



# GUÍA DE CONTENIDOS PARA TALLERES

# ÍNDICE

Introducción	3
Propósitos	4

## Módulo 1

1. Construcción social del género	8
2. Lo que soñamos para nosotras las mujeres	9
3. Empoderamiento	21
4. Identificación y priorización de problemas	24

## Módulo 2

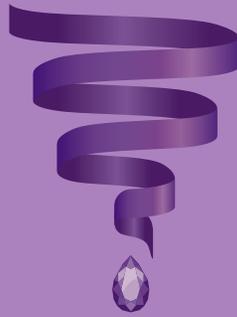
1. Educación popular	28
2. El papel de la educación popular en el cambio social	29
3. La escucha activa y la comunicación una a una	32
4. Cómo conectarnos con nuestra fuerza interior	34
5. Organización y cambio social	38

## Módulo 3

1. ¿Qué es ser un líder?	42
2. El papel que desempeña un/a organizador/a efectivo/a y sus funciones	44
3. ¿Cómo entendemos el poder?	49
4. Reflexionar sobre la economía y cómo funciona	51

## Módulo 4

1. Llegar a ser activa, superando obstáculos	55
2. ¿Por qué un programa dirigido a las mujeres?	56
3. Introducción a la violencia laboral	58
4. La violencia basada en el género, y los derechos laborales	60
5. La violencia de género y derechos laborales	63



## Construyendo conexiones, capacidades y conocimientos

*GEMA* es un proyecto que tiene como finalidad **acompañar a las trabajadoras y ex trabajadoras de la maquila en el reconocimiento, activación y desarrollo de sus habilidades** poniendo a su disposición herramientas que contribuyan a su proceso de empoderamiento y a través de este contrarrestar las violencias que enfrentan en el trabajo y en sus vidas personales. La metodología proviene originalmente de Argelia y en México CFO es la única organización autorizada para implementarlo.

.....  
**GEMA es el acróstico de:**

**G**énero y  
**E**mpoderamiento de la  
**M**ujer para la  
**A**cción

.....



## PROPÓSITOS

**Promover** el autocuidado, el cuidado colectivo y las relaciones interpersonales libres de cualquier tipo de violencia.

Impulsar la igualdad sustantiva de las mujeres en los centros de trabajo.

Fortalecer los conocimientos en torno a **derechos humanos y no discriminación.**

Explorar la educación popular como herramienta para el cambio social y el empoderamiento de las mujeres.

Fomentar **la unidad y generación** de redes entre las participantes.



## Recomendaciones generales

### Antes del taller

#### **DEFINIR LA LOGÍSTICA DE LAS ACTIVIDADES:**

Establecer cuánto tiempo durará el taller (incluidos descansos y actividades energizantes), lugar, día, contenidos y horarios.

.....

#### **DEFINIR QUIENES SERÁN LAS PARTICIPANTES:**

¿Cuántas personas van a participar?

¿De qué localidades?

¿Cuáles son sus contextos?

¿Cómo se realizaron las invitaciones? y contar con una lista de mujeres inscritas.

.....

#### **REUNIR TODOS LOS MATERIALES:**

Papelería, copias de hojas informativas, plumones, libretas de notas, lápices, plumas, colores, refrigerios, etc. Debe haber una responsable para esta actividad.

.....

#### **GESTIONAR EL ESPACIO DONDE SE VA A DAR EL TALLER:**

Puede ser un salón, la casa de alguna trabajadora, un foro comunitario, un quiosco, el patio de una escuela, entre otros.

.....

#### **REALIZAR UNA GUÍA DE FACILITACIÓN:**

Con los contenidos del módulo estableciendo tiempos y responsables.

.....

#### **APLICAR:**

La encuesta diagnóstica previa al taller.



## Recomendaciones generales

Durante del taller

### CONDUCIRSE DE ACUERDO AL CÓDIGO DE ÉTICA Y HONESTIDAD:

Las facilitadoras que impartan uno o varios ejercicios en los talleres, deben conducirse de acuerdo al código de ética y honestidad de la organización que acompaña el proceso de educación y empoderamiento.

.....

### FOMENTAR:

El trabajo en equipo, la justicia y la igualdad de género.

.....

### CONSTRUIR UN CÓDIGO DE ÉTICA:

Construir colectivamente con las participantes un código de ética para utilizar en el transcurso de los talleres.

.....

### COMENTAR EN QUÉ CONSISTE EL TEMA QUE SE VA A TRABAJAR:

Comentar con las participantes, a manera de introducción, en qué consiste el tema que van a trabajar, los objetivos y las actividades que se van a realizar.

.....

### CREAR UN AMBIENTE DE COMODIDAD:

Establecer, al inicio de las sesiones, un ejercicio para que las participantes se presenten y/o puedan reconectar, si ya se conocen; esto puede ayudarles a sentirse bienvenidas, relajadas y respetadas durante el taller. Cuando existe un ambiente de comodidad, las participantes aprenden más y el taller es más fructífero.



## Recomendaciones generales

### Durante el taller

#### **USAR TÉCNICAS DE ANIMACIÓN:**

Durante un taller o una reunión, cuando la gente se vea adormilada o cansada o para crear un descanso natural entre actividades. Consideren que dichas técnicas sean apropiadas para el contexto local, necesidades y circunstancias del grupo. Por ejemplo, piensen si es conveniente emplear juegos que involucran tocar a otras personas y tengan en cuenta si hay personas que tienen dificultades de cualquier tipo, por ejemplo para caminar, ver u oír y tomen en cuenta que las personas pueden tener diferentes niveles de habilidad para leer y escribir.

---

#### **TENER PRESENTE EL EJE DE EDUCACIÓN POPULAR:**

Tener presente en todo momento el eje de educación popular, que sostiene que todas conocemos y experimentamos, por lo que enseñamos y aprendemos; es decir que el conocimiento se produce de forma colectiva.

---

#### **CONTAR CON UNA COMPAÑERA:**

Contar con una compañera que se encargue de realizar la relatoría en cada sesión del taller es altamente recomendable, pues tomar notas para registrar lo sucedido en la sesión ayudará a enriquecer futuras sesiones.

### Después del taller

#### **EVALUAR EL TALLER:**

Es recomendable que, al finalizar cada sesión del programa, las participantes y las facilitadoras evalúen si el taller cumplió con las expectativas y los objetivos que se establecieron al inicio.

---

#### **ESTABLECER ACUERDOS:**

Designar un momento para establecer acuerdos sobre los próximos pasos y compromisos para evaluar los avances que tengan las trabajadoras que participan en el programa.



# Módulo 1

## Temas para desarrollar:

- 1 Construcción social del género y violencia contra las mujeres
- 2 Lo que soñamos para nosotras las mujeres
- 3 Empoderamiento
- 4 Identificación y priorización de problemas

## Tema 1

# Construcción Social de Género

Tiempo sugerido: 120 minutos



### Objetivos:

- **Reflexionar sobre la diferencia entre los conceptos básicos de la sexualidad** (sexo, género e identidad de género), explorar y entender el significado y el impacto social del género y cómo se relaciona con la vida cotidiana de las participantes.
- **Establecer las bases de la integración continua del análisis de género** entre las promotoras que luchan por los derechos de las trabajadoras y la justicia económica.
- **Identificar las violencias que reconocen y viven o han vivido las mujeres** en su entorno cotidiano o ellas mismas.
- Reconocer que la violencia contra las mujeres **no es responsabilidad de quien la vive sino de quien la ejerce** y de factores sociales y políticos que la permiten o incentivan.

## Actividad 1: Lluvia de ideas. Conceptos de hombre y mujer

### PROCEDIMIENTO

1. Mediante una lluvia de ideas solicitar a las participantes que individualmente digan lo primero que se les ocurra cuando escuchan la palabra **“hombre”** y **“mujer”**.
2. Escribir las respuestas en las columnas **“hombre”** y **“mujer”** en el de papel bond fijado en la pared.
3. Subrayar con distintos colores los que las características biológicas, culturales y sociales.
4. Hacer esta pregunta al grupo:

**¿En tu vida cotidiana, las demás personas de la sociedad o comunidad esperan que te comportes de cierta manera por ser mujer o por ser hombres? ¿Qué conclusiones sacan acerca del sexo y género al pensar en estas ideas?**

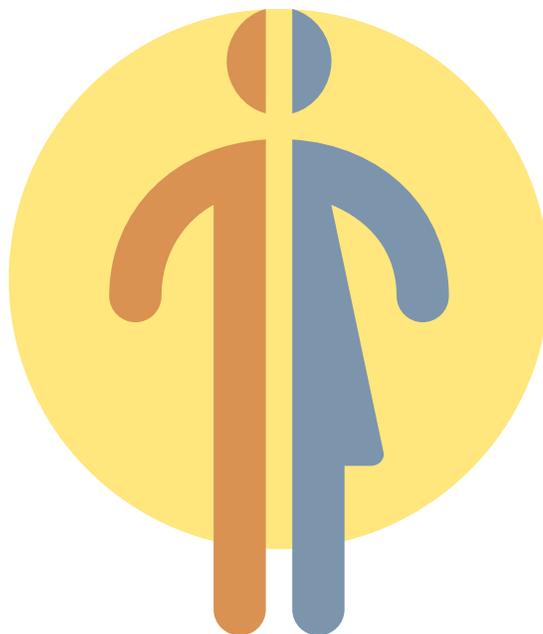
### ✂ Materiales

- Rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva.



## Recomendaciones para facilitar el taller

- ▶ Resulta útil colocar este ejercicio **al inicio de un taller** ya que ayuda a crear un entendimiento común de los factores sociales, culturales, económicos y políticos que influyen sobre las relaciones de género. Ayuda a identificar las suposiciones culturales, tanto tradicionales como modernas, referentes a lo que implica ser hombre o mujer, cómo pueden cambiar con el paso del tiempo, y el impacto que tienen sobre la vida de hombres y mujeres. Al considerar la naturaleza de la discriminación de género, en el mundo del trabajo, es esencial que las promotoras a favor de los derechos de las mujeres en los sindicatos y en la comunidad entiendan los problemas que enfrentan las mujeres. Sin este entendimiento no es posible plantear soluciones efectivas.
- ▶ El concepto de “género” es relativamente nuevo. En muchos idiomas, ni siquiera existe la palabra “género”. Por esta razón, es importante desarrollar un lenguaje compartido sobre cómo hablar acerca de las relaciones de poder que están determinadas por la cultura y las diferencias en los roles que juegan los hombres y las mujeres. Se podrán usar las actividades de este ejercicio para desarrollar un lenguaje y un entendimiento compartidos entre quien dirige y las participantes que se expandirá a lo largo del taller.



## Actividad 2: La construcción social del género

### PROCEDIMIENTO

#### Primeras memorias de ser mujer u hombre

- Se les solicitará que individualmente recuerden su memoria más antigua, más significativa y más importante de una experiencia relacionada con descubrir que eras mujer y si se te trató de forma diferente o tenías que comportarte de alguna manera diferente. (incidente, edad, involucrados, lugar, sentimiento.)
  - ▶ ¿De qué se trató el incidente?
  - ▶ ¿Qué edad tenían?
  - ▶ ¿Quién o quiénes estuvieron involucrados?
  - ▶ ¿En dónde se dio el incidente?
  - ▶ ¿Cómo se sintieron?
- Se les dará unos minutos para que escriban (si es posible) en una hoja y después se le pedirá agruparse en parejas para intercambiar historias personales y una vez que hayan compartido en pareja, quienes así lo deseen podrán compartir en plenaria y escribir en el rotafolio sus respuestas.
- Para detonar la conversación se pueden tomar como referencia las siguientes preguntas:
  - ▶ ¿Cómo se sintieron con la actividad?
  - ▶ ¿Qué sintieron al compartir su relato?
- Por último, pide a las participantes que den ejemplos –basados en su propia experiencia– de momentos en los cuales su género tuvo un impacto económico sobre su vida y sobre cómo fue ese impacto.

Pregunta al grupo:

- ▶ ¿Qué implica la realidad de las diferencias de género para nuestro trabajo de promover los derechos de las mujeres en general y las trabajadoras en particular?

### ✂ Materiales

- Rotafolio dividido en 5 columnas con los encabezados de:
  - Edad
  - Personas involucradas
  - Donde
  - De qué se trató
  - Sentimiento
- Marcadores
- Cinta adhesiva.

#### *Incidente*

¿De qué se trató el incidente?

#### *Edad*

¿Qué edad tenías?

#### *Involucrados*

¿Quién o quiénes estuvieron involucrados?

#### *Lugar*

¿En dónde se dio el incidente?

#### *Sentimiento*

¿Cómo te sentiste?



## Recomendaciones para facilitar el taller

### TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN VISUAL:

Este tema se impartirá usando la técnica de instrucción vivencial, con la que se busca que las participantes recuerden su primer acercamiento al significado de ser mujer o ser hombre en su infancia o en el momento de su primer recuerdo al respecto.

Asimismo, mediante la discusión, las participantes podrán generar una comprensión compartida de cómo se “asignan” los roles de género y el valor que se les atribuye a los diferentes roles de los hombres y de las mujeres.

### COMPARTIR EL MOTIVO DE LAS PREGUNTAS:

Después de este ejercicio de reflexión colectiva es importante compartir el motivo de las preguntas generadoras del ejercicio. Refiriendo respecto a la edad que tenían de su recuerdo, será importante notar la edad más temprana del primer recuerdo, pues permitirá entender qué tan temprano se inicia la socialización en los roles de género.

