

## INTRODUCCIÓN

El presente material informativo acompaña el taller “Ser Cultas para ser Libres” para grupos de mujeres, indígenas y jóvenes con proyectos seleccionados para su ejecución por la SEMARNAT vinculados con la conservación y el aprovechamiento sustentable de los recursos naturales en los estados de Tabasco, Jalisco y Quintana Roo.

Se diseñó con el objetivo de proveer de herramientas a las asistentes para que a partir del conocimiento, reconocimiento y asimilación de temas como: sexo, género, equidad de género, modalidades de violencia hacia las mujeres, habilidades para la vida, empoderamiento y desarrollo sustentable, potencialicen sus habilidades y repliquen la información en sus comunidades.

Está conformado por la información que se aborda a lo largo del taller, así como de lecturas que apoyan en la comprensión de los temas.

## MI ESPACIO



Desde que nacemos existen diferencias, en cuanto al trato que recibimos en las familias, la escuela y la sociedad, este trato viene diferenciado de acuerdo a si nacemos hombres o mujeres. No obstante estas diferencias de trato no son estáticas, sino que cada día gracias a la lucha de muchas mujeres el rol de las mismas en la sociedad está en constante cambio.

Las mujeres han sido vistas de maneras diferentes en cada ámbito y dependiendo del lugar geográfico en el que se encuentren, no obstante hay roles y estereotipos generales que se nos han asignado sobre lo que debe ser una mujer y lo que se espera de ellas.

Tales como:

- Proveedoras.
- Cuidadoras.
- Cocineras.

## SEXO Y GÉNERO

Las verdaderas diferencias entre hombres y mujeres son las que tienen que ver con la parte biológica y sobre todo con la parte reproductiva, así entonces por sexo entenderemos “las características biológico- genitales con las que nace un individuo y lo clasifica como hombre o mujer o macho y hembra” esta diferenciación se da en todas las especies animales, las mujeres o hembras contarán con un aparato reproductor y los hombres o machos con otro.

Por otro lado el género se refiere a la atribución de distintas tareas, comportamientos, valores y funciones sociales que se le da a cada uno de los sexos. Se trata de una construcción cultural, determinada por el contexto histórico y por lo tanto poder ser cambiante. Determina lo “femenino” y lo “masculino”, está asociado al deber ser de cada sexo.

Por ejemplo: “Las mujeres son débiles y lloronas”.

“Los hombres son fuertes y no lloran”.

## ESTEREOTIPOS SEXUALES

La familia, la televisión y la escuela, enseñan a los individuos a comportarse de una forma que consideran típica de cada sexo, y ello induce a que cada persona asuma un papel sexual: un estereotipo masculino o femenino.

Estos estereotipos son adoptados por niños y niñas, pues están ahí como las expectativas familiares y sociales a las que deberán ajustarse si quieren ser aceptados: es lo que se espera de ellos y de ellas. En todas las sociedades han regido ciertos estereotipos dominantes, todos se caracterizan por presentarse como la norma promulgada, como lo que debe ser sin que se consideren las tendencias particulares de cada individuo.

Algunos ejemplos de los estereotipos pueden ser:

- Las mujeres delgadas son atractivas y bonitas.
- Las mujeres gordas son feas.
- Los hombres chaparritos son feos.
- Los hombres altos son atractivos.
- Las personas de piel blanca y ojos azules son atractivos.
- Las personas de piel oscura y ojos negros son poco agraciados.

Cada individuo también se identifica más con un grupo u otro.

Entendemos por identidad, el conjunto de mecanismos conscientes e inconscientes que permiten internalizar formas específicas de ser. Se define a partir de elementos que singularizan a las personas y las hacen específicas, distintas o por el contrario, semejantes a otra. Las identidades no son idénticas, sino varían en el tiempo y el espacio.

La identidad de género hace referencia al juicio de autopercepción basado en aquellos aspectos que, a lo largo de nuestra historia, han conformado culturalmente al hombre y la mujer. Es la construcción subjetiva de lo masculino y lo femenino. Es la convicción personal que tiene el individuo sobre su pertenencia al sexo masculino y femenino.

### EQUIDAD DE GÉNERO

Cuando se habla de equidad se puede llegar a confundir con la igual, pero ¿son lo mismo realmente? La respuesta es no, la Igualdad es la condición humana por la que todas las personas tienen los mismos derechos fundamentales, por ejemplo:

Ante la ley todos somos iguales.

La Equidad es una condición que busca el respeto de los derechos de todas las personas tomando en cuenta sus diferencias, por ejemplo:

Hombres y mujeres tienen trato diferenciado.

Entonces ¿qué es la Equidad de Género? Es el respeto mutuo, e igualdad de oportunidades y de niveles de poder entre mujeres y hombres, y las relaciones socioculturales que se desarrollen entre ambos sexos, relacionados con cuotas de poder para cada uno y, que se han transmitido de generación en generación por los procesos de socialización, y que también son propios del contexto

socioeconómico, político y cultural. Esto indica que son cambiantes y no de carácter natural.

Como vemos las únicas diferencias dadas son las biológicas, si se nace hombre con pene o mujer con vagina, de ahí en adelante todas las diferencias asignadas a cada sexo son construidas por lo tanto modificables.

