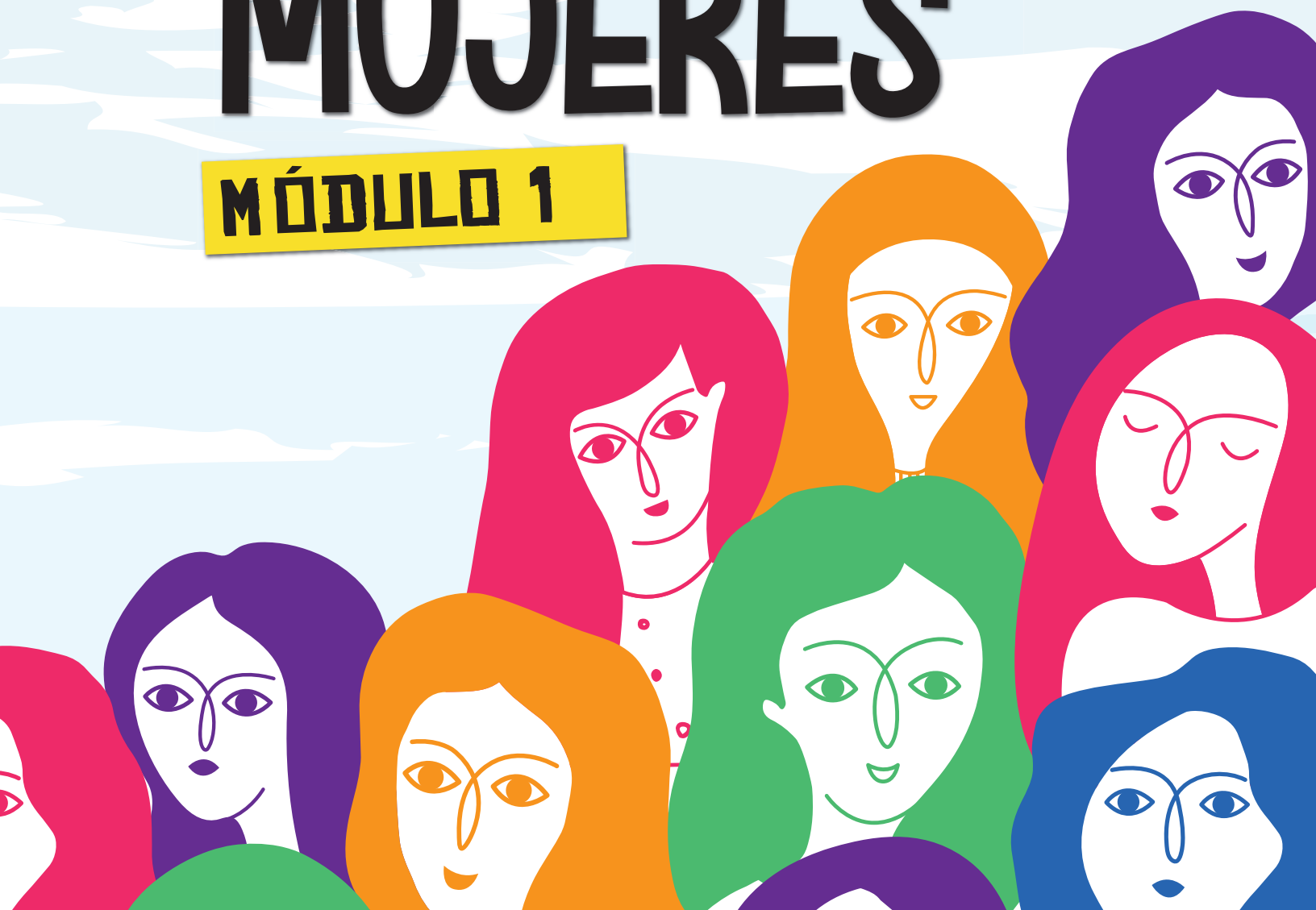


# AUTONOMÍAS DE LAS MUJERES

**MÓDULO 1**



Liderar  
Opinar  
Participar  
Soñar  
Proponer  
DIALOGAR  
**#YOPUEDO**  
DECIDIR  
Defender  
Denunciar  
Aprender  
Defender  
Edificar  
AMAR





## OBJETIVO:

*Aportar para la emancipación de las mujeres del sistema patriarcal.*

## SUBTEMAS:

- Estereotipos e imaginarios sobre el cuerpo de las mujeres
- Formas de discriminación
- Emergentes