### REFLEXIÓN:

Reflexionar sobre la persona o personas involucradas en su recuerdo, por ejemplo, familiares, líderes religiosos, maestras o maestros, quienes por lo general son los primeros grupos de personas que influyen sobre la vida de una niña o de un niño.

### HACER CONEXIÓN CON LA VIDA QUE LLEVAN AHORA

Para ayudar a las participantes a hacer la conexión con la vida que llevan ahora, se recomienda preguntar: En tu mundo actual, ¿quién te trata de manera diferente de los hombres / mujeres? o ¿quién tiene expectativas diferentes de ti? El lugar del recuerdo, pues muchas veces tiene que ver con el tipo de personas involucradas. Más adelante en la vida, la lista de lugares en donde se refuerzan las normas de género se amplía para incluir los centros de trabajo, los círculos sociales y los medios de comunicación.

### ¿DE QUÉ SE TRATÓ EL INCIDENTE?

Respecto a de qué se trató el incidente, por lo general, esto incluye la división del trabajo por género, por ejemplo, el tipo de tareas domésticas que se espera que hagan las niñas. Pregunta al grupo si hay expectativas diferenciadas en su actual centro de trabajo con respecto a los diferentes tipos de trabajo que deben desempeñar los hombres y las mujeres.

### Actividad 3: Definición de sexualidad

#### PROCEDIMIENTO

1. Solicitar a las participantes que, durante 5 minutos, en parejas trabajen para escribir una definición breve de **“sexualidad”**..
  - Pidan a cada pareja que lean en voz alta las definiciones que elaboraron y anoten los puntos principales en la hoja de rotafolio.
  - Una vez que todas hayan leído su definición, utilicen las ideas que ya se expresaron en el grupo y que quedaron plasmadas en la hoja de rotafolio para sacar la definición de **“sexualidad”**.
  - Pregunten quién se ofrece como voluntario(a) para leer en voz alta las definiciones de sexualidad que están incluidas en una hoja informativa.
  - Para cerrar esta parte del ejercicio, vinculen las definiciones y elementos de la sexualidad a la vida real de las personas.
2. Hagan las siguientes preguntas a las participantes:
  - ▶ **¿En tu vida cotidiana, las demás personas en la sociedad o comunidad esperan que te comportes de una cierta manera por tu sexo?**
3. Después de unos cuantos minutos de discusión, regresen brevemente a las definiciones de **“sexualidad”** a la que llegó el grupo. Asegúrense de que entre las participantes haya un acuerdo general sobre el significado del concepto de sexualidad, género, sexo biológico, identidad de género, expresión de género, orientación sexual y cómo se va a usar durante el resto del taller.

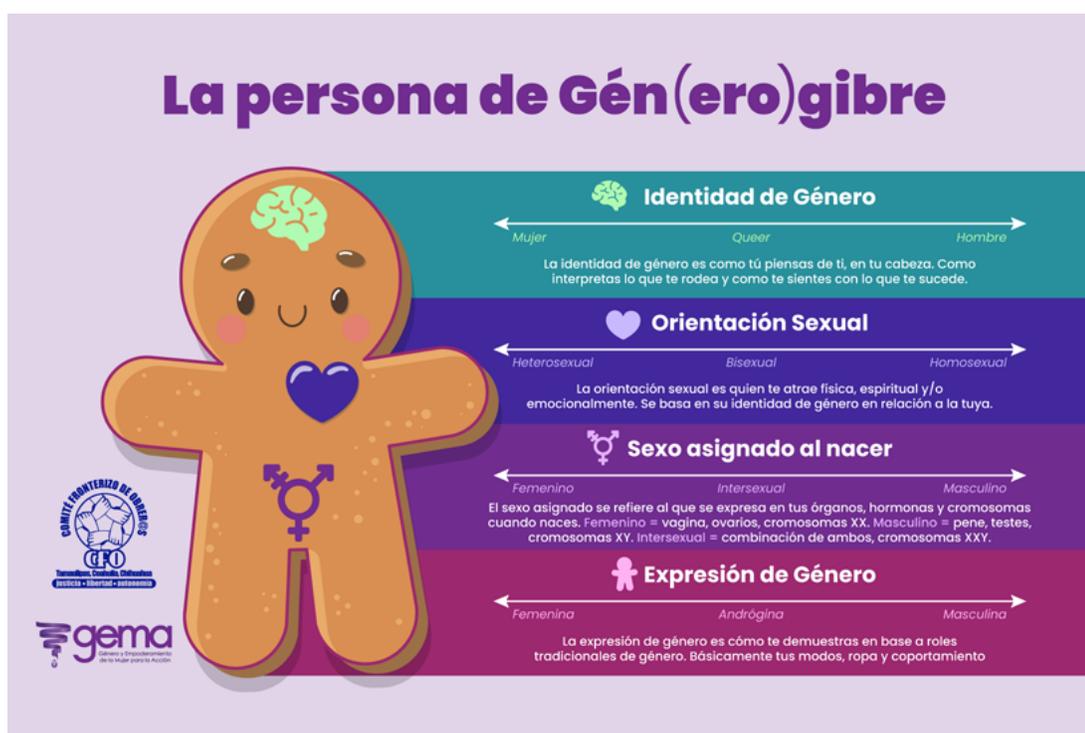
#### ✂ Materiales

- Rotafolio
- Hojas blancas tamaño carta
- Lápices, colores, marcadores
- Hoja informativa: Sexualidad y sus elementos
- Cinta adhesiva



## Recomendaciones para responsable del taller

- ▶ Apóyate de la “Galletita del Género” para explicar las diversas dimensiones y características de las personas, recalcando la gran variedad que existe entre cada una de ellas a partir de las combinaciones de dichas dimensiones y características. Busca que el grupo se cuestione y abra su perspectiva a la diversidad e inclusión sin estereotipos, prejuicios que resulten discriminatorios.
- ▶ Comparte con las participantes la importancia de conocer cada concepto y sus diferencias y así poder identificarlos en las esferas de nuestra vida con un enfoque saludable



- ▶ Galletita de Género. Herramienta para utilizar en la actividad 3 del tema 1 del módulo 1.

## Actividad 4: Violencia contra las mujeres

### PROCEDIMIENTO

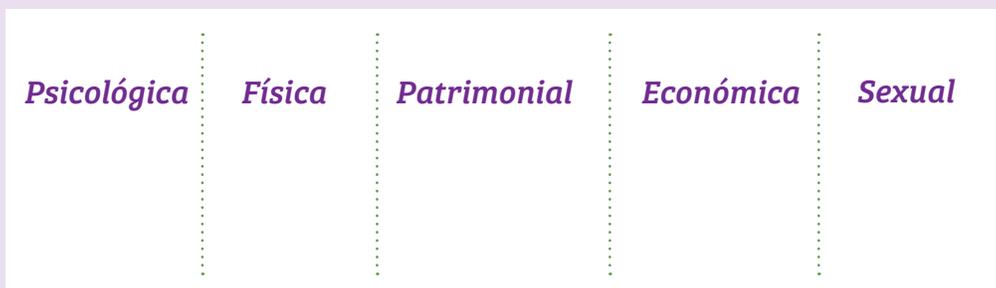
1. Introducir la dinámica expresando y conversando sobre la realidad que vivimos las mujeres y por qué estamos más expuestas a vivir situaciones de violencia.
2. Para identificar las violencias que reconocen y viven las mujeres, pueden partir de una pregunta generadora, por ejemplo:
  - ▶ ¿Qué es la violencia?
  - ▶ ¿Qué tipos de violencia conocen?
  - ▶ ¿En qué lugares se vive la violencia?

Así como el uso del violentómetro que mide la violencia

3. Presenten al grupo la siguiente pregunta generadora, indicando que vamos juntas a identificar:
  - ▶ ¿Qué tipos de violencias contra las mujeres ocurren en la zona/comunidad que habitamos? ¿En qué espacios se dan? familiar, laboral, escolar, comunitaria, institucional, política, digital o mediática.
4. Entreguen fichas y marcadores para escribir en tarjetas. Indiquen al grupo que todas las ideas son importantes, eviten enjuiciarlas, e inviten al grupo a generar un mayor número de ideas, escribiendo solo una idea por ficha.

Rofafolio con las siguientes partes:

### TIPOS DE VIOLENCIA Y LUGARES EN LOS QUE OCURREN



### ✂ Materiales

- Papelógrafo dividido en 5 tipos de violencia:

1. Psicológica
  2. Física
  3. Patrimonial
  4. Económica
  5. Sexual
- y una columna para las modalidades de cada tipo de violencia.

- Fichas (pueden ser hojas recicladas).

- Plumas y plumones
- Cinta adhesiva

- Hoja informativa: Mitos y realidades de la violencia.

- Hoja informativa: El ciclo de la violencia

- Hoja informativa: Consecuencias de la desigualdad de género.

## Actividad 4: Violencia contra las mujeres

### PROCEDIMIENTO

6. Coloquen en la pared las fichas a medida que las participantes las van escribiendo, en el orden de aparición y una vez terminadas se cuentan con todas las ideas y se organizan por tipos de violencia colocando en la parte superior una ficha con la forma de violencia que agrupan.
- Lean los resultados del ejercicio, presentando el diagnóstico de las situaciones de violencia que viven las mujeres en sus diferentes modalidades. Estén atentas a que todas las mujeres participen y generen ideas.
  - Si observan que algunas participantes tienen dificultad para escribir, o expresar sus ideas, agrúpelas en parejas o en tríos, si es posible.
  - Faciliten el proceso de diálogo y la reflexión colectiva con las mujeres participantes, partiendo de la siguiente pregunta generadora: ¿Por qué nos ocurren a las mujeres estas formas de violencias que hemos identificado?
  - Permitan que el grupo exprese sus ideas, y registren en el papelógrafo cada uno de los planteamientos realizado por las mujeres participantes, acompañando su reflexión con aportes sustentados en sus propios conocimientos de la violencia de género y las situaciones de violencia y vulnerabilidad que viven las mujeres en la frontera y en condiciones de movilidad, así como en otros contextos.
7. Entreguen las hojas informativas a las participantes.

### ✂ Materiales

- Papelógrafo dividido en 5 tipos de violencia:
  1. Psicológica
  2. Física
  3. Patrimonial
  4. Económica
  5. Sexual
 y una columna para las modalidades de cada tipo de violencia.
- Fichas (pueden ser hojas recicladas).
- Plumas y plumones
- Cinta adhesiva
- Hoja informativa: Mitos y realidades de la violencia.
- Hoja informativa: El ciclo de la violencia
- Hoja informativa: Consecuencias de la desigualdad de género.



## Recomendaciones para facilitar el taller



- Galletita de Género. Herramienta para utilizar en la actividad 4 del tema 1 del módulo 1.

## Tema 2

# Lo que soñamos para nosotras las mujeres

Tiempo sugerido: 45 minutos



### Objetivos

- Reflexionar sobre lo que sueñan para las mujeres, sus ideales y anhelos más allá de los roles que tengan en su vida como madre, hermana, hija, esposa.
- Generar un espacio seguro que identifiquen como suyo y en el que pueden impulsar su desarrollo personal, el de su comunidad y país.
- Gestionar y compartir las emociones que se presentan al ponerse en primer lugar y considerar sus sueños.

### PROCEDIMIENTO

1. Entreguen a cada participante media hoja de papel y soliciten que de forma individual tomen unos minutos para pensar en lo que sueñan para sí mismas, las mujeres en su comunidad, lugar de trabajo o en su país.

- ▶ ¿Qué esperan que pueda cambiar?
- ▶ ¿Qué esperan conservar?
- ▶ ¿Qué papel podría ellas desempeñar en este proceso?

2. Soliciten a las participantes que de forma individual dibujen una imagen, símbolo o cualquier.

3. Inviten a las participantes a compartir sus sueños y dibujos con el resto del grupo. Es importante generar un espacio seguro en el que las participantes puedan compartir sus sueños y sean escuchadas con respeto.

### ✂ Materiales

- Rotafolio
- Hojas tamaño carta
- Lápices, colores, marcadores.
- Cinta adhesiva.

## REFLEXIÓN

1. Pregunta al grupo lo siguiente:
  - ▶ ¿Cómo podemos lograr que nuestros sueños se vuelvan realidad?
  - ▶ ¿Qué pasos podemos dar para poner nuestros sueños en acción?
2. Pidan voluntarias para anotar algunas de las respuestas en la hoja de rotafolio de Empoderamiento.
3. Finalmente, soliciten al grupo identificar un ritmo o tonada de una canción que todas conozcan, posteriormente pidan a tres o cuatro voluntarias que escriban la letra de la “Canción de los sueños” que exprese los distintos sueños descritos durante la sesión. Inviten a las voluntarias a que muestren la canción y se las enseñen al resto de las participantes





## Recomendaciones para facilitar del taller

- ▶ Recordar los acuerdos que se establecieron al inicio de forma grupal y generar un espacio seguro en el que las opiniones de todas son válidas y respetadas.

---

- ▶ Recuerda que el objetivo de dibujar los “sueños”, no consiste en poner a prueba los talentos del grupo, sino que es una forma de promover un espíritu creativo y participativo.

---

- ▶ Los dibujos pueden ser muy sencillos e incluso se pueden usar símbolos o figuras de palitos porque el propósito es brindar a todas las participantes la oportunidad de explicar el significado de sus representaciones.

---

- ▶ No olvides preguntar cómo podemos lograr que nuestros sueños se vuelvan realidad. Aterrizarlos y activar a las participantes a la creación de un plan de acción, con el objetivo de clarificar los pasos que tendríamos que seguir o cómo podríamos comenzar y caer en cuenta que ese sueño, que en principio parece lejano, está más cerca de hacerse realidad de lo que podemos pensar.

