartir actividades en el hogar, asignar responsabilidades equitativas y promover la comunicación para mejorar las relaciones familiares. Promover la colaboración y la cooperación en tareas domésticas y actividades en grupos.
- Practicar la inteligencia emocional, manejando adecuadamente las emociones y siendo consciente del tono de voz y el tiempo en las conversaciones.
- Fomentar habilidades sociales, como evitar la agresión verbal o física y generar confianza en las relaciones.
- Reconocer la importancia de escuchar activamente, evitando juzgar y resaltando las virtudes.
- Promover la solidaridad y el apoyo mutuo en situaciones difíciles, como la pandemia.
- · Abogar por la igualdad de género y luchar contra la discriminación y la violencia.
- Mostrar humildad y no enfocarse en títulos o estatus sociales.
- Evitar la competencia y envidia en la vida laboral, aceptando opiniones diferentes.
- Practicar la honestidad y decir la verdad en todas las interacciones.
- Enseñar a los niños y niñas desde temprana edad a respetar a todas las personas y a cuestionar roles de género.
- Evitar chismes y juicios sobre terceras personas y promover espacios de compartir emociones y vivencias.

Ejercicio final del curso

Para elaborar el trabajo final se propone la siguiente ruta:

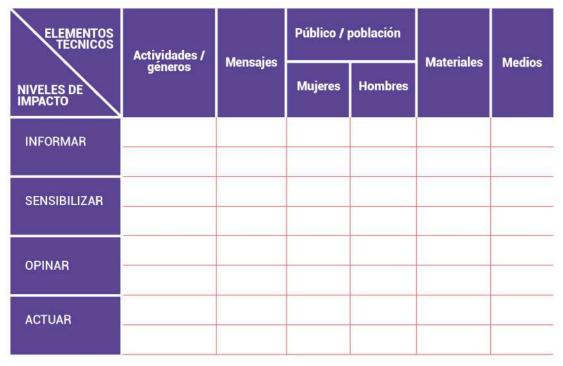
- 1. Les invitamos a conformar grupos de trabajo para la realización de este ejercicio.
- 2. Con el grupo, o de manera personal, definamos el tema central para la construcción de nuestro PLAN DE COMUNICACIÓN, a manera de sugerencia los contenidos globales para el plan podrían girar en uno de los siguientes ámbitos:
 - a. Un tema que aporte para los planes y propuestas que se han construido por parte de los grupos durante el curso
 - b. Un nuevo tema que el grupo quiera elegir
 - c. Un plan de comunicación para socializar con sus organizaciones y entornos los contenidos de este curso
- 3. Una vez seleccionado el tema que guiará el plan de comunicación, les invitamos a llenar la siguiente guía de trabajo:

Plan de comunicación (trabajo final del curso)

- 1. Grupo o responsable:
- 2. Argumentación: definición de la problemática y el contexto
- 3. Enfoques: el sustento teórico y metodológico que guiará el plan
- 4. Objetivo/s: los cambios que se lograrán con la implementación del plan
- 5. Ideas fuerza o ideas centrales: los contenidos centrales a comunicar
- **6. Slogans y hashtags:** las palabras que queremos posicionar y que sintetizan el mensaje para efectos de la campaña
- 7. Tiempo: la duración del plan
- 8. Descripción de las actividades, según niveles y elementos de comunicación:

En la siguiente matriz, describamos las actividades y la información en cada una de las columnas y filas. Un ejemplo completo se encuentra en la lectura 1 de esta semana.

(Sugerimos que se incluyan al menos dos actividades por nivel).



Herramienta adaptada de IPOA (Nidya Pesántez, 2003)

Aportes semana 4: comentarios finales

Además de subir el trabajo final, en este espacio se compartieron reflexiones y apreciaciones finales sobre el curso:

"Estamos completando una etapa y una meta más que está siendo cumplida... gracias por el apoyo, por el compromiso y por creer en mí..."

"La pandemia nos ha puesto ante situaciones que jamás imaginamos, hemos aprendido de lo bueno y de lo malo con miras a construir algo mejor. Agradecemos mucho las herramientas brindadas y los conocimientos compartidos y construidos durante este tiempo, teniendo por seguro que nos servirán siempre."

"Un agradecimiento profundo a GAMMA por el espacio de formación generado en estos meses que ha sido lleno de aprendizajes, seguras estamos que dichos conocimientos serán transmitidos y replicados en otros espacios con la firme convicción de lograr una vida libre de violencia dentro del marco de la sostenibilidad."

"Agradecida por haber formado parte de este taller, donde pude conocer mucho acerca de la realidad de las mujeres, y como poder seguir adelante formando redes."

"Muchas gracias a todas por todos estos meses de aprendizaje. Ha sido una experiencia muy grande ser parte de este proceso de formación. Quizás todo este momento difícil se supere y en un futuro podremos participar presencialmente en espacios similares."

"Muchas gracias por hacernos parte de este maravilloso curso que nos permite actualizarnos en conocimientos para de esa manera intervenir en nuestros espacios de trabajo, y dar soluciones a las diferentes problemáticas que la sociedad civil presenta día a día."

"Saludos desde el Sur Oriente Ecuatoriano, Zamora Chinchipe, Palanda, agradezco infinitamente a todo el equipo de la Fundación GAMMA por permitirnos haber sido parte de este fabuloso curso. Quizá por temas de conectividad no logré estar en mayor contacto con mis compañeras, pero créanme ha sido muy enriquecedor y muchos de los módulos ya he compartido con mis compañeras de forma resumida; otros nos han orientado para hacer el POA anual, talleres de género, cambio de reglamento con mayor énfasis en la situación de las mujeres. Gracias tutoras y compañeras por todo."

"Queridas compañeras, descubrí que me encanta la comunicación. Gracias por este ejercicio que nos lleva y motiva a ir más allá de las fronteras. iLas abrazo con cariño!"

Retroalimentación: Módulo 5

¿Qué ideas, proyectos o propuestas han nacido a raíz de tu participación en este curso?

- La necesidad de incluir el tema de interculturalidad desde una perspectiva feminista en futuros proyectos y actividades.
- Un proyecto sustentable centrado en la soberanía alimentaria para abordar la desnutrición infantil.
- Promover el autocuidado como algo necesario en la vida sin culpa ni juicio, con propuestas de Webinars y campañas de comunicación.
- Iniciar y mantener proyectos para concientizar sobre la violencia machista hacia niñas, niños y mujeres.
- Trabajar más de cerca con grupos de apoyo para mujeres víctimas de violencia.
- Continuar difundiendo los derechos humanos para que las personas puedan exigirlos y promoverlos.
- Practicar la empatía y la escucha activa como habilidades fundamentales.
- Promover la educación emocional como parte del empoderamiento de las mujeres en diversos ámbitos.
- Trabajar en proyectos que aborden las formas pequeñas de prevenir situaciones de violencia.
- Generar redes de apoyo y solidaridad entre mujeres.
- · Crear redes para brindar educación sexual en comunidades rurales.

- Abordar la igualdad de género en política, hogar y ámbito laboral, además de informar sobre las realidades de las mujeres en Ecuador.
- Crear espacios seguros y libres para que las mujeres se expresen y formulen políticas públicas.
- Desarrollar proyectos de emprendimiento dirigidos a mujeres víctimas de violencia.
- Procesos de sensibilización interna dentro de las organizaciones para difundir los contenidos trabajados.
- Reconocer la importancia de la comunicación en tiempos de pandemia y buscar alternativas para las mujeres.
- Colaborar y articularse con otras organizaciones para defender los derechos de las mujeres.
- Promover campañas de difusión enfocadas en el bienestar emocional, la empatía y la sororidad.
- Fomentar el trabajo en equipo y superar las barreras en las organizaciones.

¿Qué te deja este curso, en cualquier ámbito de tu vida?

De manera general, el curso ha tenido un impacto positivo en la forma de pensar, las actitudes y las acciones de las participantes, impulsándolas a trabajar hacia un mundo más justo, igualitario y comprensivo. También ha reforzado la importancia de cuidar de sí mismas para poder ayudar a otras personas. Las participantes afirman que este curso les ha dejado una serie de beneficios y aprendizajes en diversos aspectos de sus vidas. Estos incluyen:

- Un cambio de mentalidad y aprendizaje enriquecedor.
- Motivación para replicar el proceso de aprendizaje en sus familias y organizaciones.
- Ganas de seguir luchando por un mundo más justo, promoviendo la empatía, la no violencia y la sostenibilidad.
- · Una visión más amplia del trabajo en conjunto y del enfoque de género.
- El fortalecimiento de la idea de que unidas son más fuertes.
- · Crecimiento personal y profesional.
- Aplicación de conocimientos en la vida y el trabajo.
- Mayor conciencia y reflexión sobre las situaciones actuales.
- Apoyo emocional en momentos de incertidumbre y crisis, especialmente para migrantes.
- Enfasis en la importancia de la empatía y la sororidad en la vida cotidiana.
- Promoción de la igualdad, la integridad, el amor por la vida y la naturaleza.
- · Conciencia de la importancia de la empatía en la comunicación.
- Empoderamiento personal.
- · Llenar espacios desconocidos y menospreciados en la vida.
- Aprendizajes significativos sobre una misma y la defensa de los derechos.
- Reconocimiento de la necesidad de equilibrar diferentes aspectos de la vida.
- Apertura a nuevas posibilidades y construcción en sociedad.
- Conciencia sobre el poder de las palabras y la importancia de usarlas de manera responsable.
- Énfasis en ayudar, ser responsables y comprender las perspectivas de los demás.
- · Deseo de participación equitativa y empatía como enfoque.
- Herramientas para el ejercicio autocrítico y constructivo.
- · La necesidad de armonía con uno mismo, los demás y la naturaleza.
- · Ampliación y refuerzo de conocimientos.
- · Aprendizaje continuo y contribución al cambio colectivo.

ENFOQUE DE GÉNERO ECOFEMINISMO, Y SOSTENIBILIDAD



Organiza:





2. GÉNERO, ECOFEMINISMO Y SOSTENIBILIDAD

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y

Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo una videoconferencia

Duración: 19 de abril - 25 de mayo de 2021

Certificación: 20 horas

Módulos: 4

Participantes: 602 Mujeres: 581 Hombres: 21

Países: En este curso se contó con participantes de 24 países: Portugal, Argentina, Bolivia, Brasil, Cabo Verde, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, EEUU, Guatemala, Honduras, Italia, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay, Venezuela.

Segunda promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina; con el aval de la Carrera de Sociología y la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Cuenca

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo una videoconferencia

Duración: marzo – abril de 2022

Certificación: 40 horas de actividades académicas

Módulos: 4

Participantes: 401 Mujeres: 400 Hombres: 1

Países: En este curso se contó con la participación de 12 países: Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Paraguay, Perú, Venezuela.

b) Descripción del curso

El curso internacional Género, Ecofeminismo y Sostenibilidad, es una adaptación de la versión completa del curso Sarawarmikuna (mujeres del maíz).

Se toma como ejes centrales por un lado, la perspectiva de género, en donde se analizan sus conceptos, problemática, teoría y principales herramientas; y, por otro, la sostenibilidad en donde se observa el contexto actual, se presenta un análisis histórico sobre los sistemas económicos, se comparten conceptos y temas actuales de debate, así como los desafíos a partir de planteamientos ecofeministas.

El curso plantea una ruta conceptual que busca conocer y aplicar los insumos teóricos del enfoque de género en temas relacionados con la sostenibilidad; incorpora el análisis de datos estadísticos sobre la situación de las mujeres en nivel mundial y nacional para enriquecer este compendio, con información sobre la crisis ecológica y ambiental que tiene también entre sus causas la desigualdad entre mujeres y hombres. Presenta y analiza conceptos de sostenibilidad, sus dimensiones e implicaciones en el marco de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ONU).

A partir de datos estadísticos de fuentes confiables, científicas y académicas sobre la situación de los ecosistemas y la crisis climática, invita a proponer acciones colectivas para disminuir las brechas que la sociedad actual ha generado: ecológica, social y espiritual desde una posición ecofeminista.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

Cada módulo se presenta en el siguiente esquema:

- · Avisos para información e inicio de actividades
- Guía del aula virtual; Manual de convivencia virtual (II promoción)
- · Foro de presentación y para dudas o consultas
- · Videos de bienvenida para cada módulo
- Material de estudio: lecturas y videos
- · Material sugerido para cada módulo
- Evaluación y retroalimentación
- Certificado

Para la sección de trabajos prácticos, cada módulo propone actividades específicas:

Módulo 1:

- Encuesta para selección de temas de investigación: ARAS
- Ejercicio práctico 1: Análisis Rápido de Situación (ARAS)

Módulo 2:

• Ejercicio práctico 2: Pizarra colaborativa y acciones por la red de la vida

Módulo 3:

- Ejercicio práctico 3: Nuestra historia: un diagrama de tiempo
- · Ejercicio Glosario ecofeminista

Módulo 4:

· Trabajo final del curso: diagrama holístico

Resumen de contenidos

Módulo 1: Perspectiva de Género y contexto

En el primer módulo se incorporan lecturas y compilaciones sobre la perspectiva de género, la evolución del concepto y las estrategias para incorporarla en las diferentes disciplinas científicas. La historia del movimiento feminista y de los derechos de las mujeres es parte también del material. Se presentan estadísticas sobre la situación de las mujeres, así como informes actualizados sobre las consecuencias del COVID en temas de desigualdad.

Se incluye también herramientas para transversalizar género en políticas públicas y en acciones de desarrollo, así como documentos en los que se profundiza sobre los estudios de género.

En el módulo se incluyen videos elaborados específicamente para profundizar el tema y acercar a las personas a los conceptos relacionados con la perspectiva de género.

Módulo 2: Huella ecológica y situación actual

El segundo módulo propone un análisis de contexto con respecto al ambiente, a la naturaleza, qué es la huella ecológica, cuál es la situación actual del planeta y cómo el COVID 19 se relaciona con la crisis climática.

Se presentan análisis sobre la huella ecológica y la sostenibilidad, así como videos testimoniales sobre los cambios que vive el planeta.

El módulo busca sensibilizar y motivar acciones desde la cotidianidad frente al tema de cambio climático y sostenibilidad.

Módulo 3: Ecofeminismo

Se propone en este módulo un análisis que junta la perspectiva de género con la de sostenibilidad, presentando lecturas y videos en donde se definen conceptos relacionados con el ecofeminismo, los diferentes abordajes desde su surgimiento y cómo se da el encuentro entre estos activismos por la vida. Se propone textos de autoras ecofeministas cuyos aportes en el tema han sido estratégicos para su comprensión y abordaje.

Módulo 4: Sostenibilidad; cuidando la red

Con todo el material analizado en el curso, el módulo 4 presenta información adicional de contexto, profundiza sobre la sostenibilidad y sus dimensiones y propone el análisis de casos de proyectos en los que el abordaje integrado desde las perspectivas de género y sostenibilidad ha evidenciado un aceleramiento en la construcción de igualdad, así como para lograr medidas prácticas frente a la crisis ambiental.

A partir del estudio de casos y de una recopilación del material revisado, se invita a desarrollar un trabajo final del curso que dé respuesta a la problemática analizada a partir de los enfoques presentados.

PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES

Lectura motivadora

Poema Náhuatl

Oración Red de la Vida

Hace unos 20.000 millones de años no sabemos lo que había.

Tal vez no había nada.

Y de repente surgió un punto de luz

Y esa luz concentrada hizo explosión

Y las partículas de luz se expandieron

Creando el espacio, creando la gravedad, creando el tiempo

Y las partículas de luz chocaban entre sí

Y se juntaban

Y fueron creando masas de partículas de luz

Que atraían a otras partículas de luz

Y chocaban contra otras masas

Y de ese encanto entre partículas y masas de partículas

Fueron surgiendo las estrellas

Y las estrellas se encantaron entre sí

Y se fueron estructurando

Y nacieron las Galaxias

Y en las galaxias se formaron planetas alrededor de las estrellas

Y en algunos planetas

Con suficiente luz y calor y rayos cósmicos y hielo

Fueron surgiendo las bacterias

Y la luz y el calor, los rayos cósmicos y el agua

Fueron haciendo que las bacterias se encantaran, se juntaran,

Se organizaran, se estructuraran

Y hace 600 millones de años en nuestro planeta

Surgieron las plantas verdes

Y tras las plantas verdes aparecieron los herbívoros

Y tras los herbívoros los carnívoros

Y tras los herbívoros y los carnívoros

Sus parásitos visibles e invisibles

Y los comedores de excrementos

Y luego aparecieron los comedores de parásitos.

Y herbívoros y carnívoros y parásitos fueron evolucionando

Y aparecimos los primates

Y entre los primates, los seres humanos

Para que el Universo mire por nuestros ojos

Escuche por nuestros oídos

Palpe con nuestras manos

Y se asombre con nuestro asombro

Y cante con nuestra voz.

Y aquí estoy yo

Yo que vengo del agua con mis ancestros acuáticos

Yo que quardo en mi cerebro los cerebros de mis ancestros

Yo que desde la concepción repito mi proceso evolutivo

Yo que soy de una especie más entre las especies

Yo que en cada una de mis células llevo la Historia del Universo.

Quiero ser luminosa como el sol

Para que mi luz llegue a todos los seres

Quiero ser Transparente como el aire

Para que la luz de todos los seres llegue a lo más profundo de mis oscuridades Quiero ser fluida y disolvente como el agua que ocupa los lugares más humildes y

desde allí promueve la existencia de la vida

Quiero ser generosa y fuerte como la tierra

Que a los golpes y a las heridas responde con flores y frutos

Quiero ser fuerte y generosa como los árboles

Fuerte y flexible como el bambú.

La vida es corta.

La quiero tan perfecta como la de las flores y las lombrices de tierra.

Hoy haré honor a la luz que comparto con las estrellas y a cada elemento dentro de mí que también forma parte del universo

Hoy confirmo que puedo ser caminante del camino luminoso para aportar a la evolución Haré honor a esa luz esté donde esté, haga lo que haga, vaya donde vaya.

MÓDULO 1

Ejercicio: Actividad colaborativa, ARAS - Análisis Rápido de Situación⁹

Para este trabajo práctico, en primer lugar, se realizó una encuesta para definir los temas de investigación. Se propusieron 20 temas de los cuales se eligieron los más relevantes con participación del grupo. Con los resultados de esta encuesta se construyó un breve formulario para que sea aplicado a, al menos, 10 mujeres. De esta manera, se obtuvieron resultados que permitirán realizar el Análisis Rápido de situación (ARAS). Esta base de datos servirá para que cada quien pueda usar los datos, cruzar variables y profundizar con los resultados del ARAS. Es importante recalcar que las dos ediciones de este curso contaron con la participación de entre 15 y 20 países, por lo tanto, los resultados del ARAS brindan una visión rápida y global sobre la situación actual de las mujeres.

En la primera promoción del curso, los temas con mayor acogida fueron: Violencia contra las mujeres; Agroecología; Participación política y Derechos sexuales y reproductivos.

En la segunda promoción, los temas seleccionados fueron: Género, ambiente, agroecología; Participación política de las mujeres; Salud sexual y reproductiva; Salud mental.

HERRAMIENTA ARAS¹⁰: DESCRIPCIÓN Y RECOMENDACIONES PARA SU USO

ANALISIS RÁPIDO DE SITUACIÓN - ARAS CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

- a. Es una herramienta colaborativa que se propone en el aula virtual para obtener datos globales y comparativos entre diferentes realidades.
- b. Consiste en un conjunto de preguntas centradas en temas de interés para el estudio, formuladas de manera con respuesta cerrada.
- c. En el caso de los cursos en el aula virtual, se optó por dos modalidades, en los cursos sobre Violencia de género con un cuestionario preelaborado, cuyas respuestas permitieron construir los planes finales; en los cursos Género, ecofeminismo y sostenibilidad, se construyó el cuestionario de manera colaborativa, de manera que integran los temas de interés de las participantes que provienen de más de 10 países.
- d. Previo a la construcción de preguntas se requiere tener una mínima información sobre el tema, las posibles respuestas a las preguntas, de manera que se configuren las opciones de manera adecuada.
- e. La herramienta busca una mirada rápida. Los resultados no pueden ni deben tomarse como definitivos.
- f. El análisis rápido de situación no es un mapa o investigación a profundidad sobre los temas que incluye el cuestionario. Es un dibujo, una fotografía de la tendencia en un momento determinado.
- g. La selección de quienes responden es totalmente aleatoria y dependerá de las personas a quienes inviten las participantes. Se sugirió en los primeros cursos en el aula, que quienes respondan fueran mujeres.

g Un ejemplo de cuestionario ARAS se incluye en la sección Anexos, de este curso, así como los resultados de la aplicación en la II promoción.

¹⁰ La herramienta ARAS: Análisis Rápido de Situación, ha sido diseñada por el equipo facilitador de GAMMA para el uso en el aula virtual; posteriormente se ha validado su utilización para tener estado de situación relacionado con cada uno de los temas de los cursos.

- h. Los resultados nos permiten definir cuáles son los temas sobre los que se deberá profundizar. La profundización dependerá de los intereses individuales, laborales u organizativos.
- i. Es muy útil para obtener una mirada rápida de una situación determinada, y, dependiendo del objetivo, puede centrarse en un tema, con subtemas; o puede incluir varios temas con preguntas clave.
- j. Toda la información recabada es muy útil y valiosa:
 - i. Para tomar decisiones sobre los temas a profundizar, de acuerdo a los intereses y áreas de trabajo.
 - ii. Para definir cuáles son los temas urgentes que atender.
 - iii. Para saber las tendencias de las opiniones o percepciones de las mujeres.
 - iv. Para saber que es posible emprender trabajos colaborativos con el uso de la tecnología y medios disponibles.
- k. Para la definición de temas es recomendable como primer paso, la aplicación de una encuesta rápida a partir de un banco de ámbitos o temas de interés. Esto presentará una primera tendencia en los intereses sobre los que indagar y a partir de ello se construirá el cuestionario.
- l. Para este tipo de análisis rápido, es recomendable no aplicar preguntas de respuesta múltiple. Al ser un análisis rápido se debe solicitar a quien responde que seleccione la respuesta más relevante, o aquella con la que más se identifique. De esta forma se logrará información de mayor utilidad y no se dispersarán las respuestas.
- m. Para evitar el sesgo en este tipo de investigación, se recomienda incorporar respuestas opuestas (si/no) o respuestas de selección única, a partir del conocimiento previo que se tiene sobre los temas incluidos.
- n. Por lo anterior, entonces, no es recomendable tener preguntas abiertas, o respuestas tipo: (otro). El procesamiento de información en este caso tomará más tiempo y deja de ser un análisis rápido.
- o. El cuestionario debe ser sencillo, sin demasiado texto. Se busca tener respuestas sobre la primera impresión de quienes responden.
- p. Las preguntas abiertas ayudan en estudios de tipo cualitativo y para guiar estudios de caso. Por ello, no se incorporan en el ARAS.
- q. Datos de información tales como sexo, localización, país, rangos de edad, profesión, pueden aportar para un análisis transversal.
- r. El cuestionario es levantado en una plataforma digital para formularios o encuestas de manera que su procesamiento es inmediato.

Aportes

Análisis Rápido de Situación: En este espacio se invitó a que, después de aplicadas las encuestas y cumplida la tarea "Análisis Rápido de situación", pudieran escribir sus apreciaciones sobre esta actividad colaborativa a partir de las siguientes preguntas:

¿Consideran que la información puede ser relevante?

En las dos ediciones del curso, de manera general, se consideró que la información propuesta en la encuesta es importante, útil y que es una base para contar con información sobre la situación actual de las mujeres. Como conclusión general la mayoría de las participantes coincidieron en que la información recabada a través de las preguntas tiene mucho sentido y es de interés para la realidad de la situación de las mujeres en nivel mundial y latinoamericano con respecto al enfoque ecofeminista que se aborda en el curso.

Consideraron que se pudo haber dado una explicación más amplia de los ámbitos de los formularios, debido a que no todas las mujeres encuestadas están familiarizadas con los términos y teoría planteados en el curso. Hubo la preocupación sobre las respuestas cerradas y dirigidas que pueden llevar a un sesgo en la información que obtenida. Algunas compañeras consideraron que tuvo que haber existido un proceso de socialización de las temáticas a aplicar en este trabajo y que algunas preguntas tuvieron que haber sido abiertas, más no cerradas, sobre todo en las preguntas respecto a violencia, porque algunas personas tienen naturalizados ciertos comportamientos y actitudes que no son identificados como violentos, y al momento de no conocer los términos y al dar opciones cerradas las respuestas no representarían la realidad de vulnerabilidad y violencia.

Se comentó que fue interesante tener la oportunidad de analizar tendencias de distintos países y de diferentes realidades, sobre los temas que se establecieron. Señalaron, además, que, en muchos casos, no se cuenta con datos actualizados sobre estos temas y, en este sentido, la información proporcionada por esta herramienta resulta importante pues es un medio de actualización y acceso rápido a la realidad para poder plantear acciones frente a temas como la violencia.

¿El instrumento análisis rápido de situación es útil?

En general, los aportes evidenciaron que este instrumento es un aporte para continuar profundizando sobre la situación de las mujeres. Afirmaron que la información que resulte será un punto de partida para definir temas de investigación, coincidiendo además en que los resultados serán útiles para sus diferentes actividades. Tal como en la pregunta uno, la mayor parte del grupo consideró que el instrumento utilizado para recabar la información fue adecuado, útil y práctico para compartir la información de manera grupal.

Muchas coincidieron en la facilidad y accesibilidad al instrumento, así como de la oportunidad de compartir estas experiencias y conocimientos con las mujeres de sus círculos cercanos. Pese a que muchas consideraron que las temáticas estuvieron acorde al curso, hay quienes que consideraron que las preguntas fueron muy generales, lo que impediría profundizar más en las temáticas. Por otro lado, se expresó que fue un primer ejercicio útil para abrir el curso, ya que brinda una panorámica de los temas y la información que, con el transcurrir de los módulos, podrán ser profundizados.

MÓDULO 2

Ejercicio: Actividad colaborativa, Pizarra de propuestas

Tomando como base los siguientes ámbitos, se solicitó proponer tres actividades que se puedan poner en práctica para disminuir la huella ecológica:

- Aqua, océanos, ríos
- · Transporte, movilización, medios
- · Energía, tecnología
- Bosques, reforestación, áreas verdes
- · Alimentación, producción
- Consumo
- Sobrepoblación

Las actividades propuestas podían ser: personales o individuales, organizativas, familiares, institucionales, comunitarias o en otros niveles. Cada actividad debe responder a una de las brechas: ecológica, social y espiritual¹¹.

RECOMENDACIÓN PARA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS:

- Innovadoras, creativas, novedosas
- Practicables, ejecutables, para poner en marcha inmediatamente
- Que tengan impacto en varios espacios, colectivos o grupos
- Que puedan ser replicadas o tomadas como ejemplo
- Que sean sintéticas, pocas palabras
- Que tengan impacto en más de una brecha a la vez. Es decir, que se vea la relación con las otras brechas.

Luego de escribir las actividades, deberían esperar unos días, y luego volver a leer la pizarra con todos los aportes para construir propuestas que incorporen dos o más de las actividades incluidas por cualquier participante.

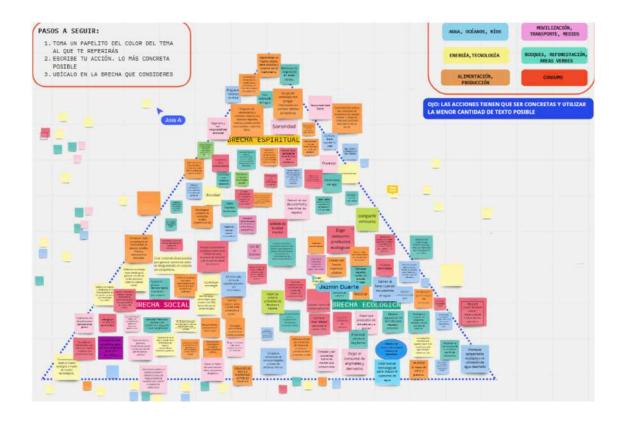
En la segunda promoción del curso esta dinámica fue un tanto diferente; se pidió en primer lugar revisar la base de datos con los resultados de la herramienta ARAS y seleccionar un resultado según su apreciación, interés o ámbito de trabajo, frente al cual plantear las propuestas de transformación y las tres actividades que se puedan poner en práctica para disminuir la huella ecológica, considerando, además, la situación de las mujeres.

Aportes

Pizarra colectiva: acciones por la red de la vida¹².

a) Síntesis de la actividad del módulo 2, Primera promoción

Pizarra colaborativa Grupo 1 (Primera promoción)



¹² Esta herramienta para el análisis ha sido desarrollada por GAMMA para el curso Género, ecofeminismo y sostenibilidad. 2021.

Pizarra colaborativa Grupo 2 (Primera promoción)



PROPUESTAS RECOGIDAS FOROS

EJE: Limpieza, reciclaje, reforestación, agua, energía

- Acciones para reciclar y reusar primero en nuestros hogares.
- Propuestas de reutilización del plástico para artículos de uso en la casa
- Empezar desde los espacios individuales o micro para poder aportar en el cuidado del planeta y del ambiente.
- Reducir compras de cosas innecesarias.
- Promover en la barriada el reciclaje como un estilo de vida.
- Realizar talleres con niñas, niños y personas adultas donde se les enseñe la importancia del reciclaje, la disposición de los desechos, la reutilización, entre otros.
- Ahorrar energía.
- Desconectar los artefactos que no se usen.
- Ahorrar el consumo de agua.
- Realizar acciones de reforestación de las áreas verdes que nos rodean teniendo en cuenta los servicios ecosistémicos que las poblaciones necesitan. Realizar esta acción tanto en ecosistemas que han sido degradados por forestales, empresas de carácter extractivista, etc.
- Promover la siembra, sobre todo de árboles, arbustos o flora nativa en los cementerios.
- Reforestación de vegetación nativa.

- Al momento de visitar montañas, bosques, playas, etc. recoger todos los desechos: los que provocamos, y los que estaban presentes reconociendo que no siempre tuvimos un nivel de conciencia que respete la vida.
- Realizar limpiezas semanales de zonas protegidas y de las zonas de afluencia hídrica dentro de nuestros sectores, donde personas de todas las edades puedan tomar partida de esta acción. Para generar conciencia ecológica y nociones de comunidad.
- Organización de espacios de mujeres donde en base a la creación de roperos comunitarios se puedan generar formas de sustento económico.
- Jornadas de reforestación en términos de acción
- Realizar instalaciones de los canales de agua que se utiliza, tanto en el lavamanos, lavandería, ducha para que dicha agua pueda ser utilizada en los inodoros.
- Senderismo ecológico y turismo para la producción de alimentos y plantas medicinales, rescate de sabiduría ancestral en los valores medicinales y nutricionales además de los senderos y caminos tradicionales.
- Creación de puntos de recepción de desechos orgánicos para el compostaje, alrededor de toda la ciudad, para fomentar la siembra con el abono para los huertos familiares.
- Sobre bosques, reforestación y áreas verdes, planificar con escuelas, colegios y universidades un calendario de reforestación de zonas que lo necesiten de urgencia.
- Hacer alianzas entre los recicladores informales y empresas o emprendimientos que utilicen en su proceso productivo plástico, cartón y papel reciclado, de manera que se les proporcione materia prima de buena calidad a cambio de un pago justo por el trabajo de recolección de ciertos lugares urbanos de la ciudad.
- Recoger el agua lluvia.
- · Redactar una declaración de los derechos de la naturaleza.
- Cuando vayamos de vacaciones a las playas locales, nacionales e internacionales para impulsar el comercio mediante el turismo, llevar nuestros bloqueadores ecológicos.

EJE: Arte, educación, medios, redes sociales, investigación.

- Generar una guía didáctica donde se muestre de forma clara y precisa información sobre huertos caseros.
- Fomentar campañas de concientización en redes sociales sobre la disminución del consumismo; cómo manejar los desechos, la basura.
- Campañas informativas (carteles, infografías) en nuestros barrios, comunidades u organizaciones sobre la problemática de la huella ecológica y proponer alternativas de consumo.
- Realizar una pequeña investigación sobre granjas agroecológicas cercanas a nuestros sectores, trabajar con ellas mediante el compartir de saberes: desde las granjas respecto a productos y técnicas utilizadas, y desde nosotras con información sobre prevención de violencia de género.
- Bosque de los derechos, es una propuesta innovadora y de impacto con lo cual se estaría ayudando la defensa de los derechos de las niñas, niños, mujeres, adolescentes y juventud y a la vez contribuyendo con la restauración y conservación de los recursos naturales.
- Construcción colectiva de una obra de teatro por parte de mujeres jóvenes feministas critica.
- Al terminar el proceso de creación y puesta en escena se procede a la segunda etapa de implementación de la propuesta y es la presentación de la obra. Generación de Teatro-foro.
- Sensibilizar a la comunidad en nutrición consciente. Esto se podría realizar con profesionales nutricionistas en centros educativos, trabajando en conjunto padres, madres, niños, niñas jóvenes, docentes y autoridades. Realizándolo en las reuniones de padres y madres de familia, en 20 o 30 minutos.
- Concientizar a la población con cifras y estadísticas desde la brecha social y entender cómo el modelo de desarrollo económico y el consumo irresponsable nos afecta.
- Implementar en las escuelas prácticas de huertas orgánicas y de cocina consciente, de meditación, de danza y demás artes.
- Realizar talleres para compartir conocimientos y experiencias respecto a habilidades de fabricación que tengamos y crear productos zero waste (cero desperdicios).
- Elaborar bolsas utilizando tela de otras prendas y pintar ilustraciones con mensajes de concientización. Se puede aprovechar estos espacios para prácticas de reflexión, auto cuidado.

- Intervenciones artísticas en el espacio público desde diferentes áreas: (danza, teatro, pintura, música, lecturas, entre otras), cartelería (pancartas, folletos, grafitis, etc.), ferias ecológicas (de alimentos orgánicos).
- Promover la cancelación de las marcas que más contaminan hasta que no asuman un compromiso ambiental.
- Pedagogía Itinerante consistiría en realizar en cualquier espacio, barrial, popular, educativo, empresarial acciones colectivas de sensibilización, pensamiento crítico y reflexión en torno a dos preguntas: 1. ¿cómo nos concebimos como seres humanos/as? ¿Cuál es nuestro papel en el planeta?
- Campañas de sensibilización de las consecuencias, en el día a día, de los diferentes tipos de discriminación.
- Crear una escuela de educación y formación socioambiental con perspectiva ecofeminista para la capacitación y empoderamiento de mujeres sobre teoría y praxis ecofeminista tanto de las comunidades rurales como de las urbanas.
- Generar jornadas de senderismo, donde el objetivo gire en torno al reconocimiento de flora y fauna nativa. Al inicio de la caminata se podría hacer una inducción, presentación de la flora y fauna y la entrega de imágenes impresas que puedan ayudar el reconocimiento
- Generar campañas usando el arte como medio de sensibilización, sobre el uso de la bicicleta y sus aportes a medio ambiente, así como realizar por lo menos 3 ciclo paseos al año, motivando a la participación de la niñez y juventud, solicitando el apoyo de la empresa pública y privada, academia, colectivos y ciudadanía en general.
- Participar en y difundir la lucha de distintas comunidades de Ecuador alrededor de la protección de los recursos hídricos contra el extractivismo, esa lucha es fundamental para la vida.
- Generar redes y alianzas entre los distintos sectores sociales y el ministerio de educación para generar foros y debates direccionados a la conciencia ambiental y la importancia de generar acciones conjuntas que involucren a la niñez, los y las jóvenes para fortalecer su liderazgo como población mayoritaria del país para que sean parte del cuidado ambiental.
- Fortalecer la agro economía mediante la generación de redes de amigos, amigas y otras personas que puedan sumarse a la compra de productos de zonas rurales en mayor magnitud y a precios justos, y redistribuir.

- Trabajar en la sensibilización, educación, capacitación, revalorización del y en el campo y a la vez intensificar la exigibilidad para que el Estado vuelva los ojos y todo el apoyo a este sector.
- Hacer un plan de educación anti-especista, que incluya campañas para la reducción del consumo animal, la idea es que también haya una conexión con la fauna.
- En proyectos de extensión universitaria ofrecer oficinas de capacitación a educadores del servicio público como reutilizar, reciclar y reducir materiales sólidos. Como evitar objetos de uso único, etc.

EJE: Granjas y huertos orgánicos-bancos de semillas

- Comprar productos orgánicos.
- Incentivar el trueque de técnicas de siembra, semillas, tierra fértil, herramientas, saberes, etc.
- Creación de bancos de semillas criollas y nativas en las comunidades, donde se pueda asegurar el intercambio de semillas, plantas y saberes.
- Fomentar el cultivo de huertos familiares/urbanos/ comunitarios, en casas, departamentos, condominios y sectores de vulnerabilidad económica.
- Sembrar al menos un producto en nuestra casa/departamento/ piso.
- Incentivar el consumo de productos sanos libres de pesticidas, para la protección de la soberanía alimentaria y que cuestionen a las lógicas del mercado en cuando a la producción y comercialización de la industria.
- Pagar lo justo a quien produce.
- Comprar productos a pequeñas empresas.
- Promover la compra de frutas y verduras orgánicas, compra de comidas caceras a vecinos o vecinas, entre otras.
- Producir compost ecológico el cual sea formado con materiales de la tierra que las y los pequeñxs productores tengan consigo; naturales que no afecten la tierra.
- Crianza de cuyes para generar independencia económica de las mujeres
- Producir compost ecológico el cual sea formado con materiales de la tierra que las y los pequeñxs productores tengan consigo, naturales que no afecten la tierra.

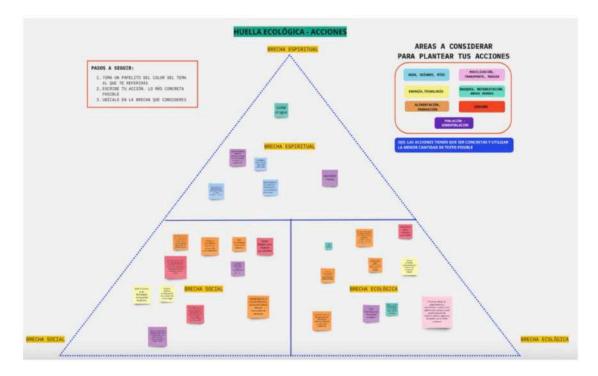
- Gestionar con prefecturas, que apoyen con la adquisición de semillas se puede crear una serie de huertos que ayuden al sustento de familias.
- Crear grupos de producción, distribución y consumo agroecológico, sostenible, residuo cero o mínimo y responsable de canales cortos de comercialización que respeten la soberanía alimentaria, la igualdad de género, sin brecha salarial ni techos de cristal dentro de un comercio justo. Crear Canales Cortos de Comercialización
- Promover el reconocimiento de las mujeres agricultoras por medio de la creación de una asociación de mujeres agricultoras que vendan sus productos en ferias agroecológicas. Por medio de herramientas comunicacionales se buscará dar el espacio protagónico para conocer quiénes son las personas detrás de los alimentos que llegan a la mesa.
- Incentivar la economía del TRUEQUE.