### Actividad

#### Características masculinas y femeninas

Mencionar la características de hombres y mujeres

ÉL	ELLA
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-
6.-	6.-
7.-	7.-
8.-	8.-
9.-	9.-
10.-	10.-



¿Qué reflejan esas características?

---

---

---

---

---

---

¿A cuál de los dos géneros favorecen esas características?

---

---

---

---

---

¿Cómo afecta a las mujeres el que se les describa como “sexo debil”?

---

---

---

---

---

---



## MI ACTIVIDAD



### ROLES DE GÉNERO

En la estructura patriarcal se entiende que, en la sociedad, hombres y mujeres deben hacer cosas diferentes. En la mayoría de las familias, los varones tienen la responsabilidad de producir, es decir, de mantener económicamente a toda la familia, lo que en muchos casos incluye a la madre y los abuelos.

Las mujeres, en cambio, son las responsables de hacer el trabajo reproductivo, lo que significa tener hijos y cuidarlos, realizar las tareas del hogar para garantizar la unión de la familia y los valores de la sociedad —si bien en los últimos tiempos, debido a la crisis económica, con mayor frecuencia realizan trabajos diferentes que se añaden a otros.

En nuestro país el trabajo productivo se relaciona con la cantidad de dinero que se gana, además de considerarse exitosa a una persona si la cantidad es importante. En cambio, el trabajo reproductivo es visto como “natural”, pero menos importante. Otra cosa que es vista como natural son los binomios “hombre-trabajo productivo” y “mujer actividades de la casa”. Las mujeres, así, son relegadas a actividades menos importantes como las jornadas de trabajo en casa, que son menos valoradas socialmente y consideradas una obligación para ellas, puesto que “no trabajan” en actividades productivas. En resumen, las actividades privadas son para las mujeres y las públicas para los hombres.

Esta forma desigual y estereotipada de ver a hombres y mujeres influye poderosamente en las posibilidades de acceder al sistema educativo formal, encontrar un trabajo, gozar de un sueldo igual al de los hombres que desempeñan un trabajo igual, entre otras aspiraciones.

Por lo tanto, la forma de pensar y hacer las cosas no se encuentra en el hecho de ser hombre o mujer, ni tampoco en los genes. Si nos limitamos a las funciones biológicas exclusivas de las mujeres sólo podemos hablar de menstruación, embarazo o parto.

Se llega a ser un hombre o una mujer cabales mediante un lento y seguro aprendizaje en la familia, en la escuela y en la sociedad, que inculca valores, normas y principios de convivencia.

Éstos son los estereotipos que todavía se consideran válidos para las nuevas generaciones.

Otro tipo de necesidades se localiza en el combate a la violencia contra la mujer, que se expresa en la exclusión y los abusos que se cometen a diario en nuestro país y que mantienen a la mujer en condiciones de subordinación, como las relacionadas con el poder y el control que se ejercen en las relaciones familiares y sociales.

Entre estas necesidades se encuentran las de nulificar los aspectos esenciales que definen la discriminación en razón del género y, por lo tanto, en incrementar las propuestas de solución para corregir la situación de desigualdad, es decir, para cambiar las relaciones entre hombres y mujeres sobre bases de igualdad y equidad.

Éstos son algunos aspectos que deben tomarse en cuenta para favorecer el avance en el cumplimiento de las necesidades planteadas en el cuadro anterior.

—Asegurar que una mayor cantidad de mujeres tenga la oportunidad de asistir a la escuela primaria, la secundaria, el bachillerato y la universidad, garantizando su acceso público y permanente.

—Elevar las condiciones económicas de la mujer con mejores empleos y sueldos, vivienda propia y créditos para crear pequeñas y medianas empresas.

—Garantizar la igualdad de oportunidades en el empleo en relación con los hombres.

—Asegurar la participación de la mujer en la toma de decisiones de carácter público y privado.

—Garantizar el ejercicio pleno de todos los derechos humanos y ciudadanos, de las garantías individuales y de los derechos específicos de las mujeres.

## Actividad

### Ejercicio de roles y necesidades de género

<b>Actividad en el hogar</b>	<b>¿Quién realiza?</b>	<b>¿Quién debería realizarla?</b>	<b>¿Quiénes colaboran?</b>	<b>¿Cuánto pagaría por la actividad?</b>
Asear la casa				
Preparar el desayuno				
Llevar a los hijos a la escuela				
Ir de compras al mercado				
Tomar decisiones para arreglar el hogar				
Educar a los niños				
Preparar la comida				
Programar el				

gasto del mes				
Preparar la cena				
Lavar y planchar la ropa				
Arreglar los desperfectos menores del hogar				

¿Cuántas horas se dedican a las actividades del hogar?

---



---

¿Quién o quiénes realizan las labores del hogar?

---



---

¿Cómo se afecta el desarrollo de las personas que dedican todo su tiempo al hogar?

---



---



---

---

---

¿Impide el trabajo casero realizar otras actividades?

---

---

---

¿Se discrimina a la mujer que dedica todo su tiempo a las labores domésticas?