## Imaginarios de Ser Mujer - Diagnostico



**Tiempo:** 2 horas



**Técnica:** Carnaval de saberes



**Materiales:** Pliegos de papel, marcadores, pintura, lana, plastilina, cinta, recortes, pegante.



**Orientación:** En subgrupos de no más de seis mujeres responder las siguientes preguntas relacionadas con las diferencias entre nosotras y nuestros hermanos hombres: ¿qué colores había en las fiestas de los niños y las niñas que nos hacían o a las que nos invitaban cuando éramos niñas? ¿cómo nos vestían de niñas? ¿qué juguetes nos regalaban? ¿cuáles labores realizaba o realizo en el hogar como mujer y cuales los hombres? ¿qué diferencias había en la postura corporal debíamos tener las niñas? ¿qué diferencias había en la forma de comportarnos en lugares públicos? ¿qué diferencias había en las expresiones emocionales, cuando nos caíamos, golpeábamos? ¿qué problemas tenemos las mujeres, que los hombres no?

Posteriormente en los mismos subgrupos de forma individual se realizarán las siguientes preguntas: ¿qué me molesta de ser mujer? ¿qué me alegra de ser mujer? ¿cómo cree que la sociedad ve a las mujeres? ¿qué privilegios tienen los hombres en la sociedad, en la familia, en las relaciones sentimentales? ¿qué prejuicios hay sobre las conductas o comportamientos de las mujeres? Y luego se compartirá lo que cada una quiera.

Los subgrupos expondrán las respuestas de forma creativa y a partir de ello se generará una reflexión colaborativa.

Lined writing area with 20 horizontal lines.

## Reflexión Colectiva - Elaboración



**Tiempo:** 1 hora



**Técnica:** Reflexión colectiva



**Materiales:** La palabra y flor fuerte que servirá para dar la palabra.



**Orientación:** La reflexión tendrá en cuenta las siguientes etapas: a continuación se dan algunos elementos para tener en cuenta en la reflexión colectiva.

1. Identificar los problemas/consecuencias que han tenido las desigualdades entre hombres y mujeres desde una experiencia (por ejemplo, me dijeron que me tenía que vestir de rosado porque soy una mujer)
2. Intentar entender los problemas o consecuencias de estas desigualdades en nuestras vidas usando preguntas de porque (¿por ejemplo, porque mujeres tienen que vestirse de rosado? ¿Porque los hombres no pueden usar rosado? ¿Porque las mujeres tienen que ser femeninas?)
3. Presentar una explicación a este problema (por ejemplo, la sociedad usa estereotipos y tienen consecuencias sobre como las mujeres y los hombres son tratados, las diferencias se deberían aceptar)
4. Presentar una solución (por ejemplo, a cada vez que alguien me dice que me tengo que vestir de rosado voy a decirle "que no está bien, voy a vestir a dejar a mi hija que juegue con otros juguetes que princesas etc")

## Círculo de Sororidad - Indagación



**Tiempo:** 4 horas



**Técnica:** Círculo de sororidad



**Materiales:** Muñecas, semillas de árboles pequeños, materas, tierra, marcadores, plumones, pliegos de papel, cinta de color para decorar materita, escarcha, pegante, cinta de enmascarar, música relajante.



**Orientación:** La facilitadora entregará a las mujeres pliegos de papel para que por parejas ellas dibujen sus siluetas, y con diferentes materiales expresarán sobre la silueta las características de la mujer ideal. A partir de esa idealización de mujer, la facilitadora pondrá en cuestionamiento los perfiles o características de la mujer ideal que alimentan o siguen reforzando este sistema patriarcal.

Posteriormente las parejas de mujeres volverán a las siluetas dibujadas y con frases

manifestarán los dolores, violencias o cicatrices que esos estereotipos han dejado en ellas y las ubicarán en la parte del cuerpo que consideran corresponden. Luego de esto, las mujeres se organizarán en un círculo, en la mitad se pondrá un bulto de tierra y se le entregará a cada una, de a materia y una semilla, espontáneamente cada una hasta completar todas, pasarán al centro del círculo, echarán la tierra a la materia, sembrarán la semilla y manifestarán los dolores, violencias o cicatrices que enterrarán y que a su vez cambiarán por el cuidado de la planta como compromiso de superación de los mismos.

La facilitadora le entregará a cada una de las mujeres una muñeca de trapo elaborada por mujeres víctimas del conflicto, pidiéndoles que por medio de ellas expresen sus mejores intenciones, sentimientos o emociones que desee compartirla con una compañera, a la que no le hayan entregado ninguna muñeca.