EJE: Salud mental, autocuidado

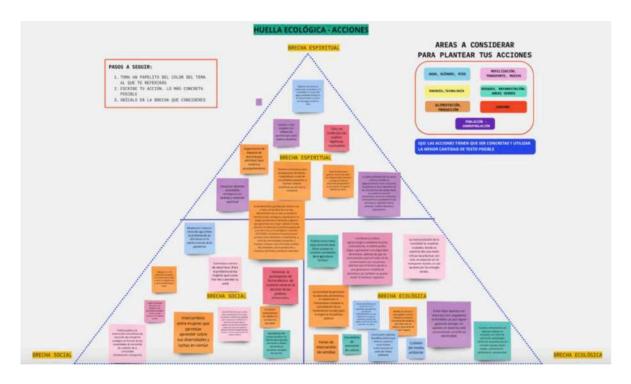
- Implementar un espacio colectivo donde se pueda a través de una educación popular feminista analizar, aprender y reaprender respecto a nuestro cuidado de la salud mental considerando el impacto de la brecha social sobre nosotros, así generar un acompañamiento y redes de apoyo.
- Generar espacios de terapia hortícola mediante la combinación técnica y practica desde una visión psicológica que permita la sanción personal y recuperación espiritual para salir de la violencia.
- Fomentar la alimentación Equilibrada y saludable, con fines de trabajar autoestima en mujeres y fomentar su autonomía con sus emprendimientos.
- Desarrollar espacios de trabajo sobre inteligencia emocional.

b) Síntesis de la actividad del módulo 2, Segunda promoción

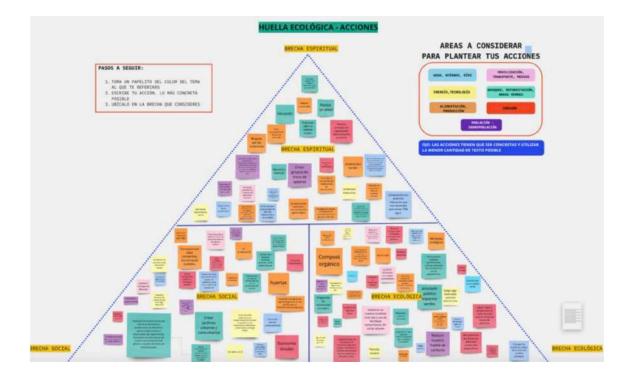
Pizarra colaborativa Grupo 1 (Segunda promoción)



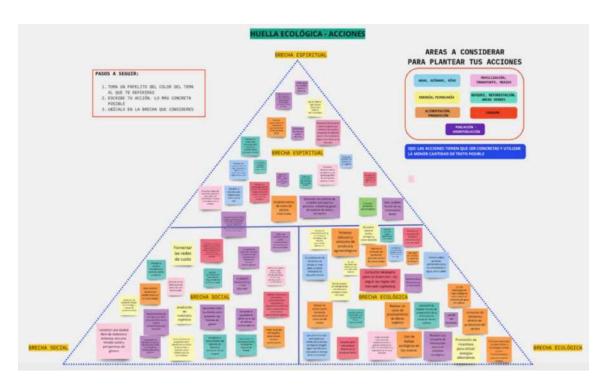
Pizarra colaborativa Grupo 2 (Segunda promoción)



Pizarra colaborativa Grupo 3 (Segunda promoción)



Pizarra colaborativa Grupo 4 (Segunda promoción)



PROPUESTAS RECOGIDAS EN LOS FOROS

EJE: Medioambiente: Limpieza, reciclaje, reforestación, agua, energía

- Bájale 3 Grados centígrados a tu ciudad mediante la reforestación de parques, plazas, avenidas, baldíos y centros educativos.
- Fomentar el cuidado del agua (a pequeña escala) mediante sistemas recolección de agua de lluvia para riego posterior de jardines. Divulgar los problemas que generan la quema de hojas y aprovechar para enseñar y fomentar la elaboración de compost.
- Diseño e implementación de un sistema de captación de agua de lluvia, mismo que sea operado por un colectivo.
- Creación de una red de farmacia viva: en donde se impulse la construcción de espacios colectivos con compromiso social y ambiental. Además de rescatar saberes y conocimientos locales.
- Reducir los residuos y el desperdicio en la industria de la moda. Promover y poner a disposición armarios compartidos, SWAP Spots gratis, fijos y siempre disponibles, puede ser creado por todxs, en todas partes. Podemos cambiar ropa, quedarnos con artículos que son nuevos para nosotrxs, de alguien que ya no lxs quiere. El reciclaje de material post-consumo aumentará aún más el impacto de la moda circular en el futuro.
- Identificar los grupos de organización social en comunidades meta para establecer programas de educación ambiental que permitan sensibilizar a los individuos respecto a los efectos del cambio climático y de esta manera tener aliadxs para emprender acciones de adaptación, como los programas de restauración ecológica.
- Levantar un diagnóstico socio ambiental con la comunidad, para identificar la situación y participación de las mujeres en la gestión de recursos naturales (bosques, áreas verdes, reforestación) y las afectaciones ambientales en su entorno. Con esta información de base, definir una red de colaboradores para diseñar programas de capacitación en temas de revegetación y restauración ecológica, que permitan mejorar las condiciones de vida de las mujeres, en alianza con organizaciones estratégicas.
- Diseñar un proyecto de recuperación de espacios verdes barriales; establecer una estrategia de recuperación de plazas, jardines, parques, cualquier espacio verde que tenga la comunidad, mediante la participación de los vecinos implementar jornadas de limpieza, adecuación del lugar, plantación de árboles nativos, mediante la concientización de la importancia que tienen estos espacios para generar aire puro, ser un lugar de esparcimiento familiar, y de disfrute en general.

EJE: Educación ambiental - Organización comunitaria

- Trabajar en comunidad, estratégicamente y formar a protectores/as del medioambiente, designarlos/as como guías para nuevos visitantes [de las comunidades]. Así mismo, los/las cuidadoras/es educan a su comunidad sobre la importancia de mantener sano al medio ambiente, mediante acciones de educación y sensibilización. Las comunidades pueden organizar grupos específicos que apliquen programas de protección ambiental.
- Conformación de escuelas de formación política para que todas y todos puedan conocer sus derechos y obligaciones como ciudadanas/os del mundo; a su vez, potenciar el reconocimiento de los derechos de la naturaleza.
- Promover la educación ambiental en la sociedad a través de proyectos participativos. Esto se podría plantear como proyecto con talleres transitorios a nivel de los GAD's (gobiernos autónomos descentralizados), o también en el ámbito escolar desde nivel inicial hasta tercer nivel.
- Sensibilizar a la ciudadanía mediante talleres de nutrición para identificar los alimentos saludables que nos benefician como seres humanos, y también para identificar prácticas perjudiciales que hacen daño al planeta, para conocer las alternativas de alimentación y generar menos desechos
- Escuela de liderazgo comunitario: se deben brindar herramientas necesarias para aterrizar en el territorio diferentes tipos de conocimientos de manera que sean comprensibles y que puedan ser transmitidos de forma eficaz, a fin fortalecer la construcción de acciones y políticas de "abajo hacia arriba" que contemplen las necesidades reales de los territorios.
- Escuelas de educación ambiental: estos espacios de aprendizaje y de concientización sobre las consecuencias del cambio climático, en particular respecto de la alimentación, el consumo de energía, las alternativas de movilización, etc.
- Talleres de confección de toallitas higiénicas reutilizables.: Esta propuesta tiene relación con todos los ámbitos mencionados, fundamentalmente al consumo, y con las tres grandes brechas por igual.
- Frente al costo de los descartables y el desigual acceso a estos productos, además de los impactos negativos tanto de la producción como luego de los residuos, es importante el uso de elementos de higiene menstrual reutilizables y accesibles. Es una propuesta ecológica, saludable, económica, que además nos ayuda a recordar la naturaleza de nuestro ciclo menstrual. Puede devenir también en pequeños emprendimientos, aportar al mercado de cercanía, etc.

- Los talleres pueden ser en grupos de mujeres de alguna organización barrial, por ejemplo. Los materiales son telas de algodón reutilizadas. Luego en el grupo de costura, aprovechar esos momentos para hablar de temas importantes que nos afectan como mujeres, en relación a problemáticas de género, ambiente, etc.
- Talleres para realizar nuestros propios productos de manera ecológica mientras se generan conversaciones o se eligen temáticas a conversar según las necesidades emocionales/de salud mental de quienes participen para que funcione a la vez como grupo de contención.
- Espacios para compartir experiencias, saberes y productos.
- Realizar capacitaciones sobre los componentes, el impacto ambiental, en la salud y en la sociedad, que tienen varios productos de uso diario. Se puede incluir la interpretación de las etiquetas, la historia detrás de las empresas que las producen, qué tipos de componentes tienen y su impacto en la salud, el grado de contaminación por empaque, entre otros. Se puede realizar vía Webinars o en transmisiones en vivo para facilitar su difusión.
- Espacios no solo de intercambio físico de los productos, sino también de los saberes y las diversidades que puedan existir entre las personas que vivan en territorios marinos y quienes viven de la tierra.
- Radio comunitaria: A través de las redes sociales y los espacios radiales podemos conformar un grupo de periodistas comunitarixs que difundan las buenas prácticas comunitarias, se realicen entrevistas, capacitaciones y videos sobre temas que promuevan la equidad social y de género, para aportar a la disminución de la brecha social. Esto se puede combinar con actividades de interés práctico para atraer al público como el uso, construcción y gestión de energías alternativas que promuevan ahorro en el hogar y un medio de subsistencia (cocinas ecológicas, energía solar, biodigestores).
- · Puesta en valor de saberes locales.
- Incluir en la temática de la radio comunitaria mencionada, a mujeres sabias para que compartan su conocimiento y cuenten con un espacio de promoción de su actividad económica en torno a los saberes ancestrales. En segundo lugar, realizar una guía de difusión de prácticas medicinales que conozcan nuestras/os adultxs (familiares o de la localidad), mediante entrevistas y diálogos intergeneracionales. Esta guía podría ser digital y retroalimentarse constantemente.
- Coordinar y trabajar en red con organizaciones locales para promover la educación ambiental en las comunidades mediante talleres sobre el cuidado ambiental a modo de concientización,

- reciclaje, reutilización de objetos para la construcción de ceniceros (colillas de cigarrillos) para los espacios verdes.
- Actividades de recuperación de espacios públicos y formación a niñxs y adolescentes, todxs somos responsables. Podemos otorgar escucha o elementos de nuevos conocimientos en diferentes áreas (ciencias, gramática, etc.) seamos voluntarixs.
- Organizar brigadas comunitarias y escolares para la elaboración de compost orgánico, huertas, siembra de árboles, uso de bicicletas, reducción de nuestra huella de carbono; que ponga en valor los saberes locales y fortalezca las redes de acción colectiva con la participación de mujeres.

EJE: Agroecología, granjas y huertos orgánicos, bancos de semillas

- Sobre la consolidación de huertas comunitarias, creo que este tipo de apuestas son fundamentales en nuestras comunidades, sin embargo, de forma aislada su alcance es mínimo, por ello creo que debe hacer una apuesta por la construcción de reformas de las políticas públicas que permitan avanzar en esta área, lo cual es vital para nuestro futuro.
- Desarrollar institucional y comunalmente, en las comunidades de pequeñxs productorxs extraurbanxs (alrededor de las ciudades) un sistema innovador y económico de agricultura agroecológica de multiproductos de corto plazo (raíces y tubérculos, hortalizas, verduras y frutas) a estructuras de bancales.
- Desarrollo de un proceso formativo, de apoyo logístico (bioinsumos y semillas) y de organización de grupos de mujeres en producción agro urbana en sectores deprimidos de las ciudades.
- La incorporación de chacras cooperativas, a partir de una superficie de tierra propia o cedida por el Estado. Manejo de fondo común para la compra de insumos, elaboración de plaguicidas y fertilizantes naturales, elaboración de compost con los desechos. Todo debe funcionar como cooperativa de ayuda mutua donde cada cooperativista tiene que aportar horas de trabajo dependiendo de sus habilidades: plantar, cosechar, ordeñar, limpiar, hacer compost, dulces, quesos, etc., o compensar las horas en cadena de venta, traslados, armado de jaulones, pastoreo, o cualquier otra actividad acordada. La división de la ganancia obtenida, una vez lograda en el tiempo, se dividirá en porcentajes de inversión, ahorro y mejoras.
- Huertos comunitarios de especies nativas en escuelas, con fines de educación ambiental y utilización de productos en comedor escolar.

- Las mujeres entre 12-18 años son el grupo que da mayor importancia a la ganadería y agricultura intensiva como causa del cambio climático, pero a la vez el grupo con menor conocimiento sobre agroecología. Se propone abordar a este grupo en edad escolar mediante talleres de agroecología en escuelas, potenciando el cultivo de productos nativos; generando productos que puedan utilizarse en el comedor escolar. Se trabaja de manera tangencial las demás brechas al tener instancias de trabajo horizontal fuera del aula (social) y propiciando la conexión con el momento presente en el trabajo en los huertos (espiritual), permitiendo generar múltiples reflexiones.
- Encuentros de plantación de nativas: Implica diferentes actividades, fundamentalmente la reforestación. Se puede pensar junto a otras actividades como ferias, intercambio de semillas, productos artesanales, saludables, charlas, etc. Pueden ser en lugares públicos, importantes de cada región, en donde se quiera visibilizar alguna problemática. Tiene un tiempo de dedicación previo para preparar las plantaciones y también posterior con el compromiso de hacer un seguimiento, riego, cuidado de esas plantas. Se puede proponer como actividad con escuelas o diferentes grupos que luego vayan a "guardianear", favoreciendo la construcción de espacios colectivos con compromiso social y ambiental. Aquí también la brecha espiritual aparece ligada al recuerdo de nuestra naturaleza humana.
- La construcción de una Huerta y compostera comunitaria entre las personas que tengan compromiso, interés y disposición traccionaría pequeños grandes cambios a nivel local que podrían ser ejemplo para otras localidades cercanas.
- Si a este punto le sumamos la posibilidad de rotar las actividades y dirigirse al espacio físico destinado para tales fines de forma sustentable, ya sea caminando o en bicicleta en pequeños grupos se puede propiciar conversaciones que colaboren en el entramado del tejido social con el sentido de producir y consumir de forma sostenible.
- Mensualmente se puede hacer una feria local donde vender los productos y plantilles (plántulas) junto con las toallitas y otros productos con agregado de valor como conservas. Este ingreso de dinero puede servir para sostener la huerta y mejorar las condiciones del espacio compartido.
- Realizar un ejercicio de apropiación del espacio en parques de la ciudad para que las personas puedan cultivar alimentos. Se pueden crear clubes de siembra que involucren a la comunidad y posteriormente esos productos (hierbas aromáticas, legumbres, plantas medicinales, etc.) pueden servir de uso común para las personas del barrio, con talleres de sensibilización para que la comunidad cuide esta iniciativa y la preserve en el tiempo.

- Proyectar desde la perspectiva feminista la Agroecología en el marco del contenido de sostenibilidad social, ambiental y económica; impulsando para ello los huertos familiares en primera instancia, como propuesta para atender la precaria situación existente en las zonas rurales (campo).
- Implementar estrategias de cultivo agroecológicos comunitarios locales, es importante debido a que; cumple un papel fundamental para las familias y el medio ambiente. Así también, contribuye a la soberanía alimentaria, promueve el uso sustentable de los recursos naturales (no se utilizan químicos nocivos para el medio ambiente) y, por último; medicina natural. Ambos dispositivos tienen un valor social fundamental en tanto que enriquecen el conocimiento mutuo por medio del dialogo, conservando las prácticas culturales y saberes ancestrales.
- Promover la agricultura familiar y urbana, basada en la agroecología para reducir la emisión de gases de efecto invernadero, la polución que afecta a la biodiversidad (en especial los polinizadores) y la toxicidad que los pesticidas químicos suponen para el ser humano. Que sean las mujeres quienes estén al frente de organizaciones agroecológicas, brindando participación y oportunidades de educación y económica.
- Conformar programas de Huertas Comunitarias; convocar a las mujeres por medio de las organizaciones sociales a jornadas de capacitación y formación en alimentación saludable mediante el asesoramiento de especialistas en salud, producción de compost, alimentos ecológicos, etc. Generar un espacio de aprendizaje en conjunto, de intercambio de saberes teniendo presente las características culturales propias de la comunidad.

EJE: Movilización alternativa

- Potenciar el uso de bicicletas y reducir el uso de autos.
- Caminar tanto para dirigirnos a lugares como para compartir conversaciones si se hace de forma organizada y colaborativa con el fin de que sean caminatas seguras desde y hacia centros de salud y escuelas.

EJE: Medios de comunicación y redes sociales

- Utilizar las redes, plataformas digitales, mercados online para promover y facilitar el acceso a productos de agricultura biológica, así como incentivar la producción y el consumo local, de productos frescos.
- Comunicar con mayor conciencia y sabiduría (científica, ancestral y de la vida diaria) la importancia de comer alimentos sanos, seguros y soberanos y el rol que tienen los pueblos campesinos

y, sobre todo, las mujeres, en los sistemas alimentarios.

- Crear una campaña por redes sociales que permita conocer el trabajo de los productores y productoras de alimentos agroecológicos, para motivar el intercambio de experiencias con escuelas, empresas, comunidad a fin de promover ferias de consumo justo.
- Escuchar a nuestros propios cuerpos y sus necesidades más que a los cánones de belleza y la presión social, como suele suceder. También es algo que debería regularse de forma legal sobre todo en los medios de comunicación por el alcance que tienen ya que siguen propagando ideas nocivas y gordo fóbicas que finalmente enferman física y psicológicamente sobre todo a niñas y adolescentes.

EJE: Legislación y políticas públicas

- Potenciar el reconocimiento de la Naturaleza como sujeto de Derechos.
- Promover la creación de políticas públicas y planificación estatal que estimulen la permanencia de las juventudes en los territorios, mediante incentivos como tierra, herramientas, semillas y capacitación. Sumado a un cambio de paradigma en la valoración social de las actividades, profesiones, oficios (que todo sea igualmente valorado).
- Política pública de construcción comunitaria de recorrido de transporte ecológico en función de las necesidades de economía de cuidados de la comunidad.
- El transporte se diseña en función de desplazamientos hogartrabajo, sin poner atención a movilidades en torno a la economía de cuidados. Además, las mujeres de 30-44 no participan en política principalmente por falta de tiempo y son el grupo de menor participación, y también consideran la sobrecarga de labores en el hogar como el principal elemento que perjudica la salud mental. Esta idea potencia la participación política al proponer un diseño comunitario, genera un espacio de compartir vivencias y necesidades en torno a los cuidados y genera soluciones en transporte que optimicen los tiempos de las mujeres, abriendo la puerta a otros usos de su tiempo.
- Desde la política pública o la organización comunitaria buscar el descanso de mujeres que cargan con la economía de cuidados generando momentos de escucha o terapia grupal en espacios naturales, principalmente cursos de agua que limpian y se llevan las emociones 'negativas', espacios de reconexión, introspección y recarga de energías desde un compartir horizontal y vínculo con la naturaleza

- Una política pública para generar consciencia de alimentación saludable y sostenible, donde lo saludable no esté ligado con el peso sino con estar sano física y psicológicamente, respetando las necesidades corporales de cada una, de la tierra. Y, por otro lado, políticas públicas que inviertan en agricultura sostenible para que los alimentos orgánicos y buenos puedan estar al alcance de todes.
- Políticas públicas en los proyectos que promueva el gobierno por lo que la participa pación activa de la mujer es clave, en este ámbito se requiere una mayor motivación para que más mujeres sean partícipes de política y esto a su vez incurra en el ámbito social.
- Incluir en el currículo educativo de cada país la agroecología como asignatura, dado que, desde la escuela, se construyen alternativas integrales para generar cultura alimentaria en el ámbito escolar y comunitario.
- Generar activismo como política de estado, desde el trabajo voluntario en acciones ecológicas, al menos una vez cada dos años, para impulsar el cambio desde la acción.

EJE: Personal, familiar, comunitario, población

- Fomentar la autodeterminación de las mujeres en la maternidad:
 Crear consciencia en las mujeres de que la maternidad no es una obligación que tenemos sólo por el hecho de ser mujeres
- Crianzas responsables, afectivas y con consciencia ecológica para disminuir la huella ecológica.
- Es necesario que modifiquemos los hábitos de consumo cotidianamente. Así podemos reducir, reciclar, reusar para disminuir la presión del consumismo y la producción de desechos.
- Desarrollar programas de información y uso de métodos de anticoncepción para disminuir la presión poblacional sobre el planeta.
- La economía circular es una propuesta factible para armonizar la existencia de la humanidad
- Lavarse las manos con plena conciencia.
- Está "mínima" acción posibilitará conectar con el elemento agua, dejando pasar cualquier pensamiento que no responda a la acción. La conciencia de la vitalidad y de la importante del cuidado del elemento generaría un beneficio recíproco entre la persona que disfruta de la limpieza, encontrándose en el presente; y el agradecimiento y recuerdo de la importancia del cuidado de este recurso.

 Es necesario reconectar y asumirnos parte de la naturaleza, porque de esa desconexión y dicotomía entre naturaleza y ser humano es de las que nacen los comportamientos de explotación, mercantilización y aprovechamiento de la tierra como recurso.

EJE: Consumo, economía solidaria

- Promover mercados agroecológicos en las grandes ciudades paraquegenerarvínculos entre productores/as-consumidores/ as (coproductor/a) y saber qué estamos comiendo, de dónde viene y cómo se produce.
- Adquirir bienes y servicios en comunidad, si bien es posible adquirir por volumen frutas y verduras que reduzcan el costo. Pongamos de acuerdo con vecinos y familiares, hagamos una lista semanal para la adquisición y bajemos de manera paralela el combustible
- Conformación de brigadas de reciclaje de alimentos: realizar un breve mapeo de la existencia de mercados, restaurantes, tiendas, supermercados que puedan donar alimentos que están por "perecer". Contando con estos alimentos, conformar una red o colectivo local de cocina cero desperdicios, donde se conjugue la recuperación de alimentos y la de saberes culinarios. El lugar para la preparación puede ser concertado en asociaciones, casas del mismo colectivo, casas barriales, y la oferta para su consumo puede ser pactado en espacios que involucre a población diversa como ferias, espacios públicos, o con el tiempo tener un lugar específico donde encontrar una cocina reciclada de buena calidad, diversa, consciente.

MÓDULO 3

Ejercicio: Actividad colaborativa, Nuestra historia: un diagrama de tiempo

El trabajo consiste en construir una reseña histórica cruzando nuestra fecha de nacimiento, del nacimiento de nuestra organización, del inicio de alguna actividad importante en nuestro camino de activismo con la historia del movimiento feminista, los derechos de las mujeres, la ecología, el ambiente y los derechos humanos.

Para construir este diagrama de tiempo se dio indicaciones sobre cómo llenar la hoja de excel en el formato previsto por la plataforma, esto es, se debía incluir información sobre el año de nacimiento, el mes, el día, la descripción sobre logro o hito en temas de derechos en esa fecha, relacionados con los temas del curso: vida libre de violencia, ecología, ambiente, derechos humanos en general. En el formato se incluyó también columnas para colocar los links a la información seleccionada y a cuentas de redes sociales, en caso de que se desee.

El diagrama de tiempo fue realizado en la plataforma Flippity y el resultado final fue una línea de tiempo con todos los nombres de las participantes y los hitos o avances en derechos de las mujeres y por la sostenibilidad relacionados con sus fechas y años de nacimiento.

Aportes

Nuestra historia, un diagrama de tiempo

A continuación una pequeña sección de la línea de tiempo:



En el foro se solicitó que escriban los pensamientos, impresiones o sensaciones que les provocó esta actividad.

Expresaron que la construcción de un diagrama de tiempo en el que se cruce su fecha de nacimiento con la historia del movimiento feminista, los derechos de las mujeres, la ecología, el ambiente y los derechos humanos resultó novedoso, creativo y productivo, a la vez que causó sorpresa, ya que en muchos casos no se conocía sobre estas fechas y logros importantes en estos ámbitos. Les pareció grato plasmar sus fechas de nacimiento y dejar huellas, ser parte de la historia, con un sentimiento de lucha compartida.

Señalaron también que, aunque no ha sido ni es fácil el camino para construir un mundo más justo y equilibrado, ha habido grandes logros a lo largo de la historia y que todavía queda mucho por hacer. Se manifestó que visualizar tantos eventos en orden cronológico posibilitó ver la importancia del trabajo colectivo e histórico, ya que recordar la historia es volver a vivir para empoderarse de las causas justas y equitativas. Otra impresión compartida fue que la actividad fue enriquecedora en el sentido de que muchas veces no relacionamos nuestro transitar con los eventos globales, olvidando que somos resultado de ellos.

En la primera promoción del curso llamó la atención las pocas categorías en color verde (temas relacionados con la despenalización del aborto), esto demuestra que queda mucho trabajo por delante para que la región pueda impulsar proyectos de ley sobre la despenalización del aborto. En la segunda promoción, lo que llamó la atención es la cantidad de categorías en color violeta (temas relacionados con los derechos de las mujeres) que refleja la normativa que existe en temas de violencia, pero que no se cumple, ya que las estadísticas siguen evidenciando altos niveles de violencia y enajenación del cuerpo de las mujeres.

MÓDULO 4

Ejercicio: Actividad colaborativa, Glosario ecofeminista¹³

La construcción de este glosario será a partir de términos que, en el desarrollo del curso, hayan llamado la atención de las y los participantes o sobre los que quisieran aportar su propia forma de entenderlos o abordarlos.

Varios cursos incluyeron la elaboración de glosarios como actividades colaborativas, su objetivo fue optimizar la participación de mujeres de muchos países para construir estos compendios de términos que expresan sus preocupaciones, prioridades, aprendizajes, descubrimientos y desafíos.

Ejercicio: Trabajo final del curso: Diagrama de análisis holístico14

El ejercicio que les proponemos a continuación es realizar un plan de actividades para concretar las propuestas que han surgido a lo largo del curso.

Aquí la ruta para la realización de este trabajo:

- 1. Haber revisado todo el material de los cuatro módulos.
- 2. Revisar el documento con la síntesis de las propuestas y seleccionar un máximo de 3 propuestas.

¹³ Se adjunta el Glosario colaborativo en la sección Anexos.

¹⁴ El diagrama de análisis holístico, es una propuesta metodológica de GAMMA, construida especialmente para el curso Género, ecofeminismo y sostenibilidad (2021).

- b. Las propuestas pueden ser las mismas que realizaron en el módulo 2
- c. Pueden tomar propuestas de otras personas que les resultaron interesantes y que pueden aplicarse en su contexto local
- d. Se puede plantear una nueva propuesta
- 3. Con las 3 propuestas aplicaremos una tabla de priorización, de manera que podamos seleccionar solamente una de ellas. La tabla de priorización, se encuentra al final de este documento.
- 4. Ahora tendremos una sola propuesta, con ella continuaremos este ejercicio.
- 5. A continuación, les invitamos a revisar a una breve síntesis sobre las líneas estratégicas, dimensiones y enfoques¹⁵ abordados en el curso para luego incorporarlas en las actividades que propongamos.
- 6. Ahora vamos a describir las actividades para que esa propuesta se pueda llevar adelante. Escribiremos al menos 5 actividades, de la manera más detallada posible, integrando los enfoques revisados en el curso.
- 7. Finalmente, ubicaremos las actividades en un diagrama de análisis holístico. El objetivo de este diagrama de análisis holístico es lograr que las actividades integren los 5 enfoques planteados en el curso. Mientras más enfoques integren, más se aproximarán al centro del gráfico que es aportar para la construcción de un nuevo paradigma.

El documento con el trabajo final debe contener lo siguiente:

- 1. La tabla de priorización, con las propuestas seleccionadas. Las razones para la selección.
- 2. La lista de, al menos 5 actividades factibles para lograr ejecutar esa propuesta.
- 3. El diagrama de análisis holístico.

Ejemplo:

| PROPUESTAS PARA | TABLA DE PRIORIZACIÓN DE PROPUESTAS CRITERIOS | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | Generar espacios de terapia horticola con combinación técnica y práctica desde una visión psicológica para la sanación personal y recuperación espiritual para salir de la violencia. | | X | × | | × | | × | × | | |
| Concientizar a la población con cifras y estadisticas desde la brecha social y entender cómo el modelo de desarrollo económico y el consumo irresponsable nos afecta. | X | | X | х | | | | | × | | 3 |
| Implementar en las escuelas prácticas de huertas orgánicas y de cocina consciente, de meditación, de danza y demás artes. | X | Х | X | | X | | X | | × | | 6 |

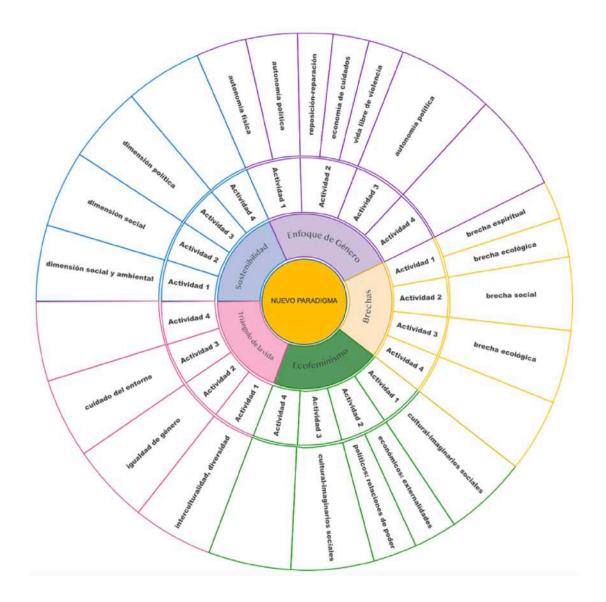
Ejemplo de propuesta: Implementar en las escuelas, prácticas de huertas orgánicas y de cocina consciente, de meditación, de danza y demás artes.

¹⁵ Este documento fue incluido en la sección respectiva en el aula virtual.

Ejemplo de actividades:

- 1. Elaborar un mapa sobre el entorno de las escuelas para conocer de qué terreno se dispone, cómo está la tierra, la disponibilidad de agua, todo con la participación de mujeres que conocen estos espacios.
- 2. Un análisis rápido de situación para conocer la condición actual de las mujeres (situación de violencia, salud mental, uso del tiempo, entre otros elementos) de manera que la actividad pueda tomar en cuenta estos elementos.
- 3. Hacer un plan de trabajo en coordinación con las escuelas: lista de material necesario, estrategias para conseguir financiamiento, organización de días de trabajo, lista de personas que conocen sobre agroecología, etc.
- 4. Realizar la inscripción de las mujeres que deseen participar en coordinación con las escuelas

A continuación, el diagrama de análisis holístico¹⁶ de modelo:



¹⁶ El Diagrama de Análisis Holístico, busca que la visualización aporte en la incorporación de los enfoques y que se observe gráficamente, que mientras más enfoques se integren, más se pueden aceleran los cambios para aportar a un nuevo paradigma (círculo central).

Aportes

A continuación se incluyen ejercicios modelo con los aportes de participantes en el curso:

Autora: Andrea Ávila Luna, Ecuador

| PROPUESTAS | TABLA DE PRIORIZACIÓN DE PROPUESTAS | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| | CRITERIOS | | | | | | | | | | |
| | Para cambiar i imagi- narios sociales | prácticas y com- | Para incremen- tar el co- nocimi ento, la infor- mación | Para sensi bili zar | Para reparar, sanar, cuidar a las personas o a la naturale- za | Para cambi ar las politi cas y leyes | Para cambiar paradig mas, para un nuevo sistema | Para trabajar en nivel personal | Para trabajar con sus organi- zaciones o colecti- vos/as | Para trabajar local- mente (barrio, ciudad, región) | TOTAL |
| -Senderismo ecológico y turismo para la producción de alimentos y plantas medicinales, rescate de sabiduría ancestral en los valores medicinales. | | х | Х | X | × | | × | | | Х | 6 |
| -Generar guía didáctica sobre información para la creación de huertos ecológicos. | X | Х | х | X | | | × | | | X | 6 |
| -Crear una campaña social que busque concientizar a adultos de 25 a 35 años sobre la huella ecológica y las alternativas sostenibles como la disminución del consumismo y el manejo de los deshechos. | x | X | X | × | Х | | X | X | | X | 8 |

PROPUESTA SELECCIONADA: Crear una campaña social que busque concientizar a personas adultas de 25 a 35 años sobre la huella ecológica y las alternativas sostenibles como la disminución del consumismo y el manejo de los deshechos.

ACTIVIDADES

- 1. Realizar una investigación de campo con fuentes como artículos científicos actuales y entrevistas a organizaciones o comunidades locales que puedan brindar información desde la práctica de estas alternativas. Asimismo, obtener información en base a referentes de campañas de este tipo que se han hecho en Ecuador, Latinoamérica y el mundo en general.
- 2. Crear alianzas estratégicas con organizaciones sociales, comunidades y lideresas de las mismas que involucren a sus integrantes, en su mayoría mujeres, con el fin de crear más espacios que posteriomente en la campaña pueden ser fuentes de información y representación comunitaria. Estas se pueden dar por medio de conversatorios, convenios con GAD municipales, etc.
- 3. Contratar a un numero específico de mujeres quienes compartirán la información sobre las alternativas sostenibles por medio de talleres, dando plazas de trabajo a mujeres, apoyando a su autonomía económica y compartiendo los saberes sostenibles en espacios abiertos y gratuitos.
- 4. Creación de piezas gráficas y comunicacionales que tengan como protagonistas a este grupo de talleristas. Esto con el objetivo de salir del estigma publicitario elitista y sexista y utilizarlo para dar un espacio a quienes llevan el mensaje de sostenibilidad más allá.

5. Crear piezas audiovisuales que se compartan en redes sociales con el objetivo de concientizar sobre el consumismo y cómo lo que llega a nuestras manos tiene un trasfondo de explotación hacia seres humanos y la naturaleza. Con estos se buscaría llegar a un público joven de una posición socioeconómica media hacia alta como principales productores de basura en el mundo.

DIAGRAMA DE ANÁLISIS HOLÍSTICO



Autora: Romina Perrone. Argentina

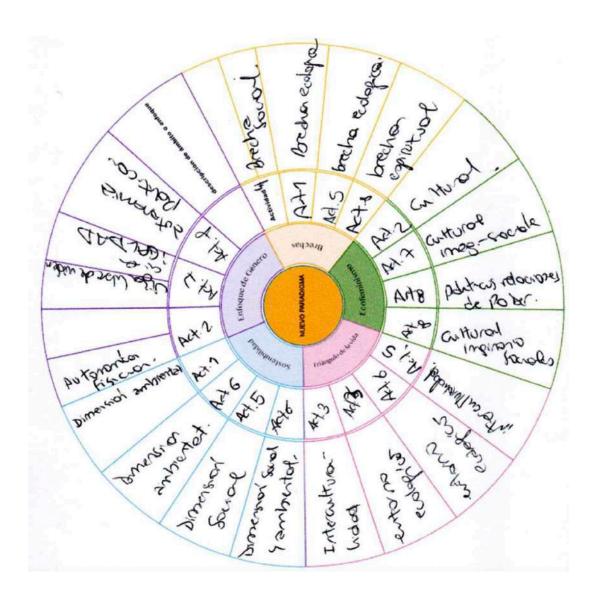
PROPUESTA ELEGIDA: Favorecer la gestión de residuos separando el orgánico de otros materiales que pueden ser reciclables así como favorecer la responsabilidad en el consumo para disminuir el descarte. Elaboración de compostura comunitaria.

ACTIVIDADES:

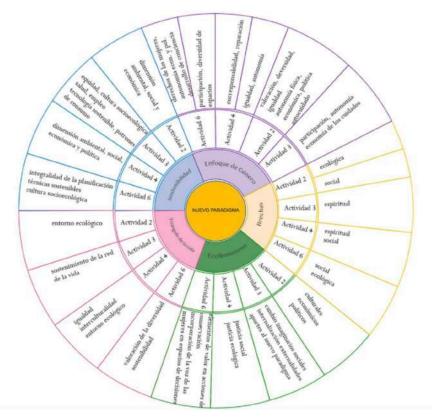
- 1. Partiendo de la base de conocer que en mi localidad el mayor porcentaje de desechos que llega el Vaciadero Municipal es orgánico: instalaría una compostera comunitaria
- 2. Convocar a un equipo de mujeres previo al paso anterior para construir un plan de acción considerando como posibles las siguientes acciones (sujetas a cambios)
- 3. Establecer un mapa de situación en torno al contexto cercano del sitio donde

- se instale podría ser una institución educativa ej la Universidad -(indagando sobre usos, potenciales usuarios. Características culturales de los vecinxs, característica del espacio)
- 4. Realización de una convocatoria por distintas vías para dar conocer su existencia y favorecer el uso responsable y cuidado conjunto de la compostera
- 5. Recorrida barrial para informar sobre los beneficios, económicos, sociales y ambientales de realizar esta separación y el uso de la compostera comunitaria
- 6. A partir de esta primera implementación, generación de composteras en otros puntos y en hogares (en los casos que se pudiera)
- 7. Realización de un encuentro asamblea entre todas las personas usuarias para definir la distribución /y destino y; usos y estrategias de convocatorias para nuevas composteras.
- 8. Al finalizar el año encuentro reflexivo entre participantes en torno al aporte al ambiente, al tipo de vínculos construidos y practicas realizadas para la implementación de esta actividad.

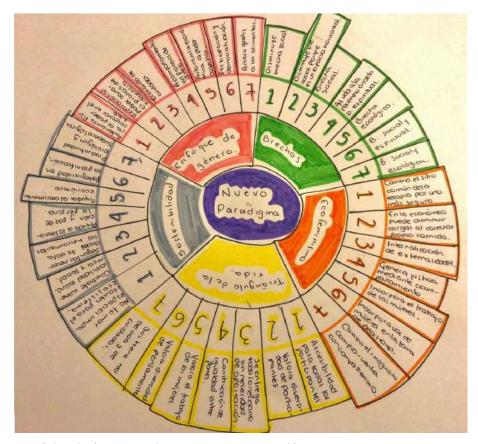
DIAGRAMA DE ANÁLISIS HOLÍSTICO



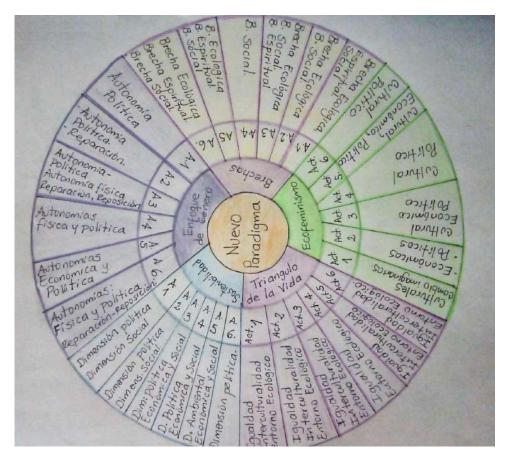
A continuación, más gráficos de diagramas de análisis, fruto de los aportes y trabajos finales:



Elaborado por: Andrea Piemonte. Argentina. Curso GES 2 promoción.



Elaborado por: Doménica Jiménez. Ecuador. Curso GES 1 promoción



Elaborado por: Jazmín Duarte. Colombia. Curso GES 1 promoción

Comentarios finales sobre el curso

En este foro se manifestó el valor que tiene para la Fundación GAMMA contar con las apreciaciones sobre el curso y la experiencia sobre el aula virtual. Los comentarios de quienes participaron en las dos ediciones del curso fueron en su gran mayoría, positivos.

A continuación, presentamos una síntesis de los mismos:

Se expresó que el curso sobre Género, Ecofeminismo y Sostenibilidad fue un espacio de gratas experiencias, aprendizaje y construcción colectiva, un espacio de reflexión muy enriquecedor para vincular el género con la naturaleza. El aula virtual fue simple y amigable, la metodología del curso fue innovadora e ilustrativa. El curso dio paso a nuevas expectativas para poner en práctica lo aprendido y generar propuestas a favor de la naturaleza, la comunidad y de una misma. Además, permitió conocer valiosos criterios de muchas personas, también aprender temas y conocer herramientas dinámicas.

Enfoque de GENERO Y PROPUESTAS PARA LA IGUALDAD



3. ENFOQUE DE GÉNERO Y PROPUESTAS PARA LA IGUALDAD

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

1. Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y

Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina **Modalidad:** curso virtual autoadministrado **Duración:** 28 de junio – 19 de julio de 2021

Certificación: 10 horas

Módulos: 3

Participantes: 487 Mujeres: 459 Hombres: 28

Países: En este curso se contó con la participación de personas de 17 países: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Paraguay, Perú, Portugal, Uruguay, EEUU, Venezuela, Panamá.

Micaragua, Faraguay, Feru, Fortugat, Oruguay, EEOO, Veriezueta, Fariama.

2. Segunda promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina; con el aval de la Carrera de Sociología y la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Cuenca

Modalidad: curso virtual autoadministrado **Duración:** 30 de mayo-24 de junio de 2022

Certificación: 30 horas de actividades académicas

Módulos: 3

Participantes: 103 Mujeres 103

Países: En este curso se contó con participantes de 9 países: Argentina, Bolivia, Colombia,

Ecuador, España, México, Paraguay, Perú, Venezuela.

b) Descripción del curso

El curso tiene como objetivo realizar un acercamiento a los elementos básicos de la perspectiva de género, iniciando con una aproximación a la historia del feminismo y en este marco, cómo se da el surgimiento del enfoque.

Con esta secuencia histórica, se describen las propuestas críticas conceptuales de cada una de las olas del feminismo, así como sus principales representantes.

El curso integra una descripción y explicación de los planteamientos teóricos sobre la perspectiva de género, la construcción social de género y los sistemas de subordinación.

Finalmente, se presenta una descripción pormenorizada de la normativa internacional con respecto a los derechos de las mujeres, así como datos estadísticos actualizados sobre la situación de desigualdad, de manera que se motive nuevas iniciativas para aportar en la eliminación de las brechas de género.