---

---

---

---

¿Cuáles derechos se les violan a las mujeres?

---

---

---

¿Cómo podemos cambiar estas condiciones?

---

---

---

---

---

## MI CUERPO



### VIOLENCIAS HACIA LA MUJER.

Las mujeres son uno de los grupos más vulnerables a ser objeto de las diversas modalidades como se da la violencia, es por eso que es importante conocerlas, saber cómo se desarrollan en la vida cotidiana para poderlas identificar en nosotras mismas o en alguien más y sobre todo para prevenirlas y en caso de vivir alguna salir de dicha situación.

Las violencias hacia las mujeres tienen diferentes modalidades, las cuales dependen del lugar y de quién las ejerce.

Se le llama “Violencia contra la mujer” a todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado, posible o real, un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o privada (Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. GA48/104, diciembre de 1993).

## VIOLENCIA FAMILIAR

La violencia doméstica se refiere a todo acto de violencia perpetrado contra mujeres y niñas en el ámbito del hogar. Este tipo de violencia puede presentarse de diferentes maneras, ya sea golpeando a la esposa, por la violación dentro del matrimonio o con el incesto, si bien en su mayoría, estos abusos son cometidos por hombres en contra de sus parejas femeninas (CEDAW, edición simplificada UNIFEM).

## VIOLENCIA DE PAREJA

La violencia de pareja un acto intencional, recurrente y cíclico, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a la persona con la que se cohabita.

## VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

La Violencia en el noviazgo es un acto intencional, recurrente y cíclico, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a la persona con la que se sostiene una relación sentimental. Ejercido por las personas que tienen el poder en una relación.

## TIPOS DE VIOLENCIA

La violencia ejercida independientemente de la modalidad de la violencia, adopta diferentes maneras de expresión que pueden variar desde una ofensa verbal hasta el homicidio. Existen cinco formas o tipos por los cuáles se pueden ejercer Las distintas violencias.



- Verbal: Incluye los insultos, los gritos, las palabras hirientes, ofensivas, las descalificaciones, las humillaciones, amenazas, etc.
- Psicológica: Incluye gritos, gestos agresivos, malos tratos, falta de atención, silencio y chantajes, que buscan denigrar, intimidar, amenazar o manipular a la persona violenta, y aunque aparentemente no dañan, lo hacen profundamente, destrozando la autoestima y la estabilidad emocional de la víctima.
- Económica: Consiste en el control, restricción del dinero o de los bienes materiales como forma de dominación o castigo.
- Física: Son aquellos actos que dañen el cuerpo y la salud física: empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés y los golpes con objetos. Este tipo de violencia muchas veces deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida, lesiones leves o severas que incluso pueden causar la muerte.
- Sexual: Es todo acto verbal o físico con connotaciones sexuales que se realiza contra cualquier persona sin su consentimiento, que vulnera su libertad y daña su autoestima y desarrollo psicosexual, y que le genera inseguridad, sometimiento y frustración. Incluye el hostigamiento, el acoso, el trágico y la explotación sexual y la violación.

Estos tipos de violencia, pueden ser ejercidos de manera aislada o combinados.

## DINÁMICA DE LA VIOLENCIA

La dinámica de la violencia tiene la característica de ser cíclica y consta de tres fases: tensión, agresión y luna de miel, de igual manera cada vez va siendo más agudo cada episodio y la podemos ejemplificar de la siguiente manera:



## CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA

La violencia afecta en los diversos ámbitos de las personas tales:

Físico: Lesiones de todo tipo, quemaduras, Infecciones de transmisión sexual, embarazo de altos riesgos y/o no deseados.

Social: Escaso rendimiento escolar, aislamiento, fracaso escolar o bajo rendimiento laboral y deserción escolar.

Psicológico: Trastornos por estrés pos-traumático, ansiedad, depresión, intento de suicidio, abuso del alcohol y drogas, disfunciones sexuales, violencia con sus propios hijos, baja autoestima, expresión extrema de suicidio y trastornos alimenticios

Si bien es cierto, que el ejercicio del poder puede expresarse a través de los diferentes tipos de violencia. También lo es que a través de éste mismo se ponga fin a esas situaciones, para ello hay que usar el PODER INTERNO-que es una fuerza espiritual y única que existe dentro de cada persona. Las fuentes de este poder son la auto aceptación y el autorespeto.

Este poder sólo nos lo podemos dar nosotros mismos, no está en la mano de los demás.

# MI DESICIÓN



## EL PODER

Es la habilidad para establecer metas personales y enfrentar determinadas situaciones en la vida; para conseguir lo que queremos, no perder lo que tenemos y crear las condiciones necesarias para nuestro desarrollo.

## TIPOS DE PODER:

- PODER PARA- es aquel que nos permite controlar y manejar una situación según nuestras necesidades. Es la capacidad para resolver un problema, entender un trabajo o aprender una habilidad.
- PODER CON – se refiere a lo que logramos cuando trabajamos con otras personas en un grupo; con el esfuerzo y el trabajo de todas y todos se alcanza lo que se propone.
- PODER SOBRE LAS DEMÁS PERSONAS- es el más conocido y es aquel que tiene como fin el dominio sobre otra persona. Es conferido por una sociedad y/ o una persona.