---

- ▶ Esta sesión brinda a las participantes la oportunidad de evocar y expresar sentimientos de esperanza, sus preocupaciones y su deseo de hacer una diferencia. Al compartir los sueños con el grupo se crea un espacio en el que se escuchan unas a otras, para que desde la colectividad puedan acompañarse y sentirse acompañadas ante los problemas que enfrentan de forma individual y colectiva.

---

- ▶ Mantenerse en contacto con la esperanza y con una visión de un futuro mejor es una motivación clave para activistas y las personas de edad adulta que desean aprender.

## Tema 3

# Empoderamiento

Tiempo sugerido: 30 minutos



- **Objetivos Específicos:**
- Desarrollar de forma grupal una definición del concepto “empoderamiento”.
- Reconocer el papel que cada una de las participantes desempeña de forma individual y colectiva en el empoderamiento.
- Reconocer los factores que influyen en la desactivación de nuestro poder personal y las herramientas para contrarrestarlos.

### PROCEDIMIENTO

1. Mediante lluvia de ideas pidan a las participantes comentar qué les viene a la mente cuando escuchan la palabra empoderamiento. Escribe en la hoja de rotafolios las respuestas.
2. Escribir las respuestas en la hoja de rotafolios. Construyan con esas ideas una definición colectiva sobre el empoderamiento. Entreguen la hoja informativa con la definición de empoderamiento y den lectura
3. Analicen las diferencias y similitudes entre la definición colectiva y la que presenta la hoja informativa.
4. Pregunten al grupo
  - ▶ ¿Qué podemos hacer nosotras como mujeres para lograr nuestro propio empoderamiento?
  - ▶ ¿Cómo podemos ayudar a otras mujeres?
  - ▶ ¿Qué pueden hacer los sindicatos y las organizaciones para contribuir?
5. Haciendo uso del cuadro de empoderamiento invita a reconocer qué herramientas, habilidades, nuevos conocimientos y valores se han adquirido en estos talleres que aportan a su empoderamiento.

### ✂ Materiales

- 2 hojas grandes de rotafolio
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Hoja informativa con la definición de empoderamiento.

6. Para cerrar, compartan con las participantes que el empoderamiento es un proceso personal que empieza por una misma y que conlleva cambios, reflexiones y acciones en nuestras vidas. Asimismo, refieran que existen condiciones sociales, culturales y políticas que generan barreras para activar nuestro poder y tomar nuestras decisiones, por lo que la acción colectiva organizada puede ayudarnos a hacer frente a dicha barreras.





## TEXTO DE LECTURA

El **EMPODERAMIENTO** es un proceso personal interior, individualizado, de conciencia y de fortalecimiento de capacidades que conduce a una mayor participación y a un mayor poder de decisión. Puede entenderse como aquel en el que se intenta devolver la autonomía a las mujeres, mejorando su autopercepción, y brindando un conjunto de herramientas para aumentar su fortaleza, mejorar sus capacidades y acrecentar su potencial con la finalidad de que sean su propia voz. Permite que las personas tomen control de su vida, formulen sus propias agendas, fortalezcan la confianza en sí mismas, resuelvan problemas, y desarrollen su capacidad de ser **AUTOSUFICIENTES**. Implica la capacidad de elegir, así como de definir cuáles son las elecciones que se les ofrecen. La exclusión histórica de las mujeres, a nivel mundial, de las instituciones y procesos de poder, hacen que el empoderamiento de las mujeres sea una precondition esencial para lograr la igualdad de género. Mientras que sólo las mujeres se pueden empoderar a sí mismas, las instituciones pueden apoyar procesos que abran espacios para que las mujeres desarrollen sus habilidades y capacidades, su confianza en sí mismas y su autosuficiencia. El acuerpamiento y apoyo mutuo entre mujeres es una herramienta que ayuda a trabajar en comunidad este proceso personal.

## Tema 4

# Identificación y priorización de problemas

Tiempo sugerido: 130 minutos



### Objetivo general:

- Identificar problemas que enfrentan las trabajadoras, ya sea en el centro de trabajo, en sus sindicatos o en la sociedad; y clasificarlos para después analizarlos.
- Priorizar los problemas identificados por las trabajadoras.
- Analizar a profundidad las causas, consecuencias y posibles soluciones para cada problema.

## Actividad 1: Identificación del problema

### PROCEDIMIENTO

1. Empezar la sesión explicando que para poder ser parte de la solución necesitamos entender plenamente los desafíos y los problemas a los que nos enfrentamos.
2. Dividan a las participantes en equipos de tres personas y pídanles que dialoguen sobre las siguientes preguntas:
  - ▶ **Describan 3 cambios centrales que hayan ocurrido en tu vida y en la vida de tus compañeras de trabajo en los últimos 10 años.**
  - ▶ **¿De qué manera ha mejorado tu vida o ha sufrido impactos adversos como resultado de estos cambios?**
  - ▶ **¿Cuáles son algunos de los problemas concretos que has experimentado en la casa, el sindicato, el centro de trabajo, y en la sociedad, como resultado de estos cambios?**
3. Den tiempo a los equipos para el diálogo. Cuando el grupo en su conjunto se vuelva a reunir, soliciten que un equipo de manera voluntaria comparta con el resto del grupo sus reflexiones respecto a la primera pregunta.
4. Soliciten al resto de las participantes que añadan sus puntos de vista o debatan respetuosamente sobre los planteamientos expresados.
5. Repitan los mismos pasos con las otras preguntas, involucren en esa actividad a diferentes equipos que voluntariamente compartan sus reflexiones. Elijan a una facilitadora para que anote las respuestas en un rotafolio.

### ✂ Materiales

- Rotafolio con preguntas
- Hojas tamaño carta
- Lápices, colores, marcadores
- Cinta adhesiva

## Actividad 2: Priorización y análisis del problema

### PROCEDIMIENTO

Mediante la herramienta conocida como “**El árbol de los problemas**” explorarán una manera de priorizar los problemas.

1. Compartan con las participantes que mediante la herramienta conocida como “el árbol de problemas” explorarán una manera de analizar a profundidad los problemas al reflexionar sobre las causas, consecuencias y soluciones de éstos.
2. Con todo el grupo revisen la lista de problemas que surgió en la actividad previa e inicien una conversación libre acerca de cuáles problemas son prioritarios y por qué. Con base en sus diálogos y los problemas que han sido seleccionados como prioritarios, hagan una lista con las características de los mismos.
3. Otra forma de facilitar la construcción es mediante “votos” cada participante decide cual es el problema prioritario al que desea dar su voto. Encierren en un círculo los problemas que obtuvieron el mayor número de votos y utilícenlos durante el ejercicio.
4. Acordada la lista de 4 o 5 problemas formen grupos de forma tal que cada uno trabaje con un problema prioritario.

### ✂ Materiales

- Hoja informativa del árbol de los problemas.
- Rotafolios para los equipos
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.

### ¿Cómo se hace?

Los co-facilitadorxs deben explicar el árbol de los problemas, señalar las diferentes partes de éste y lo que representa cada una. Dividan al grupo en equipos de no más de 4 y 5 personas y pidan a cada equipo que dibuje un árbol en una hoja de rotafolio. El árbol debe constar claramente de tres partes: el tronco, las raíces y las ramas. Cada parte del árbol representa lo siguiente:

**LAS RAÍCES:** las causas raíz del problema

**EL TRONCO:** el problema

**LAS RAMAS:** las consecuencias del problema

## Actividad 2: Priorización y análisis del problema

### PROCEDIMIENTO

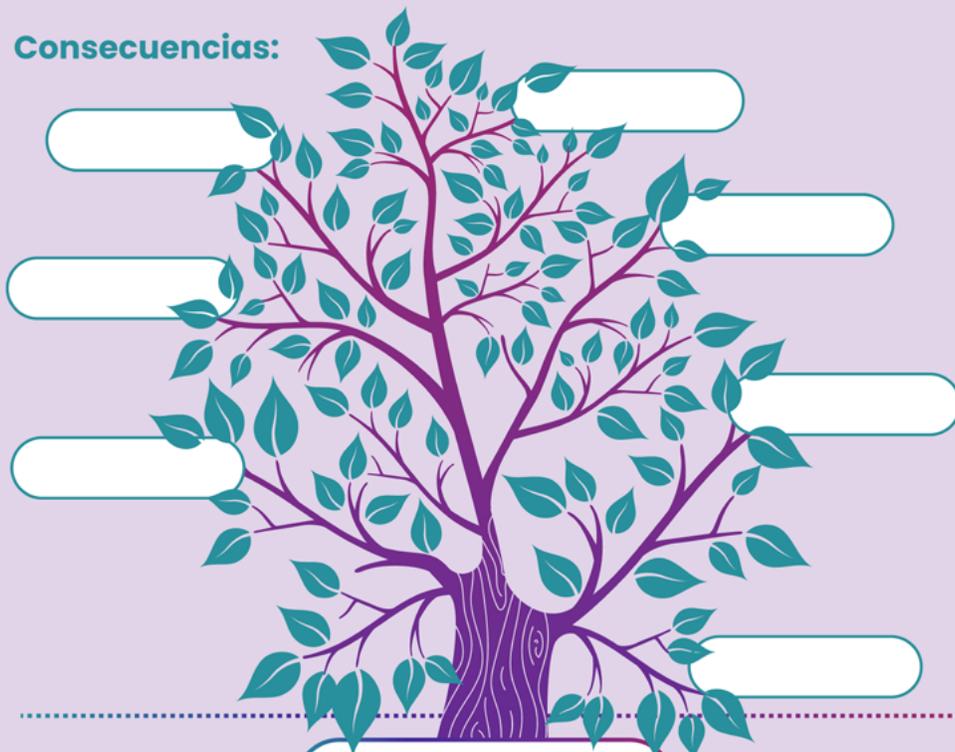
6. Comenten a los equipos que cuentan con 40 minutos para realizar la actividad, repartan copias del árbol de problemas y soliciten a los equipos trabajar con la estructura de análisis propuesta al problema seleccionado.
7. Inviten a los equipos a reflexionar sobre las siguientes preguntas acerca del problema y como seguimiento, hagan preguntas relacionadas con las soluciones.
  - ▶ **¿Cuáles son las consecuencias más serias? ¿Quiénes sufren las consecuencias? ¿Las mujeres y los hombres sufren las consecuencias de manera diferente?**
  - ▶ **¿Cuáles son las causas menos complejas de abordar? ¿Cuáles son las más complejas de abordar? ¿Por qué?**
  - ▶ **¿Cuáles son las causas y las consecuencias que las trabajadoras pueden abordar individual o colectivamente? ¿Qué pueden hacer los sindicatos, gobierno, patrones?**
8. Reintegren al grupo y pidan que un representante de cada equipo explique su árbol de problemas.

### ✂ Materiales

- Hoja informativa del árbol de los problemas.
- Rotafolios para los equipos
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.

# El árbol de los problemas

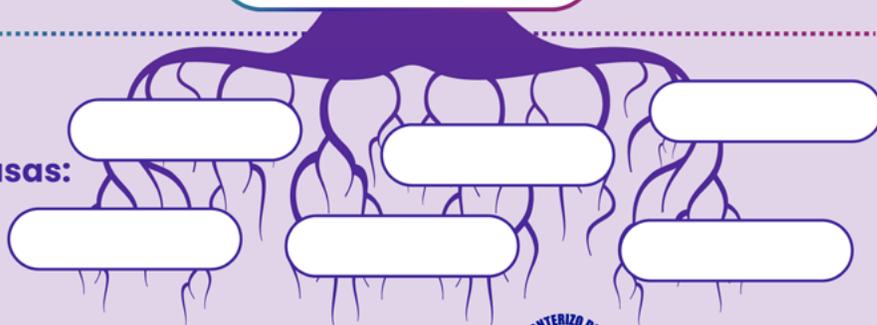
Consecuencias:



Problema:

[White rounded rectangular box for the problem]

Causas:





# Módulo 2

## Temas para desarrollar:

- 1 El papel de la educación popular en el cambio social
- 2 La escucha activa y la comunicación uno/a una/o
- 3 ¿Cómo entendemos el poder?
- 4 Organización y cambio social

## Tema 1

# El papel de la educación en el cambio social y la educación popular

Tiempo sugerido: 15 minutos



### Objetivos Específicos:

- Dialogar sobre la educación popular y las diferencias con la educación tradicional.
- Generar diálogos sobre las experiencias de aprendizaje más significativas de las participantes.
- Reflexionar sobre el papel que desempeña la educación participativa en el cambio social.

## PROCEDIMIENTO

1. Muestren una representación fotográfica o de otro tipo de un método de educación tradicional y soliciten a las participantes que comenten sobre la foto o representación:
  - ▶ ¿Qué les representa o simboliza?
  - ▶ ¿Quién se supone que tiene el conocimiento?
  - ▶ ¿Qué sienten con respecto a este tipo de aprendizaje?
  - ▶ ¿Qué tan efectivo es este método para ayudar a las personas a aprender a lidiar con situaciones complejas?
  - ▶ ¿Cómo reaccionaron a este tipo de educación a la niñez?
2. Aborden con las participantes que este programa se piensa y construye en conjunto con ellas y desde la Educación Popular, es decir que aprendemos llevando a la práctica, que analizamos, nos informamos y tomamos conocimientos de manera conjunta, y que después de eso algo cambia: regresamos a nuestro diario vivir tomando acciones con esta nueva información.