La modalidad del curso es totalmente autoadministrada y asincrónica y no requirió ningún tipo de trabajo práctico para su culminación. Entre los materiales que se incluyen se cuenta con lecturas, podcast, videos y más documentación complementaria.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

El curso se presenta con el siguiente esquema:

- Avisos e información sobre actividades
- Material de estudio para cada módulo: podcast, lecturas y videos
- Evaluaciones
- Certificado

Resumen de contenidos

Módulo 1: historia del feminismo y surgimiento del enfoque de género

En el primer módulo se presenta el concepto de enfoque de género, la historia de su surgimiento. Se realiza un recorrido por la historia conociendo las principales corrientes feministas y cómo en esta trayectoria surge la perspectiva de género como teoría de análisis social. Así mismo, se presenta una cronología con la historia de los derechos de las mujeres y los avances que se ha logrado en el tiempo.

Módulo 2: Enfoque de género, conceptos básicos

En este módulo se analiza el contexto y los temas de atención urgente a raíz de la pandemia, se profundiza sobre el concepto de género, así como sus principales herramientas de análisis. Se complementa el material con videos y libros.

Módulo 3: Normativa internacional y derechos de las mujeres

Para terminar el curso, se presentan documentos con las principales convenciones y normativa para los derechos de las mujeres; estadísticas actualizadas para entender la situación de desigualdad y estrategias para incorporar género en los diferentes campos del quehacer humano como aporte a la igualdad.

Evaluación

Cada módulo incluyó un cuestionario de evaluación como requisito para avanzar en el aula.



NECESIDADES HUMANAS ESENCIALES

NUEVOS PARADIGMAS





Organiza:



4. NECESIDADES HUMANAS ESENCIALES

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y

Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo dos videoconferencias en tiempo real

Duración: 16 de agosto - 13 de septiembre de 2021

Certificación: Módulos: 4

Participantes: 89 Mujeres: 72 Hombres 17

Países: En este curso se contó con la participación de 6 países: Bolivia, Chile, Ecuador,

Nicaragua, Paraguay y Venezuela.

b) Descripción del curso

El curso Necesidades Humanas Esenciales y nuevos paradigmas, surge del proceso Sarawarmikuna y busca profundizar en temas relacionados con el Desarrollo a Escala Humana como propuesta que aporte a la igualdad.

El curso internacional responde a un esfuerzo para repensar y reconfigurar la manera en que los seres humanos y las sociedades conciben al término "desarrollo". El curso invita a analizar diversos paradigmas de pensamiento y conocimiento, para encaminarnos hacia la integración de nuevas formas de entender el bienestar, con base en los enfoques de género, la sostenibilidad y los derechos humanos.

La base conceptual del curso es la teoría del Desarrollo a Escala Humana, propuesta por Manfred Max Neef en los años 80 y cuyo postulado central es deconstruir el pensamiento en torno a un sistema económico de mercado para acercarnos a sentar las bases de un nuevo paradigma centrado en las personas y en el cuidado del planeta.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

El curso se presenta con el siguiente esquema:

- · Avisos sobre actividades y apertura de módulos.
- · Guía del aula virtual
- Foro para dudas o consultas
- · Videoconferencia en tiempo real y luego subida en el aula para revisión
- Videos de bienvenida para cada módulo
- Material de estudio: videos y lecturas
- Material de consulta sugerido: lecturas y videos
- · Ejercicios prácticos para cada módulo
- Pizarra colaborativa (módulo 3)
- Foros para compartir ejercicios y responder preguntas con base en temas generadores
- Evaluación y retroalimentación
- Certificado

Temas y subtemas por módulo

Módulo 1: Desarrollo a Escala Humana, el análisis de las necesidades humanas esenciales

Aproximación a los conceptos de desarrollo en el siglo XX, el surgimiento del Desarrollo a Escala Humana, conceptualización de las necesidades humanas esenciales y cómo entenderlas en el marco de un nuevo paradigma.

Módulo 2: Necesidades Humanas Esenciales y Perspectiva de Género

En el módulo 2 se propone la relación entre la perspectiva de género y las necesidades humanas esenciales, se plantean conceptos y ejercicios para profundizar en el análisis y en la búsqueda de entradas para abordar las propuestas. Se presenta una cronología de la perspectiva de género y sus diferentes abordajes con relación al desarrollo. En los ejercicios se analiza la matriz axiológica-existencial con perspectiva de género.

Módulo 3: Satisfactores/Compensadores y Nuevos Paradigmas

En este módulo se profundiza sobre los mecanismos y elementos para satisfacer las necesidades humanas esenciales, los conceptos de compensadores y satisfactores, así como el concepto de cultura relacionado con la satisfacción de las necesidades humanas esenciales. Se propone ejemplos y ejercicios para profundizar en la práctica estos conceptos.

Módulo 4: Construcción de mecanismos sinérgicos para la satisfacción de NHE

En el módulo 4 se invita a construir planes y propuestas en el marco de los postulados del Desarrollo a Escala Humana e incorporando la perspectiva de género.

PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES

NOTA DE LA EDICIÓN: Los modelos y matrices de análisis utilizados en este curso, están descritos dentro del módulo 3 del curso Sarawarmikuna en esta misma publicación. En este acápite se incluyen únicamente los aportes que hicieron las personas participantes en cada uno de los foros en este curso específico, organizados por módulo.

Aportes: Módulo 1

1) Compartir aquí las conclusiones a las que llegaron después del ejercicio.

Pese a la subjetividad del ejercicio, de manera general, las personas manifiestan que en los sectores donde menor influencia del consumismo y del capitalismo existe, mayor es la percepción de satisfacción de las Necesidades Humanas Esenciales, en los pueblos indígenas, por ejemplo. Se considera que muchas actividades estatales o institucionales no llegan a cubrir ciertos sectores geográficos donde tienen suplidas las necesidades de afecto, ocio, sin embargo, no llegan a cubrir necesidades como de protección, subsistencia, participación, por ejemplo.

Consideran también que los países europeos y anglosajones tienen una mayor oportunidad de alcanzar la satisfacción de las necesidades materiales (subsistencia, protección), al contrario de las poblaciones indígenas que ven suplidas de mejor manera las necesidades

de afecto, ocio, creación. Las ciudades latinoamericanas tienden a ser valoradas como las que menos pueden suplir la satisfacción plena e integral de las Necesidades Humanas Esenciales, por el contexto de pobreza, corrupción y violencia en la que viven.

2) Desde la teoría del desarrollo a escala humana, cómo definirían ustedes el BIENESTAR

Consideran que "bienestar" es un estado de satisfacción personal, de comodidad y de confort, un estado dinámico de plenitud, en el que el ser humano se percibe realizado. Una condición para alcanzar este estado es la satisfacción de las necesidades humanas esenciales y lograr un equilibrio de todas sus dimensiones.

También se expresa que es una práctica social, que no se alcanza solo con la promulgación de leyes o creación de instituciones, sino que se logra con la integración colectiva para el bien común, donde los Estados dan mayor preeminencia al protagonismo de las personas y su autodependencia en sintonía con modelos humanistas. Se manifiesta que es un concepto subjetivo y relativo, pues depende de las condiciones, emociones, inteligencia emocional de cada sujeto.

Aportes: Módulo 2

1) Comentar en este espacio las conclusiones a las que llegaron en el ejercicio. Es decir, qué reflexión y opinión nos deja el análisis de las necesidades humanas esenciales y su satisfacción diferenciada para mujeres y para hombres.

Se puede decir, de manera general, que existe una diferencia entre el nivel de satisfacción de las N.H.E por parte de mujeres y hombres. Las diferencias son abismales, teniendo los hombres mayor oportunidad de satisfacción de sus necesidades, justamente por la matriz machista y androcéntrica que nos rige. En el caso de las mujeres, el ejercicio de las Necesidades Humanas de participación y protección precisan de un plan de trabajo. En algunos casos se considera que la libertad se encuentra manipulada, tanto mujeres como hombres ven manoseados sus derechos por un Estado que no cumple la normativa básica. Las percepciones son acompañadas de ejemplificaciones sobre la normativa que ven en ella un cumplimiento y garantía del acceso a derechos, por ende, de satisfacción de las N.H.E. Existen programas de inclusión y de formación dirigidos a las mujeres. Sin embargo, pese a que las leyes están dirigidas para todas las personas, no se ve verdaderamente su aplicación en el contexto latinoamericano.

Es una constante en los comentarios que existen leyes, constituciones y normativas que protegen a las personas y muchas de ellas tienen enfoque de género, que suponen un paso para mejorar las condiciones de vida de las mujeres, sin embargo, el Estado no cumple esta normativa. Existe una deuda estatal en cuanto a las necesidades básicas que tiene que cubrir, como en los casos de Ecuador, Bolivia y Venezuela.

Cuando lxs participantes del curso mencionan que existen diferencias en cuanto a la satisfacción de las N.H.E, se pone como ejemplo a la necesidade de protección. Muchas mujeres no satisfacen mínimamente esta necesidad, al presentarse un aumento de la violencia contra las mujeres y un aumento de los casos de feminicidio. Igualmente, la participación social y el ocio es más limitado para las mujeres, entre las razones que se exponen son las actividades de cuidado que, socialmente se les ha asignado. De igual manera, en los espacios de participación política o de decisión en los que se encuentran mujeres, no pueden ejercer con libertad decisiones, muchas veces se encuentran controladas por terceras personas.

En la actualidad están apareciendo nuevas masculinidades que tratan de romper con el sistema patriarcal. Los roles históricamente asignados a las mujeres les han impedido ejercer de manera amplia a todos los derechos. En cuanto a la satisfacción de la participación y la libertad, el patriarcado ha frenado esta posibilidad. En los hombres las necesidades de afecto y la identidad se encuentran poco cubiertas, sobre todo por los estereotipos de género y la matriz machista en la que su masculinidad es formada.

En conclusión, menciona una participante, se puede en la práctica analizar utilizando el enfoque de género y este ejercicio ha sido util en ese sentido. Existe un consenso en que las mujeres necesitan satisfacer de mejor manera las necesidades de participación, protección y libertad. Se hace énfasis en exigir el cumplimiento de la normativa que existe en los países latinoamericanos con respecto a la igualdad y vida libre de violencia para las mujeres.

Ejercicio: Pizarra colaborativa para análisis de contexto

A más de las herramientas descritas como parte del módulo 3 del curso Sarakarmikuna, en esta edición se incluyó esta actividad para profundizar sobre el rol de las instituciones y organizaciones en la generación de respuestas a las Necesidades Humanas Esenciales. El ejercicio consistió en construir en la pizarra colaborativa en donde se realice un análisis sobre la situación de las instituciones y organizaciones en los países, ciudades y comunidades representados en el curso; siempre desde la perspectiva de género y su relación con las necesidades humanas esenciales.

Guía para el ejercicio y uso de la Pizarra Colaborativa

En la pizarra trabajaremos identificando lo siguiente:

Parte superior del gráfico (punta del iceberg): en su organización o institución qué síntomas encuentra sobre los problemas apuntados. Seleccione las tarjetas ubicadas en el lado izquierdo de la pizarra, escriba lo identificado y ubíquelas en la parte correspondiente.

Parte inferior del gráfico (parte sumergida del iceberg): qué compensadores identifica ahora, y no los había observado antes de este ejercicio, en su institución u organización. De igual manera, seleccione una tarjeta ubicada en el lado izquierdo, escriba los compensadores identificados y ubíquela en el lado inferior del gráfico.



Aportes: Módulo 3

En el foro se invitó a comentar las conclusiones a las que llegaron después de realizar los ejercicios, a continuación una síntesis de las respuestas:

Existen problemas estructurales en nuestras sociedades, especialmente en el ámbito de la igualdad de género. Se plantean soluciones desde la generación de leyes y normativa, sin embargo, tienden a ser satisfactores inhibidores, más no sinérgicos, ya que las leyes no son cumplidas a cabalidad y tienden a ser utilizadas en beneficio de las personas que ostentan poder.

Desde la experiencia venezolana, la satisfacción de las N.H.E no se puede lograr en términos mínimos, ya que la protección y subsistencia no se pueden cubrir por las ineficiencias del Estado y por la precariedad de los sueldos básicos, comprometiendo la satisfacción de todas las N.H.E. Las situaciones de migración forzada que sufren los habitantes de Venezuela hacen que no puedan cumplir las necesidades de protección, afecto e identidad. La libertad y demás necesidades humanas no se pueden desenvolver por lo ineficaz de algunas instituciones del Estado.

Existe la opinión general de que, a pesar de contar con las normativas legales y programas sociales dentro de los países, para subsanar N.H.E., sólo benefician a algunos sectores y a veces las personas vulnerables no son contempladas dentro de los grupos beneficiarios y, de esta manera, se acentúa el problema.

Por lo general, en los países latinoamericanos la subsistencia es levemente cubierta ya que se vive con un salario básico, hay poca protección para las mujeres, son víctimas de violencia constante; la participación y la libertad son parciales. Las otras necesidades como creación y ocio no se ven satisfechas ya que existen pocas políticas públicas para cubrir estas necesidades.

Los escasos servicios de salud en las áreas rurales y la violencia intrafamiliar comprometen la subsistencia y protección. Debido a los roles y atributos de género, los hombres no pueden expresar afecto o la necesidad de él. En cuanto al conocimiento, las mujeres del área rural no tienen acceso a estudios universitarios. El ocio y la participación se ven limitados para las mujeres por sus actividades de cuidado que comprometen su tiempo; la libertad no se puede ejercer porque no existe igualdad en el acceso a los derechos. Ante los sistemas sanitarios deficientes que no otorgan garantías básicas de subsistencia digna, se han creado leyes, las cuales no son cumplidas.

Para las mujeres, las situaciones de acoso y feminicidio minan las posibilidades de satisfacer las necesidades de libertad y protección. Muchas mujeres se ven perseguidas al momento de querer participar en política, el Estado no garantiza el acceso a una educación académica superior a las mujeres. Existe persecución política en los lugares de trabajo.

En los barrios las personas no pueden acceder a niveles mínimos de subsistencia por la situación económica, esto hace que el desarrollo de la niñez y adolescencia se vea comprometida, no tienen protección y están expuestas a enfermedades, hay deserción escolar, los niveles de violencia en los hogares ha aumentado, sobre todo en el contexto de pandemia; existe poco interés en participación política entre personas jóvenes así como desconfianza en las instituciones.

Aportes: Módulo 4

Se invita a compartir cualquier reflexión final sobre este curso, así como cualquier aporte para futuros eventos similares en el aula virtual.

Los comentarios respecto al curso son positivos, expresan que estos espacios ayudan al crecimiento personal. Existe una preocupación y nuevos conceptos sobre la importancia de implementar acciones para satisfacer las necesidades humanas esenciales de todas las personas y no solamente de sectores privilegiados.

Es necesario entender la integralidad de las Necesidades Humanas Esenciales y, revisar su satisfacción permite determinar que la actuación institucional, las acciones de intervención y las políticas públicas mundiales y nacionales, pese a que han intentado atender los requerimientos humanos, no han conseguido consolidar procesos de atención integral prolongados en el tiempo, esto debido no solo a la complejidad de las necesidades, sino también a la capacidad institucional para emprender acciones de mayor impacto.

Es importante también conocer cómo en nuestra vida muchas veces nos centramos en aspectos como la formación, las cosas materiales, la recreación superficial, sin darnos cuenta que existen otras necesidades que son incluso más importantes como el afecto, la trascendencia o el ocio.

El curso ha resultado esperanzador, en el sentido de mostrar que es posible cambiar el sistema para que las personas y la naturaleza sean el eje central. Las actividades propuestas permitieron un análisis sobre satisfactores sinérgicos y quiénes pueden aportar para la ejecución y cumplimiento de los mismos, además motivaron a reflexionar sobre el quehacer social y la cohesión que se afirma en acciones colectivas. Varias personas opinan que los temas fueron abordados de manera didáctica y promovieron la participación y el enriquecimiento personal.

VIOLENCIA SUTIL Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA: LA VIOLENCIA QUE NO SE VE



5. VIOLENCIA SUTIL Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA, LA VIOLENCIA QUE NO SE VE

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y

Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo dos videoconferencias

Duración: 15 de octubre - 15 de noviembre de 2021

Certificación: 25 horas

Módulos: 4

Participantes: 440

Países: En este curso se contó con la participación de 7 países: Bolivia, Chile, Colombia,

Ecuador, Perú, Uruguay y Venezuela.

Segunda promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y

Universidad Católica de Cuenca.

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo una videoconferencia

Duración: 9 de mayo - 5 de junio de 2022

Certificación: 40 horas de actividades académicas

Módulos: 4

Participantes: 63 Mujeres: 40 Hombres: 23

Tercera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina; con el aval de la carrera de Sociología y la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Cuenca.

Modalidad: Online-asincrónica, incluyendo dos videoconferencias

Duración: agosto-septiembre de 2022

Certificación: 40 horas de actividades académicas

Módulos: 4

Participantes: 158 Mujeres: 141 Hombres: 17

Países: En este curso se contó con la participación de 11 países: Argentina, Bolivia, Brasil,

Colombia, Ecuador, EEUU, México, Paraguay, Perú, Portugal, Venezuela.

Cuarta promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay con el apoyo de Alcaldía de Cuenca por medio de la Dirección de Desarrollo Social y Productivo.

Modalidad: Online-asincrónica **Duración:** abril-mayo de 2023

Certificación: 40 horas de formación

Módulos: 4

Participantes: 155

b) Descripción del curso

En este curso, se aborda la temática de la violencia sutil y violencia psicológica, tipos de violencia que dejan huella en millones de mujeres en el mundo. El aporte de este curso es su abordaje desde la neurofisiología brindando nuevas perspectivas de análisis sobre esta problemática que es uno de los temas estratégicos en la construcción de igualdad. Este curso también forma parte del programa de estudios del curso Sarawarmikuna.

Al profundizar en las causas y consecuencias de la violencia desde un análisis de género y con aportes de la neurofisiología, se busca construir nuevos caminos terapéuticos y sociales que aporten para la prevención y sanación frente a las huellas que esta patología deja en la sociedad, en las organizaciones, grupos y sobre todo en las mujeres.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

El esquema general de los módulos en este curso es el siguiente:

- Avisos sobre inicio de actividades e información general del curso
- · Guía del aula virtual, Manual de convivencia virtual
- Foro para dudas y consultas
- · Video de introducción y bienvenida
- · Videoconferencia en tiempo real y luego subida en el aula para revisión
- Podcast introductorio
- Material de consulta: lecturas y videos
- Actividades lúdicas de refuerzo
- Ejercicios individuales (algunos para no compartir, dado el carácter del tema)
- Foros para realizar comentarios y subir ejercicios individuales
 - o Actividades colaborativas
 - o Normativa para erradicar la violencia: línea de tiempo
 - o Aplicación de herramienta ARAS: Análisis Rápido de Situación
- · Ejercicio final del curso
- Evaluación
- Certificado

Temas y subtemas por módulo

Módulo 1: Sistemas Cerebrales y Neurofisiología

Este módulo presenta contenidos para aproximarse a conceptos relacionados con la neurofisiología, qué son los sistemas cerebrales, las distintas fases de evolución del cerebro con sus implicaciones neurológicas, fisiológicas y sociales y cómo nuestras interpretaciones, decisiones, emociones y actuaciones responden a experiencias y a entornos de vida que nos han condicionado y que pueden ser transformadas para nuestro bienestar.

El material aporta para realizar ejercicios individuales y reconocer cómo los patrones de pensamiento, determinan la reacción de nuestro cuerpo y las consecuencias en la salud. Así mismo, se analiza la manera en la que se configura y adapta la fisiología del cerebro cuando se ha tenido experiencias de situaciones de violencia.

Módulo 2: Violencia Sutil

En este módulo se presentan lecturas y videos para conocer las principales reflexiones y conceptos en torno a la violencia de género contra las mujeres; con especial énfasis en la violencia sutil y violencia psicológica.

Se analizan los estereotipos de género y cómo la construcción social del patriarcado, sumada a otros sistemas de subordinación impacta en la situación de vida de las mujeres. Se profundiza en conceptos relacionados con la violencia, los tipos de violencia, el ciclo de

la violencia y en este marco, la violencia psicológica, simbólica, sutil, y sus expresiones. Se identifica cómo se presentan los micromachismos y cómo se relacionan con la violencia y la desigualdad.

Módulo 3: Huellas neurobiológicas: las huellas in-visibles de la violencia

En el módulo 3 se presentan estudios y análisis sobre los impactos bioquímicos y físicos del proceso del trauma. Se describe cómo la violencia deja huellas en nivel neuronal y en nivel de la neurofisiología, así como en los patrones sociales de percepción, interpretación y actuación. Se presenta una panorámica general de la neuropsicología de la violencia. En estudios de caso y en ejercicios individuales se analiza la situación de violencia en entornos cercanos, institucionales y organizativos y se invita a deconstruir estos patrones con la realización de ejercicios de conciencia.

Módulo 4: Liberándonos de las huellas de la violencia

Este módulo final del curso presenta material para conocer las herramientas de la Neurofisiología del Cambio y profundizar así sobre el funcionamiento de los patrones neuronales de manera que se puedan impulsar procesos de cambio.

A partir del reconocimiento realizado en módulos anteriores sobre todos los factores que inciden en la violencia y cómo estos influyen en nuestras vidas, emociones, etc. se propone generar propuestas de cambio e iniciativas personales a partir de la construcción de planes de vida que se basan en el reconocimiento, la comprensión y el abordaje de nuevas formas de prevención, sanación y compromisos de transformación.

PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES

Actividades lúdicas

A partir del año 2022, en el aula virtual se incorporaron actividades interactivas con la utilización de recursos de la plataforma H5P. Estas actividades aportaron para darle mayor dinámica al aula y para reforzar los contenidos de los módulos de manera lúdica e interactiva.

Se han incluido entre otros recursos, tarjetas con conceptos, tarjetas de pares, videos interactivos con preguntas de control, crucigramas, completar espacios vacíos en frases, selección de palabras.

Ejercicio: Actividad colaborativa, Glosario de arranque

En este primer ejercicio individual se propone escribir una palabra o término que les llamó la atención después de escuchar el podcast (producido por GAMMA y subido a la plataforma ivoox.com), ya sea por su novedad, porque les resulta familiar o porque necesitan conocer más sobre el mismo.

El glosario construido con aportes de participantes en la primera promoción de este curso, se incluye en la sección Anexos.

MÓDULO 1

NOTA DE LA EDICIÓN: La guía y explicación para realizar los ejercicios individuales de cada módulo, se encuentran descritas en el curso Sarawarmikuna, en su módulo 2.

Ejercicio: Sistemas cerebrales, comportamientos, huellas y condicionamientos Aportes

Para iniciar el foro, se comenta desde la facilitación, que, el tema de este módulo puede resultar un tanto nuevo por el tipo de información y el área de las ciencias desde donde se aborda. Se pide a continuación, compartir algunas reflexiones a partir del ejercicio personal del módulo y se plantean las siguientes preguntas generadoras como guía:

En este tiempo que se ha vivido y que continuamos viviendo a raíz de la pandemia, ¿cuáles son los sistemas cerebrales que se han visto reflejados en los comportamientos de las personas?

De manera bastante compartida, se comenta que, los sistemas cerebrales que se han visto reflejados en los comportamientos de las personas a raíz de la pandemia han sido un poco de todo, del reptiliano, el mamífero, el primate y el humano. Estos tiempos de cambio radical han generado intolerancia, ansiedad y depresión.

Ante los cambios, la preocupación por proveerse de elementos básicos y el bombardeo mediático respecto a la crisis las personas sentimos inestabilidad y nuestro cerebro reptiliano indica que existe peligro, por lo tanto, prima la subsistencia y los mecanismos de defensa.

El sistema mamífero ha hecho que pensemos, principalmente, en nuestro círculo familiar, centrándonos en la protección de nuestros seres queridos, este sistema sin equilibrio se ha convertido, en muchos casos, en sobreprotección que legitima prácticas nocivas para las familias y el resto de la comunidad.

El sistema primate apareció cuando la crisis se agravó y se vieron afectados los lazos comunitarios, primó la "ley del más fuerte", el abuso de poder y las jerarquías se reforzaron en procesos como los de vacunación, de atención médica, de ayuda económica; también este sistema se reflejó en el castigo como mecanismo de control, pero también nos permitió pensar en soluciones que sentaron las bases para análisis posteriores.

Finalmente, el sistema humano (neo córtex) permitió el avance hacia sistemas de protección social integrales, sostenibles, resilientes, altruistas y de esfuerzos coordinados donde se prima el bienestar colectivo y se fomenta una conciencia planetaria. También se reflejó en prácticas de solidaridad y cuidado en los círculos cercanos y con personas que necesitaban apoyo por la pérdida de los empleos.

Cuál modo es el que ha primado y por qué: ¿sobrevivencia o creación?

La mayoría de estudiantes expresaron que ha primado el modo de sobrevivencia: la crisis provocó ansiedad, depresión, violencia, angustia, ya que no se sabía cómo controlar la nueva realidad; en términos de la neurofisiología, el constante estado de alerta a la que se somete el cuerpo, genera tensión y la segregación de sustancias que alteran el funcionamiento del organismo y afectan a largo plazo a la salud. Pero también nos hizo valorar la libertad, la naturaleza, el tiempo en familia y las interrelaciones con nuestros seres queridos.

El temor de contagiarse nos hizo ser más precavidos y prudentes. Al ser un problema mundial, lidiamos con la muerte a diario y nos vimos afectadas y desesperados por sobrevivir, sin saber cómo reaccionar ante lo imprevisto. Sin embargo, durante la pandemia se tuvo la oportunidad de crear y buscar soluciones novedosas, esto se sustenta en que muchas personas impulsaron propuestas para generar redes de apoyo y colaboración para un sostenimiento familiar y comunitario durante la pandemia. Propuestas de microemprendimientos, redes de agroecología, proyectos presentados desde la institucionalidad y la organización civil han sido la luz de esperanza en estos momentos de inflexión y cambio.

¿Crees que la información y el análisis individual realizado puede aportar para construir espacios de sanación?

Se respondió, de forma generalizada, que la reflexión ayuda a identificar situaciones que tienden a ser negativas para las personas, comunidades y colectivos, y que potencia el ejercicio y la voluntad de cambio.

La modificación de patrones individuales que son nocivos para las personas se genera a partir de la acción consciente de sanar y curar. Esto se proyecta a los espacios en donde todas las personas se desenvuelven (familia, trabajo, relaciones sociales y sentimentales, etc.).

El taller propone una serie de herramientas para que podamos entender los diferentes comportamientos humanos, también nos confirma que sí se pueden generar espacios de sanación, a través de un análisis profundo y desde la realidad de cada persona. Entender cómo funciona el cerebro nos muestra su impacto en la toma de decisiones y gestión de emociones nos permite plantear soluciones y generar espacios de sanación individuales y colectivos.

El aprendizaje permite la superación y la información de este curso nos invita conocernos y reconocernos para poder construir espacios de sanación, para esto es necesario un nivel de compromiso y honestidad.

MÓDULO 2

Ejercicio: Violencia sutil; micromachismos y violencia simbólica

Este ejercicio plantea recordar y escribir experiencias individuales o de otras personas que se conozcan, consiste en describir, al menos cinco situaciones vividas con respecto a experiencias de violencia simbólica en cualquiera de sus formas y qué propondrían para cambiar en el futuro. Es importante señalar que cada quién debe realizar el ejercicio desde su realidad, sexo, género. Las tres primeras filas sirven como ejemplo para realizar el ejercicio.

| | LUGAR | ORIGEN | ESTRATEGIAS para generar transformación y construir espacios de seguridad |
|---|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Calle | Cuando estoy con amigos, y pasa una mujer sola, caminando, le decimos "piropos" y comentamos irónicamente sobre su cuerpo. | Reconocer que este tipo de actitudes y palabras, son violencia, es acoso. Conversar con mi grupo de amigos y eliminar esta actitud en la calle y en cualquier lugar. Pensar que puede ser mi compañera, mi hija, mi hermana quien está en ese caso y cambiar de actitud. |
| 2 | Laboral – trabajo | Después de hablar con una funcionaria o funcionario LGBTI, el grupo de confianza se queda haciendo bromas | Pensar qué haríamos si fuera una o uno de nosotros. Promover acciones de respeto en el trabajo. |
| 3 | Casa | Se dice la frase: "no seas maricón" a un niño cuando llora, o "pareces mujercita" | Revisar nuestras palabras y darnos cuenta de que esa violencia simbólica es discriminación y afecta el desarrollo de las personas. |
| 5 | | | |

Aportes

Responder las siguientes preguntas:

¿En qué lugares o espacios es más común la violencia sutil o simbólica? (promociones I, II y III)

Se considera a la violencia sutil o simbólica como una violencia que se expresa en los lugares más cotidianos y que pasa desapercibida por su accionar constante, es normalizada y minimizada en todos los espacios en los que las personas nos desenvolvemos.

La violencia sutil tiende a afianzarse en espacios laborales, en los entornos familiares, en instituciones educativas, en espacios de socialización. La violencia sutil es reforzada por creencias religiosas, por la publicidad y medios de comunicación, por redes sociales, por la música y los programas de televisión e, incluso, por el lenguaje que utilizamos cotidianamente. Acciones violentas como piropos en la calle, actividades escolares divididas por concepciones erróneas de lo masculino y femenino, minimización de la opinión de las mujeres en espacios públicos, afianzamiento de estereotipos a través de la música y expresiones de la cultura de consumo están normalizadas en nuestra sociedad.

¿Qué acciones concretas en la vida cotidiana podemos hacer frente a los micromachismos? (promociones I y III)

Respecto a las acciones concretas que se pueden ejecutar para eliminar la violencia sutil y simbólica, se plantea la necesidad de identificar y erradicar prácticas machistas desde los espacios individuales, familiares y colectivos. Muchas personas consideran

que un proceso de educación, sensibilización y formación son vitales para lograr este cometido, ya que necesitamos pasar por un proceso de "desnaturalización" de prácticas que expresan violencia de manera implícita o explícita en la cultura y, por ende, en las sociedades. La educación es la base de todo, por ello, se expresa que la formación teórica en estas temáticas debería ser tratada desde el sistema educativo oficial. La movilización, activismo y campañas de concientización a través de redes sociales y apropiación de espacios públicos para dar a conocer estas temáticas se convierten en herramientas válidas para desnaturalizar este tipo de violencia.

Se enfatiza la necesidad de educarse respecto a la violencia sutil para poder erradicarla de nuestras prácticas cotidianas. Este proceso debe contar con la voluntad individual y colectiva de accionar hacia un cambio positivo para dejar de concebir a la violencia y sus diferentes tipos, como expresiones "naturales" o "culturales" de las sociedades. Otro aspecto importante que se menciona en los foros es el trabajo en una misma, fortalecer acciones para el autoconocimiento y autocuidado que proporcionen herramientas que ayuden a emprender procesos de cambio.

¿Qué acciones concretas en la institución podemos hacer frente a los micromachismos? (Promoción II)

Los aportes en este foro destacan la importancia de denunciar situaciones de abuso de poder para sentar precedentes, también se considera que las instituciones tienen la obligación de erradicar este tipo de acciones y educar a las personas que trabajan allí; para esto es necesario aplicar la normativa que garantiza los derechos de todas las personas, sin discriminación de género. También se sugiere que se debe concientizar y tener una visión de corresponsabilidad al aceptar que el sistema está mal, pero que se puede mejorar cambiando ciertos elementos y políticas. Se debe capacitar y sensibilizar a todos los miembros de la institución para que puedan identificar los micromachismos, con ese conocimiento se puede hacer frente a este problema y dejar de reproducir conductas que han estado arraigadas en la sociedad.

Se plantea la necesidad de crear rutas y protocolos de prevención y atención en casos de violencia, así como de generar espacios seguros de denuncia al interior de los espacios laborales. También señalan que es necesario construir políticas internas que promuevan la igualdad y la no violencia, la ejecución de estas medidas debe estar en constante seguimiento. Además, destacan la importancia de que los cargos directivos en instituciones públicas sean por concursos y procesos transparentes, no por cuotas, favores políticos o padrinazgos.

¿Qué relación puede haber entre la violencia simbólica y la violencia social que actualmente se vive en el país? (Promoción IV)

Se observan coincidencias al manifestar que estos dos tipos de violencia se basan en estereotipos, contribuyen a generar relaciones de poder y naturalizan la violencia. La relación entre estas dos formas de violencia es que impactan de forma negativa a las personas, comprometiendo su estado de ánimo, pensamientos y conductas. La violencia simbólica reproduce desigualdades que se traducen en desigualdades sociales, la violencia simbólica sostiene, refuerza y perpetúa la violencia social.

Ejercicio: Normativa para erradicar la violencia. Historia compartida (Promociones I, II y III)

Se propone como actividad colaborativa la construcción de una historia que cruza la fecha de nacimiento de las participantes con hitos o eventos en la historia, que han aportado para los derechos de las mujeres y una vida libre de violencia; la guía para su realización se describe en el módulo 2 del curso Sarawarmikuna.

Aportes

A continuación, tomas de pantalla con una parte del trabajo, línea de tiempo.

1956 21 Enero 1956 María del Rosario Amarilla El 20 de noviembre de 1956, el Tribunal Supremo de los Estados Unidos declaraba inconstitucional la segregación racial en los autobuses. El 21, la población que había sido segregada volvió a subir a los autobuses, solo que ahora podían sentarse donde quisieran. Cuando Rosa Parks decidió no levantarse de su asiento, cambió las leyes de su país. No fue la primera persona que se rebelaba contra unas normas injustas, pero las circunstancias la llevaron a convertirse en la "madre del movimiento de los derechos civiles". 10 Marzo 1960 1960 Nace Henny Cajiao Castañeda En la década de 1960, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, se centró en establecer normas y formular convenciones internacionales que cambiaran las leyes discriminatorias y aumentaran la sensibilización mundial sobre las cuestiones de la mujer. Primeros aportes a la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Comisión defendió con éxito la necesidad de suprimir las referencias a "los hombres" como sinónimo de la humanidad, y logró incorporar un lenguaje nuevo y más inclusivo. La Comisión elaboró la Convención sobre el consentimiento para el matrimonio, la edad mínima para contraer matrimonio y el registro de los matrimonios de 1962. A medida que en el decenio de 1960, la Comisión concentró su trabajo en las necesidades de las mujeres en las esferas del desarrollo comunitario y rural, el trabajo agrícola, la planificación familiar. 1968 19 Octubre 1968 **Nace Tatiana Olave** 1968 es un año convulso, trágico y esperanzador. los movimientos contra la guerra de Vetnam, la matanza de mas de 300 estudiantes en Mexico, el mayo frances, entre otros acontecimientos contaron con la móvilización de las mujeres, fue de alguna manera una antesala de laorganizacion feminista. 1969 3 Enero 1969 **Nace Gladys Maldonado** El Ecuador suscribe el Convenio sobre la edad mínima (trabajo subterráneo) con la Organización Internacional del Trabajo. El Convénio está vigente. El Convenio deter-

mina que la edad mínima para acceder a trabajo, física o moralmente peligrosos, es de 15 años.

Al final se invita a escribir las sensaciones, pensamientos o impresiones mientras realizaron esta actividad:

En general, expresan que esta fue una actividad muy interesante, pues se visibilizó que cada día se celebran fechas importantes en cuanto a la construcción de una vida libre de violencia. Llamó la atención cómo, de manera interactiva, pudieron seguir adquiriendo conocimientos sobre las leyes existentes a favor de la prevención de la violencia contra la mujer, demostrando que el camino ha sido largo y que todavía queda mucho por recorrer. Se comenta que la actividad permite tener una idea de todos los pasos que se han ido dando a través de la historia, de la que muchas mujeres y hombres han sido parte y que al ver toda la línea del tiempo podemos recordar y hacer homenaje a todas las mujeres que han puesto su grano de arena para lograr los avances que hoy tenemos. Además, resultó motivadora la manera de re-construir la historia y juntar información entre todas y todos.

MÓDULO 3

Ejercicio: Las huellas de la violencia, análisis individual

El ejercicio del módulo 3 de la primera promoción difiere un tanto del ejercicio de las otras tres promociones; las otras matrices y ejercicios de conciencia, tal como se ha mencionado, fueron descritos en el módulo 2 del curso Sarawarmikuna.

Reacciones y comportamientos personales relacionados con las huellas que deja la violencia (Promociones II, III y IV)

El objetivo de este ejercicio es profundizar sobre las huellas de la violencia y que podemos sentir u observar cotidianamente en nuestra forma de pensar, sentir o actuar; muchas de nuestras actitudes, pensamientos o decisiones lejos de ser realizadas de manera libre, responden generalmente a patrones o programas aprendidos e instalados como resultado de esas situaciones de violencia.

Este ejercicio permitirá analizar cómo esos pensamientos, actitudes, emociones o decisiones refuerzan un contexto social que tal como un círculo, no permite que nos liberemos de esas huellas. Así mismo, busca impulsar la búsqueda de estrategias para cambiar estos patrones de manera que construyamos espacios de bienestar individual y social. El ejercicio debe partir de situaciones o experiencias reales, no se trata de analizar "el deber ser", sino la realidad tal como es en la actualidad.

Ejercicio de conciencia 5:

| | DESCRIPCIÓN DE PENSAMIENTOS, EMOCIONES O ACTITUDES QUE TENGO COTIDIANAME NTE FRENTE A DIFICULTADES, OBSTÁCULOS O RETOS | CONSECUENCIAS VIDA PERSONAL | CONSECUENCIAS EN LA FAMILIA | CONSECUENCIAS EN ESPACIO ACADÉMICO, INSTITUCIONAL Y ORGANIZATIVO | REPERCUSIONES EN LA SOCIEDAD |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

Aportes

En el contexto actual de pandemia, de crisis, de profundización de la violencia de género, de riesgos para el cuidado del planeta (Promociones I, III y IV):

¿Cuáles son las principales barreras u obstáculos para el trabajo de las organizaciones e instituciones que buscan aportar para la erradicación de la violencia?

Dentro de las principales barreras que una organización enfrenta está la falta de apoyo, tanto económico como de infraestructura, se piensa que las organizaciones son inútiles y las desvalorizan. Por lo tanto, no se pueden financiar proyectos de socialización referentes a temas de violencia. El apoyo del gobierno es escaso o nulo.

Mencionan que otra barrera es la sociedad que promueve una mirada negativa sobre temas de género, además de la cultura profundamente machista que está arraigada en nuestra sociedad y que naturaliza acciones violentas, impidiendo verlas como una problemática social.

Otra barrera es la falta de sensibilización, el individualismo entendido como "zona de confort" y el no querer "desaprender" para reaprender mejores formas de relaciones en comunidad.

Otro factor que se presentó durante la pandemia fue el desconocimiento de herramientas tecnológicas que puedan contribuir en la erradicación de la violencia, además que por la situación económica los fondos de las organizaciones disminuyeron y no se consideró prioritario el trabajo con víctimas de violencia.

Otra barrera es la falta de coordinación y colaboración entre organizaciones, puesto que la erradicación de la violencia requiere acciones conjuntas entre diferentes actores, organizaciones e instituciones.

Señalan también, que otra barrera es la falta de presupuesto o financiamiento a entidades que busquen trabajar por el bien comunitario. Se plantea también como barrera, la corrupción y falta de compromiso de las instituciones porque impiden la creación y seguimiento constante de políticas públicas para erradicar la violencia.

¿Qué relación tienen estas barreras con los temas revisados en este módulo?

Se considera que está en cada persona reconocer que en algún momento ha vivido una situación de violencia, continuamente es necesario tener en cuenta las consecuencias que se ha vivido a causa de la violencia y finalmente sanar, transformar y fortalecer emociones que ayuden a un cambio personal y social.

Señalan que la pobreza, la desigualdad, la falta de empleo, de educación, la falta de oportunidades significa violencia estructural, institucional, al no haber apoyo de instituciones gubernamentales frente a un problema global, la falta de leyes que garanticen el bienestar y seguridad de la mujer, así como leyes que garanticen el acceso a denunciar sin miedo a represalias por parte del agresor o a la impunidad en el sistema de justicia.

Los temas tratados en el módulo 3 han sido de gran ayuda y apoyo para adquirir conocimientos, aprendizajes e información confiable para visibilizar y sensibilizarse en

temas de violencia, además, desde un punto anatómico y funcional, permiten indagar en pensamientos, emociones y actitudes dañinas para romper con los mismos y salir de un círculo destructivo. Se expresa que mientras no haya compromiso y conciencia, la violencia seguirá siendo normalizada; sin embargo, lo aprendido en este módulo, impulsa a trabajar por la erradicación de la violencia e involucrarse en procesos de información, educación y formación, ya que el conocimiento es la base para un cambio estructural y verdadero.

¿Cuáles de todas las huellas y consecuencias de la violencia son las que más repercusiones tienen en el ámbito educativo? (Promoción II):

La mayoría de las personas, están de acuerdo en que todas las huellas y consecuencias de la violencia tienen repercusiones en el ámbito educativo. Las huellas son físicas y psicológicas, y producen alteraciones cerebrales que influyen en el ser humano.