- **PODER INTERNO-** es una fuerza espiritual y única que existe dentro de cada persona. Las fuentes de este poder son la autoaceptación y el autorespeto. Este poder sólo nos lo podemos dar nosotros mismos, no está en la mano de los demás.

## EMPODERAMIENTO

Las mujeres tenemos derecho a vivir libres de violencia, es decir, a ser tratadas con respeto a nuestra integridad y dignidad humana. El empoderamiento es el proceso que permite el tránsito de las mujeres de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión hacia un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía, que se manifiesta en el ejercicio pleno de sus derechos y garantías (<http://www.unifem.org>.)

**Para Luisa .. “El empoderamiento femenino es el proceso interior que ha de realizar cada mujer para el aumento de autocontrol a través de la toma de conciencia, del trabajo sobre las cuatro dimensiones que componen al ser humano; mental, emocional, físico y espiritual y de la conexión con su feminidad. Dando lugar a la toma de decisiones y acciones basadas en su autenticidad y en el amor, en contraposición al miedo.**

**Llevándola a conseguir el control sobre su vida y conquistando el puesto de complementariedad, emancipación y realización que le corresponde, integrando y expresando armónicamente sus valores femeninos llegando así a la propia autonomía e individualidad personal”.**

**El empoderamiento toma forma cuando los individuos comprenden que son únicos y que su vida les pertenece y a partir ese momento comienzan un camino de autoconocimiento, valoración personal, valoración de los demás y de unión con otros hacia un bien común.** Es un concepto que nos habla de que no somos objetos pasivos sino dueños y capitanes de lo que forma parte de nosotros.

**El poder procede de la autenticidad de la persona, para ello tiene que haber un fuerte sentido del yo y de la individualidad.** No se puede alcanzar un poder real copiando a otras personas.

El proceso de empoderamiento ha de producirse a varios niveles de la persona –a lo individual y colectivo- y por la totalidad de las siguientes capacidades:

- Tener poder de decisión propio.
- Tener acceso a la información y los recursos para tomar una decisión apropiada.
- Tener una gama de opciones de donde escoger.
- Habilidad para ejercer asertividad en toma de decisiones colectivas.
- Tener un pensamiento positivo y la habilidad para hacer cambios.
- Habilidad para aprender y para mejorar su propio poder personal o de grupo.
- Habilidad para cambiar las percepciones por medios democráticos.
- Mejorar la auto imagen y superar la estigmatización.

## ACTIVIDAD

Material : Un espejo

Instrucciones : Toma el espejo y observa tu reflejo por 5 minutos a continuación comenta y reflexiona.

¿Qué notaste?

¿Se te dificultó observarte?

Enumera 5 defectos y 5 virtudes de tu persona.

## MIS EXIGENCIAS



### DERECHOS DE LAS MUJERES

Desde el inicio de esta década, ha incrementado el reconocimiento de la brecha entre el principio de universalidad y la actualización de los derechos humanos de las mujeres. Las ONG comenzaron a estudiar las condiciones de negligencia inhibidora de la agenda de los derechos humanos, y empezaron un trabajo valioso de redefinición del significado de los derechos humanos que refleja las experiencias específicas de las mujeres en todas las etapas de sus vidas, desde el nacimiento hasta la edad adulta. En 1994, la Comisión de las Naciones Unidas sobre los Derechos Humanos aceptó nombrar un relator especial sobre la violencia en contra de las mujeres, e insertar los derechos de las mujeres dentro de los mecanismos de derechos humanos de las Naciones Unidas. Tales progresos han demostrado a la vez el potencial del marco de los derechos humanos, para mejorar la condición de las mujeres y el potencial de una perspectiva de género para reforzar tal marco.



Para la mayoría de las mujeres el concepto de derechos humanos debe:

Enfocar la autonomía dentro de la familia, en condiciones adecuadas para la salud reproductiva, y con unos recursos económicos suficientes para sostener a sí misma y a su familia.

Garantizar la igualdad con los hombres en las áreas de la vida común a ambos sexos (derechos civiles y políticos).

Promover la justicia social en la vida privada y cívica.

Propiciar que los intereses colectivos de la humanidad integren las perspectivas de las mujeres.

Poner énfasis en el derecho a la no- violencia contra la mujer (UNIFEM, CEDAW, versión simplificada).

### CEDAW

La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer (CEDAW), es una ley de derechos para las mujeres, que fue aprobada el 18 de diciembre de 1979 y entro en vigor el 2 de septiembre de 1981, los puntos generales de esta convención son:

1. Amplia la responsabilidad estatal.
2. Obliga a los Estados a adaptar medidas concretas para eliminar la discriminación contra las mujeres.

3. Permite medidas transitorias de “acción afirmativa” alas que la CEDAW llama medidas especiales de carácter temporal.
4. Reconoce el papel de la cultura y las tradiciones en el mantenimiento de la discriminación contra las mujeres y obliga a los Estados a eliminar los estereotipos en los roles de hombres y mujeres.
5. Define la discriminación y establece un concepto de igualdad sustantiva.
6. Fortalece el concepto de indivisibilidad de los derechos humanos.