## Interiorizando Mi Sentir – Acción



**Tiempo:** 3 horas



**Técnica:** Mi Creación



**Materiales:** Esferos, colores, papel de colores, papel blanco



**Orientación:** Cada mujer deberá vivenciar lo que le fue obsequiado a través de la muñeca y elaborará una canción, un poema, una frase, un relato, una copla, entre otros, que dé cuenta del cómo lo vivenció

## Expresando Mi Sentir – Evaluación



**Tiempo:** 1 hora



**Técnica:** Mi Creación



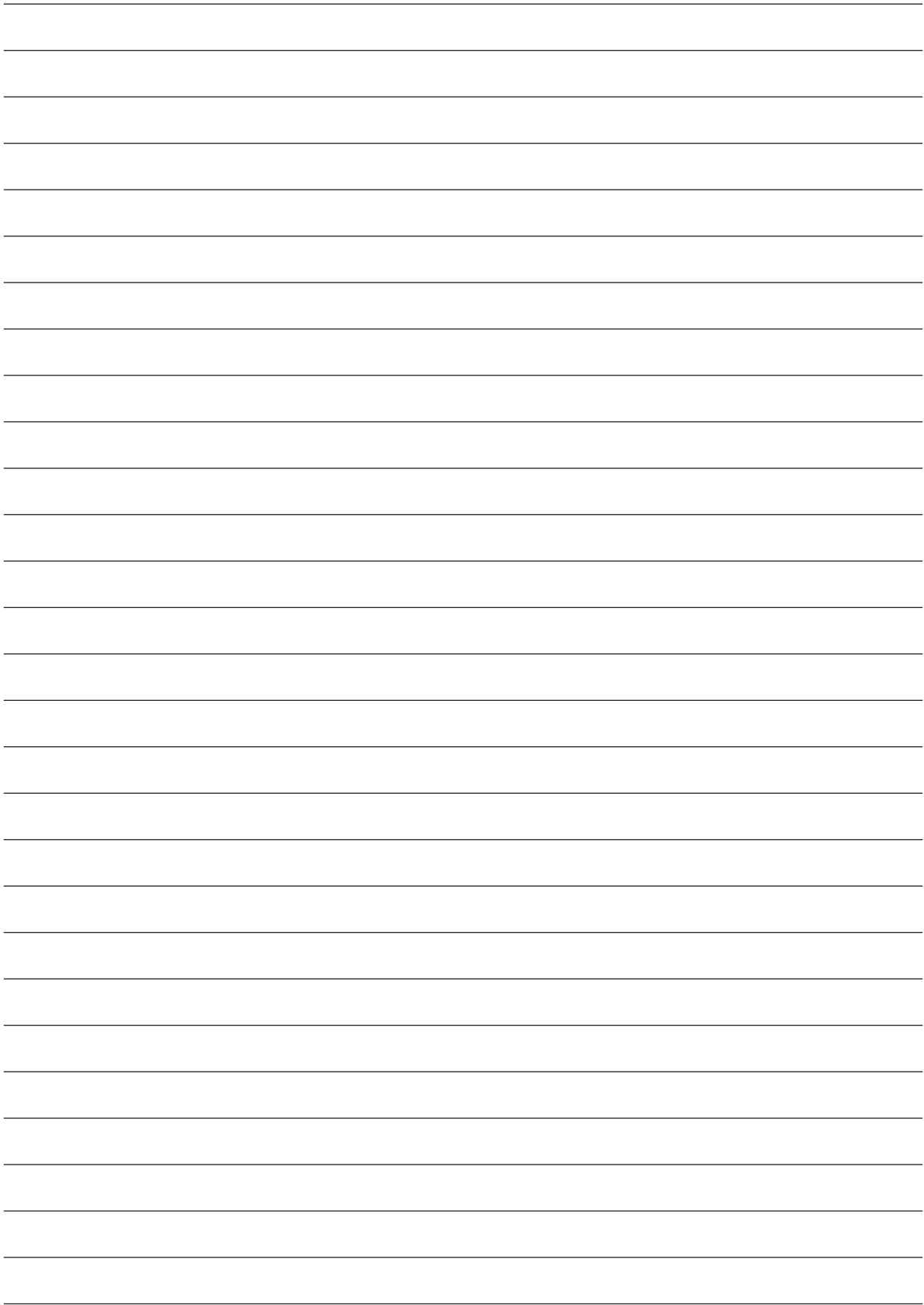
**Materiales:** Esferos, colores, papel de colores, papel blanco, sonido, micrófono, pc, computador, una flor para cada una de las participantes



**Orientación:** En círculo, las mujeres compartirán con las otras mujeres a través de las formas de expresión que realizaron en el momento de acción, las vivencias de lo recibido.

El poder de la palabra de cada una será representado por una flor, al final todas tendrán una para cada una

Lined writing area with 20 horizontal lines.



A series of 20 horizontal lines for writing, arranged in a central column. The page is decorated with various geometric shapes and patterns: a yellow shape in the top-left corner, a teal triangle, orange vertical bars, a teal zigzag on the left, a pink circle, a yellow shape in the bottom-left, a pink zigzag, a teal zigzag at the bottom, and a yellow shape in the bottom-right.