Las consecuencias son el bajo rendimiento escolar o académico, la deserción, el deterioro de la seguridad en sí mismo(a), una tendencia al aislamiento y dificultad para desarrollar las habilidades sociales. También se menciona que la violencia de género, la violencia sexual y la violencia física generan comportamientos de aislamiento, evasión, huida, estar a la defensiva y estas conductas en el ámbito educativo repercuten no solo en el tema académico, sino que dejan secuelas que son difíciles de curar.

En el caso de la violencia intrafamiliar, se menciona que el vivir en un ambiente de peleas genera que las personas estén constantemente preocupadas y desconcentradas.

En cuanto a la violencia psicológica, algunas participantes comentan que es la que más repercusiones deja en el ámbito escolar, las víctimas presentan dificultad para relacionarse y baja autoestima, además, existe la preocupación sobre la normalización de este tipo de violencia que puede ocasionar la perpetuación de comportamientos violentos.

Ponga dos ejemplos de situaciones en las que se puede utilizar el enfoque del "espectador" que propone Jackson Katz (II promoción)

El enfoque que propone Jackson Katz radica en el papel que las personas testigos o espectadoras pueden desempeñar para frenar la violencia, en este sentido, se presentan algunos ejemplos planteados en el foro:

- A la hora de realizar actividades físicas, hay niños/as con sobrepeso, cuyos amigos insultan, y agreden psicológicamente, los espectadores (quienes observan, deberían frenar los actos o avisar a las autoridades.
- En una reunión de amigos/as se empieza a manejar discursos en los que se refuerza los estereotipos de género, en ese momento el espectador debe actuar poniendo un freno y explicando cómo lo mencionado no es lo correcto o lo adecuado, romper con el "así es y así debe ser".
- Cuando un maestro en la clase escucha que siempre los estudiantes le hacen bromas a una determinada persona de la clase, sea por condición física o intelectual y lo deja pasar. Allí es cuando el maestro, como espectador, debe detener la clase y cortar el acoso.
- El hecho de escuchar con los hijos o hijas algunas canciones cuyas letras son sexistas y misóginas, nos vuelven cómplices y parte de esa violencia sexual, ya que con nuestro silencio y permisividad estamos avalando de manera sutil la violencia.

- Cuando en una reunión familiar dejamos que las "cuestiones" de la cocina sean atendidas por las mujeres de la familia, y todo el trabajo de la limpieza posterior, terminamos impulsando un modelo violento y machista, que además es observado por lo más pequeños, y luego replicado cuando estos ya son grandes. Como espectadores se puede incidir al hablar sobre el tema de estereotipos que reproducen la violencia.
- Cuando en el ámbito laboral el jefe cree que puede levantar la voz, gritar e insultar a sus compañeros de trabajo porque piensa que así rendirán mejor en sus funciones. El espectador actúa expresando que esas formas de conducta lastiman a todos quienes integran la empresa y que un trato equitativo con una comunicación asertiva mejora el ambiente laboral.
- Cuando vemos noticias de mujeres que han sido violadas por que salieron en grupo con amigos varones y ellos abusaron de ella, y escuchamos que la culpa es de la mujer, podemos conversar al respecto para entender que todas las mujeres deberíamos estar seguras, que el estar sola en un grupo no es un pretexto para ser abusada.
- Si conocemos de un acto de violencia simbólica, sexual, física, etc. De una persona allegada a nosotros como espectadores podríamos alentar a la víctima a no quedarse callada, pedir ayuda y denunciar el tipo de violencia a la que está sometida además de brindarle nuestro apoyo haciéndole sentir que no se encuentra sola.
- Dentro de las redes sociales se ven muchos anuncios o publicaciones de violencia contra la mujer y se debe poner un alto a esos mensajes, reportando ese tipo de abusos.

Ejercicio: Análisis Rápido de Situación (ARAS) sobre efectos de la violencia sutil (ejercicio colaborativo)

Esta herramienta fue descrita en detalle en el curso "Género, ecofeminismo y sostenibilidad".

Aportes

¿Consideran que la información puede ser relevante?

Las personas consideraron que la herramienta es relevante porque permite tener una panorámica real de las situaciones que vivimos las mujeres, no sólo en nuestra ciudad y país, sino en Latinoamérica, la estadística que se obtiene es muy valiosa para iniciar procesos de profundización. Esto es importante para la generación de datos estadísticos que permitan visualizar la realidad de violencia que vivimos las mujeres, y así generar conocimientos, datos, análisis, propuestas, proyectos y normativa enfocados a revertir situaciones negativas, etc. La información obtenida permite una indagación sobre el tema al obtener una base de datos con la cual seguir incorporando programas de educación en salud mental referentes a la violencia y alcanzar cambios sociales para crear nuevos ambientes en los cuales la violencia no sea parte de las relaciones humanas.

Uno de los fuertes de la información obtenida del ARAS a través de la garantía de anonimato, es un apoyo para que las respuestas sean sinceras y sin temores, más aún cuando se indagan situaciones complejas, como en este caso, la violencia.

¿El instrumento ARAS es útil?

La percepción de utilidad de la herramienta radica en lo directo en el planteamiento de las preguntas, a la vez del anonimato que permite la apertura y sinceridad de las personas en sus respuestas. También la importancia de contar con una base de datos amplia y diversa amplía los beneficios y aplicabilidad de los resultados que arroje. Al momento de compartir esta herramienta con las personas cercanas a nuestro medio, también refuerza los lazos de confianza y se podrían generar redes de apoyo más fortalecidas.

Lo importante es que estos datos y resultados, no queden aislados, sino que formen parte de investigaciones, propuestas y proyectos enfocados a revertir las situaciones negativas producto de la violencia. Puede ser utilizado en los ámbitos familiares, organizativos e institucionales, con el objetivo de generar reflexión y cambio a corto, mediano y largo plazo.

Se considera que es útil para estudiar la violencia de género y los subtipos de la misma, nos permite tener datos relevantes sobre la opinión de la violencia de género que existe. Las preguntas planteadas son bastante concretas y nos permiten evidenciar el grado de violencia que vive cada persona encuestada de manera rápida, al estar planteada de manera sencilla, permite obtener respuestas claras.

El instrumento no solo es útil, sino que es amigable por la facilidad y claridad con las que se presentan las preguntas. Permite un diagnóstico sobre lo que está ocurriendo con las mujeres en Ecuador y en Latinoamérica, en lo que respecta a la violencia. Una vez que se tenga ese diagnóstico, se pueden proponer acciones que pueden ser implementadas desde cada persona y desde las instituciones encargadas de la construcción de la identidad como son las instituciones educativas, para que la violencia deje de seguir ganando espacio en nuestra sociedad.

Además, evidencia que en cada círculo social las mujeres son víctimas de violencia, situación que muchas veces la sociedad invisibiliza. Si no contáramos con un diagnóstico de la situación no podríamos plantear alternativas para afrontar la problemática y nos dejaríamos llevar por afirmaciones que dicen que "las cosas ya han cambiado".

¿Si pudieran agregar alguna pregunta sobre los temas seleccionados, cuál sería?

- ¿En qué espacios considera que se da más frecuentemente la violencia?
- ¿Cuándo eres o conoces de alguien que es víctima de violencia física, psicológica, actúas de manera inmediata en busca de ayuda o prefieres callar?
- ¿Cree que el confinamiento ha incrementado el machismo y los niveles de estrés dentro del hogar?
- ¿A qué edad reconocieron que están en un ambiente de violencia?
- ¿Cuáles son las actitudes visibles que podemos identificar en una persona que sufre violencia?
- · ¿Conoce qué hacer en caso de ser víctima de cualquier situación de violencia?
- ¿Cuál/es cree usted que son las emociones que siente una persona que es víctima de violencia de género?
- ¿Cómo es la reacción de los miembros del núcleo familiar en una situación de violencia?
- ¿Usted mujer en caso de formar parte de la política, cuál sería la ley que impulsaría para evitar los femicidios o los tipos de violencia hacia las mujeres en general?
- ¿Considera que en su área de trabajo existe violencia sutil?
- ¿Ha comentado a alguien sobre el episodio de violencia que sufrió o sufre y cómo la han apoyado?
- ¿Crees conveniente insertar en la malla escolar una materia relacionada con la prevención de violencia?

- ¿Piensa que en algún momento se llegue a erradicar todo tipo de violencia?
- ¿Por qué razón las víctimas de violencia no denuncian a sus agresores?
- ¿Ha percibido violencia en fuentes como la televisión, internet, música, religión, etc.?
- · ¿Acudiría a espacios de formación que promuevan el autocuidado?

Finalmente, su opinión sobre esta actividad colaborativa y su potencial

Un estudio enfocado a la violencia de género aporta datos para poder realizar los cambios que se necesitan a nivel institucional y de sociedad.

La actividad colaborativa es valiosa, puesto que permite conocer diferentes opiniones, creencias que las personas tienen sobre la violencia; permite obtener información sobre la violencia a la que están expuestas las mujeres, de esta forma, la información proporcionada se convierte en una herramienta que permite buscar estrategias de apoyo que apunten a la erradicación de violencia.

Permite obtener mucha información de muchos países y esto posibilita tener una panorámica general sobre la problemática. La actividad tiene un gran potencial, ya que nos ubica en la realidad de nuestro entorno cercano, en el espacio en el que nos desenvolvemos, así se genera un análisis reflexivo que nos permite superarnos y crecer como personas.

En ocasiones se pretende obtener información relacionada con la violencia mediante entrevistas, en las que por miedo o vergüenza no se refleja la realidad, en este sentido, esta actividad, al ser de forma anónima, resulta innovadora. En este sentido, la percepción de esta actividad y sus beneficios es positiva, ya que se incentiva la auto reflexión y la toma de conciencia sobre situaciones de violencia que tenemos naturalizadas.

Existe el consenso de que esta actividad es un llamado a la acción. Se han otorgado las herramientas, se han generado datos, por ende, el trabajo radica en trasladar estas experiencias hacia acciones concretas de cambio, en nivel individual y colectivo.

MÓDULO 4

Ejercicio: Construyendo espacios de liberación-acciones de transformación

A partir de todos los ejercicios y trabajos prácticos del curso se propone una actividad final en la que se busca plantear algunas acciones de nivel individual y otras relacionadas con los grupos sociales en los que interactuamos (organizaciones e instituciones).

En este ejercicio se va a proponer acciones y estrategias para la liberación y transformación, de manera que se logren procesos efectivos de prevención de violencia sutil y simbólica, prevención de todas las formas de violencia; y a la vez se construyan acciones de sanación individual y colectiva para lograr, finalmente, la erradicación de la violencia como meta global.

En este ejercicio final de las promociones II, III y IV se solicita la lectura de los resultados del ARAS que se realizó en el módulo 3 para escribir un párrafo con las conclusiones o temas que más han llamado la atención de las participantes. Este párrafo debe aportar como justificación, describiendo los resultados o conclusiones que más llaman la atención y los argumentos del porqué se debe priorizar el tema seleccionado para analizar la urgencia de emprender acciones con respecto a la situación actual.

El siguiente paso del ejercicio es llenar una matriz de planificación de la siguiente manera:

Primera columna: retomar elementos de los ejercicios de los módulos 1, 2 y 3. En esta columna se pide escribir los temas o patrones de comportamiento individual que deseamos transformar.

Segunda y tercera columna: escribir las acciones que se pueden iniciar para lograr el cambio y la forma de llevarlas a la práctica.

Cuarta y quinta columna: escribir las acciones que se pueden plantear en conjunto con familiares, organizaciones o instituciones y que pueden apoyar como acciones liberadoras para los colectivos para fortalecer el compromiso con la construcción de una vida libre de violencia en todos los espacios sociales.

Para este ejercicio se incluyen dos ejemplos y se solicita describir y proponer mínimo 5 temas.

Ejercicio de conciencia (variante 4 al módulo 3 del curso Sarawarmikuna):

| | QUÉ ASPECTOS DESEO TRANSFORMAR | QUÉ ACCIONES LIBERADORAS INDIVIDUALES PUEDO INICIAR | TIPO DE ACCIONES | QUÉ ACCIONES PUEDO IMPULSAR EN LA FAMILIA, INSTITUCIÓN O EN MI ORGANIZACIÓN | CÓMO LOGRARLO, CON QUIENES TRABAJAR |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Tengo miedo de fracasar | - Cuando proponga algo, responsabilizarme de que resulte bien y decir en voz alta y en los grupos, lo bien que resultó - Recordar cosas buenas que he realizado | Sanación Bienestar | - Buscar formas de reconocimiento a estudiantes para que se sientan valorados. - Valorando y reconociendo con hechos y palabras a miembros de la familia por cada logro y cada acción que aporta para el bienestar | - En los eventos culturales, en los eventos sociales, en los eventos académicos - Proponiendo concursos que no fomenten la competencia sino el crecimiento humano - Trabajar con autoridades educativas, en la planificación de actividades |
| 2 | Comentarios sobre las mujeres: piropos, opiniones sobre su ropa o aspecto físico | - Eliminar de mis prácticas el uso de piropos. Si deseo decir algo sobre alguna mujer de mi confianza, será una frase amable y sin estereotipos - Cuando escuche a un amigo o familiar, o a alguien en la calle decir un piropo, pedirle que respete y explicar que eso es violencia - No referirme a ninguna estudiante ni hacer comentarios sobre su aspecto físico o su forma de vestir | Prevención | - Sensibilización y educación sobre lo que es violencia sutil y cómo los piropos son una forma de acoso y afectan a las mujeres - Sensibilización sobre los micromachismos y el rol de los hombres para la prevención de violencia - En mi familia, conversar con mis hijos para sumarles a la prevención de violencia | - Foros e información en la clase - Foros académicos - Campañas permanentes - Campañas en fechas específicas por los derechos de las mujeres - Definir normas de comportamiento al interior de la institución con respecto a la erradicación de la violencia Trabajar con estudiantes, autoridades educativas, comisiones especificas Con la familia y la familia de la viola da mujera de la viola con estudiantes, autoridades educativas, comisiones especificas |

Aportes

A continuación, una síntesis de las propuestas recibidas en los trabajos individuales con el esquema descrito anteriormente. Se incluyen aportes de la primera y tercera promoción.

| Analysis Blanchage and the first torons | CURSO VIOLENCIA SUTIL, VIOLENCIA PSICOLÓGICA, LA VIOLENCIA QUE NO SE VE | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Acciones liberadoras que se puede implementar desde las organizaciones e instituciones | Cómo lograrlo, por dónde comenzar | | | |
| Dedicar 10 minutos de lectura a un tema totalmente diferente a nuestra área de especialización como | Realización de foros abiertos y anónimos de diferentes temas. | | | |
| espacio de aprendizaje y autocuidado. Incluir pausas en el trabajo. | Programar una vez por mes una salida a un lugar natural. | | | |
| Fortalecer en las organizaciones la capacidad de diálogo para construir espacios seguros. Construir redes de apoyo para expresarnos con seguridad | Trabajo en equipos para desarrollar empatía. Construcción de un "cuarto propio" en nuestras organizaciones | | | |
| Realizar talleres, convivencias y foros informativos sobre los temas presentados en el curso. | Se quiere lograr la perdida de actitudes machistas y la toma de consciencia sobre micromachismos | | | |
| Conocer más sobre el tema, buscar información, conversar en la familia. | Realizando charlas con familiares, grupos de amistad. | | | |
| Conocer más sobre mis pensamientos más frecuentes, tener más escucha sobre lo que dice mi cuerpo. Buscar apoyo para la salud mental. | Construcción de un "cuarto propio" Comunicación interior, valoración, aprendizaje. | | | |
| Acudir a instituciones y a organizaciones para denunciar situaciones de violencia. | Educación en leyes y derechos para situaciones de violencia y abuso sexual. Activismo en las marchas. | | | |
| Organizar o participar en seminarios que aborden temas sobre imaginarios sociales y esquemas mentales. | Difundir infografías sobre los esquemas mentales. Romper estereotipos sociales con acciones de mi vida cotidiana. | | | |
| Realizar reuniones con grupos de apoyo, para así expresar nuestros miedos e inseguridades. | Compartiendo nuestros pensamientos con nuestro grupo de amistades más cercanas. | | | |
| Asistir en busca de apoyo de especialistas en salud mental. | Perder la vergüenza y admitir que necesitamos ayuda para liberar y aprender a soltar las cosas que nos afectan. | | | |
| Realizando campañas de autoaceptación y de amor oropio. | Aprender a amarme a mí misma, a conocerme y a respetarme. | | | |
| Realizando talleres sobre técnicas de relajación ante diversas situaciones. | Incluir en nuestras actividades diarias ejercicios de meditación. | | | |
| Analizar la situación y entender que se puede debatir con apertura a la escucha. | Dejar de ser tan cerrada y creer que las cosas que me dicen son por molestarme. No estar a la defensiva | | | |
| Fortalecer en el sistema educativo este tipo de información. | Iniciar desde nuestra persona, luego podemos hacer ur trabajo colectivo. | | | |
| Tener un conversatorio para compartir nuestras experiencias. Organizar entrevistas con personas expertas en el tema. | Revisar los materiales y videos sugeridos con nuestros grupos y organizaciones. Repasar el contenido de la plataforma. | | | |
| Proponer estos cursos a las organizaciones encargadas de la atención integral de la mujer y la familia para que se oferten de manera gratuita. | Ir de organización en organización para dar a conocer la propuesta. | | | |
| Dar a conocer a la organización donde trabajo sobre las consecuencias del estrés laboral. | Que todas las personas de la organización colaboren para mejorar la situación. | | | |
| Sensibilizar a la sociedad sobre la situación y empoderar a las mujeres para que se animen a seguir con sus estudios. | En cada comunidad realizar charlas y capacitaciones a la población en especial a las mujeres. | | | |
| FEn mis espacios más cercanos provocar debates sobre a concepción de DDSSRR para ampliar conceptos. Fomentar conversaciones con adolescentes sobre estos temas y aprender desde ell@s. Responsabilizarme de asumir trabajo para difundir sobre os DDSSRR. | Trabajar con autoridades educativas, en la planificación de actividades en nivel de la educación básica superior. Coordinar actividades de carácter lúdico en las áreas rurales con las juntas parroquiales y los Concejos de protección de Derechos | | | |
| Realizar campañas sobre los derechos de las mujeres, valoración y autoestima. | En cada institución incentivar a las mujeres. | | | |

| He tratado de romper estos esquemas en la educación de mi hijo y mi hija, ahora mucho más consciente y con mayor criterio en la influencia que tengo sobre la formación de mi nieto. | En mis creaciones estoy muy atenta a romper y cuestionar estos modelos nocivos, planteando formas equitativas de relacionarse, entre los diferentes personajes que integran una puesta en escena, sea títeres o actores. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fomentar la participación de hombres y mujeres en charlas donde se hable sobre de la libertad que todos los seres humanos tenemos. | Reconocer la causa y efecto de la problemática. |
| Incluir a mujeres y hombres en las actividades de la casa para evitar la sobrecarga y educarnos para el respeto y el apoyo. | Trabajar con las familias, conversando, educando. |
| Practicar ejercicios de meditación para lograr un bienestar físico y emocional. | Revisar los videos proporcionados en la plataforma. |
| Enfocarnos en el presente. Hacer conciencia todo el tiempo, apartando de la mente todo aquello que nos haga retroceder al pasado o que nos detenga. | Evitar repetir errores del pasado y soltarlo, cerrar círculos. Viviendo un día a la vez, y saboreando cada paso. |
| Decir NO, cuando realmente no se quiere, e intentarlo cuando se quiere. | Siendo siempre honestas con nosotras mismas y darnos tiempo, espacio a lo que sentimos y cómo lo sentimos, con libertad. |
| Permitirnos ser consentidas/ protagonistas. | No sentirnos culpables, por invertir en nosotras, por dedicarnos tiempo. |
| Apoyar a mi compañera que se encuentra viviendo estas circunstancias. Presentar mi testimonio como testigo de estas situaciones y que permita hacerse justicia. | Con las autoridades del Ministerio de Trabajo y de las Unidades de Talento Humano, sensibilizar sobre medidas a tomar para prevenir situaciones de acoso laboral. |
| Charlas de autoestima. | Por los barrios, grupos de amistades. |
| Implementar plan de horizontalidad, sin jerarquías sin discriminación de sexo, edad. | Coordinación en la organización. |
| Motivar a estudiantes para empoderarse en derechos y conocer los mecanismos de protección de las mujeres. | Capacitando en los diferentes espacios de influencia de los órganos y organizaciones a las que pertenezco. |
| Conversar en la organización acerca de sus miedos intentado apoyar en todo momento. | Empezar por una misma, viendo los pros y contras con el fin de corregirlos. |
| Terapia de sanación y autonomía corporal. | Actualizar mi biología para cambiar mi concepto corporal con la práctica de respiración y caminatas. |
| Cambiar mis hábitos alimenticios. Realizar ejercicios diariamente. Contacto con la naturaleza. | Trabajar conmigo misma sobre la identificación de mis prioridades, mi salud, paz y bienestar. |
| Saber que la agresión verbal forma parte de lo que queremos evitar en la organización, es una forma de violencia psicológica. | Reconocimiento de lo que causa el enojo, tratar de sacarlo de forma positiva, sin incurrir en la agresión verbal. |
| Estimular a las organizaciones públicas y privadas para la difusión y capacitación de los temas propuestos. | Coordinar con la DPE, con el Consejo Defensorial de Pichincha y la UCE. |
| Trabajo en equipo. | Incorporar habilidades sociales. |
| Socializar conocimientos y sobre todo reflexionarlos. | Incluir a todo el grupo en la capacitación. |
| Revisar mis comportamientos que pueden sostener esas desigualdades de género. Afianzar las emociones que me provocan el cambio de los comportamientos y sentir alegría por el desaprender. | Conversatorio y mostrar los resultados de la encuesta ARAS con grupos de mujeres, como ejemplos para provocar reacciones. Foros con especialistas. para ampliar el conocimiento. |
| Cumplir con los horarios establecidos. | Respeto a mis tiempos. |
| Cuando proponga algo, responsabilizarme de que resulte bien y decir en voz alta y en los grupos, lo bien que resultó. | Proponiendo concursos que no fomenten la competencia sino el crecimiento humano. |
| Practicando lo aprendido en el curso. | Con pequeñas acciones cotidianas. |
| Expresando sentimientos sin herir susceptibilidades. | Aprender a decir NO, como forma de autocuidado. |
| Dialogar sobre lo positivo de la actividad y lo beneficioso para nuestro cuerpo. | Invitando a alguien a compartir este espacio con la naturaleza. |
| Hacer una réplica de todo lo aprendido. Sensibilizar con pequeñas acciones de mi entorno que se puede traspasar las fronteras de la violencia con diálogo, empatía y cuidado personal. | Con estas prácticas como capacitación que ayudan a levantar una alta criticidad con respecto al ambiente en el que nos desarrollamos. |
| | |

| Como organizaciones sociales en pro del bienestar psicológico de las mujeres sería una muy buena opción realizar talleres y charlas. | Mediante un lanzamiento oficial del evento a nivel nacional e internacional. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Realizar videos informativos e incluso dar charlas con profesionales especialistas en temas de violencia y prevención. | Incrementando profesionales voluntarias/os que sepan del tema e informando sobre estas charlas. |
| Eliminar de mis prácticas el uso de piropos. Si deseo decir algo sobre alguna mujer de mi confianza, será una frase amable y sin estereotipos. Cuando escuche a un amigo o familiar, o a alguien en la calle decir un piropo, pedirle que respete y explicar que eso es violencia. No referirme a ninguna estudiante ni hacer comentarios sobre su aspecto fisico o su forma de vestir | Foros e información en la clase Foros académicos Campañas permanentes Campañas en fechas específicas por los derechos de las mujeres Definir normas de comportamiento al interior de la institución con respecto a la erradicación de la violencia Trabajar con estudiantes, autoridades educativas, comisiones específicas |
| Con la realización de talleres virtuales de pareja, donde se dé información suficiente y básica para mantener relaciones amorosas saludables. | Mediante la ejecución de taller para parejas direccionado por personas del área de psicología. |
| Ejecutar talleres prácticos sobre técnicas de relajación ante diversas situaciones. | De manera presencial con el apoyo de personas que sepan de terapias para mejorar la salud mental y estado físico y lo mismo de manera virtual. |
| Realizar conferencia de autoestima y autonomía, y manuales con la misma temática | Ejecutando conferencias y elaborando manuales digitales y creativos. |
| Poniendo en marcha conversatorios sobre igualdad de género especialmente en los entornos familiares. | Creando una fecha específica para que las familias puedan asistir. |
| Realizando talleres adolescentes y jóvenes, de manera que se pueda ver los roles que cada persona puede realizar sin necesidad caer en estereotipos que profundizan la violencia. | Mediante la utilización de dinámicas, juegos, y desarrollo teórico creativo. |
| Realizar charlas sobre estereotipos de género y la manera correcta de cómo evitarlos. | Mediante la ejecución de charlas en escuelas, colegios y empresas públicas y privadas. |
| Hacer un análisis introspectivo para detectar nuestras oportunidades de mejora. | Realizar más actividades relacionadas al clima laboral y el trabajo en equipo. |
| Pongo atención de las expresiones que pueden violentar como estereotipo de género. Tomar conciencia de la carga de violencia que tienen las bromas. Escuchar con atención las bromas que se realizan de las otras personas, sobre su cuerpo, su forma de hablar o de pensar. Reflexionar sobre la carga emocional que tienen los piropos y que evitan la comunicación directa. | Aplicar la encuesta ARAS. Taller con mujeres sobre la violencia Sutil y psicológica sobre los resultados de la encuesta. Sesiones para vivenciar con lecturas y videos seleccionados del Programa GAMMA y reflexionar sobre cambios de los patrones de comportamiento. Formar grupos y/o redes de apoyo para verificar los compromisos de cambio de la violencia sutil. Definir normas de comportamiento dentro de las organizaciones. |
| Comprometernos en tener más espacios de apoyo mutuo. | Generar encuentros de aprendizaje continuo para expandir nuestras oportunidades. |
| Buscar estrategias para optimizar el trabajo desde casa. | Implementar programas de bienestar laboral. |
| Desarrollar la autosuficiencia de las personas en cualquier entorno, enseñar a ser una persona proactiva y que los hombres se vean en el papel de responsables en el hogar. | En casa, desde la niñez enseñar a hombres y a mujeres a ser personas independientes y que busquen la manera de ayudarse y sobrevivir en situaciones en donde no necesiten de alguien más. |
| Enseñar en las escuelas y hogares que el deporte es para todas las personas y no define género, lo importante es tomarlo como una actividad física y recreativa. | Ilncentivar a niñez y juventud de espacios más cercanos en mi hogar a tener al deporte como actividad de recreación independientemente del sexo o género de las personas. |
| Demostrar por medio de ejemplos de vida y superación de mujeres que han sido parte de la ciencia y tecnología, que han logrado obtener conocimientos generales y mediante eso motivar a las chicas a investigar y a incursionar en nuevos ámbitos de la ciencia. | En las redes sociales compartir información de carreras o dar a conocer a chicas o familiares conocidos sobre la decisión de su carrera y que el hecho de ser mujer no se considere obstáculo. |
| Psicoeducar a las familias sobre prevención de violencia, charlas sobre educación sexual, embarazo, planificación de proyecto de vida, enamoramiento y métodos anticonceptivos. | Incentivar por medio de redes sociales a charlas gratuitas o publicar post o videos en donde se muestre información acerca de temas de proyectos de vida, las causas y consecuencias de no planificar su futuro. |
| Enseñar a los niños y niñas desde la infancia que el respeto a la mujer va desde la parte corporal, que la intimidación provoca emociones negativas en las mujeres y consecuencias psicológicas a largo plazo. | Charlas en escuelas a familias y estudiantes, análisis de medios de comunicación, creación de programas educativos para mostrar en periódicos o redes sociales sobre las consecuencias psicológicas del acoso, violencia y maltrato hacia las mujeres, motivando a construir acciones para la igualdad de género y el respeto. |

| Realizar talleres o proporcionar folletos para realizar ejercicios de conciencia de hábitos para entender mejor las reacciones. Podría hacerse espacios de meditación para que las personas puedan asistir y aprender. | Se podría comenzar con talleres grupales virtuales gratuitos. También al interior de las organizaciones. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se podrían generar espacios de defensa personal para mujeres. También espacios de bailoterapia y respiración. | En las escuelas en la materia de cultura física se podrían enseñar técnicas de defensa. En las organizaciones podrían implementar cursos para que las mujeres puedan asistir. |
| Hacer conscientes los patrones limitantes. Generar espacios de descanso y de recuperación de energía. | Se podrían realizar talleres de expresión artística libre. Se podría hacer un folleto donde se tenga información de los grupos de apoyo a mujeres. |
| Realizar actividades que nos permitan conectar con nuestro lado creativo y desarrollar espacios de mujeres para fortalecer los procesos de cambio | Se podría proporcionar espacios donde se de asistencia psicológica. |
| Aprender a detectar rezagos del sistema patriarcal en mí a fin de poder erradicarlos. | Buscar ayuda, foros, cursos y todo lo relacionado con la educación, en temas de empoderamiento y autoestima para compartir con las usuarias de mi oficina, grupos de amigas y familiares que han sido víctimas de violencia. |
| Hacer cursos sobre prevención de violencia y difundir los tipos de violencia para que las mujeres puedan identificarlos. | Invitar a las familias de las personas en la organización. |
| Reconocer que no todas las cosas necesitan tanto análisis, sobre todo aceptar mi pasado y avanzar. No dejar que mi mente tome el control con patrones que no me hacen bien. | Ser más paciente conmigo misma, fortalecer mi amor propio, continuar aprendiendo y practicando. |
| Socializando temas de fortaleza emocional, procesos de sanación y autovaloración. | Organizar a grupos de personas en talleres participativos. |
| Reconocer el valor personal de cada ser humano, sin distinción de condiciones. | Socializar y fomentar cursos o talleres participativos. |
| Enfocar todas mis energías en mi trabajo. | Evitando distractores que vulneren mi salud mental. |
| Hacer más relaciones interpersonales y no dedicarle tanto tiempo al celular y redes sociales. | Acciones para mejorar la comunicación directa. |
| Valorar y reconocer el esfuerzo que todos los miembros entregan al momento de realizar una actividad o trabajo. | Trabajar en la comunidad y en la organización para lograr esta valoración. |
| Priorizar mi trabajo. | Optimizando todos mis recursos. |
| Poner en la práctica mis capacidades y conocimientos. | Manteniendo mi convicción de servicio público. |
| Separar el tiempo laboral de mi tiempo personal. | Profesionalizando mis funciones al 100%. |
| Alcanzar mis objetivos sin importar los obstáculos que se me presenten. | Siendo objetiva, justa y ética. |
| Demostrar mi eficiencia con benevolencia. | Tomar decisiones correctas y a tiempo; y las incorrectas, corregirlas a tiempo. |
| Siempre que alguien me comente que ha sufrido algún tipo de violencia mi primera reacción no será ¿por qué? ¿qué paso?, debo decir: estoy contigo, en que puedo ayudarte. | Se debe sensibilizar y educar a la sociedad en general para cambiar nuestro actuar frente a los actos de violencia y tener más proactividad y prevención. |
| Llevar un registro de la identificación de aquellos pensamientos estereotipados que presento y la vez la modificación de ellos. No dejar que se propaguen estereotipos de género en la familia. | Capacitación, educación y autoanálisis. Psicoeducación. |
| Respirar y recordar que hablar me ayudará a reducir el miedo | En el sistema educativo, para que docentes apoyen a las niñas y niños en nuevas formas de comportamiento más conscientes. |
| Analizar las publicidades y hacer campañas para evitar un uso de la imagen de la mujer con estereotipos en los medios. | Conversar sobre este tipo de estereotipos y sus conse- cuencias. |

"

Las propuestas de las participantes para estimular nuevos pensamientos y comportamientos sociales beneficiosos para la comunidad incluyen cambios en patrones de pensamiento, promoción de la empatía, educación, información precisa, generación de redes de apoyo, liberación de prejuicios, meditación, autoconocimiento, acciones desde el entorno familiar, trabajo en redes y alianzas, aceptación de la realidad actual, espacios de escucha y diversión, uso responsable de la tecnología y educación desde la infancia. Estas ideas reflejan una variedad de enfoques para promover el bienestar colectivo y el cambio positivo.





6. MASCULINIDADES QUE APORTAN A LA IGUALDAD

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina; con el aval de la Carrera de Sociología y la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Cuenca.

Modalidad: Online-asincrónica-autoadministrada

Duración: marzo-abril de 2023 **Certificación:** 40 horas de formación

Módulos: 4

Participantes: 360 Mujeres: 225 Hombres: 135

Países: En este curso se contó con participantes de 11 países: Argentina, Bolivia, Chile,

Colombia, Costa Rica, Ecuador, España, México, Perú, Portugal, Venezuela.

b) Descripción del curso

El curso tiene como objetivo fortalecer la incorporación de nuevas actorías para el impulso del ejercicio de los derechos de las mujeres, a través de procesos de actualización, sensibilización, formación y reflexión desde la perspectiva de género y la construcción de nuevas masculinidades.

Se propone que el curso aporte para manejar conceptos teóricos básicos sobre género, transversalización de género, masculinidades y corresponsabilidad para la generación de propuestas enmarcadas en una lógica de igualdad y participación, sustentada en la perspectiva de género y respeto a los derechos humanos.

Los contenidos tienen una ruta que parte de las constataciones sobre la desigualdad, conceptos de género, la situación actual que es consecuencia del ejercicio de la masculinidad hegemónica para avanzar hacia propuestas de deconstrucción de lineamientos y mandatos en torno a esa masculinidad y que están en la base de la problemática de la violencia de género. De esta manera, tanto mujeres, como hombres, conocen las herramientas de construcción de las masculinidades y proponen nuevas formas, no violentas, de re-construir o recrear esas construcciones de masculinidad para aportar a la igualdad.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

La estructura general del curso se describe como sigue:

- Avisos con información permanente sobre el avance y nuevas actividades.
- · Guía para el aula virtual de GAMMA y Manual de convivencia virtual
- Foro de bienvenida y presentación
- Foro para dudas o consultas
- Test sobre actitudes y prácticas con respecto a la masculinidad (entrada y salida)
- Rutas pedagógicas para cada módulo
- · Resumen de contenidos en formato interactivo y con actividades de refuerzo
- Material de estudio: lecturas, artículos, videos

- Actividades interactivas de refuerzo en cada módulo
- Foros (módulo 3 y 4)
- · Evaluación de cada módulo
- Certificado

El curso incluye ejercicios individuales que fueron subidos a los foros correspondientes.

Temas y subtemas por módulo

Módulo 1: Origen de la Desigualdad

En este módulo se proponen preguntas generadoras para analizar la construcción social de género; cómo nos hacemos mujeres y hombres, qué son y cómo se describen los estereotipos de género, en dónde se origina la desigualdad.

En este módulo se conocen los elementos básicos de la construcción social de género y la perspectiva de género; así mismo se reconoce cómo en los estereotipos de género se asienta la desvalorización hacia lo femenino y las diversidades, desde la construcción de la masculinidad hegemónica.

Se analiza y se comprende la construcción de lo masculino y cómo esta construcción permite la discriminación y violencia.

Módulo 2: Conceptualización de Masculinidades

En el módulo 2 se proponen conceptos con respecto a las masculinidades, qué sabemos sobre la masculinidad, qué son las masculinidades hegemónicas y las alternativas que se proponen frente a ellas.

El material permite reconocer y analizar experiencias y casos sobre la construcción de la masculinidad, así como elementos que aportan en su comprensión tales como: poder, jerarquía, mecanismos de control, violencia, sobrecarga de trabajo.

Módulo 3: Problematizando las masculinidades

En el módulo 3, se analizan los problemas y consecuencias sociales de la masculinidad hegemónica, cómo incide en la violencia, en la afectividad, la sexualidad, y finalmente en la economía de cuidados.

Se presentan y analizan estadísticas sobre la situación de mujeres y hombres y que tienen relación con la construcción social de la masculinidad hegemónica.

Se presentan estudios sobre la situación de hombres y de mujeres en temas de violencia, cuidados y sexualidad.

Módulo 4: Liberándonos de las huellas de la violencia

El módulo 4 es una invitación a deconstruir las masculinidades hegemónicas, proponiendo nuevas formas de masculinidad positiva y que aportan a la igualdad. Se incentiva la realización de propuestas individuales y colectivas.

Se presentan experiencias de masculinidades positivas a través de artículos y campañas de comunicación, así como estudios de caso. Se presentan planteamientos teóricos sobre las propuestas para la construcción de masculinidades no hegemónicas y finalmente se analiza algunos lineamientos que podrían aportar para la construcción de esas nuevas masculinidades y cómo incidirán para alcanzar la igualdad.

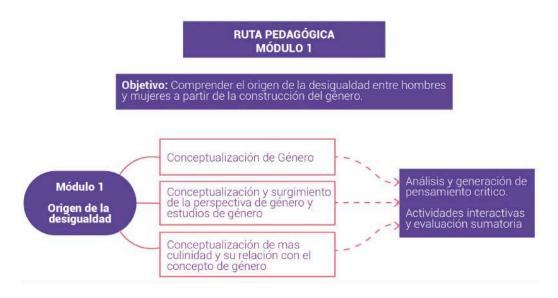
PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES

Actividades lúdicas y recursos

A partir del año 2023, se organizan los contenidos describiendo en primer lugar la ruta pedagógica a través de cuadros sinópticos.

- Ruta pedagógica

Módulo 1



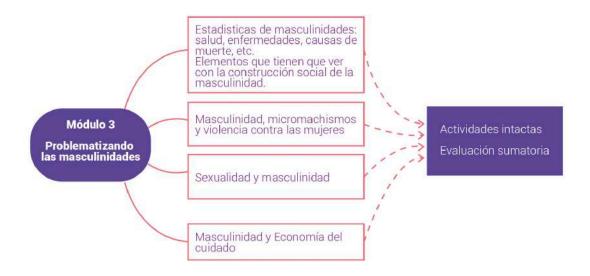
Módulo 2



Módulo 3

RUTA PEDAGÓGICA MÓDULO 3

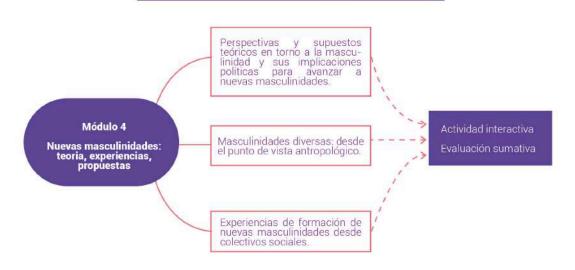
Objetivo: Conocer y analizar las distintas problematicas que presenta la construcción social de la masculinitad y cómo esta influye an aspectos tales como: salud, sexualidad, violencia y economia de cuidados.



Módulo 4

RUTA PEDAGÓGICA MÓDULO 4

Objetivo: Conocer y aplicar experiencias deconstructivas de masculinidades a partir de las propuestas de nuevas masculinidades o masculinidades positivas, para su aplicación práctica en nivel individual, familiar, organizativo, Institucional.



- Resumen de contenidos

También a partir de este curso, se implementó un resumen de contenidos para cada módulo, en estas presentaciones, además de exponer los temas abordados en los distintos módulos, se propuso una serie de preguntas (recursos H5P) para poner a prueba la atención de las personas participantes a medida que avanzan con el curso.

- Actividades interactivas

En este curso se incluyeron las siguientes actividades interactivas: llenar con palabras un texto de conceptos; lecturas interactivas con pausas de control que incluyeron preguntas de refuerzo para una lectura a profundidad; video interactivo con pausas de control y preguntas de refuerzo; crucigramas, tarjetas para emparejar.

A continuación, a manera de ejemplo, el recurso para emparejar ideas:



Fuente: https://demachosahombres.com/

ACTIVIDADES GLOBALES

La modalidad de este curso fue un 75% autoadministrado, por ello, las actividades colaborativas e individuales son mínimas.

Ejercicio: Actividad colaborativa, Glosario

Para la construcción de este Glosario colaborativo, se pide las personas participantes que escriban el detalle de conceptos o términos que les hayan interesado, que quieran resaltar o que les hayan llamado la atención. Se solicitó que cada participante aporte, al menos con un concepto.¹⁷

Ejercicio: Test - rasgos de nuestra personalidad

Esta actividad plantea algunas preguntas que permitirán obtener una tendencia del grupo en el tema del curso: rasgos de la masculinidad dominante que persisten en nuestro comportamiento. Será realizado al inicio y al final. Precisamente, el objetivo de esta actividad es identificar algunos patrones de comportamiento y su relación con la masculinidad dominante, con la esperanza de que los resultados impulsen acciones concretas de cambio personal como aporte a la igualdad.^{18 2} A continuación, se presentan las preguntas del test, las respuestas son de "sí" o "no", cada respuesta afirmativa suma un punto.