La CEDAW obliga a los estados parte no solo a reconocer los derechos de las mujeres sino a proveer las condiciones materiales y espirituales para que las mujeres puedan gozar de los derechos conocidos y crear los mecanismos para que las mujeres puedan denunciar su violación y lograr un resarcimiento (UNIFEM, CEDAW ).

Es así como a través de las luchas dadas por los diferentes grupos de las mujeres, desde muchos espacios es como se llega a la declaración de los derechos de las mujeres y a la realización de tratados que permitan proteger y garantizar los mismos. No obstante, los derechos son letra muerta si las personas no los conocen y los ejercen.

### HABILIDADES PARA LA VIDA .

Las habilidades para la vida son capacidades- saberes, destrezas psicosociales, aptitudes, actitudes, valores y comportamientos, para enfrentar favorablemente de

acuerdo con la motivación individual y el campo de acciones que tenga cada persona, situaciones y problemas de la vida cotidiana, individual, social, así como situaciones profesionales.

Permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades; es decir, saber “qué y cómo hacerlo”, siempre y cuando lo deseen y tengan la oportunidad y condiciones para ello. Su abordaje ayuda a clarificar valores, actitudes, estereotipos, tradiciones y creencias de las personas; promover la tolerancia, equidad, respeto, solidaridad, integridad, sensibilidad social, flexibilidad al cambio entre otros. (Programa Educativo de Habilidades para la vida, Océano).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), es reconocida como la institución iniciadora en la búsqueda e impulso de una educación en habilidades para la vida en escuelas de diversos países. Esta ubica 10 habilidades básicas relacionadas en pares y agrupadas según las esferas en las que se usan más:

- Con uno mismo.
- Con las y los otros y otras.
- Con el entorno en general.

Mientras que la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las clasifican en:

- -Habilidades para el control de emociones.
- -Habilidades Cognitivas

- Habilidades sociales. (Programa Educativo de Habilidades para la vida, Ocúpate).

Por otro lado el programa ocúpate que es una propuesta de trabajo mexicana por la organización rostros y voces a.c, maneja 12 habilidades que es con las que trabajaremos en este taller y son las siguientes:

1. Autococimiento / auto confianza- Implica reconocer qué y cómo somos: nuestro carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. La auto confianza es la conciencia del propio poder o capacidad para afrontar diferentes situaciones o dificultades, para tomar decisiones informadas, lograr los objetivos propuestos, resistir la presión de los pares.
2. Manejo de emociones. El manejo de las emociones nos ayuda a reconocer o sentir las emociones personales y las de otros, a estar conscientes de cómo estas influyen en nuestro comportamiento y poder expresarlas en forma apropiada.
3. Pensamiento Crítico. Es la habilidad de analizar la información, las experiencias y la realidad d manera objetiva.
4. Pensamiento Creativo. Es la capacidad de pensar, imaginar, desarrollar o inventar ideas, productos, proyectos o soluciones innovadoras y viables a retos y problemas de la vida cotidiana. Contribuye en la toma de decisiones y solución de problemas, permite explorar alternativas disponibles y diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones.

5. Toma de Decisiones. Ante diferentes opciones o alternativas poder elegir aquella que vaya de acuerdo a nuestros intereses y criterios, evaluando con responsabilidad las opciones y consecuencias que éstas podrían tener.
6. Resolución de conflictos. Nos permite enfrentar de forma constructiva y pacífica (sin violencia) los problemas en la vida con nosotros mismos y con los demás, encontrando soluciones justas y satisfactorias para cada parte.
7. Empatía. Es la capacidad de ponerte en los “zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona. Nos ayuda a aceptar y respetar a las personas y mejorar nuestras interacciones sociales, fomenta la solidaridad y el apoyo hacia las personas.
8. Comunicación. Es la capacidad de expresar nuestros pensamientos y sentimientos a las demás personas en diferentes situaciones o contextos, así como la capacidad de escuchar y entender a los demás.
9. Respeto. Nos permite valorar y apreciar a los demás y a nosotros mismos con sus diferencias.
10. Responsabilidad. Es la posibilidad de manejar o definir nuestra vida, de ser congruente entre lo que pensamos, decimos y hacemos, responsabilizándonos de las consecuencias de nuestras decisiones y actos.
11. Cooperación. Es la capacidad de colaboración con otros para un mismo fin, de trabajar en equipo, comprometernos con el mismo y sus objetivos; apoyar y aportar desde nuestras capacidades y conocimientos al trabajo colectivo.

**12. Contribución.** Es la posibilidad de ver más allá de uno mismo, desarrollar una conciencia social, participar y aportar nuestros conocimientos y capacidades junto con otras, para el mejoramiento de la comunidad o entorno.

Las diversas propuestas de habilidades coinciden entre sí y abordan las mismas esferas. El eje transversal de todas las propuestas de habilidades para la vida, es que a través de la apropiación de las mismas las personas obtengan herramientas que les permitan un desarrollo más positivo y saludable consigo mismos así como con otras personas y el mundo que los rodea.

