



Capacitación y Empoderamiento de las mujeres víctimas de violaciones de derechos humanos en San Cristóbal, Bogotá



Objetivos

Objetivo general: Empoderamiento de las mujeres victimizadas de sus derechos logrando la superación de traumas y recuperación de autoestima.

Objetivos específicos: Generar organización que les permita trabajar en Red para la reivindicación de sus derechos, la exigencia de reparación integral y la visibilización de su situación.

Presentación pública – Comunicación

Presentación pública:

Para la realización de la presentación pública el CPDH convocará a la comunidad en general, con el fin de hacer la divulgación, de manera tal que se puedan conocer los alcances y objetivos del proyecto.

El CPDH garantizará un espacio con capacidad máxima de cincuenta (50) personas y el uso de medios audiovisuales necesarios, video beam y demás. El evento tendrá una duración mínima de una hora y máxima de tres horas. La presentación se realizará a finales del mes de noviembre en la localidad de San Cristóbal.

El CPDH seleccionará las 25 mujeres integrantes del proyecto gracias a diferentes medios de difusión, entre los cuales se encuentran: mailing masivo, invitaciones directas, llamadas telefónicas, medios alternativos, afiches publicitarios.

Inscripciones:

Para el proceso de inscripciones, el CPDH pondrá a disposición un correo electrónico abierto hasta el inicio de las actividades. El CPDH elaborará un formato de ficha de inscripción donde relacione datos personales, teléfonos de contacto, correos electrónicos.

Componentes del proyecto

Componente n°1: Capacitaciones

a) Apoyo psicológico a mujeres víctimas

Taller 1:

PARTE 1: Reflexión individual y colectiva

(Cartografía corporal, somatización de las situaciones, conexión con su cuerpo, relajación...)

Cartografía corporal: tenemos en nuestro cuerpo que sufren un aumento o una disminución de la actividad sensorial cuando sentimos una emoción particular. Dependiendo de si estamos felices, tristes o enfadados, manifestamos sensaciones corporales que no se encuentran en las mismas zonas del cuerpo. Todos nos hemos dado cuenta esta realidad: la conocida como "bola en el estomago" generada por la ansiedad; la sensación de calor y rubor que impregna nuestra cara y mejillas cuando sentimos vergüenza... La ubicación de las zonas corporales que se activan de acuerdo con nuestras emociones varía considerablemente dependiendo de la naturaleza de dicha emoción.

Cartografía sociales, herramientas de exigencia de derechos, como identificar esas herramientas a nivel colectivo, como organizarse en Red de mujeres, como fortalecer esas redes...

Actividad 1: 8h30am-9amINTEGRACIÓN DE LOS PARTICIPANTES Crear vínculos entre las mujeres

Actividad 2: 9am-10amPRESENTACIÓN INDIVIDUAL DE LOS PARTICIPANTES
Trayectorias de vida

Pausa: 10 min

Actividad 3: 10.15am-11.15amCARTA DEL CUERPO

Actividad 4: 11.15am-12.15amSOCIALIZACIÓN

Almuerzo: 12.15am-1.30pm

Actividad 5: 2.30pm-3.30pmMAPEO REDES INDIVIDUALES SOCIALIZACIÓN
Identificación personal

Actividad 5: 3.30pm-4.30pmMAPEO REDES COLECTIVASSOCIALIZACIÓN Identificación de los ámbitos de pertenencia

Pausa: 10 min

PARTE 2: CONEXIÓN CORPORAL DESDE LO VULNERADO

Actividad 7: 3.45pm-3.55pmYO SOY TU (ENCONTRAR ENTRE LA DIVERSIDAD LA SIMILARIDAD) Metodología: Interacción entre los participantes creando un vínculo de conexión visual que consta de realizar un círculo en el cual habrá un reconocimiento donde lo que se espera es que logremos ver el reflejo de sí mismo en la otra persona. Logros : Generar confianza para el desenvolvimiento / Desarrollar empatía entre los participantes

Actividad 8: 3.55pm-4.05pmCONEXIÓN PERCUSIVA (*Calentamiento físico que busca*

distensionar a las participantes y ponerlas activas, hasta lograr una integración musical)

Metodología: Se seguirán las indicaciones requeridas por la tallerista para que el grupo pueda conectar la dinámica percusiva, que constará de movimientos y sonidos. Logros: Activación a sistema motor / consciencia y respeto corporal / coordinación psicomotriz / expresión musical sin necesidad de instrumentos