- 1. Alguna vez he comentado a un amigo que se quedó a cargo de su hermana "te han dejado de niñera"
- 2. He tenido acciones de control sobre el tiempo libre de mi pareja, soy yo quien decide qué es mejor hacer y qué no.
- 3. Acostumbro revisar el celular/computador/redes sociales de mi pareja sin que lo sepa; no me parece un asunto importante.
- 4. He controlado en algún momento las finanzas de mi pareja porque "no sabe cómo hacerlo por su cuenta"
- 5. En varias ocasiones he dicho "yo ayudo en las tareas del hogar", siendo hijo, hija o pareja.
- 6. En alguna ocasión he dicho o me he reído de un "piropo" que le dicen a alguna mujer en la calle, pienso que son solo palabras.
- 7. En algunas ocasiones he interrumpido a una colega, compañera o pareja mientras hablaba para repetir en otras palabras lo que ella ya estaba diciendo.
- 8. Al hablar, prefiero utilizar un lenguaje correcto, por ello evito decir "presidenta" o "jueza".
- He dicho alguna vez la frase "las más machistas son las propias mujeres".
- 10. En conversaciones he dicho la frase "es poco femenina" para describir a una mujer.
- 11. En una invitación informal he felicitado a las mujeres por la deliciosa comida, aún antes de saber quién cocinó.
- 12. En mis redes y grupos de WhatsApp he compartido alguna vez chistes machistas porque me parece que las bromas no ofenden.
- 13. En las relaciones de pareja, me cuesta decir que "no" porque temo no cumplir con las expectativas de mi pareja.
- 14. He utilizado la palabra "provocadora" al referirme a cómo está vestida una mujer.

¹⁷ El Glosario final de este curso se presenta en la sección Anexos, al final de la publicación. 18 Los resultados del Test se presentan en el Anexo 5.

MÓDULO 3

Ejercicio: Micromachismos

Este ejercicio individual aborda la problemática de los "Micromachismos". Se propone un cuadro para que las personas describan sus experiencias individuales o situaciones de otras personas que conozcan.

El ejercicio consiste en escribir, al menos 5 experiencias, relacionadas con los micromachismos en cualquiera de sus formas y, después, describir qué estrategias propondrían para cambiar. Este ejercicio debe ser realizado desde la realidad de cada participante.

Ejemplo:

| Te- | LUGAR | MICROMACHISMOS Resumen de la situación | ESTRATEGIAS para generar transformación y construir espacios de seguridad |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | En la calle (ejemplo para estudiantes hombres) | Cuando estoy con amigos, y pasa una mujer sola, caminando, le decimos "piropos" y comentamos irónicamente sobre su cuerpo. | Reconocer que este tipo de actitudes y palabras, son violencia, es acoso. Conversar con mi grupo de amigos y eliminar esta actitud en la calle y en cualquier lugar. Pensar que puede ser mi compañera, mi hija, mi hermana quien está en ese caso y eliminar ese micromachismo en mí. |
| 2 | En el trabajo (ejemplo para estudiantes mujeres) | Con frecuencia un colega repite mis ideas y no dice que son de mi autoría. | Cuando eso suceda en público, inter- rumpir amablemente y decir: estimado XXXX, te recuerdo que yo había propuesto eso hace días, qué bueno que ahora lo retomes. |
| 3 | En la casa | Cuando puedo ayudo en las tareas del hogar, la razón por la que no participo más es que yo trabajo | Cambiar mi percepción sobre el traba- jo de la casa, valorar cada actividad que se hace y participar en ella no como ayuda sino como parte de mi responsabilidad. |

Aportes

Además de subir el ejercicio "experiencias micromachismos", se solicita compartir sus reflexiones y conclusiones luego de haber realizado el test sobre los rasgos de nuestra socialización. De manera general, se comenta que existen creencias y costumbres muy arraigadas, tradicionalmente toleradas en nuestra sociedad, de esta forma se naturaliza la violencia y se refuerza una superioridad del hombre sobre la mujer y estereotipos de género.

Se resalta la importancia de tomar consciencia, cuestionar, denunciar y visibilizar estas formas de comportamiento para poder generar cambios y dejar de reproducir modelos patriarcales violentos.

Las personas participantes expresan que es un trabajo individual pero también debe ser asumido de forma colectiva en la sociedad, es necesario desaprender y reaprender nuevas formas de relacionarse con las personas en la cotidianidad, este trabajo sería mejor hacerlo desde la responsabilidad y no desde la culpa. Se refieren también a las nuevas masculinidades, la economía solidaria, la economía de cuidados como elementos de reconstrucción, ya que el hecho de pensarse como hombres desde los cuidados de la vida da nuevos elementos frente al sistema patriarcal para encontrarse con las capacidades humanas que los hombres van perdiendo debido al machismo hegemónico. Además, se expresa la necesidad de enfocar acciones que permitan fortalecer masculinidades afectivas y amigables.

En los trabajos individuales, se describió la presencia de micromachismos en entornos familiares y laborales, escondidos, desde la más "mínima broma", hasta actos de violencia verbal y subordinación de las mujeres. Comentarios ofensivos hacia las mujeres, la distinción de los géneros con base en colores, roles y atributos fueron constantemente cuestionados en este ejercicio.

Las estrategias se presentaron, desde cambios individuales, por ejemplo, evitar hacer bromas y comentarios con contenido machista; hasta generar propuestas de comunicación basadas en campañas publicitarias, espacios de discusión y debate, y, sobre todo, comunicar desde todos los espacios incluso desde la práctica individual, la inconformidad que existe ante estos comentarios.

Cabe resaltar que muchas de las personas participantes optan por una comunicación asertiva y la generación de acciones que eduquen a las personas sobre lo nocivo de estas prácticas.

MÓDULO 4

Ejercicio: Trabajo final, propuestas

Este ejercicio final consiste en que, después de haber revisado todo el material del curso, se propongan acciones para construir masculinidades que aporten a la igualdad.

Para ello se presenta un modelo:

1) Datos informativos

- Nombre:
- País:
- Fecha:

2) Elige un tema central (señalar con una X)

Para enfocar las propuestas y actividades, es necesario que seleccionen uno de los temas que se presentan a continuación; en la lista están aquellos temas que fueron profundizados en el módulo 3 por sus impactos en la igualdad; si se desea, se puede elegir más de un tema.

| Prevención de violencia de género contra las mujeres |
|------------------------------------------------------|
| Economía de cuidados / corresponsabilidad |
| Sexualidad y prevención de abuso sexual |
| Otro (describir) |

3) Plan de acción:

I. Argumentación, justificación

En esta sección se deben escribir las razones por las que han seleccionado el o los temas. Se propone argumentar, justificar y explicar detalladamente porqué es importante enfocarse en ese tema; para ello, se puede utilizar el material de lectura de los módulos anteriores.

II. Lugar o ámbito

Se debe señalar en qué nivel se realizarán las actividades que se incluyen en este plan de acción, es decir, en qué aspecto se enfocarán:

| Personal / individual |
|-------------------------------------|
| Familiar |
| Amistades |
| Laboral / trabajo / institución |
| Organización / social / comunitaria |
| Otro (describir) |

III. Tiempo:

Definir un tiempo (días, semanas, meses) en el que se realizarán las actividades

IV. Descripción de actividades:

A continuación, se pide llenar la siguiente matriz, detallando las actividades. Este trabajo es una invitación a proponer actividades que puedan ser cumplidas y realizadas por cada persona, por su organización o por su grupo de confianza; será una especie de compromiso final, luego de terminado el curso; por lo tanto, deben ser actividades que no requieran ningún costo o financiamiento. Deben ser actividades que se puedan hacer y poner en marcha de inmediato.

| QUÉ HACER Escribir al menos 5 actividades | CÓMO SE VA A HACER Describir las estrategias y formas de trabajo | CON QUIENES Describir a quién va dirigida la actividad y si hay otras actorías o instituciones que podrían apoyar o participar de la realizacion de la actividad |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | |

Aportes

Primer foro del Módulo 4: conclusiones y comentarios sobre las actividades y lecturas propuestas y sobre los resultados del test aplicado en el módulo 3.

Las personas expresan que, haber crecido en un sistema patriarcal e iniciar procesos de deconstrucción resulta arduo pero necesario debido a que las prácticas machistas están muy afianzadas y naturalizadas en la sociedad.

La educación y el acceso y réplica de información como la propuesta en este curso son factores importantes para la comprensión de las múltiples formas adopta la violencia para buscar soluciones hacia su erradicación en todos los ámbitos de la sociedad, para ello es necesario un compromiso personal y colectivo constante para lograr una equidad de género.

Se menciona la plasticidad cerebral como otro factor importante en la deconstrucción, ya que podemos desaprender y romper con prácticas machistas y micromachistas. Se señala que resultados del test denotan una posibilidad esperanzadora en un cambio generacional, sin embargo, es posible que todavía existan micromachismos que no identificamos en nuestras actividades diarias, por ello es importante cuestionarse constantemente, reflexionar y autoanalizar nuestros comportamientos para luego dar una lectura crítica sobre lo que se ve en la sociedad y poder participar activamente en una deconstrucción de las prácticas violentas que naturalizamos día a día.

Ejercicios de reflexión como este son muy útiles porque dan paso a procesos de auto observación, introspección y análisis profundo sobre las costumbres nocivas que mantenemos y que, normalmente, pasan desapercibidas y que son necesarios para poder reemplazarlas por comportamientos más justos, equitativos y empáticos.

Se propone un trabajo para fomentar la igualdad de género en las relaciones interpersonales y en todos los ámbitos de nuestra vida.

Otro tema mencionado en el foro es el rol que tiene el Estado frente a esta problemática, ya que para erradicar todas las formas de violencia de género se requiere un trabajo articulado e intersectorial.

Por otro lado, se expresa que los resultados del test podrían no reflejar 100% la realidad, debido a que existe temor a ser juzgado/a cuando se reconoce que se ha caído en la práctica de conductas machistas y micromachistas; en este sentido, se hace un llamado a sacar provecho y reconocer los errores y acciones negativas que, en su momento, fueron una respuesta a pensamientos y patrones arraigados que fueron parte de un discurso reproducido en la sociedad, pues es a partir del reconocimiento que podemos empezar a deconstruir estas ideas. Se reconoce que la deconstrucción de la masculinidad dominante se trata de cuestionar y desmontar las estructuras y creencias que sostienen estas formas de opresión para crear espacios más igualitarios, justos y libres para todas las personas. Segundo foro módulo 4: espacio para subir el trabajo individual del módulo y también para escribir un comentario general sobre el curso y lo que ha significado en la formación y en los procesos sociales.

Se expresa que el curso ha brindado valiosos materiales para el estudio y la sistematización de ideas en torno al tema de género y los diversos tipos de masculinidades, además de competencias teóricas y prácticas para aplicarlas en la vida cotidiana, en este sentido,

las personas afirman que son conscientes de que este camino implica un compromiso constante para aportar a la prevención y erradicación de la violencia.

Se comenta sobre la importancia de sensibilizar a través de cursos que permitan adquirir nuevos conocimientos y abran espacios de reflexión sobre las prácticas cotidianas y trabajar, desde lo personal, para construir una realidad más armoniosa y justa.

Sobre la metodología del curso, indican que se aprovecha el espacio virtual y que las estrategias de enseñanza son muy didácticas e interactivas.

A continuación, se describen las propuestas, mismas que han sido procesadas de manera que se evite la repetición:

| | RESUMEN PROPUESTAS INDIVIDUALES | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Que hacer | Cómo se realizará | Con quiénes |
| Charlas de sensibilización | Preparar material para acercar el conocimiento | A usuarias que lleguen a la fundación |
| Campañas sobre nuevas masculinidades | Preparar material que apoye la reflexión | Recorrer los sectores e ir conversando en los barrios. |
| Creación de grupos de mujeres para reflexionar | Organizar grupos de WhatsApp por los derechos | Con mujeres de la ciudad que deseen ser parte |
| Conformación de grupos de óvenes | Convocatoria para replicar talleres y organizar grupos de WhatsApp | Jóvenes entre 12 y 22 años |
| Actividades lúdicas para reflexionar sobre nuevas masculinidades | Bingo con tarjetas y mensajes | Con la comunidad en general |
| Conversatorios sobre la mportancia de la prestación de cuidados | Solicitar a mi inmediato superior espacios para discutir estos temas con el personal, en grupos pequeños (10 personas) | Funcionarios públicos de Fomento Productivo del Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Orellana |
| Recopilación de experiencias, elaboradas por las y los asistentes a los conversatorios, sobre experiencias vinculadas al tema | Realizar exposiciones voluntarias cada cierto tiempo sobre cada una de sus recopilaciones | Personal que haya asistido a los conversatorios, y deseen participar voluntariamente |
| Sistematización de las experiencias y exposiciones | Sistematizar todas las experiencias con la finalidad de compartir con el resto de personal, que por diferentes motivos no participó en dichas actividades | Funcionarios públicos de Fomento Productivo del Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Orellana |
| Elaboración de material digital para difundir las sistematizaciones con personas cercanas a las y los participantes. | Difundir por diferentes plataformas o redes sociales las experiencias sistematizadas y resumidas | Personal que desee contribuir en la difusión de los mensajes elaborados |
| Multiplicar la experiencia en otras Coordinaciones | Proponer a Talento Humano la realización estas actividades en otras Coordinaciones o Departamentos. | Con las personas más activas o que muestren interés por difundir la temática |
| Trabajo con líderes de las comunidades para talleres de sensibilización | Convocatoria en redes y formación de grupos de WhatsApp | Líderes y lideresas de las comunidades |
| Capacitación sobre la importancia de una sexualidad libre de violencia | Intercambio de conocimientos y ejercicios a partir de las experiencias individuales | Personas de las comunidades, buscar ayuda de personas expertas |
| Juegos de roles | Una ruleta en la que se ponen roles para que estudiantes tanto varones como mujeres vayan desarrollándolas sin prejuicios, y es ahí donde se identificara que todos somos iguales para realizar cualquier tarea asignada sin importar el género. | Estudiantes |

| Cine Violeta por los derechos de las | Por medio de las mujeres que | Casa de Igualdad para las |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| mujeres | participan en los talleres para mujeres se realizara un cine con la estrategia "por mis derechos, por tus derechos", articulada con la secretaria de cultura. | mujeres, mujeres de la localidad, Secretaría de Cultura |
| Yoga por los derechos de las mujeres | Sesiones temáticas con especialistas. | Escuelas de Yoga y de arte para mujeres de la comunidad. |
| Acompañamiento a marchas y acciones por los derechos y para denunciar femicidios | Foros y acciones de sensibilización. Información sobre rutas de atención | Alcaldía mayor de Bogotá, dirigido a toda la ciudadanía |
| Trabajar un texto con las aproximaciones entre las nuevas masculinidades, la economía feminista y la economía solidaria | Investigación bibliográfica Debate en mi organización. | Grupo de trabajo |
| Promover investigaciones que incorpore el tema de género y la economía feminista | Promover tesis de investigación con mis estudiantes de economía | Estudiantes de economía de la universidad. |
| Foros de economía solidaria | Participar por lo menos en un foro con mis investigaciones incorporando los debates de la masculinidad y la economía solidaria | |
| Promover por lo menos dos talleres entre economía feminista, masculinidades y economía solidaria | Talleres de economía solidaria desde mi organización. Incorporar el tema en los talleres | Movimiento de economía social y Solidaria del Ecuador |
| Incorporar en mi materia de estudios la masculinidad | Colocar en el silabo de la materia de economía solidaria | Estudiantes de economía |
| Diálogos colaborativos y espacios de reflexión | Abordar la temática del curso | Familiares, hombres y mujeres |
| Reflexiones y propuestas de cambio | Se sistematiza las reflexiones y se genera debate. Se pide a cada participante de la familia presentar una idea que posibilite mejorar la problemática analizada. | Familiares mujeres y hombres |
| Conversatorios y actividades de capacitación | Analizar los roles de género, y estereotipos. Análisis de bromas y de imaginarios sociales | Estudiantes, niñas y niños de 8 a 13 años |
| Actividades prácticas | En un grupo empezar preguntando que colores son de mujeres y cuales con de Hombres, para después preguntar ¿por qué creen que los colores tienen género? | Niñas y niños de 8 a 13 años |
| Cantos con letras para el cambio | Crear una letra y un canto que afirme que las nuevas masculinidades es el camino correcto y que el machismo es un error histórico | Jóvenes de 20 a 30 años |
| Reflexión sobre el aporte de cada sexo con un análisis de diversidad | Afirmar que las diferencias entre hombres y mujeres son correctas lo incorrecto es querer sacar partida de esas cualidades. Para afirmar que los dos géneros son complementarios | Mujeres y hombres adultas, a partir de 45 años |
| Cine foro, trípticos y campañas | Presentación de microhistorias, comentarios y conclusiones Elaboración de papelotes | Comunidad educativa, estudiantes, madres y padres de familia, docentes y autoridades |
| Línea de tiempo sobre desigualdad | Realizar una investigación previa, analizar las causas y las consecuencias en un recorrido histórico | Estudiantes |
| Ensayo sobre la naturalización de la desigualdad | Investigación previa, elaboración de trabajos individuales Presentación en plenaria | Estudiantes y docentes |

| Analizar las tareas diarias y semanales que se realizan en casa, quién las hace y cuánto tiempo lleva. Apuntar el tiempo libre y de descanso | Elaborar una tabla en la que se detalle las tareas diarias y semanales que se realizan en casa, quién las hace y cuánto tiempo lleva. Espacio en tabla para apuntar el tiempo libre y de descanso. La tabla deberá estar instalada en un área común, de manera que cada integrante de la pueda apuntar el detalle de las tareas diarias | Integrantes de la familia |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acordar normas y límites en la convivencia familiar con respeto, ejemplo y cariño | Crear un decálogo de normas y acuerdos, establecidos previamente que orienten la interacción familiar, puesto que será una guía de lo que está o no permitido en el hogar. Es mejor tener pocas normas, pero claras, que se cumplan y siempre con el acuerdo entre las personas. | Integrantes de la familia |
| Acciones con respeto de la interculturalidad | Permite conocer y explicar las causas que producen esas asimetrías y desigualdades; y contribuye a la formulación de medidas como políticas, mecanismos, acciones afirmativas y normas para la superación de las brechas sociales de género. | Mujeres, niñas y adolescentes de comunidades de pueblos indígenas |
| Taller de prevención del abuso sexual | Se podría ofrecer un taller sobre cómo prevenir el abuso sexual. Este taller podría incluir información sobre el consentimiento, los signos de abuso sexual y cómo denunciar el abuso de manera segura. También se podrían ofrecer recursos y materiales de apoyo a los participantes | Amistades, colegas de trabajo y personas que tengan interés en el tema |
| Sesiones de educación sexual | Abordaje de temas como la anatomía y fisiología sexual, la anticoncepción, el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Estas sesiones podrían ser impartidas por profesionales de la salud y educación, podrían incluir material educativo y recursos para llevar a casa. | Amistades, colegas de trabajo y personas que tengan interés en el tema |
| Grupos de discusión | Abordar temas relacionados con la educación sexual y la prevención del abuso sexual. Estos grupos podrían ser espacios seguros para que las personas compartan sus experiencias y aprendan de los demás. También se podrían ofrecer recursos y apoyo emocional. | Amistades, colegas de trabajo y personas que tengan interés en el tema Amistades, colegas de trabajo y personas que tengan interes en el tema |
| Publicaciones y recursos educativos | Folletos, carteles y videos, que aborden temas relacionados con la educación sexual y la prevención del abuso sexual. Estos recursos podrían distribuirse en las escuelas, las clínicas de salud y otros lugares donde la gente pueda tener acceso a ellos | Amistades, colegas de trabajo y personas que tengan interés en el tema |
| Entrenamiento para profesionales | Talleres para profesionales de la salud, educadores/as y trabajadores/as sociales sobre cómo abordar la educación sexual y la prevención del abuso sexual en sus respectivas áreas de trabajo. Esto podría incluir información sobre cómo identificar y denunciar el abuso sexual, cómo abordar la diversidad de género y sexualidad en el aula y cómo ofrecer recursos de apoyo a los sobrevivientes de abuso sexual | Amistades, colegas de trabajo y personas que tengan interés en el tema |

Por su parte, el Equipo de GAMMA anima a las personas participantes a poner en práctica sus propuestas y proyectos finales y a continuar en esta línea inclusiva y consciente de construir y reconstruir un mundo mejor para todas y todos mediante la prevención de la violencia y la formación de nuevas masculinidades más incluyentes, corresponsables y solidarias.

"

El aprendizaje y la interacción desde junio de 2020, cuando inició el primer curso virtual, son una evidencia de la riqueza, la profundidad de análisis, la calidad del diálogo y el debate que se puede lograr hasta llegar a propuestas para la generación de cambios operativos en cada uno de los temas analizados, en diversos ámbitos y con diferente alcance por parte de quienes han participado en los cursos; todo esto nos llena de satisfacción y nos muestra que la educación es uno de los grandes pilares para construir propuestas hacia la igualdad. Adicionalmente, el formato virtual há posibilitado la integración e incorporación de voces diversas, elemento que ha sido fundamental en , este proceso colectivo de transformación.

Economía de cuidados y transversalización de Género



Organiza:

Con el apoyo de:









7. ECONOMÍA DE CUIDADOS Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

INFORMACIÓN GENERAL

a) Promociones

Primera promoción: GAMMA, Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay y Fundación Rosa Luxemburg - Región Andina; con el aval de la Carrera de Sociología y la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Cuenca.

Modalidad: Online-asincrónica-autoadministrada

Duración: mayo-junio de 2023

Certificación: 40 horas de formación

Módulos: 4

Participantes: 460 Mujeres: 419 Hombres: 41

Países: En este curso se contó con participantes de 15 países: Argentina, Colombia, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, España, Honduras, Italia, México, Paraguay, Perú. Venezuela.

b) Descripción del curso

El curso tiene como objetivo realizar una aproximación al concepto de economía de cuidados, sus principales ponentes, las herramientas de análisis que propone y relacionar estos contenidos con la vida cotidiana de mujeres y de hombres para construir propuestas de incorporación y valoración.

Se plantea el manejo de conceptos teóricos básicos sobre género, estadísticas y situación de las mujeres; la perspectiva de cuidados para la generación de propuestas enmarcadas en una lógica de igualdad y participación, basada en la perspectiva de género y respeto a los derechos humanos.

Así mismo, el curso propone aportar en el análisis y la deconstrucción de prácticas y pensamientos en torno a la desvalorización social existente con respecto a las actividades del cuidado, generalmente, feminizadas. De esta manera, tanto mujeres, como hombres, conocerán el concepto de cuidado y economías del cuidado para revalorizar esta área y construir propuestas de igualdad en todos los niveles.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

Secciones

La estructura general del curso se describe como sigue:

- Avisos con información permanente sobre el avance y nuevas actividades.
- Guía para el aula virtual de GAMMA y Manual de convivencia virtual
- Foro de bienvenida y presentación
- Foro para dudas o consultas
- Testo sobre actitudes y prácticas frente a los cuidados
- · Rutas pedagógicas para cada módulo
- · Resumen de contenidos en formato interactivo y con actividades de refuerzo
- Material de estudio: lecturas, artículos, videos
- Actividades interactivas de refuerzo en cada módulo

- Foros (módulo 3 y 4)
- Evaluación de cada módulo
- Certificado

El curso incluye ejercicios individuales que fueron subidos a los foros correspondientes.

Temas y subtemas por módulo

Módulo 1: Origen de la Desigualdad

El módulo presenta un análisis histórico sobre el movimiento feminista, el surgimiento de la perspectiva de género e información sobre el origen de la desigualdad en la historia; cómo la desvalorización del trabajo de las mujeres hace que hoy las actividades en la casa sean parte de esa economía invisibilizada.

Se incluye una breve historia del movimiento feminista con sus principales corrientes y aportes. Así mismo se incluye información sobre la normativa internacional por los derechos de las mujeres y conceptos relacionados con la perspectiva de género. Se aproxima una definición de cuidados y se enmarca este tema de interés como parte de las líneas estratégicas por los derechos de las mujeres y la igualdad.

Módulo 2: Conceptualización de cuidados desde la perspectiva de género

En el módulo 2 se presentan los principales postulados en torno a la economía de cuidados en las voces de autoras latinoamericanas y de otras regiones cuyos aportes son los más representativos para la profundización sobre este tema.

Se presentan conceptos relacionados con la economía feminista, la economía de cuidados, así como síntesis sobre las principales políticas de cuidado en América Latina. Finalmente se realiza un análisis sobre los ejes estratégicos que se describen en los planteamientos para revalorizar los cuidados y su multidimensionalidad.

Módulo 3: Responsabilidad social del cuidado y la desigualdad

En el módulo 3 se analiza planteamientos sobre la crisis de los cuidados a partir de la problemática que representa para la igualdad y para los sistemas económicos. En este módulo se presenta el diamante de bienestar como una herramienta de análisis (1994) sobre la distribución de los cuidados y las responsabilidades.

Se profundiza sobre las dimensiones del trabajo de cuidados y las implicaciones que tienen para las personas que lo realizan; también se analiza los principales obstáculos para el reconocimiento de las actividades de cuidado.

Módulo 4: Propuestas de revaloración de las actividades del cuidado

En el módulo 4 se presentan estudios de casos y propuestas de algunos países para la revalorización social de las actividades de cuidado. El material busca estimular y enriquecer el proceso de construcción de propuestas que se realiza en este módulo. A manera de lluvia de ideas se incluye un conjunto de acciones posibles de desarrollar por parte de diferentes actorías y en diferentes espacios.

Finalmente se plantean los pasos que se deberían tomar para lograr la valoración del cuidado.

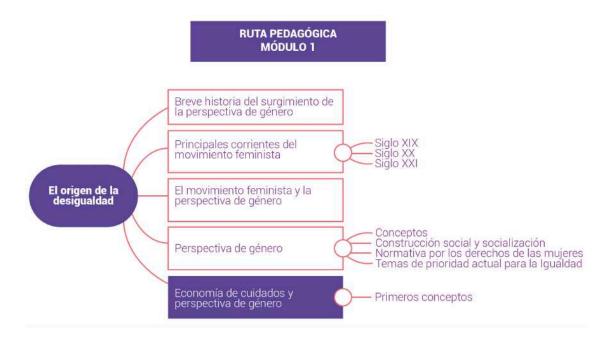
PROPUESTAS CONSTRUIDAS, HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS: EJERCICIOS Y APORTES

Actividades lúdicas y recursos

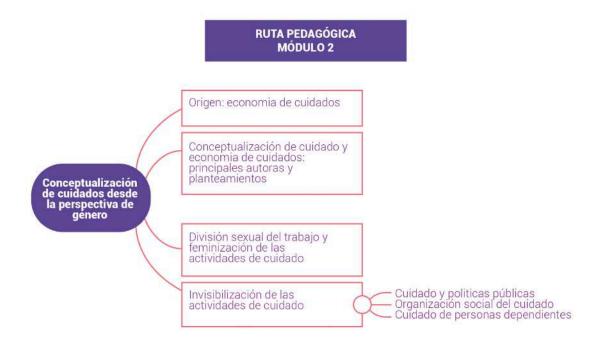
A partir del año 2023, se organizan los contenidos describiendo en primer lugar la ruta pedagógica a través de cuadros sinópticos.

- Ruta pedagógica

Módulo 1



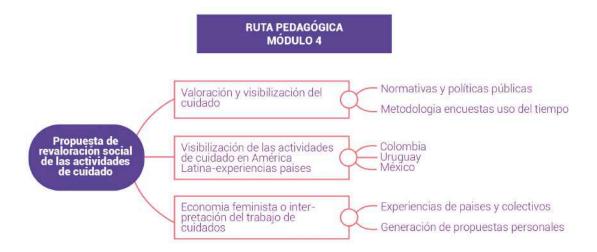
Módulo 2



Módulo 3



Módulo 4



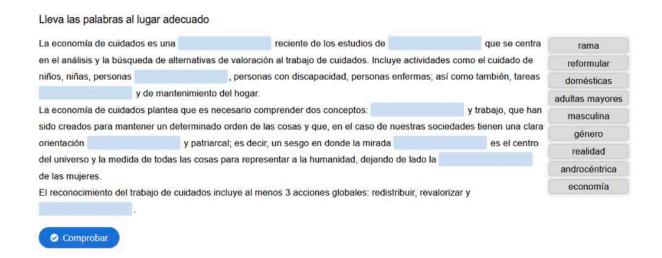
- Resumen de contenidos

El curso presenta un resumen de contenidos para cada módulo (recurso H5P), en estas presentaciones, además de exponer los temas abordados en los distintos módulos, se propuso una serie de preguntas para poner a prueba la atención de las personas participantes a medida que avanzan con el curso.

- Actividades interactivas

En este curso se incluyeron las siguientes actividades interactivas: llenar con palabras un texto de conceptos; lecturas interactivas con pausas de control que incluyeron preguntas de refuerzo para una lectura a profundidad; video interactivo con pausas de control y preguntas de refuerzo; crucigramas, tarjetas para emparejar.

A continuación, un ejemplo de uno de los recursos utilizados en modo H5P.



ACTIVIDADES GLOBALES

El curso se desarrolló en un 50% autoadministrado, razón por la cual, en los dos primeros módulos no se propuso actividades prácticas.

MÓDULO 3

Ejercicio: Actividad colaborativa 1 (módulo 3)

Luego de haber revisado el material de los tres módulos, se invita a realizar una actividad colaborativa que permitirá tener una mirada rápida sobre la situación del uso del tiempo y los cuidados. Esta herramienta es el Análisis Rápido de Situación – ARAS (descrita en detalle en páginas anteriores), y sus resultados se incluyen en la sección Anexos.

Aportes

En esta actividad colaborativa se solicitó que se trabaje en 5 grupos, a continuación, una síntesis de las respuestas:

¿En qué se podría utilizar la información que resulte de la aplicación de esta encuesta? (Herramienta ARAS)

De forma general, las personas coinciden en que la encuesta puede ayudar en:

- Visibilizar la problemática de las trabajadoras domésticas
- Sistematizar el uso del tiempo y comprender la distribución de las responsabilidades de cuidado en los hogares
- Concientización sobre la división sexual y social del trabajo
- Realizar diagnósticos sobre el uso del tiempo y proponer políticas públicas específicas para abordar esta cuestión
- Promover la corresponsabilidad en el cuidado
- Reconocer y valorar el trabajo de cuidados
- · Generar un momento de reflexión mientras se responde

¿Qué pregunta adicional se podría incluir en el cuestionario o cuál habría que reformular?

Algunas preguntas adicionales que se sugieren se enmarcan dentro de los siguientes temas:

- Reconocimiento económico de las tareas de cuidado
- · Seguridad social y atención médica
- · Cuidado de niños/as
- Cuidado de personas dependientes
- Escalas de tiempo
- Actividades religiosas
- Estado civil
- · Emociones relacionadas con las labores del hogar

¿Conoces en tu país alguna herramienta que utilice el Estado o los gobiernos locales para dimensionar el trabajo de los cuidados o la economía de cuidados?

Con base en los aportes de las personas participantes, se presentan a continuación algunas herramientas y políticas públicas por país:

Ecuador:

- Las ONG apoyan estudios e investigaciones relacionadas con la economía del cuidado mediante herramientas digitales y encuestas.
- El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos cuenta con información relevante.
- El Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos está relacionado con el CNIG, que tiene información sobre el Uso del tiempo en Ecuador.

Bolivia:

 Se promulgó la Ley Municipal 380/2019 "Ley Municipal De Corresponsabilidad En El Trabajo Del Cuidado No Remunerado Para La Igualdad De Oportunidades" para promover la corresponsabilidad familiar.

Perú:

- Se aprobó la Política Nacional de Igualdad de Género y se está construyendo el Sistema Nacional de Cuidados para redistribuir el trabajo de cuidados y desarrollar políticas públicas.
- Existen estadísticas del INEI y ENDES que recopilan datos desde una perspectiva de género.

Colombia:

- Desde 2010 existe la Ley 1413 o Ley de Economía del Cuidado para medir la contribución de la mujer al desarrollo económico y social.
- Se está trabajando en la implementación de la Política Nacional del Cuidado.

Paraguay:

• Se utiliza la Encuesta del Uso del Tiempo y se buscan formas de incorporar la dimensión de los cuidados en instrumentos de recolección de información.

Venezuela:

 Se menciona una falta de acciones sociales efectivas en relación con el trabajo de cuidados.

Argentina:

• Se han implementado Encuestas del Uso del Tiempo en colaboración con organizaciones sociales.

México:

• El Instituto Nacional de Estadística y Geografía realiza la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo y está desarrollando una encuesta más especializada en el análisis de cuidados.

Chile:

- Existe la Encuesta Nacional Sobre Uso del Tiempo (ENUT) realizada en colaboración con el Instituto Nacional de Estadísticas (INE).
- El gobierno está impulsando la creación de políticas de cuidados y un Registro de Cuidadoras/es.

Honduras:

- Se está iniciando el proceso de levantamiento de la Encuesta de Uso del Tiempo en coordinación con el Instituto Nacional de Estadísticas y la Secretaría de la Mujer.
- Se menciona la creación del Sistema Nacional Integral de Cuidados en el Presupuesto General de Ingresos y Egresos de la República.

MÓDULO 4

Ejercicio: Actividad Reloj Individual: Uso Del Tiempo

Con base en los resultados y análisis de la encuesta ARAS, a continuación, vamos a representar cómo es y cómo queremos que sea nuestro uso del tiempo.

El objetivo es generar espacios de bienestar personal que a su vez aporten para el trabajo de cuidados y que comienzan con una reflexión individual.

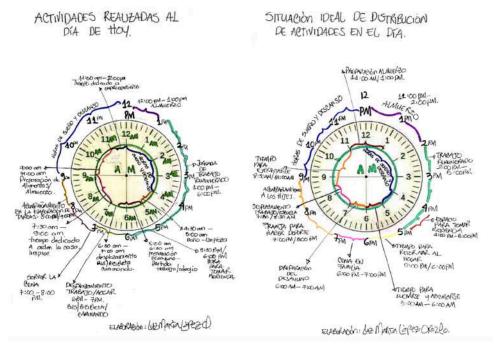
Para ello realizaremos lo siguiente:



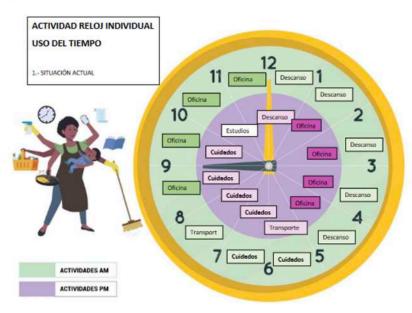
- 1. Imprimir dos hojas con el reloj
- 2. En la primera hoja, escribir según las horas, las actividades tal como son realizadas el día de hoy.
- 3. En la segunda hoja, escribir una situación ideal de la distribución de actividades en el día. El objetivo de esta actividad es tener una mirada realista sobre las actividades cotidianas, cómo nos hacen sentir y cómo desearíamos organizarnos mejor para evitar la sobrecarga física y mental por la economía de cuidados y la conciliación en el caso del trabajo remunerado.
- 4. Una vez realizados los gráficos, tomar una fotografía, preparar un documento y subir el archivo al aula virtual. Se puede agregar un comentario final sobre la actividad.

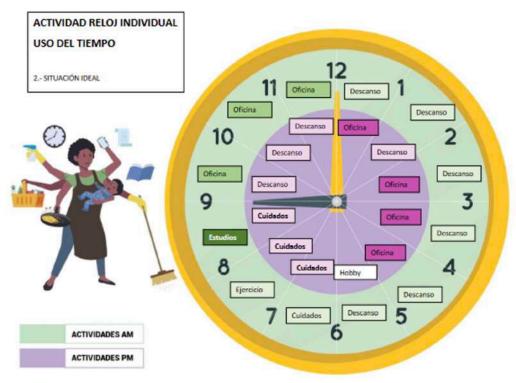
Aportes

A continuación, algunos de los trabajos resultantes:



Autora: Luz María López Orozco, Colombia. 2023





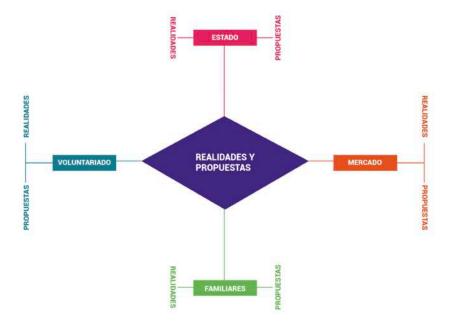
Autora: Mayra Calderón, Ecuador. 2023

Ejercicio: Actividad Realidades y Propuestas: Diamante del Cuidado

A partir de todo el material presentado en el curso, les invitamos a escribir en el siguiente diagrama, que incluye los elementos "del diamante del cuidado", lo siguiente:

- Dos frases que describan la situación actual, es decir, la problemática, la realidad, la situación para las mujeres
- Dos propuestas para cambiar la mirada y valoración social sobre los cuidados que tomen en cuenta acciones para revalorar, reformular y redistribuir.

Esto para cada uno de los elementos que forman parte deldiamante:

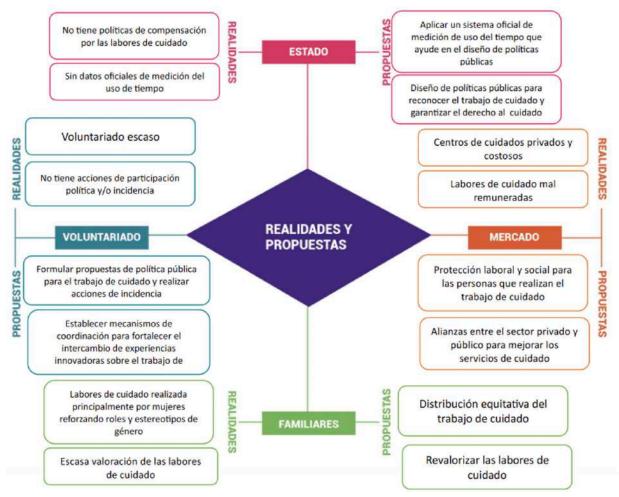


Aportes

A partir de todo el material presentado en el curso, les invitamos a escribir en el siguiente diagrama, que incluye los elementos "del diamante del cuidado", lo siguiente:

- Dos frases que describan la situación actual, es decir, la problemática, la realidad, la situación para las mujeres
- Dos propuestas para cambiar la mirada y valoración social sobre los cuidados que tomen en cuenta acciones para revalorar, reformular y redistribuir.

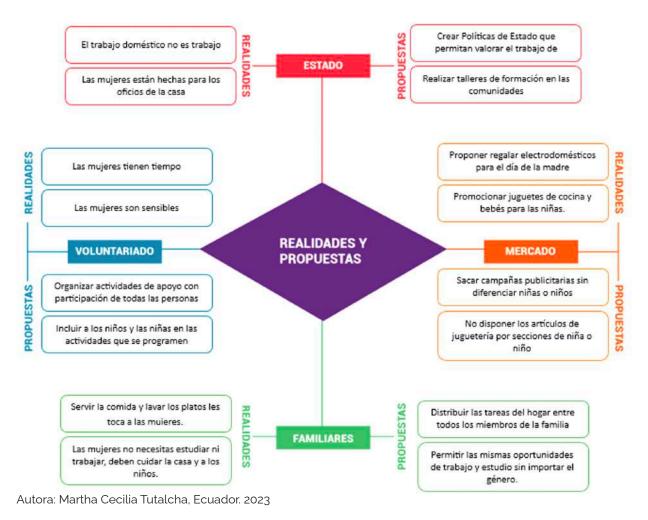
Esto para cada uno de los elementos que forman parte deldiamante:



Autora: Mónica Núñez, Bolivia. 2023



Autor: Leonardo Velasco, Ecuador. 2023



Para finalizar el módulo y el curso, se abrió este espacio, primero, para subir los documentos con las actividades y, segundo, para escribir algunas conclusiones que pudieron obtener de la lectura de los resultados del ARAS.