Parte fundamental de esta apropiación es la Resiliencia, que hace referencia a “la capacidad de una persona o un sistema social de vivir, desarrollarse positivamente y salir adelante, a pesar de las condiciones difíciles o adversas, de maneras socialmente aceptables. (Programa Educativo de Habilidades para la vida, Océano).

### PROYECTO DE VIDA

Un proyecto de vida es una planeación de la realización personal y profesional; se basa en el derecho de toda persona a la libertad y al desarrollo integral de su personalidad. (Libro tu Futuro e Libertad, gobierno del d.f.).

Tiene que ver con las metas, planes, sueños y pasiones de cada individuo así como con la posibilidad de hacerlas realidad, es por ello que solo cada persona es capaz de diseñar, construir, definir, ajustar, cambiar y modificar su proyecto de vida.

Los objetivos de un proyecto de vida son diversos no obstante, algunos de ellos pueden ser:

1. Lograr independencia como persona.
2. Conocerse a sí mismo.
3. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en la vida.
4. Reconoce habilidades innatas y otra a desarrollar.
5. Lograr la autodisciplina y el aprendizaje.
6. Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
7. Adquirir un nivel social y económico.
8. Aprender a asumir que las metas son acordes con el ciclo de vida.
9. Mejorar tu autoestima y capacidad de decisión
10. Tener un estilo de vida propio. (Libro tu Futuro e Libertad, gobierno del D.F.).

El hacer un proyecto de vida no es significado de que este se va a cumplir a la perfección, o que sea exitoso, no obstante planear las cosas ayuda mucho, así como tener objetivos a corto y largo plazo nos sirven para analizar la dirección de nuestras vidas.

Si bien es cierto cuando las cosas no salen como nosotros lo planeamos, en ocasiones podemos sentir decepción, enojo o desilusión por no conseguir las metas deseadas, no obstante es en estos momentos cuando la capacidad de enfrentar conflictos y de superar obstáculos tiene que salir a flote al mismo tiempo que es necesario hacerle ajustes a nuestro proyecto de vida.

Poder realizar proyectos de vida reflexivos, analíticos, creativos y viables, en el plano personal y social permite contribuir a la construcción de una sociedad más armónica y humana. (Libro tu Futuro e Libertad, gobierno del D.F.

#### ACTIVIDAD

Realiza un cuadro comparativo en el cual se refleje los cambios a lo largo de tu vida en diversas áreas incluye proyectos y metas, incluye tus planes presentes y futuros.

Nota Puedes realizarlo con dibujos

Planes en mi infancia	Planes en mi presente	Planes en mi futuro



**ACTIVIDAD:**

Formen equipos y a continuación planteen un plan de acción para aprender un nuevo idioma utilizando la siguiente tabla.

**OBJETIVO A LOGRAR :** Que todos aprendan un nuevo idioma.

Actividades o tareas a realizar	Quien(es) (lo harán)	Cuándo	Con qué recursos cuentan.	Qué apoyos necesitarían.

## MI PASADO



### SIGLO XVI

Se inician reconocimientos hacia las mujeres destacando la obra “Respuestas a Sor Filotea de la Cruz” de sor Juana Inés de la Cruz. Otro ejemplo de esa lucha es el de la brasileña Felipa de Souza, torturada y asesinada en 1591 por la Inquisición portuguesa por tener relaciones sexuales con otra mujer. Otro caso notorio: Mirabai, una mujer hindú, se negó a casarse y denunció la mutilación genital femenina y el sistema de castas en la India entre 1498 y 1550.



En 1789, en el marco de la Revolución francesa se dio la declaración de los derechos del hombre.

En 1791, se propuso la Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana, pero esta no fue aceptada y, por el contrario, muchas mujeres fueron perseguidas y sus autoras decapitadas.

Dentro de los movimientos de independencia de América Latina y posteriormente en el marco de la Revolución Mexicana se dieron avances importantes ya que la mujer fue pieza fundamental en ambas luchas.



Al finalizar la Segunda Guerra Mundial surgieron nuevas formas de relaciones entre los pueblos y los Estados con la creación de la Organización de las Naciones Unidas. La cual creó en 1946 la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer.

### 50's a 70's liberación sexual de la mujer

Avances en las ideas feministas y de la sexualidad, así como en derechos reproductivos. La década de los setenta resiente los avances de los movimientos

feministas. La primera Conferencia Mundial de la Mujer y el Foro Paralelo de las Organizaciones Feministas, llevados a cabo en México, en 1975, impulsaron los derechos reproductivos y la creación de Unifem (organismo especializado en la mujer perteneciente a la ONU). En ese marco se declaró la Década de las Naciones Unidas para el Adelanto de la Mujer (1976-1985). Paralelamente, se creó el Tribunal Internacional sobre los Crímenes contra las Mujeres, una de las precursoras de la Corte Penal internacional. En los años setenta también se adoptó el principal instrumento de protección a las mujeres, la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW).