Actividad 9: 4.05pm-4.25pm SENSACIONES CORPORALES (*Velocidad de movimientos corporales a partir de ritmos generados por percusión*) Metodología: A partir de movimientos lentos se permitirá fluir de manera gradual donde poco a poco se interactuara con los movimientos de los demás, seguirán movimientos rápidos que llevaran a recrear un caos e ira concluyendo hasta llegar a la calma, se hará una pausa para reflexionar sobre la sensación obtenida en cada momento de movimiento. Logros: Descubrimiento de posibilidades de movimiento que tiene nuestro cuerpo / Reflexionar sobre las sensaciones obtenidas / exploración de sensaciones energéticas

Actividad 10: 4.25pm-5.05pm CONECTAR CON LO VULNERADO (*registrar en el cuerpo tres lugares que han sufrido algún tipo de vulneración, ya sea física, emocional, patológica, etc.*) Metodología: Una vez identificado los tres lugares vulnerados; 1. Cada una va a encontrar una pareja donde le dará el registro de sus tres lugares. 2. las parejas jugaran a ser opresores de los lugares de la otra y a la vez proteger los propios. 3. Encontrar una posición de equilibrio a partir de los tres lugares vulnerados. 4. Dramatización corporal a partir de los puntos de equilibrio y la historia narrada que cada una hizo. Logros: identificar y reconocer los puntos o causas de dolor que nos habita, donde al compartirlo y exteriorizarlo sale del cuerpo / Fortalecer aquellos lugares que alguna vez fueron vulnerados

Actividad 11: 5.05pm-6.30pm CONEXIÓN CORPORAL CON LAS EMOCIONES
(Identificación de emociones conforme a las condiciones personales de cada una de las participantes) Metodología: Se instalará en las esquinas del salón cada una de las emociones, tales como: miedo, culpa, rabia y dolor. Las participantes recorrerán el espacio reconociendo en si mismas su inclinación hacia alguna emoción. A la vez podrán intercambiar emociones positivas que quisieran sentir. Logros: Sanar las emociones negativas encontradas / Libertad de cambiar las emociones que se quieren sentir por las están y nos afecta.

Este taller se llevará a cabo el último fin de semana de **noviembre, el día 29 (domingo)**, por un máximo de 8 horas.

b) Formación en derechos humanos y derechos de las víctimas

Este taller se llevará a cabo el último fin de semana de **enero, el sábado 30**, por un máximo de 8 horas durante el fin de semana.

Taller 2:

Partimos de trabajar los derechos humanos desde un enfoque de derechos de las mujeres, un enfoque de género y un enfoque diferencial para abordar de manera integral el ejercicio de construcción de una ciudadanía integral para las mujeres.

Es así que las apuestas temáticas del ejercicio taller son:

- Categorías claves: patriarcado, géneros, identidad sexual, sexismo, y feminismo
- Derechos de las mujeres: su genealogía y desarrollo
- Política pública de mujeres y géneros

A partir de lo anterior es que realizaremos el taller a partir del enfoque de derechos planteado en la política pública:

- Derecho a una vida libre de violencias: ley 1257, ley 1448 y auto 092
- Derecho a la participación y representación de las mujeres: justicia de género (reconocimiento, redistribución, representación) de cuotas a paridad política.
- Derecho al trabajo: feminización de la pobreza, reconocimiento economía del cuidado, análisis de trabajo invisible
- El derecho a la salud plena de las mujeres: IVE, acceso a la salud, ley 100, un modelo garantista
- Derecho a la educación con equidad: acceso permanencia total ciclo educativo.
- Derecho a una cultura libre de sexismo: enfoque de derechos de las mujeres en los medios de comunicación, responsabilidad ética, acciones afirmativas.
- Derecho a la paz: El enfoque de paz integral para las mujeres, resolución 1325.

Programa del taller:

Colectivo Archipiélago

Paula Casas Ríos, Directora de gestión de Territorios y Alejandra Clavijo, Directora de Arte, Diseño y Fotografía del Colectivo.

Deisy Aparicio

Presidenta de la Asociación nacional de Estudiantes de Secundaria, integrante mujeres por la paz, delegada por los y las jóvenes al consejo nacional de paz. Licenciada en formación en ciencias sociales universidad distrital. Integrante observatorio latinoamericano de educación inclusiva.

Objetivos

Trabajar desde un enfoque de derechos de las mujeres, un enfoque de género y un enfoque diferencial para abordar de manera integral el ejercicio de construcción de una ciudadanía integral para las mujeres.

Agenda del Martes 26 de Enero

Introducción de Archipiélago

11am - 12am: Palabras para la memoria en la tierra de los vientos viajeros". La memoria histórica como proceso de reconocimiento, lucha y sanación de la comunidad.