A continuación, se presenta una breve síntesis con algunos puntos clave sobre dichas conclusiones:

- Se encuentra que la metodología del ARAS es simple, fácil y sencilla, lo que la hace pertinente y aplicable en diversos contextos, especialmente en poblaciones campesinas y rurales. Esto es importante ya que muchos ejercicios de recolección de información suelen ser extensos y poco prácticos en la realidad.
- El ejercicio de contabilizar las horas dedicadas a las actividades de cuidado permite visibilizar y analizar las desigualdades de género en la distribución de estas tareas. Además, se destaca la interseccionalidad de estas desigualdades, que se entrecruzan con factores demográficos, generacionales y socioeconómicos.
- Se reconoce que el ejercicio tiene limitaciones en cuanto a la fidelidad y veracidad de la información, ya que depende de la memoria de las personas encuestadas y puede haber simultaneidad de tareas. Por lo tanto, se debe tener en cuenta un margen de error en los datos.
- Los resultados resaltan la necesidad de una redistribución equitativa de las responsabilidades de cuidado entre hombres y mujeres. Esto implicaría promover una mayor corresponsabilidad en las tareas domésticas y el cuidado de personas dependientes.
- Se destaca la necesidad de llevar a cabo campañas educativas y de sensibilización sobre la economía del cuidado, con el objetivo de cambiar las percepciones y promover una mayor conciencia sobre la importancia de los cuidados y el trabajo no remunerado.
- Se evidencia que persisten brechas sociales y de género, con las mujeres asumiendo una carga desproporcionada de trabajo no remunerado, lo que puede limitar sus oportunidades de desarrollo personal y profesional.
- Se enfatiza la importancia de que los hombres se involucren en discusiones y reflexiones sobre la equidad de género y los cuidados, y que se deconstruyan las ideologías de género negativas.
- Se sugiere que sería interesante aplicar la encuesta en contextos rurales en la misma proporción que en entornos urbanos, ya que las desigualdades pueden ser más complejas en las zonas rurales.
- Se cuestiona el uso de términos como "amor" y "obligación" para describir las actividades de cuidado, señalando que a menudo estas actividades son percibidas como una responsabilidad más que como una elección voluntaria.

Los cursos que he seguido me han motivado a seguir luchando por un mundo más justo, promoviendo la empatía, la no violencia y la sostenibilidad.

H

PALABRAS FINALES

El aula virtual, GAMMA – Ecuador, como espacio de encuentro, aprendizaje, colaboración, creación, construcción colectiva, ha sido el nuevo lugar de coincidencia para integrar el aporte de cientos de voces de mujeres principalmente y de hombres, cuya participación -reafirmada a través de las propuestas, expresadas a su vez en cada uno de los ejercicios, actividades colaborativas, preguntas generadoras, ejercicios de conciencia-, refuerza la confianza y la certeza de que es necesario, posible y sobre todo que es urgente avanzar hacia la igualdad y la sostenibilidad, y que, este camino será más amplio y más rápido con el aporte de todas estas voces.

La publicación es una invitación a que podamos continuar este tipo de procesos de formación, en todos los niveles en todos los formatos y con todos los medios a los que tengamos acceso; la metodología está a disposición para su uso, validación y por supuesto enriquecimiento.

Desde GAMMA, como grupo comprometido con los derechos de las mujeres y la sostenibilidad de la vida, queremos dejar sentado el agradecimiento a la Fundación Rosa Luxemburg – Región Andina, por el apoyo permanente y la confianza en el trabajo conjunto, por entusiasmarse y e impulsarnos a dar este salto que significó trasladar los procesos de formación al ámbito virtual.

En este camino, agradecemos enormemente el apoyo y asesoría del grupo Ártica - Centro Cultural de Uruguay con quienes hemos contado en todo momento para fortalecer el trabajo que ofrecemos en el aula virtual; así mismo, agradecemos a la Comunidad de Prácticas de la Upo (Universidad Popular) con quienes hemos reflexionado, compartido y aprendido sobre los desafíos y retos de la educación popular en contextos de cambio. Agradecemos también a la Universidad de Cuenca, específicamente a la Facultad de Economía y a la Carrera de Sociología, por confiar en la propuesta pedagógica, por la revisión de mallas curriculares y el apoyo académico para los cursos virtuales que presentamos en el aula.

Agradecemos a las instituciones académicas, locales, públicas y privadas que se han sumado a esta iniciativa, a través de convenios y acciones específicas de participación en los cursos virtuales.

Agradecemos finalmente, a todas las mujeres y hombres que han puesto en el aula un poco de sus sueños, sus dudas, sus emociones, sus palabras, su confianza y también sus descubrimientos y certezas para caminar de la mano hacia un mundo mejor, libre, sostenible e igualitario.

Todo lo que he aprendido a lo largo del curso, aparte de brindarme herramientas y conocimientos muy importantes, me ha dado una visión más amplia de lo importante y necesario que es el trabajo en conjunto y sobre todo la implementación del enfoque de género en las acciones diarias.

ANEXOS

CURSO GÉNERO, ECOFEMINISMO Y SOSTENIBILIDAD

Anexo 1. Glosario (Primera promoción)

Α

- **Ambientalismo:** se entiende como la relación entre los seres humanos con la naturaleza que se materializa con la interrelación con el medio ambiente. Es una relación armoniosa, pacifica, espiritual con el ambiente y el ser humano.
- Androcentrista: visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino.
- Andrógino: se designa como andrógino a aquella persona que debido a su apariencia física mantiene cierta ambigüedad respecto de su sexo, pudiendo ser hombre y vestirse o arreglarse como mujer o viceversa. El término andrógino actúa como un adjetivo que se aplica a ese tipo de personas, el sustantivo es androginia y es este fenómeno por el cual una persona voluntaria o involuntariamente no demuestra claramente si es hombre o mujer.
- Antropocentrismo: considero interesante el análisis y criterio de lxs compañerxs, al relacionar este término que sitúa ser humano (masculino) hombre como centro de la existencia. Su íntima relación con el androcentrismo donde también se sitúa al hombre como lo principal sujeto. De la misma manera que las mujeres son subordinadas o ignoradas, lo es también la naturaleza.
- Antropoceno: término para referirse al momento actual en la historia en donde las actividades humanas tienen un impacto global sobre el clima de nuestro planeta y en el funcionamiento de los ecosistemas.
- Antropocéntrica: es aquella doctrina que define al ser humano como el centro dominador y gestor de la naturaleza. Mantiene una relación directa con el androcentrismo por el poder que ejerce sobre lo que aparentemente considera que es de su propiedad o que se encuentra bajo su mandato. Dicho accionar le da la libertad de actuar y decidir sin remordimiento y con un gran impacto negativo.
- Asignación de género: es la clasificación que, desde el nacimiento y a partir de la anatomía del/de la recién nacido/a, se efectúa por parte de la familia y la sociedad, las cuales depositan en la criatura un contenido cultural que se interpreta como las expectativas acerca de los comportamientos sociales apropiados o no para ellos y ellas. Su no asunción puede generar formas de rechazo social.

В

- Biocentrismo: es un posicionamiento abarcativo e integral, que contempla "colocar los valores propios en la vida, sean individuos, especies o ecosistemas (...) reconocen que existen valores intrínsecos, estos son propios de la vida, tanto humana como no humana". Se propone incluir valoraciones equitativas del ser humano con las demás especies vivientes, erradicando su posición de superioridad.
- **Bioma:** un bioma o paisaje bioclimático o área biótica es una parte del planeta que comparte el clima, flora y fauna. Un bioma sería el conjunto de ecosistemas característicos de una zona que está definido dado su vegetación y las especies animales que predominan.

- Biomasa: se define la biomasa como la fracción biodegradable de los productos, residuos y desechos de origen biológico procedentes de actividades agrarias, incluidas las sustancias de origen vegetal y de origen animal, de la silvicultura y de las industrias conexas, incluidas la pesca y la acuicultura, así como la fracción biodegradable de los residuos, incluidos los residuos industriales y municipales de origen biológico. Por ende, es la materia orgánica utilizada como fuente energética.
- Brecha de género: medida que muestra distancia entre mujeres y hombres respecto a un mismo indicador. Esta refleja la diferencia que existe entre los dos sexos respecto a las oportunidades de acceso y control de recursos económicos, sociales, culturales y políticos.
- Brecha ecológica: es la separación que existe del ser humano con la naturaleza, sin lugar a duda permite evidenciar depredación de los recursos naturales por parte del "hombre".

C

- Cambio climático: variación global del clima de la tierra, debido tanto a causas naturales como a la acción del ser humano y se produce a diversas escalas de tiempo y sobre todos los parámetros climáticos.
- Capacitismo: es una red de creencias, procesos, prácticas e instituciones que producen una valoración negativa discriminatoria e inferiorizante sobre los cuerpos, sujetos e identidades diversas u otros que no se corresponden o ajustan a la integridad corporal heteronormativa dominante. Fiona Campbell y Gregor Wolbring nos permiten entender que incluso el capacitismo se entrama con lo que se define como lo perfecto y típico de la especie humana, o en el favoritismo hacia ciertas capacidades, que producen una comprensión particular de uno mismo, del propio cuerpo, de la relación con los demás, con otras especies y con el medio ambiente. (Toboso Martín, 2017.
- Capitalismo: modo de producción basado en la priorización de la reproducción del capital, antes que, en el bienestar y protección de los seres humanos, animales y sistemas ecológicos. Se sustenta en el uso de recursos renovables y no renovables limitados, para la satisfacción de necesidades ilimitadas.
- Capitaloceno: este concepto invita a posicionarnos en la actual expansión del capital y reflexionar en torno a este avance voraz y las consecuencias ambientales y ecológicas que trae consigo. En esta época donde el capital es el regulador de la vida logra imponer una relación utilitaria con la naturaleza, disponiendo de está bajo intereses económicos y sin considerar su equilibrio ni su biodiversidad. Este concepto refleja el anti ecologismo propio del capital y las transformaciones geológicas, ambientales y sociales que se están desarrollando y profundizando con fuerza desde el último siglo, es, por tanto, un concepto complementario desde las ciencias sociales y naturales que puede servir para evidenciar la profunda huella destructiva que el capitalismo está generando.
- Ciberfeminismo: corriente feminista que piensa el vínculo entre mujeres y Tecnologías de la Información y la Comunicación (Tics) e incluso llega a pensar a estas últimas como fuente de empoderamiento para las mujeres. Ahora, mi percepción, es que esta última vertiente política del ciberfeminismo no debería ser tan determinista con las Tics como factor de empoderamiento de las mujeres, porque son las mujeres las que también reivindican a las Tics. O sea que sucede un proceso bifurcado: Las mujeres se empoderan, sí, pero las tecnologías son a su vez transformadas por las mujeres organizadas.

- Conciencia ecológica: la conciencia ecológica aparece cuando las personas o, de forma más concreta, los consumidores se preocupan y por los problemas ecológicos y se informan sobre ellos, lo que puede ser un primer paso hacia el cambio de su actitud hacia los productos que desean comprar o sus comportamientos para respetar el medio ambiente. La promoción de los productos orgánicos comienza por aumentar la conciencia medioambiental de los consumidores.
- Crisis ecológica: también conocida o llamada Crisis ambiental tiene que ver con los cambios que se dan en el medio ambiente, estos cambios que se definirán como efectos negativos, afectan la continuidad de la vida de las especies que habitan en dicho ambiente y al ambiente en sí mismo.

D

- Desarrollo a escala humana: el concepto del desarrollo a escala humana, orientado en gran medida a la satisfacción de necesidades humanas, exige un nuevo modo de interpretar la realidad. Nos obliga a ver y evaluar el mundo, las personas y sus procesos de una manera distinta a la convencional. Nuevo concepto acuñado por Manfred Max Neef.
- Destrucción ambiental: entendida como las acciones que destruyen los hábitats de los seres vivos e impiden su desarrollo optimo deseado. Los sistemas: capitalista y androcéntrico han sido los culpables, nos han impuesto el capital económico sobre el capital humano, usando negativamente los grandes inventos tecnológicos, día a día realizan y promueven acciones perversas tales como: la tala excesiva, explotación minera, la contaminación de ríos, la emisión de gases, uso de químicos etc., que provocan la perdida de ecosistemas y atentan en contra la salud de las mujeres.
- **Disonancia cognitiva:** se entiende por disonancia cognitiva, a la desconexión entre nuestra conciencia, principios, valores, ideas o criterios de nuestras acciones frente a diversas situaciones.
- **Diversidad:** propiedad/característica/atributo o modo de, ser humano. Dícese también como la característica de naturaleza. En este sentido entiendo a la diversidad como la propiedad que nos constituye como tal.
- **Diversidad sexo-genérica:** el término hace referencia a todas aquellas diferencias existentes entre el género culturalmente designado en base al sexo biológico (fenotipo) de una persona, con el género de su autopercepción u orientación sexual.

Ε

- **Ecored**: grupo de personas que se reúnen con el fin de formar una red o comunidad de apoyo y colaboración mutua en un trasfondo ecológico con el fin de cuidarse entre sí y cuidar los recursos naturales. Empleando la norma de autosostenibilidad. No requiere la presencia de un líder, las tareas son rotativas y compartidas entre sus miembros, las decisiones son democráticas
- Ecocidio: se explica por un crecimiento basado en la extracción acelerada y en la generación de residuos, los que van destruyendo cada vez más rápido el ecosistema y sus comunidades. El ecocidio generalizado se explica porque los territorios han sido aprovechados más allá de su máxima capacidad, acción respaldada por discursos políticos y económicos que se han encargado de homogeneizar los territorios y privatizar los bienes naturales, con el fin último, de generar las condiciones necesarias para el desarrollo económico de un país.

- **Ecodependencia**: es el reconocimiento del nexo vital que tenemos con la Tierra como un ser vivo que sostiene toda la diversidad, denota la subordinación de todas las dinámicas vitales con los bienes comunes y resalta la imposibilidad de la vida desligada de la naturaleza.
- Ecofeminismo: es una teoría y un movimiento social que sostiene la existencia de vínculos profundos entre la subordinación de las mujeres y la explotación destructiva de la naturaleza, con el objetivo de alcanzar la justicia para las mujeres y transformar la relación humana con los demás seres vivos y los ecosistemas. El ecofeminismo es feminismo ecologista, integra un doble compromiso, por un lado, la búsqueda de relaciones de igualdad entre los géneros y por otro, la comprensión de la necesidad cada vez más urgente de preservar los ecosistemas. Ser ecofeminista no implica afirmar que las mujeres estén de manera innata más ligadas a la naturaleza y a la vida que los hombres, sin embargo, desde mi perspectiva la siento como una situación más de responsabilidad ligada a las mujeres, en la que el otro 50% de la población no se percibe involucrado.
- Ecofeminismo popular: es reconocer que las mujeres y el medio ambiente son oprimidas por el patriarcado, y llevar todas las teorías a "lo popular", es decir a las personas del común. Hacer que las teorías sean "entendibles" y estén a la mano de todas las personas. Así su interiorización y cambios en comportamientos pueden ser más efectivos.
- **Economía de cuidados**: se conceptualiza como la distribución de tareas, alimentos y uso de ingresos al interior del grupo familiar o dentro del hogar, este tipo de trabajo no tiene remuneración y desde una mirada capitalista es invisibilizado, además, debido a los roles tradicionales de género, se considera como una responsabilidad propia de las mujeres.
- Economía feminista: es una propuesta fuera de la común que abarca la importancia de las relaciones de género y cómo cada una aporta a la formación de la economía global. Integra la sostenibilidad de la vida mediante todas las acciones que son vitales para el desarrollo humano diario dentro de una sociedad.
- **Economía violeta**: la economía violeta (EV) es una propuesta de modelo económico que busca la eliminación de barreras para acceder a oportunidades en igualdad de condiciones y reducir así la brecha laboral entre hombres y mujeres.
- El cuerpo propio: entiendo como la libertad de las mujeres para decidir tener o no tener hijos. Es fundamental que los derechos sexuales y reproductivos salvaguarden la autonomía de las mujeres al tiempo que disminuya la presión demográfica de la tierra.
- Energía renovable: las energías renovables son fuentes de energía limpias, inagotables y crecientemente competitivas. Se diferencian de los combustibles fósiles principalmente en su diversidad, abundancia y potencial de aprovechamiento en cualquier parte del planeta, pero sobre todo en que no producen gases de efecto invernadero -causantes del cambio climático- ni emisiones contaminantes.
- Enfoque interseccional: identifica los diferentes tipos de discriminación y desventaja que se dan como consecuencia de la combinación de diferentes identidades, tomando en consideración los contextos históricos, sociales, económicos, políticos y culturales, etarios, que son parte simultánea de la identidad individual y colectiva de las mujeres, hombres y personas de las diversidades sexo-genéricas.
- Enfoque GED: reconoce y cuestiona la relación de poder que existe entre los géneros, es decir la relación subordinada de las mujeres frente a los hombres y

- por tanto propone trabajar con hombres y mujeres, partiendo de que se necesita que se trabajen las capacidades de las mujeres (autonomías, participación, toma decisiones) para hacer frente a las desigualdades existentes.
- Equidad: palabra que define una relación sin dominio, con los mismos deberes y derechos entre todos los ámbitos, tanto sociales como ambientales.
- Ética del cuidado: la ética del cuidado se basa en la comprensión del mundo como una red de relaciones en la que las personas se sienten inmersas, y de donde surge un reconocimiento de la responsabilidad hacia los demás. Enfatiza la importancia del contexto, la interdependencia, las relaciones y la responsabilidad concretas hacia las otras personas. En el desarrollo de las/os teóricas/os del cuidado está presente la idea de que las personas no son entes aislados y abstractos como las podría describir la teoría liberal tradicional, sino que son fundamentalmente relacionales e interdependientes.
- Ética del medioambiente: la ética ambiental es la rama de la filosofía que considera especialmente las relaciones entre los seres humanos y el medio ambiente en el cual se desenvuelven, y que se preocupa y ocupa especialmente de regular que las acciones de los seres humanos no atenten contra el desarrollo y la evolución de los ambientes naturales.
- Extinción: terminación o fin de una cosa, especialmente después de haber ido disminuyendo o desapareciendo poco a poco. Por ejemplo, "la extinción de un mandato", "la extinción de la naturaleza".
- Extractivismo: el extractivismo es el proceso de extracción o eliminación de recursos naturales y materias primas de la tierra para vender en el mercado mundial. "Los patrones del modelo extractivista tienen la misma forma de opresión sobre los territorios que el patriarcado sobre los cuerpos de identidades femeninas", (Flavia Broffoni politóloga y activista ambiental).

F

- **Feminismo**: un movimiento que muestra las inequidades entre hombres y mujeres y en base a ello, se convierte en un principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre. Por tanto, es un camino hacia una vida sana y digna para todas las personas.
- **Feminismo institucional**: recoge parte de las reivindicaciones de los movimientos, como el ingreso de la mujer en lugares de toma de decisiones o la creación de mecanismos que garanticen políticas públicas de igualdad.
- Feminismo social o marxista: agrupa a las teorizaciones feministas que tienen posturas filosóficas diferentes y subyacentes en sus premisas, consideradas como una crítica a la teoría feminista liberal. El feminismo social o marxista, menciona que la opresión de las mujeres no es el resultado de las actuaciones equívocas e intencionales de individuos, sino producto de las estructuras políticas, sociales y económicas asociadas con el capitalismo, en particular con el sistema de clases.
- Filosofía ecofeminista: es el nombre que recibe la diversidad de estudios filosóficos que examinan las diferentes conexiones entre el feminismo y el medio ambiente (Karen J. Warren. Filosofías ecofeministas. Barcelona. Icaria. 2003. p. 12). Para complementar esta definición es fundamental tener en cuenta lo que plantea Puleo, resaltando la diferencia que existe entre el ecofeminismo que ella defiende y el ecofeminismo esencialista que ve a las mujeres como una especie de "ecologistas naturales": Esto es crucial y tenemos que posicionarlo en todos los espacios, no tenemos la "misión" ni "naturalmente" las mujeres deben cuidar la naturaleza, esto es una norma social o un mandato más. Todas

las personas deben tener la información, el compromiso y asumir prácticas que nos permitan ocupar un lugar en el universo en armonía con todo lo que allí existe, reconociendo que todo tiene un mismo valor y rechazando que "las demás cosas" (como suele llamarse) están para ser dominadas.

• Françoise d'Eaubonne: fue una escritora y feminista francesa que acuñó el término ecofeminismo (écologie-féminisme, éco-féminisme o écoféminisme) en 1974. En 1978 creó el que llamó Movimiento Ecologismo-Feminismo, que pese a no tener eco en París, consiguió gran número de seguidoras en Estados Unidos, donde se creó una cátedra sobre el tema a la que Françoise d'Eaubonne fue invitada como conferenciante. Françoise reclamaba el cuerpo femenino como propiedad de una misma, eso llevó a que muchas mujeres, como ella misma, se dieran cuenta de los peligros para la salud que suponía el uso de determinados pesticidas, fertilizantes o la medicación excesiva.

G

- **Género**: comportamientos, actitudes, prácticas y funciones que cada sociedad asigna a hombres y mujeres a partir de la socialización y una construcción sociocultural. Se trata de un constructo socio-histórico que designa, como mandato, cómo deben ser los hombres y mujeres de acuerdo a un sistema determinado de creencias. Dichas características y comportamientos suelen generar grandes brechas y desigualdades.
- Género en el desarrollo GED: enfoque basado en el reconocimiento de las relaciones de poder y conflicto que existen entre mujeres y hombres para entender la subordinación de éstas. Sitúa la desventaja de las mujeres no sólo en ellas, sino como consecuencia de relaciones sociales inequitativas entre hombres y mujeres, donde estas últimas se encuentran en una situación de desventaja respecto al acceso y control de los recursos y beneficios del desarrollo. Este concepto, originado desde el enfoque de Mujeres en el Desarrollo (MED), surgió como una respuesta a los proyectos que negaban la posibilidad de crear cambios sostenibles en el estatus social de las mujeres. El enfoque GED se fundamenta en los aspectos sociales, económicos, políticos y culturales que determinan la forma en que mujeres y hombres participan, se benefician y controlan los recursos de los proyectos y actividades de manera diferenciada. Este enfoque transfiere la atención sobre las mujeres como un grupo potenciador del desarrollo en igualdad de oportunidades que los hombres.
- Gilánicas: me encuentro con la palabra Gilánicas. Este término lo plantea Eisler como un sistema de asociación, frente a mi desconocimiento de la palabra comencé a hacer una búsqueda en Google. Resueno con un mundo posible, aunque sea utópico. Es una alternativa de sistema social, donde no hay jerarquías, no hay control ni de la familia ni del Estado, no hay desigualdad de género, no hay competencias, hay una nueva relación con la naturaleza, donde somos parte de ella, se basa en la solidaridad, y busca que el sentimiento de pertenencia sea por el amor. "Gilania es un término formado con los vocablos griegos Gi- de gine mujer y An- de Andros, hombre, la L intermedia representa liga o vinculación, asimismo, incluye el verbo griego lyein o lyo, que significa solucionar o resolver, en este caso, resolver la cuestión de roles y estereotipos de género, dándoles nuevos significados, de modo que se rompa la rigidez cultural de jerarquización, en el sentido de supremacía conducente a sistemas de dominación, que afectan al individuo, sea mujer u hombre. El modelo Gilánico se refiere a una organización social solidaria con mayor comprensión y apertura de roles". https://www. santuariodeladiosa.com/la-sociedad-gilanica/

- · Privilegiar las relaciones solidarias y respetuosas.
- Evitar el control, la competencia y las relaciones posesivas y de sumisión, dejando que fluyan las tendencias al cuidado de los otros y las otras, de lo otro, ya sin el ansia de controlar, sino simplemente de reconocernos y crecer conjuntamente.
- Aceptar que lo importante no es tanto realizar el trabajo por el trabajo mismo, sino compartir la vida.
- Asumir que lo más relevante es la vida, más que las verdades teóricas: esa es una verdad práxica.
- No juzgar sino compartir las vivencias: saber escuchar y no juzgar (Krisna).
- Fortalecer nuestras cualidades y capacidades a partir de la conversación, el diálogo y la intuición, hasta llegar a ser capaces de sentarnos a conversar y a que discutamos juntos cuál es la mejor opción.
- Actuar con humildad, entendida como autorreconocimiento de las propias cualidades que se ponen a disposición, y revertir así la tendencia a la negación.

Н

- Hackfeminismo: en el mundo digital también está presente la lucha feminista, el hack feminismo busca descifrar el código del lenguaje de programación y está en la búsqueda de crear otras formas de navegar en internet donde las mujeres se sientan mejor representadas, más libres y sin violencia de género; en este movimiento, las ciberactivistas son quienes enseñan a otras personas a protegerse del robo de datos de la red y a cómo apropiarse de la tecnología para su beneficio
- **Hermenéutica:** es la interpretación de escritos, discursos, textos, la idea es tratar de entender que quiso decir el autor, y en el caso de que se pueda explicar de una mejor forma.
- Heteronormatividad: la heteronorma es el sistema que lleva a algunas personas a creer que los seres humanos están predeterminados a la heterosexualidad y a poseer las características típicas de cada género. Esto afecta no sólo a la comunidad LGBTIQ, sino también a quienes se definen como heterosexuales, ya que de ellos se espera que actúen de acuerdo a todas las normas de su género, las que no sólo incluyen la sexualidad. Ejemplos de ello -y de cómo afecta a las mujeres- se encuentran desde cosas tan cotidianas como su forma de vestir -con pantalones u otras prendas típicas del género masculino- hasta el rol de madres que se espera que cumplan dentro de una familia, con características como la "entrega incondicional". En los hogares, la heteronorma también se expresa en las tareas que se asignan al padre y a la madre: mientras el primero es el proveedor, de la segunda se espera que realice labores de orden, limpieza y crianza.
- Heteropatriarcado: este puede ser definido como una organización social, política y cultural, en donde la heterosexualidad constituye una norma reguladora del comportamiento, que da lugar a desigualdades y violencias en función de su ostentación o presunción. Es también una concepción abstracta que se utiliza para referirse a un sistema sociopolítico en el que el hombre y la heterosexualidad tienen supremacía sobre otros géneros y sobre las diversas orientaciones sexuales.

- Heterosexualidad obligatoria: es una categoría acuñada por Adrienne Rich en su ensayo de 1980 titulado Heterosexualidad obligatoria y existencia lésbica, en donde señala la incapacidad que tienen las feministas que creen que son heterosexuales de cuestionarse esta institución del patriarcado, la misma que hace que las mujeres estén forzadas a permanecer con los hombres por considerarlo su "naturaleza", una naturaleza sospechosamente servil al funcionamiento del patriarcado.
- Homofobia: odio y miedo irracional a la libertad y a lo desconocido.
- Huella ecológica: la Huella Ecológica es un indicador que mide la porción de tierra necesaria para la vida del ser humano en relación con su consumo. Es decir, la capacidad de la Tierra, medida en hectáreas, para absorber los residuos generados por una persona según la porción del Planeta que le corresponde.

Ī

- Imaginarios sociales: se compone como un conjunto de representaciones globales y totalizadoras de una sociedad, donde los valores, las creencias, ideas, símbolos y apreciaciones se integran para conformar lo cultural y lo simbólico. El imaginario social no motiva equilibrio de conductas, más bien enmarca tendencias.
- **Incompletud:** o incompletitud son palabras usadas en Lógica, una materia compleja que se estudia en la Preparatoria. Su significado es difícil de entender, pero es la propiedad de una teoría deductiva en la que existe una fórmula que no es demostrable ni refutable.
- Interconexión: se denomina interconexión al acto y el resultado de interconectar. El verbo interconectar, a su vez, refiere a conectar dos o más elementos entre sí. Para comprender qué es una interconexión, por lo tanto, primero se debe tener en claro la noción de conectar. En el contexto de conectar con la naturaleza: la conectividad con la naturaleza se puede definir como la conexión emocional que tiene una persona con el mundo natural (Mayer & Frantz, 2004). Para Schultz (2002) es el grado en que un ser humano incluye a la naturaleza dentro de su propia representación cognitiva. Para Hedlund, de Boer & Boersema (2014) la conexión con la naturaleza, es la manifestación personal de un sentido de conectividad con el medio natural y el cuidado del mismo.

М

- Machismo: es una ideología "errónea" en la cual se considera al hombre como superior a la mujer. Esta concepción se demuestra, ya sea por medio de actitudes, actos, creencias, practicas, etc. que de manera directa o indirecta perjudican o violentan a las mujeres.
- Masa antropogénica: refiere a todas aquellas cosas materiales creadas por la
 actividad humana, a modo de ilustración; edificios, calles, botellas, entre otras,
 que supera la biomasa o atenta contra la naturaleza, como está sucediendo en
 la actualidad, a pesar de que se reconoce los derechos de la naturaleza, esta es
 amenazada constantemente por el ser humano, sin tener consciencia que sobre
 ella se levanta la vida misma.
- **Matriarcado**: término que alude a las sociedades donde la mujer ocupa la autoridad preponderante en aspectos fundamentales de la vida pública y privada. Se refiere al mecanismo de organización social donde la mujer, como autoridad, tiene por responsabilidad la distribución de bienes y responsabilidades para

el grupo. Una familia matriarcal no tiene un padre propiamente dicho, ya que su figura permanece más bien aislada. Al asumir la matriarca la asignación de fuentes de nutrición, campo y comida, hace que cada miembro dependa más de ella, porque en este esquema de organización se le otorga más poder a la madre.

- Movimiento ecofeminista: Mary Mellor (Reino Unido): "El ecofeminismo es un movimiento que ve una conexión entre la explotación y la degradación del mundo natural y la subordinación y la opresión de las mujeres. Emergió a mediados de los años 70 junto a la segunda ola del feminismo y el movimiento verde. El ecofeminismo une elementos del feminismo y del ecologismo, pero ofrece a la vez un desafío para ambos. Del movimiento verde toma su preocupación por el impacto de las actividades humanas en el mundo inanimado y del feminismo toma la visión de género de la humanidad, en el sentido que subordina, explota y oprime a las mujeres".
- Mujeres rurales: hace referencia al grupo heterogéneo de mujeres que habitan en zonas rurales y que viven las condiciones específicas de las mismas, en el marco de una nueva ruralidad caracterizada por la dinamización de las estrategias de vida. Según los datos de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), las mujeres rurales sufren mayores desigualdades: tienden a ser las más perjudicadas por la situación de pobreza, ya que gran parte trabaja en el sector informal; percibe remuneraciones inferiores a las del hombre por las mismas tareas; y tienen mayores dificultades en el acceso a la tierra, a los créditos y a la capacitación.

Ν

- **Neopolítica homeostasis:** busca la igualdad de trato sin importar géneros, etnia, religión o cualquier dogma impuesto, unificando el pensamiento y a las especies, para generar una coexistencia en homeostasis.
- Normas sociales: las normas sociales son ideas y creencias que refuerzan imaginarios sociales que conllevan a prácticas individuales y colectivas que se presentan como naturales para dominar y explotar. Esto tiene una relación directa de género y ecología y debemos deconstruirlas para que sean sustituidas por normas sociales que construyan sociedades Gilánicas. El lenguaje, los discursos, las actitudes son aspectos poderosos para reforzar o crear normas sociales alternativas. La familia, las amistades, las escuelas/profesorxs, las iglesias, las instituciones del Estado, el mundo de la música y el arte, entre otros, tienen un rol central que generalmente se ha utilizado para mantener el orden androcéntrico y antropocéntrico.

0

- **Obsolencia percibida:** afán de competencia y consumo para mostrarse con capacidad de ser "moderno" y tener aceptación social.
- Obsolencia planificada: estrategia de los monopolios de producción para mantener sus ganancias y permanencia en el mercado.

Ρ

• Parsimonia: concepto con origen en el vocablo latino parsimonia que hace mención al sosiego en el modo de hablar o de actuar. El término también puede

referirse a la compostura o frialdad de ánimo, a la tranquilidad o la lentitud. Refiere a la moderación y la frugalidad en los gastos (la adquisición de productos y servicios en forma mesurada) y al precepto filosófico conocido como principio de parsimonia.

- Patriarcado: es un tipo de organización que tiene a un hombre, son características normativas, en una posición de supremacía respecto a los demás miembros, pero principalmente sobre las mujeres. Las mujeres se encuentran en las posiciones de poder inexistentes o bajas y/o tienen una mínima representación en los puestos importantes. Las mujeres dentro de este tipo de organización siguen la norma o patrón de conducta establecido.
- **Patriarcal:** del patriarca o del patriarcado o relacionado con ellos. Hombre que por costumbre, herencia, experiencia o sabiduría es respetado por un grupo familiar o una comunidad en los cuales goza de autoridad.
- Perspectiva de género: la palabra perspectiva hace referencia a una forma de ver o analizar una determinada situación o de tener un punto de vista. Es decir, se trata de analizar la forma en la que la sociedad entiende que deben comportarse los sexos. Por ejemplo, se asocia el hecho de que la mujer deba ocuparse de la familia mientras el hombre trabaja y esto se traduce en desigualdades sociales como las que hemos visto en el apartado anterior. La perspectiva de género, por lo tanto, permite analizar la forma en la que se crean y perduran sistemas sociales a partir de un determinado punto de vista del sexo, el género y la orientación sexual. Los elementos fundamentales para entender la perspectiva de género son los siguientes:
 - Reconocimiento de que la forma de ver el género puede ser diferente dependiendo de las sociedades y de las épocas.
 - Análisis relativo a que el género nos atribuye, socialmente, unas determinadas características.
 - Existencia de una desigualdad entre lo femenino y lo masculino, de forma que se valora más todo lo relacionado con lo masculino.
 - Influencia del género en muchos ámbitos como la economía, el trabajo, la educación, las relaciones entre hombres y mujeres, etc.
 - La idea de que el género se ve influido por otros elementos como la edad o el estado civil.
 - La base de la perspectiva de género es la búsqueda de la igualdad para evitar situaciones de marginación, violencia e injusticia.
- Perspectiva de género en la educación: hace referencia a la enseñanza de las diferencias entre hombres y mujeres no solo desde la perspectiva biológica, sino desde el ámbito cultural, en el cual se establecen estereotipos y prejuicios. Una enseñanza desde el enfoque de género permitirá dotar de herramientas que permitan romper esquemas y prejuicios sociales, los cuales limitan el actuar de hombre y mujeres, además que crean brechas sociales y discriminación por la condición biológica.
- **Piso pegajoso:** refleja la imposibilidad de despegarnos del piso, de las estructuras y sistemas de las bases para prepararnos, conseguir trabajo y claro lo relacionado que se encuentra esto con las tareas de cuidado que pasamos realizando que impide en tiempo poder acceder en igual condiciones. Nos hemos puesto a pensar cuanto tiempo destinamos a esas tareas y lo poco que dejamos para nosotras mismas y además en las lecturas vi como esto se unía a las paredes de coral, logramos prepararnos, y trabajar, pero no con todo el potencial de capacidades, pues nos impiden y se nos asigna cargos inferiores.
- **Procomún:** posibilidad de interactuar entre diversos que persiguen objetivos comunes.

- **Recursos:** aquellos bienes materiales (bienes productivos, bienes inmuebles, maquinaria y equipo, entre otros) y no materiales (autoridad, información, redes, capital cultural, derechos reconocidos) que forman parte de la inserción social de las personas y el intercambio social.
- Resiliencia comunitaria: se refiere a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades y para reorganizarse posteriormente de modo que mejoren sus funciones, su estructura y su identidad. Identifica la manera en que los grupos humanos responden a las adversidades que como colectivo les afectan al mismo tiempo y de manera semejante: terremotos, inundaciones, sequías, atentados, represión política y otras, al tiempo que muestra cómo se desarrollan y fortalecen los recursos con los que ya cuenta la comunidad. Suárez Ojeda (2007) señala que la resiliencia comunitaria "es la condición colectiva para sobreponerse a desastres y situaciones masivas de adversidad y construir sobre ellas".
- Roles de género: papeles, actitudes, habilidades o asignaciones que hace una sociedad hacia un género específico. Esto es tan cerrado que cualquier actividad desempeñada por el género opuesto (al que no le corresponde) causa un impacto ya sea positivo o negativo (asombro, rechazo o cuestionamiento). Dentro de los roles de género que asignan a una mujer está el: ser femenina, ser cautelosa, ser callada, no gritar, ser sentimental, ser madre, ser ama de casa, depilarse, ser carismática, estar feliz todo el tiempo, etc. Roles de género asignados al hombre, ser la cabeza del hogar, ser varonil, no llorar o mostrar debilidad ni sentimientos, mantener el hogar, dedicarse al trabajo más no al cuidado cotidiano del hogar, etc.

S

- Saberes ancestrales: reconocimiento de los conocimientos ancestrales vinculados con la naturaleza, con la conservación de los paisajes, de los servicios ecosistémicos y el patrimonio natural. El enfoque de los conocimientos ancestrales, podría ser considerado como una herramienta para evidenciar a las mujeres como sujetos de cambio.
- Sesgo de género: omisión que se hace sobre cómo son conceptualizadas las mujeres, los hombres y las relaciones de género en un determinado objeto de estudio o problemática. Constituye un grave defecto que ocasiona errores dentro de la investigación científica (Margrit Eichler et. al., 1992). De igual manera puede ocurrir al diseñar programas o políticas públicas que omiten o marginan el análisis de género en las diferentes fases de dicha formulación y por tanto excluyen las necesidades y los impactos de las decisiones y acciones en la vida de las mujeres.
- Sistema de asociación: sistemas de vida que no se basan en las jerarquías ni en la dominación de unos por sobre otros, por lo que las relaciones entre mujeres y hombres y entre seres humanos y la naturaleza, son de respeto, armonía y construcción conjunta. Se entiende como una relación que deja atrás el antropocentrismo (el eje o la dominación proviene desde el ser humano por sobre la naturaleza) y el androcentrismo (el eje o la dominación proviene desde el hombre por sobre la mujer).
- **Sistemas abiertos:** es la capacidad que tienen los seres vivos y las organizaciones para auto reproducirse y estar en equilibrio, estos procesos se dan gracias a la interacción de cada ser vivo con el ambiente y con todo lo que nos rodea.

- Sociedad de consumo: una sociedad de consumo se da cuando un grupo ha caído en la cultura de consumir recursos o productos de una manera mecánica, sin ninguna conciencia de las afectaciones económicas, culturales, sociales o naturales que su consumo provoca.
- Sociedades Gilánicas: sistema social no basado en la jerarquización por género, "utópica".
- Sororidad: según la RAE es la relación de solidaridad entre las mujeres, especialmente en la lucha por su empoderamiento. Para mí es el talón de Aquiles del patriarcado, porque la sororidad es la primera lucha contra el machismo, el apoyarnos, juntarnos, sanarnos y no atacarnos ni juzgarnos entre mujeres como nos han puesto en los mandatos sociales.
- Sostenibilidad: este concepto es bastante actual, apareciendo por primera vez en el Informe Brundtland, publicado en 1987. Dicho concepto implica que algo sea sostenible, especialmente vinculado con lo ambiental. En este sentido, se deben asegurar las necesidades del presente, sin que interfiera en las necesidades de las futuras generaciones. Asimismo, implica comprender que el medioambiente no es una fuente inagotable de recursos, sino que debe protegerse y hacer uso razonable de la misma. Por otro lado, "Sostenibilidad es promover el desarrollo social buscando la cohesión entre comunidades y culturas para alcanzar niveles satisfactorios en la calidad de vida, sanidad y educación". Por medio del desarrollo sostenible los seres humanos pueden enfrentar situaciones respecto al cambio climática, a la escasez de agua, a la deforestación, entre otras, haciendo que esta nueva perspectiva logre la mayor concientización de las personas que habitamos este planeta, para así buscar nuevas medidas en su cuidado.
- Supra reciclaje: práctica de la economía circular que consiste en la utilización de productos, materiales de desecho o residuos a partir de los cuales se pueden fabricar nuevos materiales o productos de mayor calidad, fomentando la reutilización y sin producir residuos.
- Sustentabilidad: se considera que un medio ambiente saludable ofrece a una comunidad mayores posibilidades de desarrollo y bienestar económico y social, y entiende que la degradación de los recursos naturales atenta contra nuestra propia supervivencia y la de las demás especies. El uso sustentable de los recursos refiere a la capacidad de hacer uso de recursos naturales sin producir mayores daños a la naturaleza, y a la capacidad de reproducción y reabastecimiento de estos recursos en el tiempo.

T

- Teoría de economía feminista: la economía de cuidados (no remunerado) que cumple una función esencial en la economía capitalista al reproducir la fuerza de trabajo; entonces se debe tener en cuenta la relación de estos trabajos y la generación de la fuerza laboral activa y las cargas de las que se liberan las mujeres al eximirlas de estar responsabilidades, que serían asumidas por el Estado y la flexibilización de roles sexo-genéricos.
- Trabajo de cuidados: se utiliza para resaltar el valor económico que tiene esta tarea en el sistema de producción capitalista, no obstante, la falta de reconocimiento del mismo. De hecho, "la acumulación capitalista es estructuralmente dependiente de la apropiación gratuita de aquellas inmensas áreas de trabajo que deben aparecer como externalidades al mercado". Este es el meollo de la crítica feminista de la economía, el señalamiento de una dinámica particular del capitalismo: poner al mercado y la acumulación como epicentro de la organización social.