### 80's y 90's

Los avances en la democracia permite que se efectúen encuentros, foros, conferencias y comités para tratar temas de importancia como el de la violencia hacia las mujeres. Por ejemplo:

Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de la Mujer . CLADEM

Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Beijing en 1995

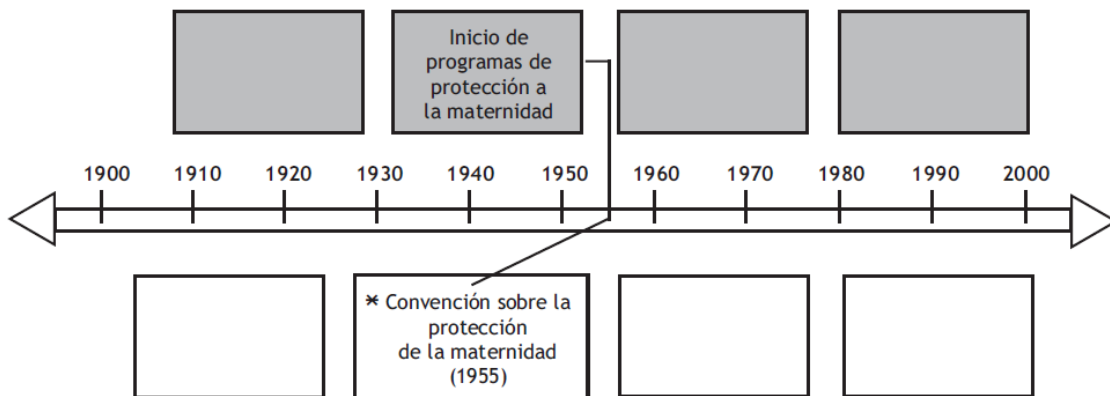
## SIGLO XXI

La Corte Penal Internacional logró que por primera vez se incluyera el término de género y que incorporara en su Estatuto la violación sexual como un delito tan grave como la tortura o la esclavitud.

**Los derechos de las mujeres se siguen escribiendo. La historia aún no termina.**

### Actividad

#### La línea del tiempo en los derechos de la mujer



Anota ejemplos o hechos históricos como se reconocieron los derechos de la mujer y debajo de ellas los instrumentos internacionales que se relacionan con esos ejemplos.

- Convención sobre igual remuneración, ONU (1953)
- Convención sobre protección de la maternidad, ONU (1955)

- Convención sobre la discriminación en el empleo y la ocupación, ONU (1960)
- Convención internacional sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, ONU (1981) (CEDAW)
- Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, OEA (1990)
- Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, OEA (1993)

### Cuadro de los derechos humanos

Derechos civiles y políticos	Derechos económicos, sociales y culturales	Derechos de los pueblos o de la solidaridad
A la vida A la integridad física y psicológica A la libertad personal A la seguridad personal. A la igualdad ante la ley A la libertad de pensamiento, de conciencia y religión A la libertad de opinión y de expresión de ideas	Económicos A la prosperidad individual y colectiva A la seguridad económica Sociales Salud A la alimentación Educación Al trabajo (a un salario justo y equitativo, al descanso, a sindicalizarse, a huelga)	A la paz Al desarrollo económico A la autorrealización (política, económica e ideológica) A un ambiente sano A beneficiarse de l patrimonio común de la humanidad A la solidaridad.

<p>Derechos civiles y políticos</p>	
<p>A la residencia e inviolabilidad del domicilio</p> <p>A la libertad de movimiento o de libre tránsito</p> <p>A la justicia</p> <p>A una nacionalidad</p> <p>A participar en la dirección de asuntos políticos</p>	<p>A poder elegir y ser elegido a cargos públicos</p> <p>A formar un partido o a afiliarse a uno</p> <p>A participar en elecciones democráticas.</p>

<p>Derechos económicos, sociales y culturales</p>
<p>Seguridad social</p> <p>A la vivienda</p> <p>Culturales</p> <p>A participar en la vida cultural del país</p> <p>A gozar de los beneficios de la ciencia</p> <p>A la investigación científica, literaria, artística, etc.</p>

## DESARROLLO SUSTENTABLE



**Desarrollo Sustentable:** El proceso evaluable mediante criterios e indicadores del carácter ambiental, económico y social que tiende a mejorar la calidad de vida y la productividad de las personas, que se funda en medidas apropiadas de preservación del equilibrio ecológico, protección del ambiente y aprovechamiento de recursos naturales, de manera que no se comprometa la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras.

En un pasado próximo se tenía la idea errónea de que la naturaleza podía limpiarse automáticamente de todo lo que le hombre le hacia (contaminación del aire, agua y suelo) y que si se cortaban los árboles y se eliminaran las especies de animales, éstas volvería a aparecer.

El hombre desde que aparece sobre la faz de la Tierra, siempre ha hecho uso de la naturaleza para satisfacer sus necesidades (comer, vestirse y protegerse de los distintos climas). Sin embargo, en su ánimo de lograr el crecimiento económico, ha dañado grandes extensiones de tierra y ha generado múltiples desequilibrios ecológicos.



El hombre, equivocadamente ha acabado con muchas especies de animales y vegetales, está agotando sus recursos como el agua, los bosques y ha contaminado el aire, lo cual pone en riesgo su propia existencia.

El principal problema ambiental al que nos enfrentamos como humanidad es el CALENTAMIENTO GLOBAL, fenómeno al que identificamos como uno de los más grandes desequilibrios generados por el hombre.