## Materiales

- Fotografías o imágenes de educación tradicional
- Hoja informativa: La persona adulta en el proceso de aprendizaje
- Hoja informativa: La memoria y los métodos de aprendizaje
- Hoja informativa: Características del modelo de la espiral de aprendizaje y acción.

3. Después, analizamos nuevamente cómo nos fue, ¿qué funcionó? ¿qué más necesitamos?, y regresamos a capacitarnos más y así continuamos. Es un proceso que nunca termina, estamos en constante movimiento, como la espiral. Entreguen la hoja informativa: Modelo de la espiral de aprendizaje y la acción.
4. Soliciten a las participantes que se agrupen en parejas para compartir sus experiencias educativas. Utilizar las siguientes preguntas como guía:
  - ▶ ¿Qué aprendizaje fue positivo para ti?
  - ▶ - ¿Qué impacto tuvo en tu vida?
  - ▶ - ¿Te hizo actuar o pensar diferente ese aprendizaje?
  - ▶ - ¿Tuviste aprendizajes negativos en la vida?
  - ▶ - ¿Qué te ayudó o te estorbó para poder aprender?
5. Una vez que hayan terminado de recordar sus experiencias de aprendizaje, soliciten que las compartan con el grupo.
6. Compartir con las participantes la teoría del aprendizaje en personas adultas y repartir la hoja informativa: Cómo Retenemos Nueva Información.
7. Por último, recuperen las participaciones realizadas siguiendo utilizando el modelo de la espiral de aprendizaje y acción.

## REFLEXIÓN

1. La educación popular considera que todas las personas son expertas y conocedoras de su realidad. Mientras que la educación tradicional parte de que el maestro o el profesor es quien tiene todo el conocimiento.
2. Reflexionen sobre cómo mediante la educación popular, encontramos soluciones a los problemas partiendo de la realidad, el conocimiento, la experiencia y el análisis que es realizan los y las trabajadoras sobre su entorno personal, familiar y comunitario. La importancia de aprender a usar la educación popular como herramienta radica en que es un método educativo que incita a la acción colectiva.
3. A través de este ejercicio busquen enlazar el tema de la educación popular con los valores que guían a las promotoras que realizan trabajo organizativo. Por ejemplo, en el ejercicio de la comunicación activa se usan los principios de la educación popular: hacemos preguntas, escuchamos atentamente a nuestras compañeras y compañeros, se consideran las distintas realidades y de los saberes o experiencias de todas para buscar soluciones y diseñar estrategias para lograr cambios favorables en todos los ámbitos de nuestra vida.



## Tema 2

### La escucha activa y la comunicación una a una

Tiempo sugerido: 120 minutos



#### Objetivos:

- Construir habilidades de escucha activa como herramienta organizativa.
- Resaltar la importancia de la escucha activa como elemento fundamental para construir y fortalecer relaciones exitosas.
- Distinguir entre oír y escuchar, identificar la importancia de la comunicación activa para resolver problemas y retos del trabajo de organización.

#### PROCEDIMIENTO

1. Expliquen a las participantes que, durante 5 minutos, a una voluntaria se le dará una hoja con una cierta forma geométrica y después se le va a pedir que describa la forma al resto de las participantes, sin enseñársela.
2. Soliciten una voluntaria para participar en el ejercicio, a ella se le dará una hoja con una forma geométrica. Debe describir la forma impresa al resto de las participantes sin enseñársela y siguiendo las reglas:
  - **No se permite hacer preguntas.**
  - **A las participantes se les prohíbe ver los dibujos de las otras participantes.**
  - **A nadie, excepto la voluntaria, se le permite hablar durante el ejercicio.**
  - **Se prohíben las conversaciones paralelas.**
3. Cada una de las participantes tratará de dibujar la forma en una hoja en blanco con base en la descripción que haya dado la voluntaria. La voluntaria debe estar lejos del resto de las participantes y tendrá 2 minutos para ver la forma y 3 minutos para explicarla y que las demás puedan hacer su dibujo.

#### ✂ Materiales

- Las hojas con impresiones de distintas figuras geométricas.
- Hojas blancas o los cuadernos de cada participante.
- Hoja informativa de comunicación una a una.
- Colores y marcadores.
- Cinta adhesiva.

4. Posteriormente den a las participantes 3 minutos para hacer preguntas aclaratorias a la voluntaria, para que puedan completar sus dibujos. A esta fase, se aplican las mismas reglas que a la fase anterior. Al completar el ejercicio, enseñen el dibujo original a las participantes para que lo puedan comparar con sus propios dibujos.
5. Pidan a las participantes que expresen los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio. Discute las siguientes preguntas con el grupo en su conjunto:
  - a. ¿Qué dificultades enfrentaste durante el ejercicio? y ¿Qué obstáculos encontraste para entender lo que la voluntaria estaba diciendo/ describiendo?
  - b. ¿Qué te ayudó a “decodificar” los mensajes enviados por la voluntaria, y por ende te permitió hacer el dibujo que estaba describiendo con precisión?
6. Reflexionen con las participantes sobre la interacción que tuvieron con la voluntaria durante el ejercicio. Procuren aclarar con ellas los diferentes aspectos del ejercicio: la preparación, los diferentes medios de comunicación que se utilizaron, los esfuerzos por entender y descifrar, las preguntas aclaratorias, y la retroalimentación.
7. Distribuyan la hoja informativa sobre la comunicación, y pidan al grupo que identifique cosas específicas que acontecieron durante el ejercicio que se relacionan con cada una de las fases mencionadas en la hoja informativa.

## Tema 3

# ¿Cómo entendemos el poder?

Tiempo sugerido: 60 minutos



### Objetivo:

- Generar un espacio en el que las participantes reflexionen sobre el poder y el papel que éste tiene en su vida.
- Explorar la naturaleza y las formas cambiantes del poder.
- Reflexionar sobre los vínculos entre el poder personal y el colectivo.

### PROCEDIMIENTO

1. En esta actividad, las participantes describirán y elaborarán dibujos sobre sus experiencias personales respecto al poder y la falta de éste. Después, se discutirán dichas experiencias y acompañaremos a las participantes en la identificación de las fuentes de poder.
2. Proporcionen a cada participante marcadores y una hoja en blanco. Pidan que dibujen una línea a la mitad. En un lado, dibujarán una situación que las haya llevado a sentirse poderosas. En el otro, una situación donde hayan sentido que no tenían poder.
3. Mencionen que pueden utilizar cualquier situación de sus vidas, del trabajo, el hogar, de sus familias, comunidades o cualquier otra que crean que ejemplifica bien esos sentimientos. Den unos minutos para realizar los dibujos
4. Cuando hayan terminado, soliciten que peguen sus dibujos en la pared y que cada integrante del grupo dé un paseo para ver los dibujos de las demás. Después, pidan a cada participante que explique brevemente su dibujo al resto del grupo.
5. Mientras cada una explica su dibujo, otra persona elaborará dos listas en una hoja de rotafolio o en un pizarrón con las palabras y frases que utilizan para describir las experiencias en que se sintieron poderosas y en las que se sintieron sin poder.

### ✂ Materiales

- Hoja informativa: Los diferentes tipos de poder.
- Hojas blancas para que hagan dibujos.
- Rotafolios.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.

6. Una vez que todo el grupo haya explicado sus dibujos, pregunten quién se ofrece voluntariamente para leer la lista de palabras y frases que describen situaciones que nos hacen sentir con poder y la lista de palabras y frases que usaron para describir las situaciones que nos hacen sentir que no tenemos poder.
6. Dar 10 minutos al grupo para discutir:
- ¿Qué cosas hacen que la gente se sienta con o sin poder?
  - ¿En qué se asemejan o difieren nuestras reacciones a esas situaciones?
  - ¿En qué situaciones puede alguien empezar sintiéndose sin poder y más tarde sentirse poderosa? ¿Cómo sucede ese cambio?
  - ¿Qué vínculo perciben entre los sentimientos personales de poder y el concepto de poder colectivo, donde la gente actúa en conjunto para alcanzar un objetivo en común?



## Recomendaciones para facilitar el taller

### PREGUNTAS DETONANTES:

El “poder” es la base de muchos de los temas de los que hemos hablado. Entre las preguntas detonantes que se puede utilizar en la actividad se encuentran:

- ¿Quién tiene poder?
- ¿A quién sirve ese poder?
- ¿Cómo podemos evitar que nos detenga el poder que está en nuestra contra?

### ENTENDER AL PODER :

A pesar de su importancia, al poder no se le entiende ni se le analiza lo suficiente. Para ayudar a las trabajadoras a empoderarse y a cambiar las relaciones de poder para su beneficio, necesitamos entender el poder en sus muchas facetas. Esta actividad busca ayudar a las trabajadoras y promotoras a comenzar a reflexionar sobre el poder - el propio y el de otras personas- de una manera nueva.



## Recomendaciones para facilitar el taller

### NO SE NECESITAN HABILIDADES ARTÍSTICAS:

Debido a que el ejercicio implica dibujar, es necesario asegurar a las participantes que no requieren habilidades artísticas para ello. Los dibujos pueden ser simbólicos y sencillos, ya que cada una tendrá la oportunidad de explicar su propio dibujo.

### MOSTRAR SENSIBILIDAD A LAS PARTICIPANTES:

En este ejercicio, es importante mostrar sensibilidad hacia las participantes y escuchar activamente. Puede resultar una actividad excelente para desarrollar la confianza y el entendimiento entre las participantes.

### PALABRAS CLAVE:

A continuación, aparece una lista de palabras que se utilizan frecuentemente para describir lo que lleva a la gente a sentirse con o sin poder. Pueden resultarles de utilidad cuando discutan los dibujos de las participantes.

¿Qué hace que la gente sienta que no tiene poder?

- La falta de respeto, los insultos.
- El ser ignorada.
- Los estereotipos.
- La falta de control.
- Las pérdidas.
- La ignorancia.
- La vergüenza.
- El aislamiento.

¿Qué hace que la gente sienta que tiene poder?

- Superar el miedo mediante la acción.
- Recibir reconocimiento de mis logros de parte de otras personas.
- Encontrar una forma creativa de resolver un problema.
- Ser capaz de manejar una tarea difícil
- Tener éxito como líder.
- Cuidar y ayudar a los demás.
- Unirse a un grupo de personas que tienen el mismo problema.

## REFLEXIÓN

Al finalizar la actividad, resuman en sus propias palabras las reflexiones y comentarios grupales. Aunque no hayan surgido en la discusión, asegúrense de incluir los siguientes puntos:

2. Al enfrentar fuerzas tan grandes y potencialmente abrumadoras, como las de la economía global, resulta especialmente importante que las trabajadoras reconozcan que nunca nos encontramos completamente sin poder. Aun en situaciones muy difíciles, la gente puede adquirir más poder a través de recolectar información, organizarse, trabajar colectivamente, resolver problemas y hacer su mejor esfuerzo.
3. Las personas que se dedican a la educación y organización pueden ayudar a las trabajadoras a aprovechar su poder personal (y a reconocer sus sentimientos de falta de poder), a desarrollar fuerza y valor, y a actuar colectivamente para tener más poder sobre sus vidas en el lugar de trabajo



## Tema 4

# Organización y cambio social

Tiempo sugerido: 60 minutos



### Objetivos:

- Situar la "organización" como concepto y proceso clave para lograr cambios colectivos y sociales.
- Acompañar a las participantes a reflexionar sobre la relación entre los cambios personales, colectivos y sociales.
- Generar un espacio para reflexionar los diversos momentos del cambio y las emociones antes, durante y después del mismo.

### Actividad 1: Reflexiones

#### PROCEDIMIENTO

En este ejercicio comenzaremos reconociendo que cada una de las participantes ha realizado cambios personales importantes en su proceso de empoderamiento. Pueden hacer referencia a algunos de los cambios que se han mencionado en el transcurso del taller.

1. Hacer las siguientes preguntas para detonar la reflexión:

- ▶ ¿Por qué y para qué han hecho estos cambios en su vida?
- ▶ ¿Cómo se sentían antes, durante y después de hacer el cambio?

2. Organicen a las participantes en grupos pequeños. Cada grupo va a leer dos citas famosas de grandes líderes que lograron cambiar situaciones que parecían imposibles de cambiar. Cada grupo va a reflexionar sobre las citas incluidas en la hoja informativa "frases de cambio social" y luego contestar las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cuál cita les gusta más y por qué?
- ▶ Para que ustedes logren mejoras en sus condiciones de vida ¿qué tipo de cambio es más importante promover? ¿el cambio personal o el colectivo? ¿por qué?

3. Inviten a cada equipo a compartir sus reflexiones al grupo.

#### ✂ Materiales

- Hoja informativa: frases de cambio social.
- Rotafolio con situaciones para reflexión.



## Recomendaciones para responsable del taller

Al reflexionar sobre los cambios importantes, pueden preguntarles qué piensan que sucedería si:

- Organizamos a muchas mujeres y hombres para formar un grupo y tomar acciones colectivas.
- Tenemos prejuicios hacia otras mujeres y hombres.
- Ayudamos a muchas mujeres y hombres a resistirse a las injusticias, pero no les invitamos a ser parte activa de nuestro grupo.

### LA IMPORTANCIA DEL PODER EN EL CAMBIO SOCIAL:

Es importante hablar sobre la importancia del poder en el cambio social y las varias fuentes de poder positivo que las promotoras pueden identificar, activar, multiplicar y canalizar. Por ejemplo, el poder interno de cada mujer y hombre o el poder colectivo del grupo.

### DESARROLLO DEL PODER INDIVIDUAL Y COLECTIVO:

Enfaticen que es importante encontrar una manera en la que el poder individual y colectivo puedan desarrollarse para lograr cambios reales.