- Transgredido: desobedecer o no cumplir un precepto, ley, norma, etc. Exceder o sobrepasar cierto límite. No obedecer o incumplir una orden o una ley, quebrar o actuar en contra de una ley, norma o regla.
- Transversalización de género: es un proceso en el cual se valoran las implicaciones que tienen para los hombres y para las mujeres cualquier acción que se planifique, ya se trate de legislación, políticas o programas en todas las áreas y en todos los niveles.
- Triángulo de la Vida: plantea tres conceptos para entender el sostenimiento de la vida: el entorno ecológico (sostenibilidad), con todos sus elementos en donde es posible la vida: la diversidad sexual (género), que garantiza la reproducción de la especie y la diversidad étnica (interculturalidad), que garantiza la regeneración de la especie. Concepto propuesto por Nidya Pesántez (ONU Mujeres).

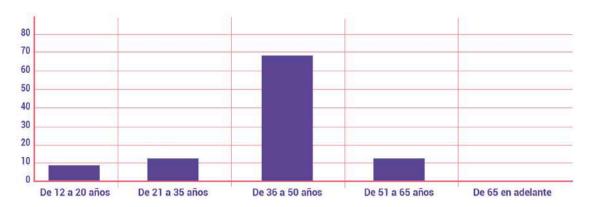
V

• Vandana Shiva: es una física, filósofa y escritora india. Activista en favor del ecofeminismo, recibió el Premio al Sustento Bien Ganado —también llamado Premio Nobel Alternativo—, en 1993. Vandana Shiva ha luchado para cambiar las prácticas y paradigmas de la agricultura y la alimentación. Entre las áreas en las que Shiva ha contribuido intelectualmente y a través de campañas activistas, se encuentran los derechos de propiedad intelectual, biodiversidad y bioética. Asimismo, ha ayudado a organizaciones de lucha social del Movimiento Verde en África, Asia, Latinoamérica, Irlanda, Suiza y Austria con sus campañas en contra de la ingeniería genética.

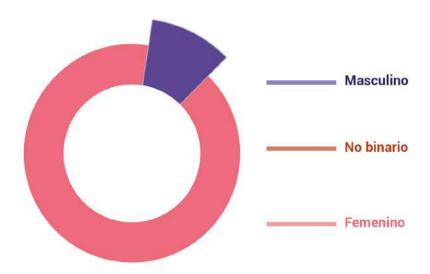
CURSO VIOLENCIA SUTIL Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA, LA VIOLENCIA QUE NO SE VE

Anexo 2. Resultados Análisis Rápido de Situación - ARAS, Promoción I

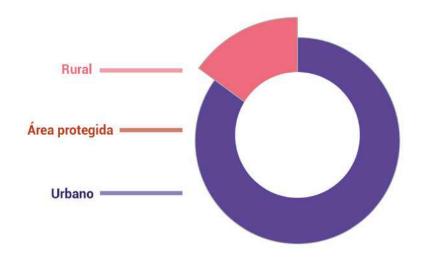
1. Grupo de edad



2. Sexo



3. Sector geográfico



4. ¿Cuál de estas emociones/sentimientos tiene con más frecuencia?



5. ¿Cuál de los siguientes es su estado físico más frecuente?

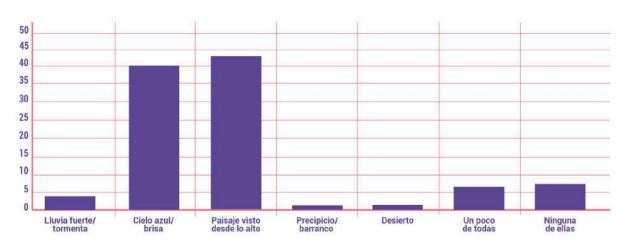


6. ¿Con cuál de estas afirmaciones se identifica?



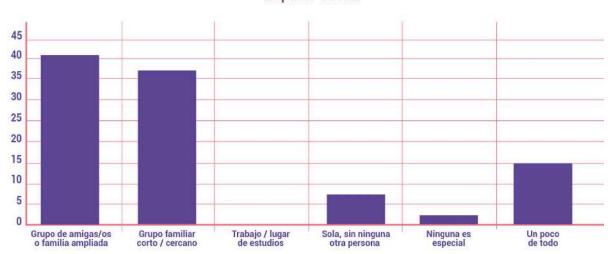
7. Seleccione una imagen que describe su futuro

Imagen que describe su futuro



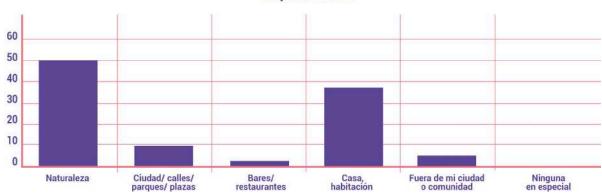
8. ¿En qué espacio social siente más comodidad?

Espacio social



9. ¿En qué espacio físico siente más comodidad?

Espacio físico



10. Seleccione un tipo de trabajo que prefiera

Tipo de trabajo



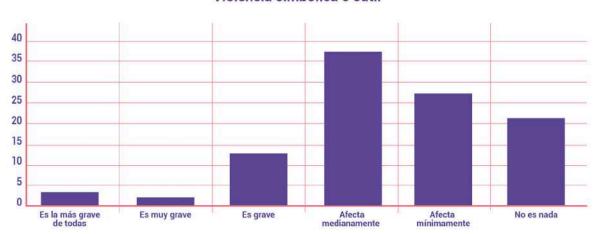
11. En mi relación de pareja...

Relación de pareja

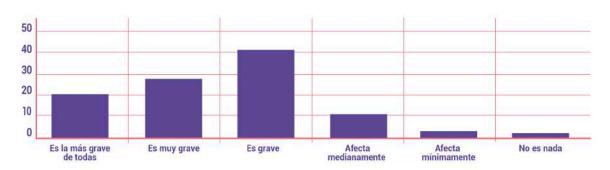


12. Seleccione para cada tipo de violencia un valor

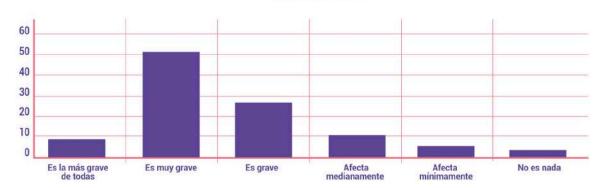
Violencia simbólica o sutil



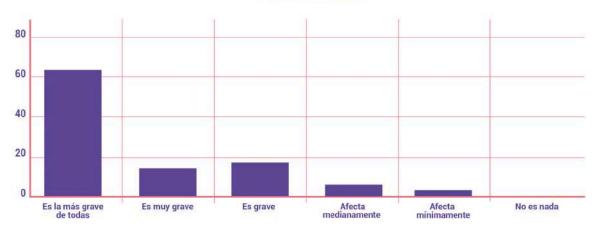
Violencia psicológica



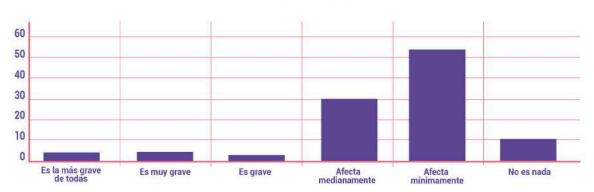
Violencia física

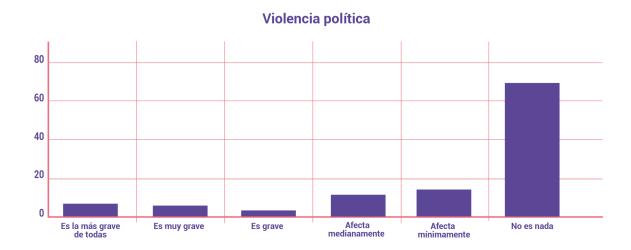


Violencia sexual

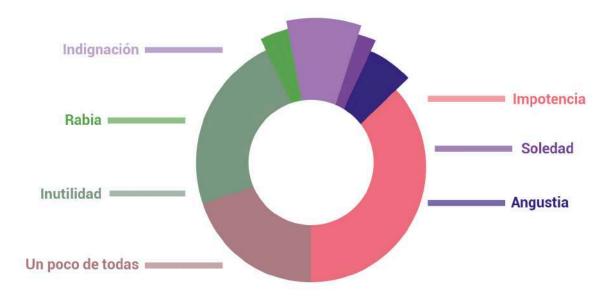


Violencia económica

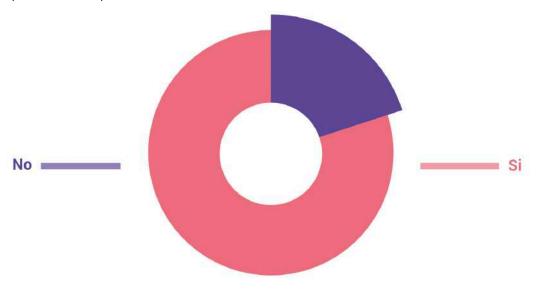




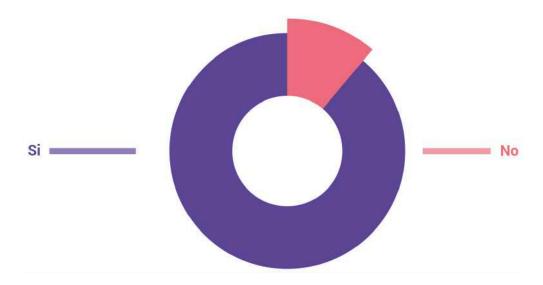
13. ¿Qué palabra de las siguientes tiene relación con la violencia sutil?



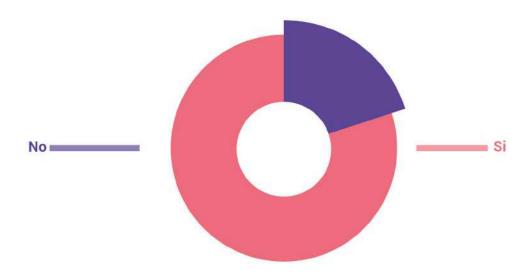
14. ¿Ha vivido alguna vez algún tipo de violencia? (sutil, psicológica, sexual, física, política, económica, etc.)



15. ¿Conoce alguna amiga, vecina, familiar, etc. que ha sufrido violencia sutil o psicológica?



16. ¿Ha vivido usted alguna situación de violencia sutil o psicológica?



17. Cuando alguien ha vivido violencia...





18. ¿Qué hacer para erradicar la violencia contra las mujeres?

Qué hacer para erradicar la violencia contra las mujeres



Anexo 3. Glosario Promoción I

Α

- Agresión psicológica: tipo de violencia que se ejerce sin la intervención de acciones físicas, pero que afecta a la víctima no solo en nivel psicológico y emocional, sino también físico. Existen datos estadísticos que demuestran que la violencia psicológica es más común de lo que podríamos sospechar y es mucho más común que la sufran más las mujeres que los hombres.
- Amenaza: fenómeno, proceso natural o causado por el ser humano que puede poner en peligro a un grupo de personas, sus cosas y su ambiente.
- **Autonomía:** capacidad de las personas de decidir sobre sus cuerpos y tomar sus propias decisiones, acorde a sus creencias e ideales.
- Autonomía de la economía: capacidad de las mujeres de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones que los hombres.

В

- **Bofetada feliz:** grabación de una agresión física, verbal o sexual y su difusión online mediante las tecnologías digitales.
- **Bropiating:** cuando un varón se lleva el crédito de una idea que ha sido creada por una mujer.

C

- Chantaje: presión o amenaza que se hace sobre una persona para sacar algún provecho de ella, especialmente la de hacer pública cierta información que puede resultarle perjudicial.
- Coacción: también conocida como violencia privada, puede ejercerse por medio de amenazas, fuerza o violencia.
- Coerción: acción mediante la cual se ejerce presión a un individuo o grupo de personas con el objetivo de condicionar.
- Cultura patriarcal: constituye en un modo de vivir las relaciones humanas en el que los hombres construidos en la masculinidad hegemónica actúan sobre las mujeres, controlando sus vidas y cuerpos. Tiene como características el control del mundo masculino sobre el femenino con todas las características y estereotipos que lo predominen.

D

• **Dominación**: en un contexto de violencia, es el acto de ejercer o pretender poseer dominio o control sobre una persona.

Ε

• Estado de derecho: surge en el siglo XIX en Alemania. Tiene como fundamento oponerse a la idea de que el Estado está por encima de todo, incluso de las leyes. Así, surge para dar cierta protección, dentro de un marco jurídico, a los habitantes de un Estado. Dentro del Estado de derecho se considera a todas las personas por igual ante la ley, hay separación de poderes y democracia, pero

entendiendo siempre que no solo podemos referirnos al Estado de derecho solo por la forma o sistema de gobierno. Por eso, para hablar que en nuestro país existe un Estado de derecho, tiene que haber un enfoque social asegurando una vida digna (acceso a bienes de primera necesidad) y libre de violencia.

• **Estereotipo:** son imágenes mentales que las personas construimos acerca de los otros y otras. Representaciones esquemáticas y simplificadas de un grupo de personas a los que se los define a partir de ciertas características representativas.

G

• **Gaslighting:** manipulación psicológica. Cuando una persona cuestiona en repetidas veces el estado mental de otra persona, haciendo que esta última sienta inseguridad acerca de lo que piensa, ejecuta o gesticula.

н

- Happy slapping: consiste en la grabación de una agresión física, verbal o sexual y su difusión online mediante las tecnologías digitales. Lo más común es que esta violencia se difunda por una red social y, en ocasiones, puede hacerse viral. La persona que graba esta agresión de forma ocasional o planificada cree que colgar la agresión en una plataforma puede ser "entretenido" o "divertido" para ganar popularidad en internet.
- Hegemonía: dirección suprema, preeminencia o predominio de una cosa sobre otra.
- **Humillación:** acción y efecto de humillar. Herir el amor propio o la dignidad, abatir el orgullo.

ı

- Imaginario social: conjunto de conductas, creencias, ideas y percepciones que han sido instauradas en la conciencia de una sociedad. Generan orden, límites y tendencias por lo que no existe un equilibrio colectivo, "a través de los imaginarios sociales, una colectividad designa su identidad elaborando una representación social de sí misma". Los imaginarios con respecto a cómo debe ser una mujer y un hombre afectan negativamente su realización libre y la igualdad de oportunidades.
- **Integridad**: cuando se habla de una persona íntegra, se está haciendo referencia al valor de vivir con una rectitud, bondad, honradez que se entienda como intachable, es decir, de no tener ninguna circunstancia por la que pueda avergonzarse ni arrepentirse.

L

• **Lenguaje**: se maneja dentro de nuestra sociedad y esconde sutilmente a la violencia y cómo la naturalizamos (lenguaje sexista).

М

 Maltrato: acción emocional, física, sexual, económica o psicológica de agresión que influye negativamente sobre otra persona con el fin de causar daño a nivel personal.

- Manipular: operar con las manos o con un instrumento, manosear algo, intervenir con medios hábiles para distorsionar la realidad al servicio de intereses particulares.
- **Manipulación**: herramienta o arma que utilizan las personas que tienen poder para abusar de alguien que está susceptible o vulnerable.
- Mansplaining: viene de las palabras en inglés man y explaining, en español significa "hombre explicando". Es la atribución que suelen tomar algunos hombres cuando por ejemplo están en una reunión de trabajo, y un compañero interrumpe a su colega mujer, para "explicar mejor" optando una postura paternalista/tutelar ante su colega.
- Manterrupting: interrupción innecesaria del discurso por parte de un hombre a una mujer.
- Masculinidad hegemónica: propone explicar cómo y por qué los hombres mantienen los roles sociales dominantes sobre las mujeres y otras identidades de género que se perciben como "femeninas" en una sociedad dada.
- Mecanismo de control: los mecanismos de poder son todas estas técnicas, tecnologías, estrategias, elementos discursivos que de manera formal e informal configuran la sociedad. Se da en las relaciones de pareja, relaciones familiares, etc.
- Micromachismos: comportamientos discriminatorios hacia la mujer, que, por su carácter cotidiano, están tan naturalizados en una cultura, que la mayoría de veces pasan desapercibidos para mujeres y hombres. Entre los tipos de micromachismos se encuentran el gaslighting, manterrupting y bropiating.
- Misoginia: odio que los hombres tienen hacia las mujeres, hacia lo femenino.

Ν

- Neurofisiología: disciplina médica cuyo objetivo básico es el estudio fisiopatológico de los grandes síndromes y enfermedades del sistema nervioso central y periférico, incluido el componente nervioso de los órganos sensoriales y el sistema muscular. En los últimos años se ha constatado que las redes neuronales pueden transformarse y se da paso a una nueva ciencia llamada epigenética que plantea que las personas no estamos determinadas por nuestra biología.
- Normalizar: hacer normal una cosa que no lo era o que había dejado de serlo. Por ejemplo, "mi esposo me retiene el dinero, pero está bien, es para ahorrar." Hacer algo que se ajuste a una norma, una regla o un modelo común. "normalizar el uso de una lengua".

Ρ

- **Patriarcado**: sistema de dominio institucionalizado que mantiene la subordinación e invisibilización de las mujeres y todo aquello considerado como "femenino", con respecto a los valores y lo "masculino", creando así una situación de desigualdad estructural basada en la pertenencia a determinado "sexo biológico".
- **Prejuicios:** ideas que se establecen o crean alrededor de las personas y son características que contienen cargas o aspectos negativos o peyorativos.

S

· Sexting: actividad de enviar fotos, videos o mensajes de contenido sexual

- y erótico personal, a través de dispositivos tecnológicos, ya sea utilizando aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, correo electrónico, redes sociales u otra herramienta de comunicación.
- Soluciones colectivas: parte de la idea que somos parte del tejido de la vida, que somos parte de un todo, así, la sociedad es el todo y cada individuo es parte de este todo, similar a las células del cuerpo, por ello las soluciones para los problemas globales deben ser locales y luego se extrapolan a la globalidad. Las soluciones colectivas parten de las soluciones individuales, en realidad si una persona cambia, cambia su entorno, cambia su colectivo.

Т

• **Tolerancia**: la sociedad ha normalizado los comportamientos micromachistas, como sociedad fomentamos y transmitimos a nuestros hijos e hijas la tolerancia a la discriminación, reforzándola en lugar de cambiar.

٧

- Vicaria: causa un da
 no irreparable que tiene por objetivo controlar, manipular o da
 nar a la mujer a través de sus seres queridos. Es aquella violencia extrema que el progenitor ejerce sobre los hijos o hijas, hasta el punto de quitarles la vida para herir a la madre. El padre utiliza habitualmente la manipulación de hijas o hijos para que se pongan en contra de la madre o incluso la agredan. Se busca intimidar a la víctima, generalmente hacer da
 no a los ni
 nos, ni
 nos o las personas más preciadas para la mujer con el objetivo de hacerlas sufrir más.
- **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 simbólica: forma de control, una práctica que resulta invisible, ya que sus víctimas no son conscientes de ello, este tipo de violencia es normalizada en la sociedad por sus usos y costumbres como un ícono en las relaciones de desigualdad. Es la violencia que no se ve, ya que ésta se representa en mensajes, valores, símbolos, íconos, imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación.
- Violencia psicológica: acto, omisión o patrón de conducta dirigida a causar daño emocional, afectar autoestima, afectar la honra, provocar descrédito, menospreciar la dignidad personal mediante intimidación, encierro o cualquier acto que afecte su estabilidad emocional. Incluye manipulación emocional, el control, palabras, gestos, mensajes electrónicos dirigidos a chantajear y vigilar a la mujer.
- Violencia de género: cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño: golpes, quemaduras, pellizcos, tirones.
- Violencia encubierta: se expresa por medio de mensajes, valores, íconos o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales que se establecen entre las personas y naturalizan la subordinación de la mujer en la sociedad.
- 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.

- Violencia política: este tipo de violencia deriva en acciones u omisiones que resultan en impactos diferenciados o afectan desproporcionadamente a una o más mujeres en su participación en la vida política, no por su preparación o capacidad, sino por el sencillo hecho de ser mujer.
- Violencia política institucional: es la manera de impedir que una mujer autoridad electa o designada no pueda ejercer sus funciones, lo puede hacer de manera directa o indirecta, el tema de impedir por hombres e incluso por mujeres, con acciones directas o callando sin apoyar a la víctima.
- Violencia sexual: Es todo acto intencional de naturaleza sexual que es forzado en otra persona, sin importar su relación, mediante fuerza física, coerción, intimidación, humillación, causando o tomando ventaja de la intoxicación por drogas o alcohol de otra persona, o tomando ventaja de la inhabilidad de otra persona para dar consentimiento. Violencia sexual incluye: violación, toqueteo indeseado, acoso sexual, comentarios sexuales no deseados, amenazas de violencia relacionadas con la violencia sexual, amenazas de otras consecuencias como perdida de trabajo, abuso sexual infantil, acosamiento.
- Violencia sutil: Son ataques encubiertos a los que no solemos reaccionar porque la agresión no es tan directa, o puede, que incluso, no se busque realmente hacer daño. Sin embargo, al ser constante, va destruyendo nuestra autoestima y la confianza que tenemos de nosotras mismas. Es una violencia que no es fácil de ver porque está naturalizada.
- Vulneración sexual: La persona que con violencia obliga a otra a tener acceso carnal a otra.

Υ

• **Yo interior**: es el interior de la persona para reconocer sus debilidades y fortalezas y expresar lo que siente como persona.

CURSO MASCULINIDADES QUE APORTAN A LA IGUALDAD

Anexo 4: Glosario colaborativo

Α

- Abuso de poder: práctica de ejercer poder para sacar provecho.
- Ágape: describe un tipo de amor incondicional y reflexivo, en el que el amante tiene en cuenta sólo el bien del ser amado. Denota amor por la esposa/o o, por la familia, o vocación por una actividad en particular.
- Aislamiento social: los hombres que no cumplen con los estándares de masculinidad hegemónica pueden ser aislados socialmente o ridiculizados, lo que puede ser utilizado como un mecanismo de control y dominio. Los hombres son socializados para creer que ser "débil" o "femenino" es algo negativo, lo que lleva a la exclusión de aquellos que no se ajustan a los estándares de la masculinidad hegemónica.
- Androcentrismo: percepción que gira alrededor de la mirada y contexto "masculino", dejando a un lado a todo lo que se considera "femenino".
- Androcéntrica: cultura en la que surge la masculinidad hegemónica, que incorpora nociones de dominio y control; pone como centro y medida de todas las cosas a los hombres.
- Androcéntrico: la palabra androcentrismo es la que hace referencia a las prácticas diarias, consciente o no, de otorgar al hombre (varón) y a su punto de vista una posición central en el mundo, que todas las acciones y decisiones deben estar acorde a su expresión, la sociedad, la cultura y la historia. Este argumento de la andrología, se basa en la percepción sesgada, de que, en la realidad la mirada masculina es la única posible y universal, por lo que se generaliza para toda la humanidad, sean hombres o mujeres.
- Androcentrista: visión del mundo y de las relaciones sociales centrada en el punto de vista masculino.
- Androcracia: se considera una ideología que alude al dominio del hombre sobre la mujer y se complementa con la idea de que las mujeres son biológicamente inferiores a los hombres.
- Antropológico: encontramos también investigaciones sobre los rituales de iniciación de la masculinidad, los cuales difieren de acuerdo con la estructura social y cultural. Asimismo, encontramos estudios sobre sexualidad, que también es diferente de acuerdo con la configuración específica de cada cultura. Estos estudios se han realizado principalmente en sociedades tribales u organizaciones poco complejas.
- Arquetipo activo: hace referencia al hombre penetrante fecundador inflexivo y agresivo.
- **Arquetipo**: un arquetipo (del griego arjé, 'fuente', 'principio' u 'origen', y tipos, 'impresión' o 'modelo') es el patrón ejemplar del cual se derivan otros objetos, ideas o conceptos. Es el modelo perfecto.

В

• **Brecha de género:** son las diferencias que hay entre hombres y mujeres en el acceso a los recursos y servicios del desarrollo, como educación, salud, tierra, crédito, asistencia técnica, empleo, vivienda e información.

- Coeducación: se plantea como objetivo la desaparición de los mecanismos discriminatorios, no sólo en la estructura formal de la escuela, sino también en la ideología y en la práctica educativa.
- Coercitivos: el término lo acuñó el psicoterapeuta español Luis Bonino Méndez en 1991 para dar nombre a prácticas que otros especialistas llaman "pequeñas tiranías", "terrorismo íntimo" o "violencia blanda". El control coercitivo a menudo no se puede limitar a un evento en una relación, sino que es la acumulación de palabras, comportamientos y amenazas que humillan, aíslan y controlan a las víctimas, dejándolas sin libertad y con muy poco de "ellos mismos".
- Coitocentrismo: interpretación del coito como el centro de las relaciones sexuales, considerando que toda gira en torno a él y que una relación sexual no es completa ni placentera si esta no incluye penetración.
- Conceptualización de género: por conceptualización de género se refiere a los roles, las características y las oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias.
- Corresponsabilidad: reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares, tales como su organización, el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de vida de mujeres y hombres.
- Cuerpo sexuado: en la definición de la construcción socio-cultural del género, este concepto se asocia principalmente al cuerpo de la mujer, como gestante, a cargo de cuidar niños y proteger la familia. Históricamente, además, el cuerpo de la mujer ha servido para satisfacer los egos y placer sexual permitido de las masculinidades dominantes y hegemónicas. El inadecuadamente denominado "trabajo sexual" es quizá la mejor representación de aquello, pero dentro del hogar lo es el dominio masculino sobre el cuerpo de la mujer, que tradicionalmente estuvo presto a brindar esa satisfacción masculina y ella ni siquiera poder gozar del placer como un derecho de pareja o fisiológico. Y fuera del ámbito de matrimonio, hogar-casa o relación de pareja, en actos violentos y de poder como el estupro, abuso sexual y acoso.

D

- **Discapacidad motora:** se presenta cuando hay limitaciones en las funciones y estructuras corporales de los sistemas osteoarticular y neuro-musculetendinoso (asociadas, o no, a otras funciones y/o estructuras corporales).
- **Dominación masculina:** concepto acuñado por el sociólogo francés Pierre Bordieu para analizar cómo el ser hombre o ser mujer se construye en un hábitus en el que los seres humanos conviven y en el que se asignan roles determinados para su convivencia e interacción.
- **Dominación simbólica**: se da a través de los esquemas de percepción, apreciación y acción.
- **Domino:** poder que alguien tiene de usar y disponer de lo suyo.
- **Dulcemachismo:** expresiones sutiles, en apariencia inofensivas pero que siguen reforzando los estereotipos de género.

Ε

• **Ego:** egoísmo, arrogancia, voracidad, pérdida de contacto con una identidad más profunda, etc.

- **Ego patrístico**: complejo de desmesura, violencia, grandeza e insensibilidad que surge a partir de la crisis de sobrevivencia. Llamado también mente patriarcal.
- **El macho:** representó la cúspide de un pacto presentado como "el arrojo de la especie", el macho tiende a desvalorizar a la mujer para valorizarse.
- **Emancipada**: referencia a la mujer que rompe con la hegemonía androcéntrica. Desarrolla un pensamiento crítico que le permite su liberación.
- Enfoque de género: es una perspectiva teórica, metodológica y política que nos permite analizar desde una mirada histórica la realidad identificando las diferencias construidas a partir de las características biológicas entre hombres y mujeres, que a su vez han establecido relaciones de poder asimétricas en las que regularmente las mujeres experimentan mayores discriminaciones y desventajas. También permite intervenir en la realidad buscando visibilizar estas desigualdades, entrelazadas con otras variables como la raza, la edad, la orientación sexual, etc., y orientándose a construir relaciones más igualitarias y sociedades más democráticas.
- Enfoque diferencial en Justicia: el enfoque diferencial es una perspectiva de análisis que permite obtener y difundir información sobre grupos poblacionales con características particulares en razón de su edad o etapa del ciclo vital, género, orientación sexual, identidad de género, pertenencia étnica, y discapacidad, entre otras características; es una herramienta para garantizar, de manera real y efectiva, la aplicación del principio de igualdad y no discriminación.
- Entramada: conjunto de cosas relacionadas entre sí.
- **Equidad:** igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- **Estereotipo:** el concepto estereotipo designa las categorías descriptivas simplificadas mediante las cuales intentamos situar a otra persona o grupos de individuos bajo modelos rígidos.
- Estereotipos de género: los estereotipos de género se refieren a la práctica de atribuir a un individuo, mujer u hombre, atributos, características o roles específicos por la sola razón de su pertenencia al grupo social de mujeres u hombres.
- Estructura de género: facilita la reproducción y mantenimiento de posiciones mediante las instituciones sociales, los sistemas simbólicos y las estructuras normativas.
- **Estructura social:** es una población con una organización que vive y se desarrolla en un medio ambiente, que interactúa a través de su cultura como lenguaje arte, religión y tiene valores como gobierno, propiedad, estratificación, familia, grupos, etc.
- Estudios sobre la masculinidad: son aquellos que tienen por objeto detectar el conflicto que enfrentan los hombres ante los cambios en la identidad masculina.

F

- **Falocentrismo**: cultura masculina sobre todas las cosas, sobre todo el miembro sexual masculino.
- **Familia:** grupo de personas, normalmente unidas por lazos legales, que conviven y tienen un proyecto de vida en común.
- Feminicidio: término político, empleado para denunciar la naturalización de la violencia sexista dentro de la sociedad. Siendo descrito como una de las formas más extremas de violencia hacia las mujeres, se resalta como los victimarios están inmersos/as en una cultura que tolera la cotidiana agresividad masculina e incluso la estimula, a través de estereotipos masculinos ligados al uso del

dominio y la violencia como medio para afirmar o exigir reconocimiento de la propia identidad, así como por los "micromachismos" (o sexismo de "baja intensidad") que los varones reproducen a diario de modo casi imperceptible para considerar a la mujer dentro de su propiedad.

• **Feminismo**: el feminismo es un movimiento político, social, académico, económico y cultural, que busca crear conciencia y condiciones para transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad entre las personas, y eliminar cualquier forma de discriminación o violencia contra las mujeres.

G

• **Género:** hace referencia a una categoría de análisis que se transversaliza en todas las áreas de la vida pública y privada. El género se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias.

Н

- Hábitus: los hábitus son patrones mentales y comportamentales que permiten a las personas adquirir conocimiento práctico. Estos patrones son moldeados por las circunstancias de la vida y están incorporados en el cuerpo gracias a las experiencias previas. En resumen, los hábitus son la forma en que las personas perciben, valoran y actúan en el mundo basándose en sus experiencias pasadas.
- Hegemonía masculina: facultad de la masculinidad dominante para sostener y ejercer poder, no sólo sobre mujeres, sino también sobre el resto de masculinidades que se gestan en un medio social.
- Heterosexualidad: la heterosexualidad es una orientación sexual en la que una persona siente atracción romántica y/o sexual hacia personas del sexo opuesto. Es una de las orientaciones sexuales más comunes en la mayoría de las culturas y sociedades del mundo. Es importante señalar que la heterosexualidad no es una elección, sino una orientación sexual que forma parte de la identidad de la persona. Al igual que otras orientaciones sexuales, la heterosexualidad puede expresarse de diferentes maneras y ser experimentada de forma diversa por cada individuo. Es importante también destacar que la heterosexualidad no debe ser considerada superior o mejor que otras orientaciones sexuales. Todas las orientaciones sexuales son igualmente válidas y deben ser respetadas y valoradas. La diversidad sexual y de género debe ser reconocida y celebrada como parte de la riqueza de la humanidad.
- **Hipermasculinidad:** es la invisibilidad de la mujer ante el hombre, la masculinidad a su máxima potencia, pone al hombre ante todas las cosas.
- **Hipersexualización**: es la obsesión por resaltar los atributos sexuales de una persona por encima de cualquier otra cualidad.
- Hombre: determinado por cada tipo de sociedad y cultura, pero necesario para la complementariedad de otro independiente si este otro es masculino o femenino.
- **Hombres cisgénero**: personas varones cuyo género se alinea entre la expectativa social hacia él y el género asignado al nacer.
- Hombría: es un término que se utiliza para describir ciertos aspectos de la masculinidad tradicional, incluyendo la fuerza física, la valentía, la virilidad y la capacidad de controlar las emociones. Sin embargo, el concepto de "hombría"

es culturalmente construido y puede variar en su definición según el contexto social y cultural. Además, algunos críticos argumentan que la idea de "hombría" puede ser limitante y excluyente para los hombres que no cumplen con los estereotipos tradicionales de la masculinidad.

- Homosociabilidad: asociada a la sexualidad -heterosexualidad- y al control del poder de los hombres sobre los hombres esta característica de la masculinidad expuesta por Kimmel, comprende que los hombres bajo el cuidado y persistente escrutinio de otros hombres, se evalúan reprimiendo las manifestaciones que pueden ser interpretadas como femeninas y asegurándose de ejecutar y perpetuar todo tipo de conductas y actitudes exageradamente masculinas.
- Horizontalidad: relaciones simétricas de respeto, colaboración y solidaridad entre hombres y mujeres.

Ī

- **Identidad:** hace referencia a la definición de cada persona en la actitud y decisión que quiera llevar en su vida, que se sienta bien en el entorno que decide estar y que los demás respeten.
- Identidad de género: es el concepto que se tiene de uno mismo como ser sexual, del ser hombres o mujeres y de los sentimientos que esto conlleva. Desde el punto de vista psicológico y antropológico se relaciona con cómo vivimos y sentimos nuestro cuerpo desde la experiencia personal y cómo lo llevamos al ámbito público, es decir, con el resto de las personas. Se trata de la forma individual e interna de vivir el género, la cual podría o no corresponder con el sexo con el que nacimos.
- Identidad masculina: se construye por oposición, por un proceso de diferenciación de lo femenino, más que como resultado de un proceso de identificación con otros hombres. Ser hombre es no ser mujer ni homosexual (al que se imagina como afeminado).
- **Inferioridad:** que está debajo de algo o más bajo que ello. Que es menos que algo en calidad o en cantidad. Dicho de una persona sujeta o subordinada a otra.
- Interseccionalidad: el concepto mismo de interseccionalidad fue acuñado en 1989 por la abogada afro estadounidense Kimberlé Crenshaw en el marco de la discusión de un caso concreto legal, con el objetivo de hacer evidente la invisibilidad jurídica de las múltiples dimensiones de opresión experimentadas por las trabajadoras negras de la compañía estadounidense General Motors. Con esta noción, Crenshaw esperaba destacar el hecho de que en Estados Unidos las mujeres negras estaban expuestas a violencias y discriminaciones por razones tanto de raza como de género y, sobre todo, buscaba crear categorías jurídicas concretas para enfrentar discriminaciones en múltiples y variados niveles.

J

 Jerarquía: organización de personas o cosas en una escala ordenada y subordinante según un criterio de mayor o menor importancia o relevancia dentro de la misma.

ı

• La masculinidad hegemónica: la masculinidad hegemónica es un modelo implícito que establece la sociedad para los hombres, que legitima la posición

dominante de los hombres y justifica la subordinación de las mujeres y otras formas marginadas de ser hombre.

• Lo masculino: atribución de características socialmente construidas y que ubican al hombre como centro de la realidad social con características de dominio, hegemonía y heterosexualidad.

М

- Macho: estereotipo de la masculinidad generada en un contexto patriarcal, que exige a los varones ciertos comportamientos particulares vinculados al dominio, el control, la fuerza física, entre otros. Sinónimo de "valiente" según la masculinidad hegemónica.
- Machismo: este término incluye una serie de comportamientos estereotipados de supremacía masculina, de dominio y control, cuyas manifestaciones son diversas y tienen impacto diferenciado en las personas a quienes se dirige. Pueden ser sutiles, como sugerir la comida o vestimenta para alguien, o extremos, como forzar a otra persona —a través de algún tipo de violencia— a realizar conductas no deseadas justificando de cualquier forma la agresión.
- Machismo cotidiano: mal llamado micromachismo, acciones constantes e invisibles que realizan los hombres en su día a día que contienen machismos incorporados. Al conocerlos como micros desvalorizamos el daño que causan.
- **Macho ilustrado**: hombre que pregona discursos progresistas pero que lleva por detrás aspectos altamente ofensivos y violentos.
- Mandatos de la masculinidad: el mandato de la masculinidad requiere que un hombre demuestre que es un hombre en todo momento, porque la masculinidad es un status, una jerarquía de prestigio a la cual se debe responder.
- **Masculinidad:** conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son característicos de los hombres en una sociedad determinada.
- Masculinidad alterna: asumir nuevas conductas y características de la masculinidad, alejándose de la noción dominante; relaciones no violentas abonan a la sensibilidad de los hombres.
- Masculinidad dominante: en la masculinidad dominante, ser varón es ejercer el poder para imponer el control sobre otras/os y sobre las propias emociones. En sociedades jerárquicas y desiguales como las nuestras, el poder se ejerce como dominación sobre algo o sobre alguien más.
- Masculinidad hegemónica: conjunto de características socialmente acordadas que determina la forma en que todo hombre debe comportarse por el hecho de haber nacido varón. Se refiere a una forma de construcción social que refuerza la discriminación y la jerarquía hacia las mujeres.
- Masculinidad subordinada: algunos rasgos de la masculinidad dominante están ausentes, se trata de hombres que no son tan fuertes, cuya capacidad económica no es tan grande. No comparten rasgos como el autocontrol emocional pertenecen a una minoría.
- Masculinidades disidentes: referida a las masculinidades que son suprimidas por las hegemónicas, en un ejercicio de jerarquización y exclusión hacia aquellas expresiones que son asumidas por hombres no heterosexuales o cisgénero.
- Matriarcado: refiere a un tipo de sociedad en la cual las mujeres tienen un rol central o hegemónico de liderazgo político, autoridad moral, y control de la propiedad.
- **Micromachismos:** este término es designado a todas las sutiles e imperceptibles maniobras y estrategias del ejercicio de poder donde prevalezca el dominio

masculino en lo cotidiano, que atentan en diversos grados contra la autonomía femenina y que muchas veces son normalizados. Se caracteriza por no ser abiertamente violento e incluso pueden ser advertidos como aceptables y esperados; por ejemplo, no consensuar o tomar en cuenta a la pareja en las decisiones que impliquen a ambos.

- Misandria: miedo o aversión a los hombres.
- **Misoginia:** aversión, odio o desprecio hacia las mujeres y se expresa de diferentes formas, entre ellas está el rechazo, discriminación y violencia contra la mujer.
- Misoginia implícita: conductas de odio implícitas o explícitas contra todo lo relacionado con lo femenino, tales como rechazo, aversión y desprecio contra las mujeres.
- Mito: se modifica a través de la historia, produciéndose ciertas variantes, pero desde una mirada feminista podríamos asegurar que los mitos no cambian en su profundidad, lo que hace la cultura en realidad es posicionarlos de una manera contemporánea.

Ν

 Nuevas masculinidades: es el fomento de nuevas formas de ser hombre, las cuales pretenden deconstruir las masculinidades hegemónicas, para proponer una masculinidad alternativa, que cambie y transforme las relaciones entre hombres y mujeres hacia formas de respeto e igualdad de derechos y oportunidades.

0

- **Orientación sexual:** se refiere a quién te atrae y hacia quién sientes atracción romántica, emocional y sexual.
- Otredad: la otredad es el resultado de un proceso filosófico, psicológico, cognitivo y social a través del cual un grupo se define a sí mismo, crea una identidad y se diferencia de otros grupos. Bajo este contexto, la identidad y la otredad van de la mano.