El calentamiento global provoca un incremento en la temperatura del planeta, lo cual repercute directamente en todos los ecosistemas del Mundo, provoca el deshielo de los polos, altera el hábitat de múltiples especies acuáticas y genera graves alteraciones al clima.

### **Desarrollo institucional ambiental**

La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) es la dependencia de gobierno que tiene como propósito fundamental "fomentar la protección, restauración y conservación de los ecosistemas y recursos naturales, y bienes y servicios ambientales, con el fin de propiciar su aprovechamiento y desarrollo sustentable" (Ley Orgánica de la Administración Pública, Artículo 32 bis reformada en el DOF del 25 de febrero de 2003).

### **Que actividades podemos realizar para disminuir el deterioro ambiental**

- 1.- Implementar proyectos que no comprometan el uso y disfrute de los recursos naturales para generaciones futuras.
- 2.- Utilizar menos nuestro auto y más la locomoción colectiva, nuestra bicicleta o simplemente caminar a pie.

3.- No malgastar ningún tipo de energía, esto es, apagar las luces, radio y tv que no estés usando; darse duchas cortas y no dejar el agua caliente corriendo.

4.- Reciclar vidrios, plástico y papel.

## Actividad

Lee con atención los siguientes anuncios y analiza si son verdaderos o falsos.

1.-El Desarrollo Sustentable es proceso para generar riqueza atreves de maximizar la ganancia.

2.-La Secretaria de Medio Ambiente tiene como propósito fundamental “fomentar la protección, restauración y conservación de los ecosistemas y recursos naturales....

3.-La Tierra puede limpiarse automáticamente de todo lo que el hombre le hace.

4.-El Desarrollo sustentable es el proceso evaluable mediante criterios e indicadores del carácter ambiental, económico y social que tiende a mejorar la calidad de vida y la productividad de las personas.

5.-El ser humano puede seguir contaminando el planeta sin poner en riesgo su propia existencia.

6.-El calentamiento Global provoca un incremento en la productividad.

R= FVVFVF

## Bibliografía.

Instituto de las Mujeres del DF, Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal, México, DF, 2008.

Instituto de las Mujeres del DF, Manual de capacitación para la formación de Grupos de Mujeres y Hombres jóvenes por una Ciudad con equidad y libre de violencia, México, DF, 2012.

Rostros y Voces FDS, A.C, Programa Educativo de Habilidades para la Vida, Ocúpate, México, DF, 2007.

Secretaria de Educación del DF, Tu Futuro en libertad, México, DF, 2010.

UNIFEM, Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer CEDAW, edición simplificada, México, DF, 2009.

UNIFEM, CEDAW en 10 minutos, México , DF,2009.

GEISHAD, Guía para la promoción de la salud sexual de personas con discapacidad, México, DF, 2007.

GIRALDO NEIRA OCTAVIO, Nuestras Sexualidades, Colombia, Cali, 2002.

JEFFREY WEEKS, Sexualidad, México, DF, 1998.

¡Recibí flores hoy!

No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche, y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero sé que él está arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy!

No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me aventó contra la pared y comenzó a ahorcarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas despiertas y sabes que no es real; me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados, pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy!

Y no es día de San Valentín o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy!

Y no era Día de las Madres, o ningún otro día especial, anoche me volvió a golpear, pero esta fue vez mucho peor. Si logro dejarle, ¿qué voy a hacer? ¿Cómo podría yo sola sacar adelante a los niños? ¿Qué pasará si nos falta el dinero? Le tengo mucho miedo, pero dependo tanto de él, tanto que temo dejarle. Pero yo sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

¡Recibí flores hoy!

Hoy es un día muy especial:

Es el día de mi funeral. Anoche por fin logró matarme. Me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo; si hubiera aceptado la ayuda profesional... hoy no hubiera recibido flores. ¡Al final, el amor que recibes es el amor que das!

¡POR UNA VIDA SIN VIOLENCIA!

## GRACIAS

La REMUI agradece tu participación en este taller esperando sea útil para complementar y promover el mejoramiento de tu desarrollo personal así como el de tu entorno.

*Nacimos de la tierra, venimos con el viento,  
caminamos con el tiempo, nos movemos como el agua,  
somos fuego, luz y energía,  
por eso somos el futuro de la humanidad.*





## SER CULTAS PARA SER LIBRES

“Fortalecimiento de capacidades, habilidades y conocimientos de grupos de mujeres, indígenas y jóvenes, con proyectos seleccionados para su ejecución vinculados con la conservación y el aprovechamiento sustentable de los recursos naturales en los estados de Tabasco, Jalisco y Quintana Roo”

Documento elaborado por la Red de Mujeres Indígenas Mexicanas REMUI A.C. para el proyecto SER CULTAS PARA SER LIBRES "Fortalecimiento de capacidades, habilidades y conocimientos de grupos de mujeres, indígenas y jóvenes, con proyectos seleccionados para su ejecución vinculados con la conservación y el aprovechamiento sustentable de los recursos naturales en los estados de Tabasco, Jalisco y Quintana Roo". Verano- - Otoño 2013.