Acompañar a cada persona a crear consciencia sobre la importancia de desarrollar su propio poder sin incurrir en prácticas nocivas para el grupo como el abuso de poder, conflictividad o sectarismo, de forma tal que todas las personas sean más fuertes y se sientan apoyadas dentro del grupo.

### EL PODER DE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES:

El poder de las mujeres y hombres es inagotable cuando actúan juntas y juntos, comparten su poder de forma solidaria entre ellas y con otros grupos



Nuestra situación en la fábrica de ropa, Nien Hsing, era muy mala antes de que empezáramos a organizarnos. Decíamos: ‘Tengo un problema’, pero no podíamos hacer nada al respecto. Teníamos que aguantar. Me di cuenta de eso incluso antes de enterarme del sindicato. Me encontraba haciendo inspecciones de la línea, supervisando una persona a la vez. No me gustaba cómo estaban trabajando ahí; estaban trabajando demasiado rápido. Empecé a hablar de esos problemas con una mujer que me dijo: ‘Aunque trabajamos así de duro, tenemos un sindicato’. Le pregunté: ‘¿Por qué lo ocultas?’ ‘¿Por qué no le cuentas a todos que ahí hay un sindicato?’ Pero eso a ella le daba miedo. ”

Marashalane Ramalieche, representante sindical de trabajadores de la fábrica de ropa Nien Hsing, en Lesoto, África



# Módulo 3

## Temas para desarrollar:

- 1 ¿Qué es ser un líder?
- 2 ¿Cómo conectarnos con nuestra fuerza interior?
- 3 El papel que desempeña una organizadora efectiva y sus funciones
- 4 Reflexionar sobre la economía y cómo funciona.

## Tema 1

# ¿Qué es ser un líder?

Tiempo sugerido: 1 hora



### Objetivos:

- Identificar y definir las cualidades y características de los y las líderes.
- Observar entre todas las asistentes quién tiene alguna de las cualidades y características necesarias para buenas líderes
- Examinar el significado del género y el sexo en los estilos de liderazgo y objetivos de las y los líderes.

## PROCEDIMIENTO

1. Las participantes formarán parejas y conversarán por 5 minutos sobre quién consideran ellas, a partir de experiencias personales, que han sido buenas/os líderes.

Para guiarlas se plantearán las siguientes Preguntas:

- ▶ **¿Quién es esa persona que eligieron?**
- ▶ **¿Qué hizo la persona que eligieron como buena o buen líder?**

Hay que mencionar que la persona elegida puede ser un activista político, algún familiar, amigas, amigos, compañeras o compañeros de trabajo, etc.

2. Al concluir los 5 minutos nos volvemos a reunir en grupo y entre todas responderemos la siguiente pregunta:

- ▶ **¿Cuáles son las actividades que hacían las o los líderes en sus historias?**
- ▶ **¿Qué características personales observaron en las personas que consideran líderes?**

Escribiremos las respuestas en las hojas de rotafolios o pizarrón.

3. Pregunta a las participantes lo siguiente:

- ▶ **¿Las características aplican exclusivamente a hombres, a mujeres o ambos sexos pueden tener cada característica?**

## ✂ Materiales

- Hojas de rotafolios para apuntar las respuestas.
- Hoja informativa "Las características de un o una buena líder".
- Marcadores y cinta adhesiva.

Leeremos en voz alta las respuestas de las trabajadoras y trabajadores de la maquila de distintos países que están en la hoja informativa y preguntaremos:

► **¿Están de acuerdo con la lista? ¿por qué?**

Reflexionen sobre los diferentes tipos de liderazgo que hay y que personas con distintas personalidades pueden llegar a ser líderes. Algo que todas las personas identificadas como líderes tienen en común es que otras las respetan, que saben escuchar y empoderar a las demás.

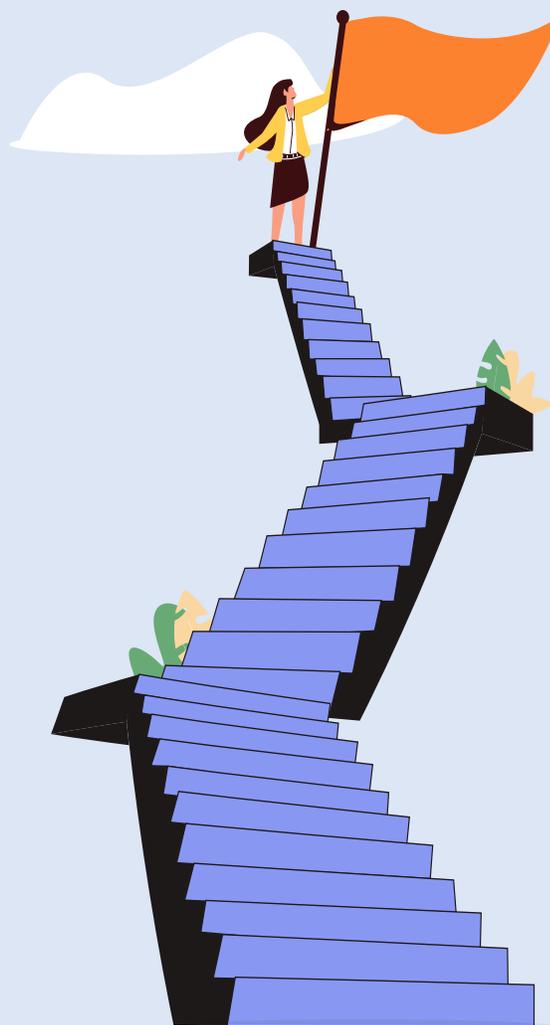


### Recomendaciones para responsable del taller

Al concluir la actividad, elaborar un resumen con las propias palabras de las asistentes sobre lo aprendido.

Recuerden a las participantes que el objetivo del ejercicio es aprender qué hace a las personas buenas/os líderes.

Esto se puede aplicar a líderes sindicales, comunitarios, vecinales, escolares, eclesiásticos, líderes de movimientos sociales o políticos.



## Tema 2

# Cómo conectarnos con nuestra fuerza interior

Tiempo sugerido: 105 minutos



### Objetivos:

- Analizar el miedo y el poder de manera tal que ayude a las trabajadoras a unir fuerzas y entrar en acción.
- Aplicar tradiciones culturales que permitan reunir y compartir valor y fuerza.
- Planear acciones iniciales para fortalecer el poder colectivo y disminuir el riesgo personal

## PROCEDIMIENTO

### ACTIVIDAD 1: REFLEXIONES

1. En este ejercicio viajaremos a Lesoto en África, donde inicialmente las trabajadoras tenían defender sus derechos, pero a través del proceso de organizar su sindicato, encontraron valor y fuerza.

Pregunta al grupo:

- ▶ **¿Cuál es uno de los miedos que tenías en la infancia y que ya no tienes ahora?**

2. Soliciten que alguien del grupo o alguna co-facilitadora que lea el siguiente relato en voz alta. (lectura)

### ✂ Materiales

- Hojas de rotafolio con marcadores o pizarrón con gises
- Materiales para dibujar: papel y plumas, lápices, marcadores o crayones, pizarrón y gises, cartón, carbón o cualquier otra cosa que pueda encontrar para dibujar.



## TEXTO DE LECTURA

### **MARSHALANE RAMALIEHE, REPRESENTANTE SINDICAL DE TRABAJADORXS DE LA FÁBRICA DE ROPA NIEN HSING, EN ÁFRICA.**

“Nuestra situación en la fábrica de ropa, Nien Hsing, era muy mala antes de que empezáramos a organizarnos. Decíamos: tengo un problema, pero no podíamos hacer nada al respecto. Nos teníamos que aguantar. Me di cuenta de esto incluso antes de enterarme del sindicato. Me encontraba haciendo inspecciones de la línea, supervisando una persona a la vez. No me gustaba cómo estaban trabajando ahí; estaban trabajando demasiado rápido. Empecé a hablar de esos problemas con una mujer que me dijo: aunque trabajemos así de duro, tenemos un sindicato. Le pregunté: ¿Por qué lo ocultas? ¿Por qué no les cuentas a todxs que hay un sindicato? Pero eso a ella le daba miedo.”

### 3. Después, pidan a las participantes que lo discutan.

Preguntas para la discusión:

- ▶ ¿Qué pasó en la historia de Marashalane? ¿Por qué?
- ▶ Donde trabajas, ¿La gente tiene miedo de hablar como pasaba en el centro de trabajo de Marashalane? ¿Por qué sí o por qué no?
- ▶ Donde trabajas, ¿qué hacen los gerentes para controlar a las trabajadoras?

## ACTIVIDAD 2: IDENTIFICAR Y SUPERAR LOS MIEDOS

1. En este ejercicio, las participantes realizarán una lluvia de ideas para elaborar una lista de los miedos comunes que obstaculizan que las trabajadoras organicen un sindicato. Asimismo, desarrollarán y practicarán formas de hablar con sus compañeras de trabajo que les permitan superar sus miedos.

2. Pidan a todo el grupo que responda las siguientes preguntas. Alguna facilitadora debe anotar lo que digan las participantes en una hoja de rotafolio o un pizarrón.

Preguntas para la discusión:

- ▶ Según tu experiencia, ¿qué miedos impiden a las trabajadoras formar un sindicato?
- ▶ Si ya cuentan con un sindicato, ¿qué les impide hablar explícitamente sobre sus derechos?
- ▶ ¿Cuáles son las probabilidades de que realmente suceda lo que temen las trabajadoras?
- ▶ ¿Qué acciones pueden emprender el sindicato y las trabajadoras de forma conjunta para superar esos miedos?

3. Una vez concluida la lista de los miedos, léanla al grupo. Soliciten a las participantes que elijan tres de los miedos que ellas consideren son los más comunes. Cada participante podrá votar por tres de esos miedos. En la hoja de rotafolio o el pizarrón, lleven un registro de cuántas personas votan por cada uno de los miedos. Cuenten los votos para determinar los tres miedos que encabezaron la votación y léanlos al grupo.

4. Pidan al grupo que se organice en tres equipos. Asignen a cada equipo uno de los tres miedos que recibieron la mayor votación. Soliciten a las participantes de cada equipo que piensen cómo hablarían con una compañera o compañero que tiene ese miedo en particular para ayudarle a fortalecerse suficientemente como para contribuir a organizar o fortalecer un sindicato.

5. Después de unos 15 minutos, pidan a cada equipo que comparta con el resto del grupo qué dirían a sus compañeras. Si así lo desean, pueden hacerlo mediante una representación de roles, es decir, una de ellas puede representar el papel de la compañera asustada y las demás pueden hablarle para darle valor.
6. Al finalizar el ejercicio, hagan un resumen, en sus propias palabras, de lo que aprendieron grupalmente.
7. Con base en las lecciones aprendidas en este ejercicio, soliciten al grupo que nombre una o dos acciones que podrían realizar para fortalecer su sindicato. Pidan a una voluntaria que recuerde o anote esas ideas para que después el grupo las pueda utilizar. Posteriormente, las utilizarán para elaborar un plan de acción al final del taller.



### Recomendaciones para responsable del taller

En este tema las participantes harán una lluvia de ideas para hacer una lista de los miedos comunes que obstaculizan que las y los trabajadores organicen un sindicato. Es importante mencionar a las compañeras que la organización sindical consiste en unir a las trabajadoras de manera tal que acumulen poder para el lograr un objetivo u objetivos en común y que es la clave del poder económico de las trabajadoras y de su defensa ante las peores amenazas a su salud, seguridad y subsistencia.

Compartir con las participantes que cuando se discuten abiertamente los miedos relacionados con el trabajo organizativo, las personas que organizan y las trabajadoras, juntas pueden encontrar formas de abordar los miedos de manera solidaria. Hablar sobre los problemas y la visión del cambio, así como sobre las estrategias para reducir los riesgos y fortalecer la solidaridad, ayuda a abordar los miedos.

Incluso las promotoras y trabajadoras más valientes experimentan miedo. La valentía ayuda a las trabajadoras a tomar medidas deliberadas, a pesar de sus miedos, porque las mueve algo mucho más grande que el miedo. Al acoso por parte de sus jefes y/o compañeros.





## RESUMEN/REFLEXIÓN

Busquen que todas reflexionen sobre cómo los procesos de organización enfrentan muchos obstáculos. Es muy probable que uno de los obstáculos más comunes sea el miedo. El cual puede derivarse de diferentes situaciones, como ejemplo las siguientes:

- Ser despedidas de forma injustificada.
- Que se les incluya en la lista negra.
- Que su familia sufra derivado de no tener recursos económicos para subsistir.
- Al cierre de la fábrica y pérdida de la fuente de empleo.
- Al acoso por parte de sus jefes y/o compañeros.
- Tratos inhumanos o encarcelamiento a manos de la policía o el ejército.
- Críticas o desaprobación de familiares y/o la comunidad.
- Represión política.
- Aislamiento o soledad.
- Que sus esfuerzos no rinden frutos, dado que no hay suficiente poder para lograr un cambio.
- No saber cómo organizar.

Reflexionar que el miedo se deriva de los riesgos totalmente reales que enfrentan y que a menudo se ven acompañados e intensificados por sentimientos de impotencia.

# El papel que desempeña una organizadora efectiva y sus funciones

Tiempo sugerido: 90 minutos



## Objetivos:

- Que las participantes se reconozcan a sí mismas como organizadoras y analicen sus funciones como tales.
- Aumentar el nivel de participación y compromiso de las participantes.
- Revisar las características de una organizadora efectiva.