Actividades

12am – 12.30am: Dinámica de presentación, Reconociendo a la otra, afianzando la sororidad.

12.30am – 1.15pm: Trabajo por Categorías: Patriarcado, Géneros, Identidad Sexual, Sexismo, Feminismo etc.

1.15pm – 2.30 pm Almuerzo

2.30pm – 3pm: Genealogía de los derechos de las mujeres- Iconografías y línea de tiempo

3pm – 3.30pm, Cartografía de problemáticas territoriales de las mujeres, vulneración de derechos y Contextos Afirmativos.

3.30pm – 4.30pm, Derecho a una Vida libre de Violencia para las Mujeres- taller de cuerpo trabajo preliminar ley 1257, 1448 y auto 092.

4.30pm – 5pm: Café de cierre

Agenda del Jueves 28 de Enero

Actividades

2pm - 3pm, Derecho a la participación política de las Mujeres: Circulo de Justicia de género (Reconocimiento, redistribución, Representación) ¿cómo las mujeres llegan a la política? ¿Qué hacer para que hallan más mujeres en la política? ¿Las mujeres que actualmente son senadoras, concejalas etc. representan los intereses de las mujeres? Etc.

3pm – 3.45pm, Derechos Económicos, sociales y culturales de las Mujeres, Acceso a trabajo, salud y educación- Breve ejemplificación, Manejo de normatividad- Circulo de reflexión.

3.45pm – 4.45pm, Cultura libre de sexismo y derecho a la paz – trabajo en red ¿qué es la cultura libre de sexismo? ¿Qué es la paz para las mujeres? Símbolos de paz.

4.45pm – 5.30pm : ***Cierre final, Reflexión y Bonanza***

Metodología:

Talleres, debates, foros, trabajo en grupo.

Cada día se garantizará un refrigerio para todos los participantes.

Se entregará a los participantes el material necesario para los talleres: cuadernos de máximo 100 hojas, un esfero y una descripción de las actividades.

A finales del componente 2, el CPDH entregará una USB con los contenidos de la capacitación a cada participante.

Componente 2: Constructores de paz

Durante un evento organizado conjuntamente con el Colectivo Archipiélago se entregarán certificados a las personas que han participado a los talleres, con la mención “Constructor de Paz”, respaldando así su compromiso en los talleres . Estos certificados estarán acompañados por unas memorias USB que contendrán el material de trabajo que se ha hecho durante los pasados eventos. La idea es poder replicar esas experiencias con la ayuda de este archivo: el

objetivo es que las mujeres víctimas de esas zonas se pueden reunir y trabajar juntas para la reivindicación de sus derechos, la exigencia de reparación integral y la visibilización de su situación. Esas personas no solo apoyarán a mujeres víctimas sino permitirán sensibilizar sobre la violencia de género, igualdad de género, narcotráfico... Además, el rol de cada mujer en la localidad estará puesto de relieve con el trabajo fotográfico realizado por el Colectivo Archipiélago. Con un enfoque diferencial en términos de orígenes de las personas – afrodescendientes, indígenas, LGBTI, jóvenes, campesinas...-, el Colectivo retratará esas figuras para resaltar su papel durante una galería que se exhibirá en el marco de la celebración del Día Internacional de la mujer, celebrado durante un evento organizado por LIMPAL y la Alcaldía de Bogotá el sábado 12 de marzo. Durante ese día se propondrá a los participantes inscribirse para dos talleres de manualidades: uno de pompones y flores en papel seda, el lunes 14 de marzo; otro de porcelanica el martes 15 de marzo. Esas últimas actividades buscan dinamizar los intercambios y salir de la dinámica a veces vertical de las capacitaciones, creando espacios lúdicos para compartir experiencias que generan productos que podrán ser vendidos, dándoles así una fuente de ingresos. De esa manera se interviene sobre las temáticas de aislamiento, pobreza y doble jornada de trabajo, proporcionando bienestar.

Actividades

Actividad 1: plan de medios de comunicación

Actividad 2: inscripción de beneficiarios

Actividad 3: selección de las organizaciones

Actividad 4: presentación del proyecto

Actividad 5: taller de apoyo psicológico a mujeres víctimas y taller de reconstrucción personal

Actividad 6: ciclos de formación en derechos humanos y derecho de las mujeres

Actividad 7: realización de la galería y preparación del evento del 12.03

Actividad 8: talleres manuales de cierre y dinámica de sostenibilidad



Contacto: fannyaccot@gmail.com, 3044089250