Ρ

- Paternidad: la paternidad representa la condición de padre para el hombre, así como la maternidad representa la condición de madre para la mujer. Es importante resaltar que la paternidad va más allá del aspecto biológico, ya que el vínculo filial puede nacer de una adopción, por ejemplo; transformando al hombre en padre de su hijo, aunque este no lo sea biológicamente.
- Patológico: este término, por su parte, nombra al conjunto de los síntomas que se asocian a una cierta dolencia y a la especialidad de la medicina orientada a las enfermedades. Se puede hablar de patologías sociales para denominar a problemáticas como la violencia de género, que afecta el bienestar integral de las mujeres.
- Patriarcado: es un sistema de dominio institucionalizado que mantiene la subordinación e invisibilización de las mujeres y todo aquello considerado como "femenino", con respecto a los varones y lo "masculino", creando así una situación de desigualdad estructural basada en la pertenencia a determinado "sexo biológico".
- · Patriarcado histórico: invasión, la lucha, el sometimiento por la fuerza, la

- explotación, hoy se ha modernizado en una masculinidad capitalista y globalizada que controla, vigilia y sanciona igual que siempre. Existió en toda la historia de la humanidad.
- **Patriarcal:** del lat. tardío patriarchālis. Perteneciente o relativo al patriarca y a su autoridad y gobierno. Dicho de un poder: Ejercido autoritariamente bajo una apariencia paternalista.
- Perspectiva de género: se hace alusión a una herramienta conceptual que busca mostrar que las diferencias entre mujeres y hombres se dan no sólo por su determinación biológica, sino también por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos.
- Perspectiva de género en fallos judiciales: es una Herramienta que permite demostrar que las diferencias entre mujeres y hombres se dan no sólo por su determinación biológica, sino también por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos. Además, permite que la vida de mujeres y hombres pueda modificarse en la medida en que no está "naturalmente" determinada. Este enfoque cuestiona los estereotipos con que somos educados y abre la posibilidad de elaborar nuevos contenidos de socialización y relación entre los seres humanos. El empleo de esta perspectiva plantea la necesidad de solucionar los desequilibrios que existen entre mujeres y hombres, mediante acciones como:
 - Redistribución equitativa de las actividades entre los sexos (en las esferas de lo público y privado).
 - Justa valoración de los distintos trabajos que realizan mujeres y hombres, especialmente en lo referente a la crianza de las hijas e hijos, el cuidado de los enfermos y las tareas domésticas.
 - Modificación de las estructuras sociales, los mecanismos, las reglas, prácticas y valores que reproducen la desigualdad.
 - El fortalecimiento del poder de gestión y decisión de las mujeres.
- Perspectiva sociológica: la perspectiva sociológica es la manera en que los sociólogos enfocan la relación que existe entre la vida de cada uno de nosotros y la sociedad en la que nos toca vivir. La mayoría de nosotros vemos el mundo según las características que tienen que ver con nuestra propia vida. La Sociología demuestra que es necesario utilizar un punto de vista más amplio para saber por qué somos como somos y por qué actuamos de la forma en que lo hacemos. Nos enseña que lo que consideramos natural, inevitable, bueno o verdadero puede no serlo y que las "cosas dadas" de nuestra vida están influidas por fuerzas históricas y sociales.
- **Poder:** para las ciencias sociales el poder es la capacidad de un individuo para influir en el comportamiento de otras personas.
- **Práctica social:** se denomina prácticas sociales a las distintas actividades que se llevan a cabo de manera cotidiana, constante y repetida dentro de una comunidad determinada.
- Preciosas: movimiento suscitado en Francia, en la época de 1650 a 1660. La preciosa es una mujer emancipada, que propone soluciones feministas a su deseo de emancipación y que invierte totalmente los valores sociales tradicionales. Milita en favor de un nuevo ideal de la mujer que tiene en cuenta la posibilidad de su ascenso social y su derecho a la dignidad. Reclama el derecho al saber y ataca la base de la sociedad falocrática: el matrimonio.
- **Prejuicios sociales:** es un juicio que realizamos sobre una persona o grupo de personas sin que realmente los conozcamos o tengamos información que justifique nuestro juicio u opinión.

- **Presión social:** influencia que ejerce un grupo de personas (amigos, conocidos, colegas) sobre un individuo para orillarlo a cambiar su comportamiento o a tomar decisiones que de otro modo quizá no tomaría.
- **Proveedor:** es uno de los principales mandatos ligados a la masculinidad hegemónica, tiene relación con la economía familiar.

R

- Relaciones de poder: las relaciones de poder se basan en la interacción entre dos o más personas, reguladas por normas sociales, aunque este concepto no hace alusión a que alguien posee el poder sobre alguien que no, en base a lineamientos del Estado, sino que este fenómeno es más complejo, pues analiza las relaciones sociales de dominación.
- Relaciones de producción: son las relaciones generadas a partir de la división sexual del trabajo entre hombres y mujeres, que asigna determinadas tareas a hombres y mujeres, siendo el ámbito público para los hombres y al mismo tiempo el más valorado; y, el espacio privado el de las mujeres, siendo un trabajo con menor valor social a pesar de que este trabajo sostiene a la economía mundial y a la fuerza de trabajo capitalista. Esto también genera desigualdad en el uso del tiempo en detrimento de las mujeres.
- Relaciones emocionales: se refiere a la posición de los hombres y las mujeres en la sociedad frente al ejercicio de su sexualidad, ejerciéndose una doble moral, en donde el derecho al placer, al dominio de su propio cuerpo y su salud son limitadas para las mujeres constituyendo algo indebido y de deshonra, mientras para los hombres constituye un aspecto de privilegio y prestigio. Esta es una de las principales herramientas de control social sobre las mujeres en la sociedad.
- Relaciones simbólicas: símbolos, signos y significaciones que naturalizan lo que es correcto y no, para un hombre y una mujer, en función de su vestimenta, actividad deportiva, comportamiento público, el uso de recursos culturales, claramente diferenciados que controlan y mantienen las desigualdades existentes.
- Roles: los roles humanos son el proceder o la conducta socialmente aceptada, que implica privilegios, pero también deberes, pues son asignados según el estatus o posición de una persona, se espera el desempeño de ciertas responsabilidades o funciones. Se trate del rol adscrito de ser hijo ejemplar o al rol por elección de un asambleísta o gobernante.
- Roles de género: son los atributos y roles socialmente asignados de acuerdo al sexo, es decir lo que se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos, nos arreglemos y nos comportemos según nuestro sexo asignado al nacer. Por ejemplo, se espera que las mujeres y las niñas se vistan de forma femenina y que sean educadas, complacientes y maternales. A su vez, se espera que los hombres sean fuertes, agresivos e intrépidos. Es decir, un conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres.

S

- Sádica: que experimenta satisfacción al causar dolor en otras personas.
- Sexismo: es la discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. Alude a un conjunto de nociones, expresiones y prácticas sociales que, con base en la diferencia sexual, legitiman y afianzan la desigualdad social entre las personas.

- **Sexo:** referente a las características biológicas y fisiológicas que definen a un varón y a una mujer.
- Sexualidad: con los estudios sobre la mujer encontramos que socialmente la manifestación de la sexualidad femenina es reprimida al representar un objeto sexual del hombre, siendo una de las primeras luchas feministas la liberación sexual, a la cual se unieron los homosexuales masculinos. Mientras que la sexualidad femenina socialmente es reprimida, la masculina es motivada y exigida como símbolo de virilidad. La sexualidad es un núcleo de tensión, conflicto y lucha por su liberación.
- **Simbólica**: modo de representación caracterizado principalmente por la constancia de la relación entre el símbolo y lo simbolizado inconsciente, comprobándose dicha constancia no solamente en el mismo individuo y de un Individuo a otro, sino también en los más diversos terrenos (mito, religión, folklore, lenguaje, etc.) y en las áreas culturales más alejadas entre sí.
- Sociedad: conjunto de personas que se relacionan entre sí, de acuerdo a unas determinadas reglas de organización jurídicas y consuetudinarias, y que comparten una misma cultura o civilización en un espacio o un tiempo determinados, "la sociedad del siglo XX". Sistema organizado de relaciones que se establecen entre este conjunto de personas, "la desocupación de los jóvenes es un problema que afecta a la sociedad".
- **Statu quo:** hace referencia al estado de una cosa, condiciones o hechos en determinado momento, ya sea por decisión propia o fortuita.
- **Sumisión:** los "dominados" adoptan para sí mismos, un punto de vista idéntico al dominador en todo sistema político, ideológico y religioso.

Т

- Techo de cristal: conjunto de normas no escritas al interior de las organizaciones que dificulta a las mujeres tener acceso a los puestos de alta dirección. Su carácter de invisibilidad es resultado de la ausencia de leyes y códigos visibles que impongan a las mujeres semejante limitación. Desde un principio se utilizó para hacer referencia a las barreras que la mujer tiene para avanzar en la escala laboral, que no son fácilmente detectables, pero suelen ser la causa de su estancamiento.
- **Tipología:** estudio de los tipos o modelos que se usan para clasificar en diversas ciencias o disciplinas científicas.
- **Totalitario**: que incluye todas las partes de una cosa. Régimen que maneja todos los poderes y no permite la participación y la opinión contraria.
- **Tri-cerebrado:** persona que logra un equilibrio entre el cerebro córtex, a cargo de la razón, el cerebro medio, a cargo de los afectos, y el cerebro arcaico a cargo del deseo.
- Tribu Arapesh: tipo de sociedad donde los individuos eran criados de manera que asumieran una conducta tranquila, pacífica y afable cercana a lo que en occidente se consideraría femenina.
- Tribu primitiva: los Arapesh son una tribu primitiva de Nueva Guinea, que en unión de otras varias fue estudiada profusamente a mediados de los años 30 del siglo XX por la eminente antropóloga Margaret Mead. Esta investigadora demostró que los papeles sexuales del hombre y la mujer típicos pueden variar extraordinariamente de una cultura a otra (incluso próximas geográficamente), no siendo determinantes, por tanto, los tradicionales condicionantes biológicos que suelen esgrimirse para justificar las marcadas diferencias de roles sexistas

imperantes en nuestra cultura occidental. Tienen un sistema de creencias y valores en el que conceden gran importancia a la familia y a crianza de los hijos, y en el que el sexo no tiene valor. Este pueblo se caracteriza por ser pacífico, sociable y generoso, pero tiene una cultura plagada de tabúes y un complejo sistema de creencias fundamentadas en el miedo.

V

- **Violencia**: 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: se trata de una violencia que afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo. Constituye un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres, independientemente del ámbito en el que se produzca.
- **Viril:** conjunto de características que se atribuyen tradicionalmente a un varón u hombre adulto, como la energía, el valor, la entereza, etc.
- Virilidad: necesidad constante del género masculino de expresar su hombría mediante diferentes formas como su sexualidad y alejándolos de la sentimentalidad

Anexo 5: Resultados del test sobre masculinidades

TEST: Rasgos de nuestra socialización

ENLACE: https://interacty.me/

Objetivo: Identificar algunos patrones de comportamiento y su relación con la

masculinidad dominante.

Actividad: Realización de un test que incorporó 14 preguntas para conocer el nivel de interiorización de elementos relacionados con la masculinidad dominante, micromachismos y la construcción social de género.

Fechas aplicación: 28-03-2023/04-03-2023

RETROALIMENTACION DE LAS RESPUESTAS AL TEST (resultados)

De acuerdo al total de respuestas afirmativas, se presentó un resultado final.

Resultado 1: Las personas que tuvieron más de 7 respuestas afirmativas recibieron la siguiente retroalimentación:

Al parecer, tienen varias características de la masculinidad dominante; como ahora sabemos estas prácticas no aportan para el bienestar; refuerzan la discriminación y también la violencia. Es hora de iniciar un cambio; cada actitud, cada pensamiento, cada palabra puede hacer la diferencia. Hagamos un compromiso para erradicar los micromachismos como aporte a la igualdad. Podemos cambiar poco a poco, todos los días, con todas las personas, en todos los espacios.

Resultado 2: Las personas que tuvieron menos de 6 respuestas afirmativas recibieron la siguiente retroalimentación:

Mantienes muy pocos pensamientos, palabras o acciones que forman parte de la masculinidad tradicional, siempre es buen momento para continuar analizándonos y afianzar cambios positivos.

RESULTADO GLOBAL

| esultados | Usuario |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 7-14 puntos: Al parecer, tienes varias características de la masculinidad dom | 8 (16%) |
| | |
| 0-6 puntos: Mantienes muy pocos pensamientos, palabras o acciones que fo | 43 (84%) |

Según los resultados generales, hasta el momento 51 personas han respondido el test, de las cuales el 84% tiene un puntaje de 0-6 puntos, lo que denota un proceso de deconstrucción sostenido el cual ha provocado que muchas de las actitudes micro machistas y violentas cotidianas ya no se practiquen. El 16% restante denota que aún mantiene varias características de masculinidad tóxica. En ambos escenarios vale recalcar la honestidad con la que muchas personas han respondido el test, lo cual deja entrever el interés por modificar ciertas prácticas micro machistas.

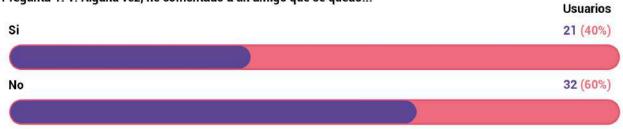
El análisis de las respuestas del test permite también contar con un resultado parcial, pregunta por pregunta y es interesante observar cuáles son las preguntas que más

respuestas afirmativas obtuvieron. Les invitamos a revisar con atención cada una de las preguntas y sus respuestas.

RESULTADOS POR PREGUNTA

• **Pregunta 1**: Alguna vez, he comentado a un amigo que se quedó a cargo de su hermana: "te han dejado de niñera"

Pregunta 1. 1. Alguna vez, he comentado a un amigo que se quedó...



El 60% no ha realizado este comentario cuando se ha quedado al cuidado de algún familiar menor de edad. Un 40% sí lo ha realizado, denotando una carga de micromachismo.

• **Pregunta 2**: He tenido acciones de control sobre el tiempo libre de mi pareja, soy yo quien decide qué es mejor hacer y qué no.

Pregunta 2. 2. He tenido acciones de control sobre el tiempo libre...



Un 81% no ha tenido acciones de control sobre el tiempo libre de la pareja, un 19% mantiene estas actitudes de control, que como sabemos, implica micro machismo y violencia. Si consideramos que es la quinta parte de personas, es aún un porcentaje alto.

• **Pregunta 3**: Acostumbro revisar el celular / computador / redes sociales de mi pareja sin que lo sepa; no me parece un asunto importante

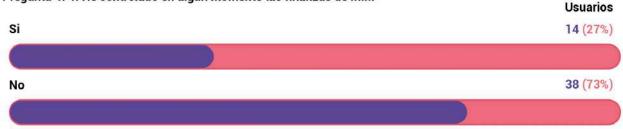
Pregunta 3. 3. Acostumbro revisar el celular / computador / redes...



El 85% de personas declara no haber mostrado esta acción de control, un 15% sí lo muestra. El control y revisión de datos privados es una clara muestra de desbalance en la relación. La vida en pareja no implica la pérdida de privacidad.

 Pregunta 4: He controlado en algún momento las finanzas de mi pareja porque "no sabe cómo hacerlo por su cuenta"

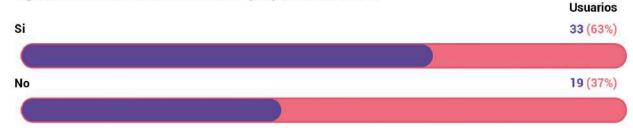
Pregunta 4. 4. He controlado en algún momento las finanzas de mi...



El 73% de personas no ha tenido esta actitud. Un 27% sí ha controlado las finanzas de la pareja, demostrando que existe control y muestras de violencia económica.

• **Pregunta 5**: En varias ocasiones he dicho "yo ayudo en las tareas del hogar", siendo hijo, hija, o pareja.

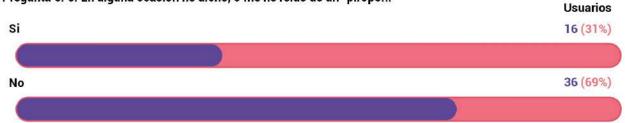
Pregunta 5. 5. En varias ocasiones he dicho "yo ayudo en las tareas...



El 63% de personas sí ha mencionado esta frase, mientras el 37% no lo ha hecho. Este porcentaje elevado muestra una clara tendencia de relegar las actividades del cuidado en el hogar a madres/parejas. La poca noción de colaboración en las actividades de cuidado hace que estas recaigan, de manera general, en las mujeres, limitando las posibilidades de ocio y participación en otros ámbitos.

• **Pregunta 6**: En alguna ocasión he dicho, o me he reído de un "piropo" que le dicen a alguna mujer en la calle, son solo palabras

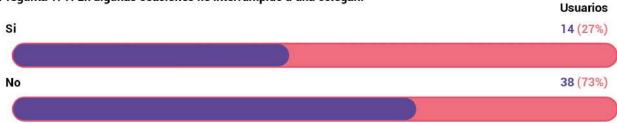
Pregunta 6. 6. En alguna ocasión he dicho, o me he reído de un "piropo...



El 69% de personas no se han reído de un piropo, un 31% sí lo ha hecho. El "piropo" es la representación de la objetualización de la mujer y es un acto de violencia. Esta tercera parte de personas con respuesta afirmativa, es un elemento que llama la atención y que debe motivar acciones de cambio urgentes.

 Pregunta 7: En algunas ocasiones he interrumpido a una colega, compañera o pareja mientras hablaba para repetir en otras palabras lo que ella ya estaba diciendo.

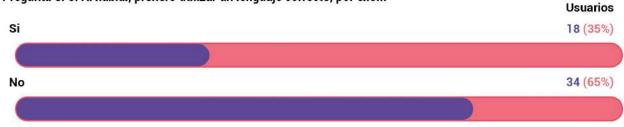
Pregunta 7. 7. En algunas ocasiones he interrumpido a una colega...



Esta práctica micro machista todavía persiste, ya que el 73% declara no haber tenido esta actitud de violación de "propiedad intelectual". El 27% todavía muestra esa actitud. El infravalorar y no respetar las ideas de las mujeres, es un acto de violencia, que se expresa de manera muy sutil.

• **Pregunta 8:** Al hablar, prefiero utilizar un lenguaje correcto, por ello, evito decir: presidenta o jueza

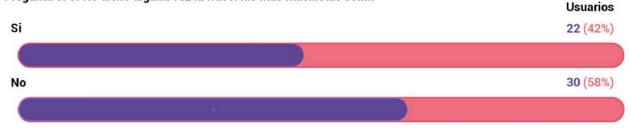
Pregunta 8. 8. Al hablar, prefiero utilizar un lenguaje correcto, por ello...



El 65% de personas utiliza un lenguaje que tiende a reconocer y visibilizar a las mujeres, al momento de usar correctamente el género (en términos lingüísticos), mientras el 35% de personas evita utilizar artículos y géneros gramaticales que denoten la presencia de mujeres. Esta práctica micromachistas es una de las más naturalizadas, ya que se considera incorrecto el uso de un lenguaje que visibilice a las mujeres, pero es necesario nombrarlas, con todas las letras del alfabeto y todos los recursos lingüísticos disponibles, ya que "lo que no se nombra, no existe".

• **Pregunta 9**: He dicho alguna vez la frase: las más machistas son las propias mujeres

Pregunta 9. 9. He dicho alguna vez la frase: las más machistas son...



En esta pregunta no se presenta una diferencia amplia en sus resultados. Un 58% declara no haber dicho esta frase, mientras un 42% sí la ha dicho. Es decir, este estereotipo está muy

interiorizado. Vale recalcar que hombres y mujeres formamos parte de la construcción social basada en los estereotipos de género, es decir, todas y todos crecemos con el machismo estructural. Hombres y mujeres debemos realizar acciones de deconstrucción del machismo que impera en nuestras sociedades.

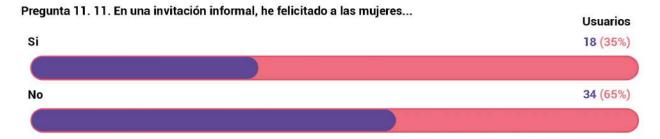
• **Pregunta 10:** En las conversaciones he dicho la frase: es poco femenina para describir a una mujer

Pregunta 10. 10. En las conversaciones he dicho la frase: es poco...

Usuarios
Si
No
42 (81%)

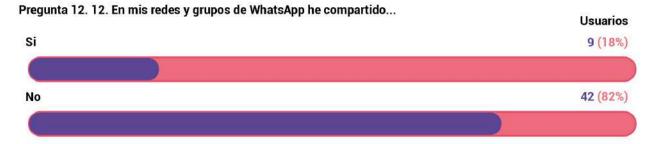
El 81% no ha realizado esta acción micro machista, mientras el 19% sí lo ha hecho. Así vemos, cómo los estereotipos de género son todavía marcados al momento de describir a las personas.

• **Pregunta 11**: En una invitación informal, he felicitado a las mujeres por la deliciosa comida, aún antes de saber quién cocinó



El 65% responde que no ha realizado este tipo de comentarios, y el 35% sí lo ha hecho. Esto demuestra que se tiene interiorizada la idea de que la cocina es un espacio para mujeres, reforzando roles y estereotipos de género.

• **Pregunta 12:** En mis redes y grupos de WhatsApp he compartido alguna vez chistes machistas porque me parece que las bromas no ofenden



El 82% de personas no ha compartido contenido ofensivo/machista vía WhatsApp y un 18% sí lo ha hecho. Aquí se demuestra que existe cierta sensibilidad con esta temática al momento de utilizar redes sociales.

Pregunta 13: En las relaciones de pareja, me cuesta decir que no, porque temo no cumplir con las expectativas de mi pareja

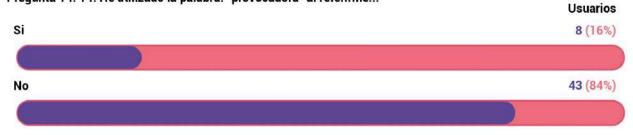
Pregunta 13. 13. En las relaciones de pareja, me cuesta decir que no...



El 73% responde NO, mientras el 27% responde que sí le cuesta decir que no ante la pareja, por miedo de no cumplir las expectativas. El constructo social de la masculinidad pone mucha presión sobre los hombres de cumplir con las expectativas de la pareja. Así mismo, para las mujeres, cuando se encuentran inmersas en relaciones violentas, las negativas ante algunas situaciones (encuentros sexuales, por ejemplo) desencadenan experiencias de violencia en todas sus formas.

• **Pregunta 14:** He utilizado la palabra: "provocadora" al referirme a cómo una mujer está vestida

Pregunta 14. 14. He utilizado la palabra: "provocadora" al referirme...



El 84% no ha utilizado este tipo de comentarios, mientras que el 16% sí lo ha utilizado. Así se demuestra, que actos de objetualización y sexualización del cuerpo de las mujeres, está muy naturalizado en nuestras sociedades.

Estos resultados, nos muestran que muchas actitudes machistas explícitas tienden a erradicarse del accionar de participantes en este curso. Sin embargo, actos sutiles de machismo, siguen imperando en nuestro pensamiento y actitudes. Por ello, es momento de ponerlos en evidencia, analizarlos y realizar propuestas de cambio.

CURSO ECONOMÍA DE CUIDADOS Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

Anexo 6: Test actitudes y prácticas con respecto a los cuidados

El test fue llenado por las personas que participaron en el curso. El objetivo fue contar con una percepción de los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con los cuidados para que, al final del curso, contando con nuevos conocimientos y luego del análisis se pudiera llenar nuevamente de manera que se analicen los cambios ocurridos. En esta ocasión se elaboró el cuestionario utilizando recursos de la misma plataforma Moodle en donde se aloja el aula virtual.

1. Actividad inicial: Test: cómo comenzamos el curso sobre Economía de Cuidados (resultados)

| 1. ¿Durante la semana, cuánto tiempo dedicas a las tareas del hogar y al cuid personas en la casa? | ado de |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| - Menos de 9 horas | 80 |
| - Más de 10 horas | 90 |
| - No responde | 1 |
| TOTAL | 171 |
| 2. ¿Sientes que eres responsable de asegurar que las necesidades de cuidad personas en tu hogar se satisfagan? | o de las |
| - Sí, siempre me siento responsable | 135 |
| - No, no me siento responsable | 36 |
| TOTAL | 171 |
| 3. ¿Has tenido que renunciar a algún tipo de actividad personal o profesional tus responsabilidades? | debido a |
| - Sí, muchas veces | 99 |
| - Casi nunca | 72 |
| TOTAL | 171 |
| 4. ¿Consideras que el trabajo remunerado es más importante que el trabajo d | e cuidados? |
| - Definitivamente sí, un hogar sin ingresos no puede salir adelante | 11 |
| - Los dos son igual de importantes | 160 |
| TOTAL | 171 |

| 5. ¿Has cuidado alguna vez, o cuidarías si es el caso, a personas enfermas o con discapacidad en tu hogar? | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| - Sí | 158 | |
| - No | 13 | |
| TOTAL | 171 | |
| 6. ¿Consideras que la economía de cuidados es un tema de tratamiento urgente en la actualidad? | | |
| - Sí, esta economía es clave en la actualidad | 168 | |
| - No me parece un tema urgente, hay otros más importantes | 3 | |
| TOTAL | 171 | |

2. Actividad final: Test: cómo terminamos el curso sobre Economía de Cuidados19

| 1. ¿Durante la semana, cuánto tiempo dedicas a las tareas del hogar y al cuidado de personas en la casa? | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| - Menos de 9 horas | 65 | |
| - Más de 10 horas | 47 | |
| - No responde | 1 | |
| TOTAL | 113 | |
| 2. ¿Sientes que eres responsable de asegurar que las necesidades de cuidado de las personas en tu hogar se satisfagan? | | |
| - Sí, siempre me siento responsable | 85 | |
| - No, no me siento responsable | 28 | |
| TOTAL | 113 | |
| 3. ¿Has tenido que renunciar a algún tipo de actividad personal o profesional debido a tus responsabilidades? | | |
| - Sí, muchas veces | 63 | |
| - Casi nunca | 50 | |
| TOTAL | 113 | |

¹⁹ Las 171 personas que respondieron en el test inicial corresponden al 100%, el test final fue respondido por el 66% aproximadamente.

| 4. ¿Consideras que el trabajo remunerado es más importante que el trabajo de cuidados? | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| - Definitivamente sí, un hogar sin ingresos no puede salir adelante | | |
| - Los dos son igual de importantes | 109 | |
| TOTAL | 113 | |
| 5. ¿Has cuidado alguna vez, o cuidarías si es el caso, a personas enfermas o con discapacidad en tu hogar? | | |
| - Sí | 102 | |
| - No | 11 | |
| TOTAL | 113 | |
| 6. ¿Consideras que la economía de cuidados es un tema de tratamiento urgente en la actualidad? | | |
| - Sí, esta economía es clave en la actualidad | 113 | |
| - No me parece un tema urgente, hay otros más importantes | 0 | |
| TOTAL | 113 | |

Anexo 7. Resultados Análisis Rápido De Situación (ARAS)

Autoría: GAMMA Ecuador, 2020

Para implementar la encuesta ARAS se construyó previamente el cuestionario tomando el tema central del curso como referencia; se buscaba información sobre la percepción y participación de los núcleos familiares en los cuidados.

Se pidió a las personas que inviten a 10 personas a realizar la encuesta para obtener la base de datos. Las preguntas de la encuesta fueron las siguientes:

1. Sexo / género

- Mujer / femenino
- Hombre /masculino
- Otro (LGBTI/no binario)
- Prefiero no responder

2. Etnia

- Mestiza / blanco-mestiza
- Indígena
- Negra/afroamericana
- Mulata
- Blanca
- Otra

3. Grupo de edad

- Entre 12 y 18 años
- Entre 19 y 29 años
- Entre 30 y 44 años
- Entre 45 y 64 años
- Más de 65 años

4. País

- Argentina
- Bolivia
- Brasil
- Chile
- Colombia
- Ecuador
- El Salvador
- Honduras
- Italia
- México
- Paraguay
- Perú
- Venezuela
- Otro

5. Sector geográfico

- Urbano
- Rural / campo
- Área protegida natural

Sobre sus actividades cotidianas

- 6. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades relacionadas con el trabajo de la casa como limpiar, lavar, cocinar, cuidar a niñas/os o a personas adultas mayores? (Señale solo una)
 - Menos de 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Entre 3 y 5 horas
 - Más de 5 horas
 - No realizo este tipo de trabajo
 - Ninguna de las anteriores
- 7. ¿Cuántas horas al día dedicas a los estudios? (Señale solo una)
 - Menos de 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Entre 3 y 5 horas
 - Más de 5 horas
 - No estudio
 - Ninguna de las anteriores
- 8. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades relacionadas con un trabajo asalariado o emprendimiento? (Señale solo una)
 - Menos de 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Entre 3 y 5 horas
 - Más de 5 horas
 - No tengo trabajo asalariado ni emprendimientos
- 9. ¿Cuántas tiempo a la semana dedicas a actividades de ocio como ver televisión, leer, salir con amistades u otro tipo de entretenimiento? (Señale el que más le representa)
 - Menos de 15 minutos
 - Entre 15 minutos y 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Más de 3 horas
 - Ninguna de las anteriores
- 10. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades físicas como hacer ejercicio o practicar deportes? (Señale el que más le representa)
 - Menos de 15 minutos
 - Entre 15 minutos y 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Más de 3 horas
 - Ninguna de las anteriores
- 11. ¿Cuánto tiempo al día utilizas para desplazamientos, en transporte público, caminando, en bicicleta o conduciendo? (Señale el que más le representa)
 - Menos de 15 minutos
 - Entre 15 minutos y 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas
 - Más de 3 horas
 - Ninguna de las anteriores

12. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso de dispositivos electrónicos como teléfono móvil, computadora, tablets u otros? (Señale el que más le representa)

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 minutos y 1 hora
- Entre 1 y 3 horas
- Más de 3 horas
- Ninguna de las anteriores

13. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a actividades de voluntariado, activismo, organizaciones o trabajo comunitario? (Señale el que más le representa)

- Menos de un día a la semana (unas pocas horas)
- Entre 2 y 3 días a la semana
- Todos los días
- No hago este tipo de actividades

14. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a actividades de autocuidado personal: bañarte, arreglarte, ¿cuidar su salud y bienestar? (Señale el que más le representa)

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 minutos y 1 hora
- Entre 1 y 3 horas
- Más de 3 horas
- Ninguna de las anteriores

15. ¿Cuánto tiempo en la semana dedicas a actividades creativas como tejer, pintar, escribir, tocar un instrumento, etc.? (Señale el que más le representa)

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 minutos y 1 hora
- Entre 1 y 3 horas
- Más de 3 horas
- Ninguna de las anteriores

16. ¿Te sientes responsable de las actividades de cuidado de la casa? (Señale solo una respuesta)

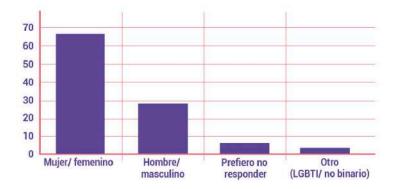
- Si
- No
- No, porque estudio
- No, porque trabajo fuera de la casa
- Ninguna de las anteriores

17. ¿Qué palabra tiene relación con las actividades de cuidado de la casa? (Señale solo una respuesta)

- Amor
- Sacrificio
- Sobrecarga
- Obligación
- Trabajo
- Soledad

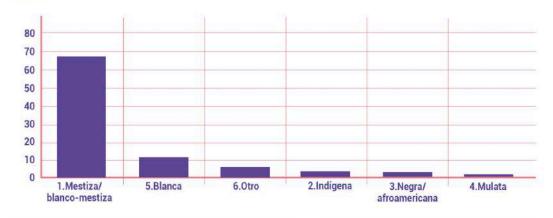
A continuación, los resultados expresados en gráficos una vez que la herramienta ARAS fue aplicada por más de 400 personas:

1. Sexo/ género



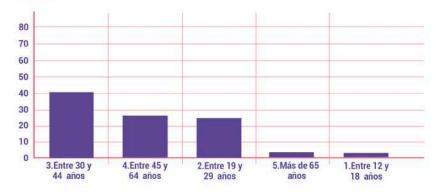
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------------------|------------|------------|
| Mujer/ femenina | 360 | 67,67 |
| Hombre/ masculino | 156 | 29,32 |
| Prefiero no responder | 6 | 1,13 |
| Otro (LGBTI/ no binario) | 4 | 0,75 |

2. Etnia



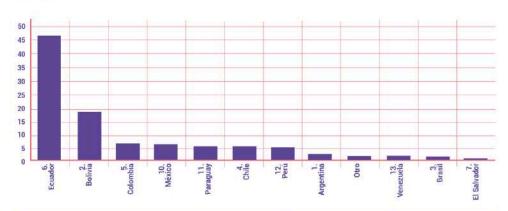
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------------------|------------|---------------------|
| 1. Mestiza/ blanco-mestiza | 418 | 7 <mark>8,57</mark> |
| 5. Blanca | 54 | 10,15 |
| 6. Otro | 21 | 3,95 |
| 2. Indígena | 17 | 3,2 |
| 3. Negra/ afroamericana | 11 | 2,07 |
| 4. Mulata | 5 | 0,94 |

3. Grupo de edad



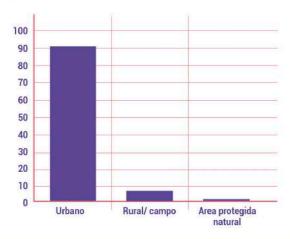
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-----------------------|------------|------------|
| 3. Entre 30 y 44 años | 213 | 40,04 |
| 4. Entre 45 y 64 años | 143 | 26,88 |
| 2. Entre 19 y 29 años | 133 | 25 |
| 5. Más de 65 años | 23 | 4,42 |
| 1. Entre 12 y 18 años | 14 | 2,63 |

4. País



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|------------|
| 6. Ecuador | 246 | 46,24 |
| 2. Bolivia | 101 | 18,98 |
| 5. Colombia | 34 | 6,39 |
| 10. México | 33 | 6,2 |
| 11. Paraguay | 30 | 5,64 |
| 4. Chile | 30 | 5,64 |
| 12. Perú | 27 | 5,08 |
| 1. Argentina | 10 | 1,88 |
| Otro | 5 | 0,94 |
| 13. Venezuela | 5 | 0,94 |
| 3. Brasil | 4 | 0,75 |
| 7. El Salvador | 1 | 0,19 |

5. Sector geográfico



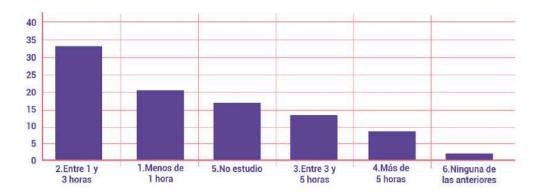
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------------|------------|------------|
| Urbano | 488 | 91,73 |
| Rural/ campo | 36 | 6,77 |
| Area protegida natural | 2 | 0,38 |

6. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades relacionadas con el trabajo de la casa como limpiar, lavar, cocinar, cuidar niñas/os o a personas adultas mayores ?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------------------------|------------|------------|
| 2. Entre 1 y 3 horas | 245 | 46.05 |
| 3. Entre 3 y 5 horas | 99 | 18.61 |
| 1. Menos de 1 hora | 90 | 16.92 |
| 4. Más de 5 horas | 75 | 14.1 |
| 5. No realiza este tipo de trabajo | 11 | 2.07 |
| 6. Ninguna de las anteriores | 6 | 1.13 |

7. ¿Cuántas horas al día dedicas a estudios?



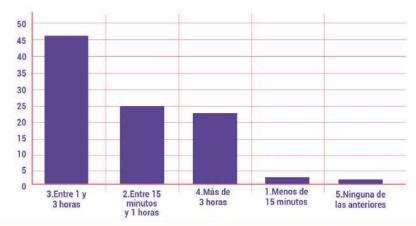
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------------------|------------|------------|
| 2. Entre 1 y 3 horas | 179 | 33,65 |
| 1. Menos de 1 hora | 111 | 20,86 |
| 5. No estudio | 95 | 17,86 |
| 3. Entre 3 y 5 horas | 76 | 14,29 |
| 4. Más de 5 horas | 50 | 9,4 |
| 6. Ninguna de las anteriores | 15 | 2,82 |

8. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades relacionadas con un trabajo asalariado o emprendimiento?



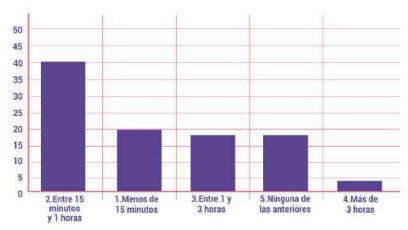
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------------------------------------------|------------|------------|
| 4. Más de 5 horas | 309 | 58,08 |
| 5. No tengo trabajo asalariado ni emprendimientos | 94 | 17,67 |
| 3. Entre 3 y 5 horas | 56 | 10,53 |
| 2. Entre 1 y 3 horas | 45 | 8,46 |
| 1. Menos de 1 hora | 22 | 4,14 |

9. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a actividades de ocio como ver televisión, leer, salir con amistades u otro tipo de entrenimiento?



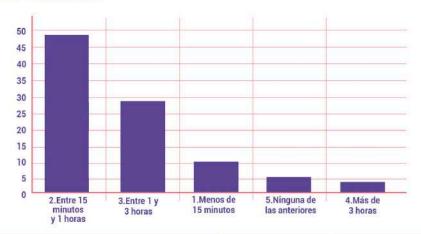
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|------------|------------|
| 3. Entre 1 y 3 horas | 245 | 46,05 |
| 2. Entre 15 minutos y 1 horas | 133 | 25 |
| 4. Más de 3 horas | 125 | 23,5 |
| 1. Menos de 15 minutos | 14 | 2,63 |
| 5. Ninguna de las anteriores | 9 | 1,69 |

10. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades físicas como hacer ejercicio o practicar deporte?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|------------|------------|
| 2. Entre 15 minutos y 1 horas | 214 | 40,23 |
| 1. Menos de 15 minutos | 106 | 19,92 |
| 3. Entre 1 y 3 horas | 100 | 18,8 |
| 5. Ninguna de las anteriores | 96 | 18,05 |
| 4. Más de 3 horas | 10 | 1,88 |

11. ¿Cuánto tiempo al día utilizas para desplazamientos, en transporte público camioneta, en bicicleta o conduciendo?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|------------|------------|
| 2. Entre 15 minutos y 1 horas | 259 | 48,68 |
| 3. Entre 1 y 3 horas | 156 | 29,32 |
| 1. Menos de 15 minutos | 57 | 11,71 |
| 5. Ninguna de las anteriores | 31 | 5,83 |
| 4. Más de 3 horas | 23 | 4,32 |

12. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso de dispositivos electrónicos como teléfono móvil, computadora, tablets u otros?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|------------|------------|
| 4. Más de 3 horas | 255 | 47,93 |
| 3. Entre 1 y 3 horas | 179 | 33,65 |
| 2. Entre 15 minutos y 1 horas | 79 | 14,85 |
| 1. Menos de 15 minutos | 7 | 1,32 |
| 5. Ninguna de las anteriores | 6 | 1,13 |

13. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a actividades de voluntariado, activismo, organizaciones o trabajo comunitario?



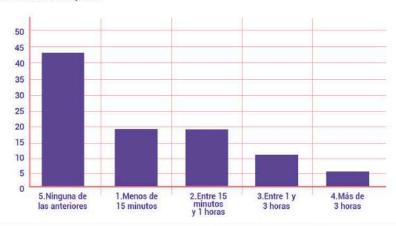
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------------------------------------------|------------|------------|
| 4. No hago este tipo de actividades | 287 | 53,95 |
| 1. Menos de un día a la semana (unas pocas horas) | 162 | 30,45 |
| 2. Entre 2 y 3 días a la semana | 51 | 9,59 |
| 3. Todos los días | 26 | 4,89 |

14. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a actividades de autocuidado personal: bañarte, arreglarte, cuidar tu salud y bienestar?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|------------|------------|
| 2. Entre 15 minutos y 1 horas | 348 | 65,41 |
| 3. Entre 1 y 3 horas | 116 | 21,8 |
| 1. Menos de 15 minutos | 45 | 8,46 |
| 4. Más de 3 horas | 15 | 2,82 |
| 5. Ninguna de las anteriores | 2 | 0,38 |

15. ¿Cuánto tiempo en la semana dedicas a actividades creativas como tejer, pintar, escribir, tocar un instrumento, etc?



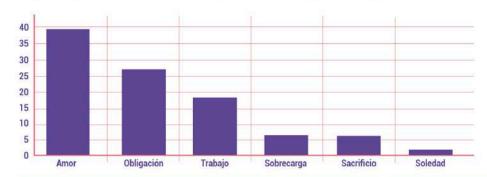
| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------------------|------------|------------|
| 5. Ninguna de las anteriores | 231 | 43,42 |
| 1. Menos de 15 minutos | 104 | 19,55 |
| 2. Entre 15 minutos y 1 horas | 102 | 19,17 |
| 3. Entre 1 y 3 horas | 60 | 11,28 |
| 4. Más de 3 horas | 29 | 5,45 |

16. ¿Te sientes responsable de las actividades de cuidado de la casa?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------------------------------|------------|------------|
| 1. Si | 422 | 79,32 |
| 2. No | 35 | 6,58 |
| 4. No, porque trabajo fuera de la casa | 33 | 6,2 |
| 3. No, porque estudio | 23 | 4,32 |
| 5. Ninguna de las anteriores | 11 | 2,07 |

17. ¿Qué palabra tiene relación con las actividades de cuidado de la casa?



| VALOR | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------|------------|------------|
| Amor | 210 | 39,47 |
| Obligación | 144 | 27,07 |
| Trabajo | 96 | 18,05 |
| Sobrecarga | 36 | 6,77 |
| Sacrificio | 34 | 6,39 |
| Soledad | 6 | 1,13 |







www.aulavirtual.gammaecuador.org