## PROCEDIMIENTO

1. Leer ante el grupo el acróstico de comunicación y organización y hacer una conexión con los sueños expresados en los diferentes talleres. Leer el concepto de organización, incluido como hoja informativa.

Formular las siguientes preguntas al grupo:

- ▶ ¿Qué opinan?
- ▶ ¿Qué cambio les gustaría hacer?
- ▶ ¿Ustedes se quieren organizar en su lugar de trabajo?
- ▶ ¿Para qué?
- ▶ ¿Qué concretamente podemos o queremos cambiar?

2. Realizar preguntas muy directas buscando que las mujeres piensen en cambios donde ellas pueden tomar acción en el corto y mediano plazo.

Después pregunten:

- ▶ ¿Qué características y funciones debe reunir una organizadora? (Hagan una lluvia de ideas)

## ✂ Materiales

- Tarjetas para fichas de trabajo en cada una de las cuales aparece una función de una organizadora.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.
- Hoja informativa: Funciones de una organizadora efectiva.
- Hoja informativa: Concepto de organización.
- Rotafolio con el concepto de organización escrito

3. Escojan 3 frutas (mangos, manzanas, naranjas). Cada participante va eligiendo una fruta y posteriormente se agrupan en 3 equipos, según la fruta que eligieron.
4. Cada equipo analizará cuatro de las funciones de una organizadora. Las participantes pueden seleccionar algunas de las funciones que ya realizan (Nota: pueden guiarse por la Hoja Informativa "Funciones de un/a organizador/a efectivo/a").
5. Después, soliciten a las participantes que describan los pasos que siguen para realizar dichas funciones.
6. Revisen de forma general la lista de características de las organizadoras efectivas.



### Recomendaciones para responsable del taller



- ▶ Pregunten a todos en el grupo:  
**¿Piensas que tú u otras personas del grupo hacen funciones de organizador/a?**
- ▶ Es muy probable que los participantes digan que sí. Entonces exclama: ¡genial hay muchos trabajadores que necesitan de su ayuda! A partir de este momento veámonos como organizadoras.

## Tema 4

# Reflexionar sobre la economía y cómo funciona

Tiempo sugerido: 1 hora con 45 minutos



### Objetivos:

- Revisar definiciones y comprender qué es economía.
- Identificar las actividades que constituyen una economía y la división de actividades económicas de acuerdo con el género.
- Presentar los componentes clave de una economía: producción, distribución, consumo y la porción invisible de cada uno de estos componentes.

Compartan con las participantes que el objetivo de la sesión es describir y analizar las actividades económicas básicas y abordar los componentes clave que forman parte de toda economía.

### Actividad 1: Definiciones de economía. (25 minutos)

#### PROCEDIMIENTO

1. Repartir la Hoja Informativa titulada "Definiciones de economía"
2. Leer en voz alta dos veces.
3. He de preguntarnos que entendemos como economía.

#### ✂ Materiales

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas en dos colores distintos (el número de tarjetas deberá ser igual al número total de participantes)
- Hoja informativa. La compra de un kilo de frijol.
- Hoja informativa: Definiciones de economía.
- Hoja informativa: Componentes de la economía

### Actividad 2: Actividades económicas y la economía invisible (75 minutos)

#### PROCEDIMIENTO

1. El grupo se divide en equipos de no más de 5 integrantes.
2. Proporcionar a cada equipo 5 tarjetas de diferentes colores, marcador y hoja de rotafolio.

3. Solicitar a cada equipo que realice una lluvia de ideas y que hagan una lista en la hoja de papel con 5 actividades económicas (tanto remuneradas como no remuneradas) en las que hayan participado recientemente.

(Nota: Si los equipos les cuesta mucho trabajo pensar en una actividad “económica”, dar ejemplos como: transacciones financieras, trabajo, quehaceres domésticos importantes. Hay que recordar que no hay respuestas correctas e incorrectas, solo hay que escribir lo que cada uno piensa que es una actividad remunerada o no).

4. A continuación, escribir una respuesta en cada tarjeta.

En las de un color las actividades que creen que son solo de hombres y en la de otro color, las actividades que son exclusivas de las manera:

**Tarjetas blancas** = actividades que creen que las desempeñan principalmente las mujeres.

**Tarjetas de color** = actividades que creen que las desempeñan principalmente los hombres o que generalmente las realizan tanto hombres como mujeres.

5. Se recogen las tarjetas y se pegan en la pared con cinta.

Observemos las respuestas y veamos cuales son diferentes y cuales son similares.

No importa si las respuestas se repiten, esto sirve para analizar la percepción que tenemos de quien realiza cada tipo de trabajo.

6. Ahora se revisará la Hoja Informativa “Los tres componentes de la economía”.

7. Vamos a clasificar las tarjetas con las respuestas en el cuadro que le corresponde de acuerdo con la lectura.

## • Componentes de la economía •





## Recomendaciones para responsable del taller

- ▶ Cuando se encuentren pegando las actividades económicas en la hoja de cada uno de los componentes proporcionar ejemplos y compartir con las participantes a través de ellos la distinción entre actividades remuneradas y no remuneradas. Consideren que los ejemplos de trabajo no remunerado se pegan en correspondencia con el componente al que pertenece en la parte inferior, en el apartado “Economía Invisible”.

Como ejemplo consideren las siguientes:

### Actividades de producción

**Remuneradas:** el ensamblaje de automóviles, el trabajo de costura en una fábrica, el trabajo de oficina o cavar zanjas como parte de un trabajo para el gobierno, son ejemplos de producción pagada.

**No remuneradas:** la agricultura, la ganadería o la pesca de subsistencia o el trabajo familiar no remunerado, como tomar los pedidos para el negocio de carpintería del esposo.

### Actividades de distribución

**Remuneradas:** trabajar o administrar una tienda, conducir una camioneta de entregas, un autobús, un taxi, el manejo de la carga en un puerto o aeropuerto o la venta de mercancías en un mercado.

**No remuneradas:** llevar leña o agua al hogar, ser un trabajador que no recibe paga en una tienda o realizar trueques con un vecino.

### Actividades de consumo

**Remuneradas:** pueden incluir la contratación de una trabajadora del hogar para la limpieza de la casa y el cuidado de niñas, niños y/o adolescentes, sastre o la costurera que arregla la ropa.

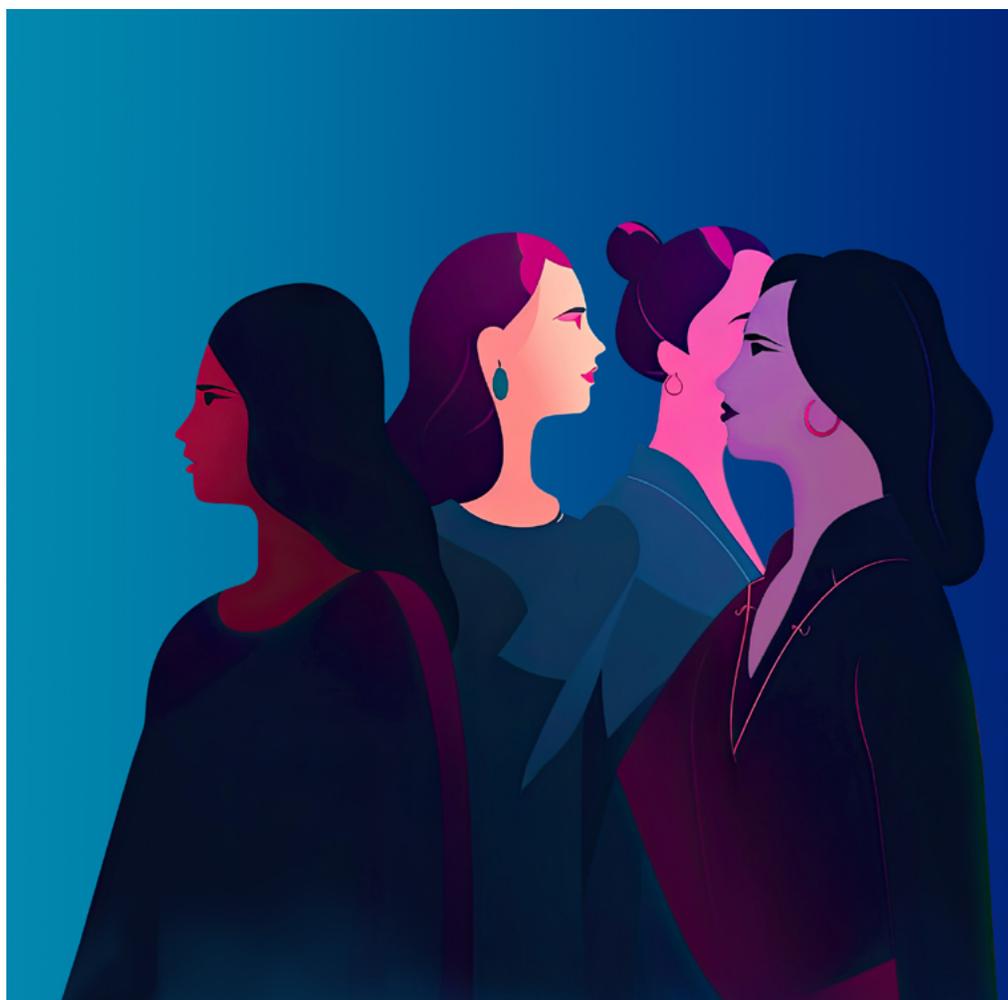
**No remuneradas:** en esta categoría pueden incluir cocinar alimentos en casa, pintar o limpiar la casa, cortar el cabello a hijas e hijos, realizar trabajo voluntario para la comunidad, cuidar a un vecino enfermo o lavar la ropa.





## Recomendaciones para responsable del taller

- ▶ CE probable que las participantes identifiquen la mayoría de las actividades de las categorías de producción y consumo y muy pocas de las actividades de la categoría de distribución.
- ▶ Resumir la sesión señalando que en distintas economías se priorizan diferentes actividades y necesidades, y que, por lo tanto, se otorgan distintos valores a las partes del proceso de acuerdo con la ideología predominante y las relaciones de poder. Al añadir los diferentes niveles de la política, las relaciones de poder y la economía invisible, el modelo se vuelve más complejo, y refleja mejor la realidad de las economías existentes que nos rodean. Las acciones encaminadas a mejorar los derechos económicos deben considerar dichas realidades.
- ▶ Destacar que, a nivel global, la mayoría de las trabajadoras también son responsables del trabajo –no remunerado– de cuidados en sus hogares, además de laborar muchas horas en la fábrica, lo cual representa una afectación a su economía y a sus tiempos.





# Módulo 4

## Temas para desarrollar:

- 1 Llegar a ser activa, superando obstáculos
- 2 ¿Por qué un programa dirigido a las mujeres?
- 3 Introducción a la violencia laboral
- 4 La violencia basada en el género, y los derechos laborales

## Tema 1

# Llegar a ser activa, superando obstáculos

Tiempo sugerido: 90 minutos



### Objetivos:

- identificar obstáculos que pueden impedir a las compañeras y compañeros cumplir con sus compromisos con el programa de educación, organización, empoderamiento con perspectiva de género, (por ejemplo, realizar talleres, hacer visitas con otras, trabajadoras invitar a otras mujeres, participar en el grupo, realizar o participar en acciones etcétera).
- Promover el compañerismo como herramienta para ayudar a superar los obstáculos y profundizar las conexiones entre las mujeres y los hombres del grupo.
- Generar acuerdos sobre la coordinación de los compromisos de las participantes de seguir multiplicando su trabajo por medio de conversaciones, talleres, invitaciones para que otras mujeres vengan a los módulos, etc.

## PROCEDIMIENTO

### 1. Pregunten al grupo:

- ▶ **¿Alguna vez en la vida les dijo que iba a hacer algo y luego no lo hizo? (Soliciten ejemplos breves. Puede ser un momento para reír de nuestros compromisos fallidos)**
- ▶ **¿Cómo se sintieron al no cumplir con su compromiso?**
- ▶ **¿Otras personas se dieron cuenta?**
- ▶ **En caso de que sí ¿cómo se dieron cuenta de que no cumplieron su compromiso?**

Hoy vamos a hacer un ejercicio que nos ayudará a examinar por qué a veces no cumplimos con las cosas a las que nos hemos comprometido, a pensar en alternativas para superar los obstáculos y las resistencias que enfrentamos, tanto internos como externos.

En este ejercicio no vamos a juzgar, sino identificar cómo llegar a ser más comprometidas y activas sin culpar a otros o a nuestro entorno.

## ✂ Materiales

- La lista de todos los compromisos que los y las asistentes tomaron
- 2 hojas de rotafolio en blanco
- Tarjetas de distintos colores
- Hoja informativa "Llegar a ser activa". Una para cada asistente.

2. Vamos a recordar los compromisos que se tomaron en el taller anterior. Escriban los compromisos en una hoja de rotafolio y retomen otros que no hayan sido mencionados. Hoy no se debe escribir el nombre de las personas que no hayan cumplido con algún compromiso.

Primero trabajaremos individualmente y después en parejas.

Vamos a responder las siguientes preguntas:

- ▶ **¿Por qué no hice lo que dije que iba a hacer?**
- ▶ **¿Cuáles son los costos de no haberlo hecho?**
- ▶ **¿Quiero reintentar hacerlo?**
- ▶ **En caso de que sí ¿qué necesito para poder hacerlo?**
- ▶ **En caso de que no ¿qué quiero hacer que tenga más sentido?**
- ▶ **¿Qué necesito para poder hacerlo?**

3. Después de contestar las preguntas, soliciten a las parejas que compartan al resto del grupo lo que aprendieron al hacer estas preguntas, tanto individualmente como al hablar y escuchar a su compañera o compañero.

La responsable del taller debe observar lo siguiente:

- ▶ **¿Algunas de las asistentes se volvieron a comprometer con su tarea?**
- ▶ **¿Otras cambiaron su compromiso para otra tarea?**

4. Escriba las respuestas en otra hoja de rotafolio.



## Recomendaciones para responsable del taller

- ▶ Reiteren que el trabajo fuera de los talleres es lo más importante y que sin ello no se lograrán cambios en sus vidas. Es fundamental, pensar y definir qué vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer. Siempre debemos analizar cualquier acción o compromiso antes de hacerlo. Pedir ayuda a un compañero o compañera puede ayudarnos a cumplir los compromisos y tareas.
- ▶ Recuerden que cuando hay un proceso de organización y empoderamiento, debemos rendir cuentas a los demás, y el costo de no cumplir con las tareas y compromisos puede ser muy alto. Por último, subrayen que empoderarnos significa tomar la responsabilidad en nuestro propio proceso y con el grupo.

## Tema 2

# ¿Por qué un programa dirigido a las mujeres?

Tiempo sugerido: 40 minutos



### Objetivos:

- Explicar el por qué nace un programa de educación organización y empoderamiento con perspectiva de género
- Explorar la desigualdad en la repartición de roles y responsabilidades que limitan a las mujeres a tener acceso a oportunidades y espacios de aprendizaje, capacitación, crecimiento personal social y laboral.



### Recomendaciones para responsable del taller

- ▶ Asegúrense de que todos y todas entiendan claramente las preguntas.
- ▶ Determinar exactamente el tiempo para cada actividad
- ▶ Fomentar un ambiente seguro y relajado para que todos se expresen sus sentimientos
- ▶ Solicitar que cada equipo tenga una voluntaria o voluntario para qué tome notas y expliquen sus resultados.

## PROCEDIMIENTO

1. Organizar al grupo en 4 equipos. Referir que el objetivo es que cada equipo realice una dramatización de diversas situaciones que en breve se les asignarán, cada equipo tendrá 15 minutos para prepararse y posteriormente 5 minutos para ponerla en escena frente al resto del grupo.
2. El primer equipo realizará una dramatización de una mujer en la mañana antes de salir para el trabajo.
3. El segundo equipo debe realizar una dramatización de un hombre en la mañana antes de salir para el trabajo.
4. El cuarto equipo debe realizar una dramatización, un momento que refleje la vida de una mujer en la fábrica.

Al final de las dramatizaciones tendremos un espacio de 15 minutos para dialogar entre todas nuestros sentires y pensares teniendo como guía las siguientes preguntas:

- ▶ **¿Qué vimos, que pensamos, qué sentimos, qué reacciones provocaron las dramatizaciones?**



## Recomendaciones para responsable del taller

Durante la reflexión posterior a las dramatizaciones, es importante subrayar que por medio de este ejercicio es posible observar que la vida de hombres y mujeres, en la práctica cotidiana, es muy diversa. Destacar cómo muchas tareas de la cotidianeidad como las labores del hogar, cuidado y alimentación de hijas e hijos, recae mayoritariamente sobre las mujeres. Enfatizar que esta distribución desigual de labores reduce las oportunidades de capacitación y participación de las mujeres en la vida pública, comunitaria y política.

### Algunas de las respuestas que pueden utilizar quienes dirijan el taller son:

- ▶ Para buscar equidad e igualdad
- ▶ Hoy porque más mujeres trabajan hoy
- ▶ Para tener herramientas que nos permitan enfrentar la tendencia a minimizar a las mujeres
- ▶ Para modernizar y crecer
- ▶ Para que hagamos mejoras en nuestros hogares y en todos los ámbitos de nuestra vida
- ▶ Para no quedarnos atrás de otros países
- ▶ Para enfrentar cambios estructurales, sociales políticos económicos y culturales

### Con relación a los cambios estructurales, quién dirige el taller puede mencionar:

“Este tipo de programas se hace necesario en tanto que, hoy en los últimos años, hay un crecimiento de las mujeres en el mercado laboral (trabajo pagado formal o informal) y esto se acompaña de la caída en la densidad sindical. Lo anterior se traduce en que hay más explotación tanto de mujeres como de hombres como resultado del decrecimiento de la tasa de sindicalización y la entrada de más mujeres en trabajos no sindicalizadas en el mercado laboral. Esto ha sido parte clave de la estrategia neoliberal para a baratas la mano de obra. Hay que empoderar y organizar a más mujeres (en todos los sectores y todos los países) para que codo a codo con sus compañeras y compañeros, se afilien y lleguen a ser líderes del movimiento sindical y comunitario”.

- ▶ Recuerda a quien dirige este taller que la sugerencia es de respuestas sólo sirven como guía para orientar a los y las asistentes y no para imponer una respuesta como verdadera.



## Tema 3

# Introducción a la violencia laboral

Tiempo sugerido: 60 minutos



### Objetivos:

- Acompañar a las participantes a identificar las violencias en el lugar de trabajo.
- Generar un espacio para que las participantes identifiquen posibles acciones de defensa ante la violencia en el lugar de trabajo.
- Enfatizar el rol que los sindicatos y los y las líderes pueden tomar para ayudar a construir lugares de trabajo libres de violencia.



### Recomendaciones para responsable del taller

Antes de empezar el ejercicio, colocar las siguientes preguntas en un lugar visible, con espacio para las respuestas:

- ¿Por qué existe la violencia laboral?
- ¿Qué se puede hacer para prevenir la violencia laboral?

### Actividad 1: Introducción

#### PROCEDIMIENTO

1. Solicitar a las participantes que den ejemplos sobre las propias experiencias que han tenido sobre violencia laboral. Algunos ejemplos pueden ser:
  - *Violencia entre compañeros burlas y acoso laboral contra un compañero o compañera,*
  - *Acoso sexual y hostigamiento laboral.*
  - *Accidentes de trabajo*
  - *Chismes o rumores que dañan la integridad física y psicológica de algún compañero o compañera, etcétera.*

Resalte la importancia del respeto, la dignidad y empatía como acciones opuestas y que pueden contrarrestar la violencia laboral.

#### ✂ Materiales

- Marcadores.
- Rotafolio.
- Cinta adhesiva.
- Copias de la hoja informativa "Definición de violencia laboral".
- Copias de la hoja informativa "Ejemplos de violencia laboral".

2. Solicitar a todos los asistentes que den algunos ejemplos sobre las consecuencias que pueden tener la violencia laboral, por ejemplo:
  - Depresión, enfermedades o ausentismo
  - Violaciones sexuales
  - Agresiones entre los y las trabajadoras
  - Baja productividad o rendimiento laboral
  - Muerte o asesinatos, etcétera.

### Actividad 2: ¿Por qué se da la violencia laboral?

#### PROCEDIMIENTO

Pregunta a los asistentes:

- ¿Cuáles son las causas de la violencia laboral y por qué en algunos casos está incrementándose?

Escribir las respuestas del grupo en el rotafolio. Algunas de las respuestas para facilitar la reflexión pueden ser:

1. Actitudes y/o normas sexistas y racistas que permiten e incluso promueven la violencia contra las mujeres, las minorías raciales u otros grupos vulnerables.
2. Las técnicas o formas de organizar el trabajo (las cuotas de producción de grupo) pueden enfrentar a las y los trabajadores entre sí.
3. Los niveles de estrés de las y los trabajadores aumentan debido a factores como la reestructuración de las empresas, recortes de personal, amenazas de cierres de plantas, entre otros.
4. Los hombres llegan a sentirse amenazados cuando las mujeres se emplean en sectores tradicionalmente ocupados por hombres como minería, industria pesada y construcción.
5. Los patrones a veces intentan culpar a las y los trabajadores para individualizar el problema en lugar de establecer reglas para prevenir y solucionar las condiciones de violencia en el lugar de trabajo.
6. Los patrones no quieren invertir dinero en colocar luces más brillantes en el estacionamiento, la contratación de guardias de seguridad, la instalación o distribución de teléfonos o radios, la instalación de barreras, etc., medidas que podrían contribuir a hacer los lugares en el trabajo más seguros.

### Actividad 3: ¿Qué podemos hacer para prevenir la violencia laboral?

#### PROCEDIMIENTO

1. Hoy vamos a dividir al grupo en equipos de no más de 5 participantes para que platicuen durante 30 minutos y realicen un árbol de problemas sobre las causas, consecuencias y posibles soluciones a la violencia laboral.  
Posteriormente, los equipos comparten al grupo su árbol de problemas
2. Hay que resaltar algunas propuestas y soluciones que surjan de la exposición de cada uno de los equipos.
3. Subrayemos entre todos las acciones que podemos realizar para erradicar la violencia laboral.
4. Entre todos y todas construyamos una definición sobre violencia laboral.
5. Vamos a leer entre todas la Hoja Informativa: "Definición de Violencia Laboral".



#### Recomendaciones para responsable del taller

- ▶ Recordar que hay muchos papeles que los sindicatos y las organizaciones pueden desempeñar para ayudar a que los lugares de trabajo estén libres de violencia laboral.
- ▶ Hay que tomar como ejemplo las ideas y soluciones que todas y todos los participantes aportaron.

## Tema 4

# La violencia de género, y los derechos laborales

Tiempo sugerido: 250 minutos

**Objetivos:**

- Identificar, en nuestra vida diaria, las tendencias e incidencias de la Violencia de Género (VG)
- Explorar algunos de los impactos y causas profundas que ocasionan la VG y cómo afecta para alcanzar los derechos laborales
- Desarrollar planes de acción ante la violencia de género en nuestros lugares de trabajo, comunidades y sindicatos

**PROCEDIMIENTO****Actividad 1: Revisión del Plan del Taller**

1. Señalar el gráfico de la pared (dónde se colocarán los dibujos que representan la casa, el trabajo y la comunidad) y explicar que, para lograr los objetivos, vamos a crear una imagen basada principalmente en las experiencias de las mujeres, sobre las incidencias y tendencias de la violencia de género y sobre cómo ésta impacta a las y los trabajadores, en particular a las trabajadoras, en diferentes espacios sociales como el hogar, el lugar de trabajo y la comunidad. Además, se trabajará en definir qué es la violencia de género y en plantear algunas alternativas para ponerle fin.
2. Reflexionar con las participantes que usaremos la imagen de una pared de hojas para ejemplificar las partes interrelacionadas de la violencia de género, las cuales se construyen unas encima de otras.
3. Mencionar que las hojas en la parte superior de la pared representan las maneras en que las mujeres se ven afectadas en la vida cotidiana y a menudo es la única parte de la pared que vemos. La parte inferior de la pared es menos visible; sin embargo, es sobre la que se construye toda la pared y representa las creencias y prácticas que afectan nuestras vidas y a la sociedad en su conjunto.

**✂ Materiales**

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas en dos colores distintos (el número de tarjetas deberá ser igual al número total de participantes).
- Hoja informativa: Violencia de género.
- Hoja informativa: Situación de la violencia de género en México.
- Hoja informativa: Leyes que pueden servir como base para terminar con la violencia de género.
- Hojas de color.
- Barra de pegamento.

## PROCEDIMIENTO



4. En este ejercicio vamos a ver cómo podemos contribuir a la construcción de una pared diferente, más igualitaria: Iniciaremos hablando de las experiencias de las mujeres, pues se trata del grupo de la población más afectada por la violencia. Identificaremos los lugares donde las mujeres experimentan la violencia de género y exploraremos cuáles son sus causas.

- Reflexionaremos sobre el poder que tenemos para crear un cambio, construyendo colectivamente acciones para erradicar la violencia de género.

Al finalizar el ejercicio, veremos reflejados en la pared las propuestas para cambiar la-situación de la violencia de género, especialmente en el mundo laboral.

Reflexionemos:

- ▶ ¿Qué entendemos por violencia de género?
- ▶ Escribir las respuestas en un rotafolio
- ▶ Construir entre todas una definición de violencia de género.
- ▶ Leer la hoja informativa con la definición de violencia de género para enriquecer la definición.

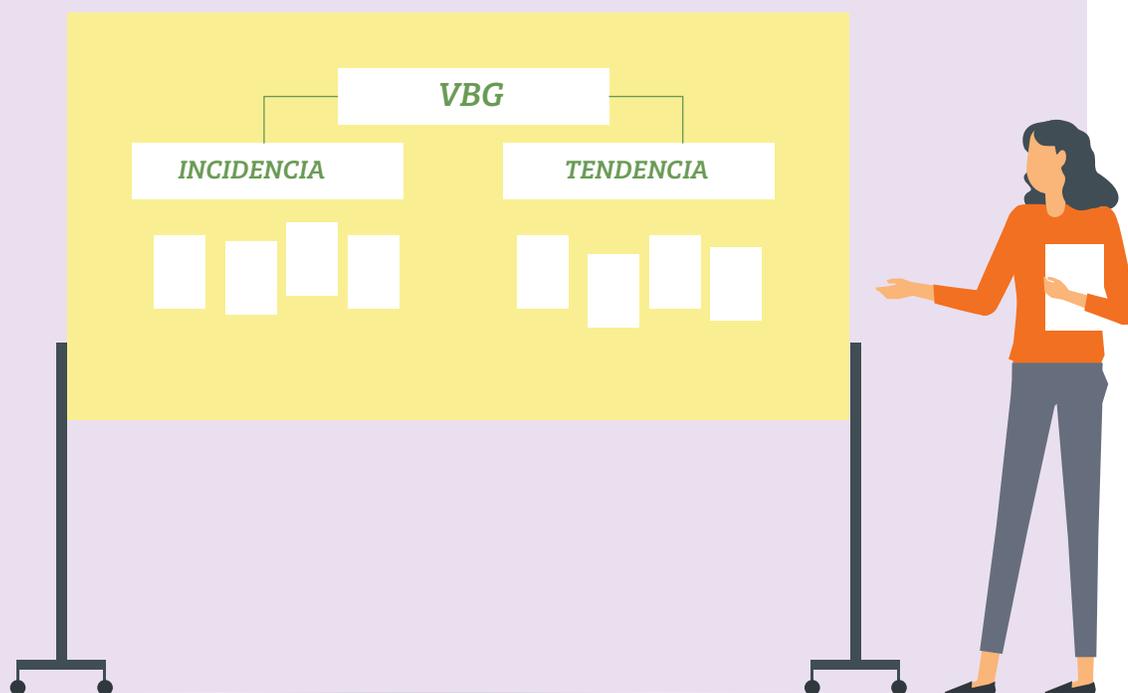
### Actividad 2: Nombrando el Problema/Tendencia e incidencia de la violencia de género

1. Explicar a las participantes que para construir la pared vamos a empezar con hojas grandes con la leyenda INCIDENCIA y TENDENCIA.
2. Hay que mencionar que es momento de plantear como las participantes perciben violencia de género (la INCIDENCIA). Expliquen que también vamos a mencionar e identificar cómo que observamos las principales TENDENCIAS respecto a la violencia de género.
3. En parejas y durante 5 minutos enumeren algunas de las principales INCIDENCIAS.
4. Luego, solicitar a las participantes que busquen otra pareja diferente y enlisten las principales TENDENCIAS. Posteriormente pegarán sus respuestas en la pared. Revisen colectivamente la hoja informativa "Situación de la Violencia de Género en México". Seleccionen 2 o 3 estadísticas que más hayan impactado a las asistentes. Escriban en tarjetas algunas de las estadísticas y péguenlas en la pared en las hojas de incidencias y tendencias.

## COMPONENTES DE LA ECONOMÍA:

### Producción, distribución, consumo: economía invisible.

8. Una vez clasificadas las tarjetas, reflexionen sobre algunos ejemplos de las actividades económicas que aparecen bajo cada componente, incluyendo la economía invisible, que permanecerá oculta debajo de la hoja de rotafolio que la cubre. Para detonar la reflexión sobre el trabajo de cuidados que realizan preponderantemente las mujeres (el cual ha sido invisibilizado desde la economía), y en mucha menor medida los hombres, formular las siguientes preguntas:
  - ▶ ¿Por qué tantas de las actividades de la economía invisible las realizan mujeres?
  - ▶ ¿Existen actividades económicas realizadas exclusivamente por hombres?
  - ▶ ¿Existen actividades dentro de la economía invisible realizadas exclusivamente por hombres?
  
9. Para proporcionar un ejemplo concreto del flujo de la actividad económica, repartan la hoja informativa del Diagrama: Los componentes de la economía – La compra de un kilo de frijol y repasa cada uno de los pasos en el proceso para demostrar cómo cada



### Actividad 3: El impacto de la violencia de género en la vida de las mujeres.

#### PROCEDIMIENTO

1. Comenten a las participantes que esta actividad permitirá identificar cómo la violencia de género afecta a las mujeres en su vida diaria.
2. Colocar en un lugar visible las respuestas de INCIDENCIAS/TENDENCIAS elaboradas en la actividad anterior. Explicar y señalar que en la parte superior de La Pared veremos más específicamente las afectaciones a las mujeres en los distintos espacios de su vida: en el hogar, en la comunidad y en el lugar de trabajo.
3. Inviten a las participantes a que voten parándose cerca del área que más les gustaría discutir: el hogar, la comunidad o el trabajo. Procuren que los grupos estén distribuidos y que no sean más de 6 personas por ámbito, contemplando la posibilidad de formar un grupo extra en cada ejemplificación.
4. Entreguen a cada uno de los equipos marcadores y un juego de cuatro hojas de diversos colores para cada ámbito, como ejemplo color rosa para los equipos que analizan sobre las afectaciones en el hogar, verde para el equipo que analiza sobre la comunidad y azul para el equipo que analiza el lugar de trabajo.
5. Soliciten a cada equipo revisar y discutir colectivamente el resumen que hicieron de incidencia/tendencia. Pueden volver a leer la hoja informativa. Contarán con 20 minutos para completar y agregar más información. Pueden destinar 10 minutos para compartir experiencias antes de registrarla. Soliciten a cada equipo seleccionar a 2 miembros para que presenten sus respuestas al colectivo.
6. Después de presentar los resultados pegan a las hojas en la pared en INCIDENCIAS y TENDENCIAS. Una vez que hayan colocado todas las hojas, indiquen a los equipos, que tomen 10 minutos más, para responder y reflexionar sobre las siguientes preguntas:
  - ▶ ¿Qué ves cuando miras a través de las diferentes hojas?
  - ▶ ¿Ves otros patrones? ¿diferentes niveles?
  - ▶ ¿Qué pasa con la violencia contra los hombres? ¿qué otros impactos has visto?
  - ▶ ¿Qué sentimientos surgen de estas hojas?

## Actividad 4: La violencia de género en el mundo del trabajo

### PROCEDIMIENTO

1. Reúnan a todas las participantes y reflexionen: De qué forma la violencia de género impacta el trabajo de las mujeres, y cómo esta violencia en el mundo del trabajo impacta a las mujeres. Exploren como la violencia de género en el trabajo, quebranta los derechos laborales y perpetúa la desigualdad.
2. Identificar grupos/empleos de mujeres/hombres que están más sujetos a la violencia de género en el trabajo. Nombren los logros que se han obtenido en la lucha contra la violencia de género en el trabajo.
3. Inviten a las participantes a que voten parándose cerca del área que más les gustaría discutir: el hogar, la comunidad o el trabajo. Procuren que los grupos estén distribuidos y que no sean más de 6 personas por ámbito, contemplando la posibilidad de formar un grupo extra en cada ejemplificación.
4. Posteriormente en pequeños grupos revisen las hojas informativas y pidan que identifiquen el impacto que tiene la violencia de género en todos los espacios y en la vida de las mujeres.

Responder las siguientes interrogantes:

- ▶ ¿Qué impactos adicionales hay sobre las mujeres por la violencia de género en el trabajo? (algunas de las respuestas pueden ser problemas familiares, favoritismos, discriminación, pagos diferenciados, etc.)
- ▶ ¿Qué efectos colaterales de otros espacios en los que se ejerce violencia de género afectan el trabajo y los derechos laborales de las mujeres?
- ▶ ¿Cómo afectan?

Escriba sus respuestas en las hojas y pegue las más interesantes en la pared.

- ▶ **Preguntas al grupo: en el trabajo ¿de qué manera los hombres están sujetos a la violencia de género?**

Escriban sus respuestas en hojas que simbolizen al hombre y colóquenlos en la pared. Soliciten a las participantes que retomen la hoja informativa sobre la situación de la violencia de género en México para retomar la descripción que viene sobre esta condición en el trabajo. Relaciónenla con el trabajo de los pequeños grupos y péguenla hasta arriba en la pared. Añadan algunos hechos y cifras que hayan sido más impactantes para las participantes. Soliciten a algunas voluntarias que lean los datos que más les impactaron sobre la situación de violencia de género en México.

## Actividad 5: ¿Por qué está pasando esto?

### PROCEDIMIENTO

1. Reflexionen colectivamente sobre las INCIDENCIAS y TENDENCIAS de la violencia de género, sobre cómo se ven afectadas las mujeres y sobre por qué pasan esas cosas. Analicen el rol de género y otras formas de discriminación como una de las causas de la violencia de género.
2. Entre todas revisemos nuestros trabajos de la pared. Nombramos las incidencias y las tendencias de la violencia de género. Compartimos experiencias de cómo esto afecta las vidas de las mujeres en el hogar, en la comunidad, en el lugar de trabajo y en nuestras organizaciones. Revisamos la situación particular de la violencia de género en el trabajo.
3. Durante 30 minutos vamos a reflexionar y dialogar sobre el impacto diferenciado que tiene la violencia de género sobre mujeres y los hombres, así como entre las propias mujeres. Regresemos a las preguntas escritas en el rotafolio. Deben tapar las preguntas y sólo dejar una pregunta visible a la vez, la cual discutirán las participantes.
4. Pedirles a los asistentes que busquen una pareja, alguien con quien no hayan trabajado todavía. Cuando la encuentren van a discutir la respuesta para la pregunta. Posteriormente explicarán al grupo su respuesta y la pegarán en la columna de desigualdad.

Ahora descubra la segunda pregunta y pida a las parejas que discutan una respuesta la que escribirán en una hoja con un símbolo de mujer y la pegarán en la columna de política de gobierno. El ejercicio se repite con la pregunta 3:

- ▶ **¿Cuál es la conexión entre desigualdad económica y violencia de género?**
- ▶ **¿Qué papel ha desempeñado la política gubernamental en la violencia de género?**
- ▶ **¿Cómo las normas sociales y las imágenes de las mujeres afectan la violencia de género?**

Los que simbolizan al hombre, colóquenlos en la pared. Soliciten a las participantes que retomen la hoja informativa sobre la situación de la violencia de género en México para retomar la descripción que viene sobre esta condición en el trabajo. Relacionenla con el trabajo de los pequeños grupos y péguenla hasta arriba en la pared. Añadan algunos hechos y cifras que hayan sido más impactantes para las participantes. Soliciten a algunas voluntarias que lean los datos que más les impactaron sobre la situación de violencia de género en México.

**Actividad 6: ¿Nombrando nuestro poder y el de nuestros aliados?**

(20 minutos)

**PROCEDIMIENTO****1. Preguntas al grupo:**

- ▶ **¿Qué otro grupo, movimientos o instituciones sociales quieren poner fin a la VBG?**

Anotar las respuestas de los participantes.

**2. Explicar que hay leyes y normas nacionales e internacionales que la prohíben, las cuales se pueden ver en la hoja informativa "Leyes que pueden servir como base para terminar con la violencia con base en el género (VBG)".**

**Actividad 7: Moviéndose para la acción**

(30 minutos)

**PROCEDIMIENTO**

**1. Solicitar al grupo en plenaria que mencionen algunas acciones, ya sea que las hayan comenzado o aquellas que quieren comenzar y que tienen el potencial para cambiar una o todas las partes de la pared.**

Escriban las ideas en hojas de rotafolio

- 2. Cada participante debe escribir por lo menos 1 acción en el recorte con la silueta de una mujer y pegarlo en la pared.**
- 3. Explicar al grupo en qué consiste su campaña o las acciones relevantes.**
- 4. Terminar con una reflexión colectiva sobre lo que implicó para los y las participantes realizar este ejercicio.**



## RESUMEN/REFLEXIÓN



Subraye que la VBG se entrelaza con múltiples formas de discriminaciones y marginalización-económicas, sociales y políticas y se muestra en todos los espacios de las vidas de las mujeres, desde el íntimo y personal hasta el más público, así como en todo el ciclo de la vida.

A pesar de su omnipresencia la VBG a menudo se oculta o se niega activamente, incluso cuando ocurre en un sitio abierto. La vergüenza y la vulnerabilidad conspiran para mantener en silencio a las víctimas, y la impunidad envía una señal a los causantes. La identificación y el hablar acerca de incidencia y tendencias en la VBG, indica a víctimas y causantes que no son invisibles, que nadie debe ser objeto de la VBG.

Para motivar a los asistentes, mencione que actualmente varias organizaciones sindicales, afiliadas en la confederación sindical internacional, se han unido para tomar acciones y solicitar a la Organización Internacional del Trabajo OIT que se cree un nuevo convenio internacional sobre violencia de género en el lugar de trabajo, a través del cual, se buscará generar un clima laboral más sano tanto para los empleadores como para las y los trabajadores, porque con ello aportará una mejor definición de lo que constituye violencia de género en el trabajo.

- ▶ Brindará una orientación clara a los empleadores y a los y las trabajadoras respecto a sus responsabilidades para prevenir hacer frente y solucionar la violencia de género en el trabajo.
- ▶ Permitirá a los empleadores elaborar políticas de recursos humanos bien diseñadas que incluyan procesos claros para prevenir la violencia de género y hacer frente a sus consecuencias en un mundo laboral, incluyendo el impacto de la violencia doméstica en el lugar de trabajo.
- ▶ Ayudará a los y las trabajadoras a establecer procedimientos claros para la presentación de quejas y reclamaciones.
- ▶ Brindará orientación a los empleadores sobre cómo investigar y tratar las quejas sobre violencia de género en el trabajo.
- ▶ Definirá claramente el grado de responsabilidad del empleador por actos de violencia de género en el trabajo.
- ▶ Contribuirá para crear una cultura en el lugar de trabajo que deje Claro que la violencia de género no se tolera.
- ▶ Mejorará la seguridad laboral y reducirá las pérdidas económicas del empleador asociadas con la violencia de género (debido al ausentismo, pérdidas de productividad, causas ante los tribunales he publicidad negativa).



Sensibilización sobre  
la Reforma Laboral  
en México



PARTNERS  
*of the* AMERICAS

La financiación es proporcionada por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos en virtud del acuerdo de cooperación número IL-35868-21 75K. El 100 por ciento de los costos totales del proyecto se financia con fondos federales. Este material no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.