

¡Transforma!

Cartilla con enfoque de género



¡Un mundo mejor es posible!

CARTILLA DE GÉNERO

Equipo Editorial:
ONG FIE
Paola Rivero Salas

Contenido:
Paola Rivero Salas

Diseño y Edición
Paola Rivero

Depósito Legal:
4-2-2415-2022

Impreso en:
Art Graf Color S.R.L.

La Paz, Bolivia

Introducción

"Transforma" es una cartilla que te ayuda a apropiarte del enfoque de género, brindándote las herramientas para construir un entorno más saludable con igualdad de derechos.

Este es un espacio dedicado a la reflexión a través del aprendizaje. Es una invitación a mirar dentro tuyo para lograr una verdadera transformación.

¿Qué es el enfoque de género y por qué es importante?

Es una herramienta conceptual que busca identificar la discriminación, la desigualdad y la exclusión de las mujeres, perpetuadas por años.

Además, nos permite actuar sobre estos factores, creando mejores condiciones, oportunidades e igualdad de derechos en la sociedad.

¡Tenemos mucho por hacer!

Este enfoque nos permite abrir nuestra mente y re-aprender nuevas formas de entender nuestro mundo, generando varios beneficios:

- * Entornos y relaciones más saludables.
- * Desarrollo económico y social, con mejores condiciones.
- * Prevención y eliminación de la violencia y situaciones de marginalidad.



ÁMATE

Para poder impulsar el enfoque de género es necesario trabajar en el amor propio. Fortalece tu autoestima para vivir en plenitud.



RESPETA

Uno de los principios del enfoque de género es el RESPETO. Las personas somos diversas, entender las diferencias no es tu tarea, respetarlas sí.



ELIMINA

Elimina los prejuicios de género. Recuerda que nuestra forma de ser, actuar o pensar no depende del sexo con el que nacemos.

Entender la importancia del enfoque de género nos permite avanzar en la construcción de un mundo mejor, donde mujeres y hombres tienen las mismas oportunidades y accionan con libertad y respeto, lejos de adoptar imposiciones de lo que “deben” hacer y ser leales con lo que realmente son, vale decir vivir con plena satisfacción el ejercicio de sus derechos.

Es importante recalcar que el género no es sinónimo de mujer, aunque el concepto surge como un movimiento que reclama la discriminación a las mujeres y el sometimiento de este género por una supuesta inferioridad; hoy en día el enfoque de género involucra a hombres y mujeres para la promoción de relaciones más saludables y constructivas.

En este sentido, el enfoque de género guarda relación con el concepto de equidad de género, esto implica la posibilidad de promover la igualdad de oportunidades respondiendo a las necesidades propias.

¿Cómo promovemos el enfoque de género?



Uno de los retos más importantes para un mundo más justo y equitativo es identificar y cuidar los espacios de transformación en niñas, niños y adolescentes.

1.- Hogar

Recuerda que es la base de nuestra formación. Cuestiona qué hábitos o frases continúan limitando a mujeres y hombres en el ejercicio de sus derechos en tu hogar, y modifícalos.

2.- Escuela

Más allá de las materias de la currícula escolar está el aprendizaje por repetición, es importante cuidar lo que dicen profesores/as y alumnas/os, respecto a los estereotipos de género.

3.- Comunidad

Gracias a la virtualidad es importante identificar los espacios físicos y virtuales de aprendizaje de nuestras hijas e hijos. Desde las letras de las canciones que escuchan, hasta los vínculos saludables que construyen con sus allegados.

El género es aprendido

El proceso social de construcción de género dura toda la vida, pero se construye principalmente en la etapa infantil y juvenil.

A través de la psicología diferencial sabemos que:

Alrededor de los dos años:

Niñas y niños toman conciencia de las diferencias físicas entre varones y mujeres.

Antes de su tercer año:

La mayoría puede identificarse como varones o mujeres con facilidad.

A los cuatro años:

Tienen aprendidas conductas y roles de género.

¿Por qué son malos los prejuicios de género?

Coartan la libertad de desarrollo individual

“Cada persona es un mundo” es una frase común y cierta, porque cada individuo desde que nace posee una determinada personalidad, que desencadena en gustos, preferencias, formas de pensar e intereses particulares.

Los prejuicios de género limitan a la persona determinando como debe ser o actuar. Por ejemplo, está mal visto que un hombre llore. Si un hombre desea llorar tiene que hacer un esfuerzo para contenerse o es probable que se avergüence de sí mismo, porque cree que se mostró débil algo casi prohibido para este género.

Por otro lado, se dice que la mujer es “sensible y delicada”, ¿qué pasa con las mujeres que no lo son?, muchas son criticadas o las más vulnerables aprenden a demostrar su delicadeza solo por encajar en una sociedad que

no la acepta tal como es.

Entonces, cómo podemos hablar de una evolución humana si aún tenemos estos pensamientos tan limitantes, que pretenden hacer “modelos de mujer” y “modelos de hombre”, como si se tratara de una fábrica de productos y no de seres humanos que sienten, piensan y lucen diferente.

Es por ello, que reafirmamos la construcción de una sociedad más saludable y constructiva, donde dejemos de señalar como debe ser una mujer o un hombre y aprendamos a respetar a todas las personas y sus particularidades.

¡Por una sociedad más justa!



*Niñas, niños y adolescentes:
Son la palanca para construir un mundo mejor.*



Como sociedad tenemos un desafío importante respecto al enfoque de género: promover la equidad, el respeto y la igualdad de derechos en los niños y las niñas de nuestro núcleo familiar.

Trabajar desde la edad inicial nos permite pensar en una generación que goce la libertad de elegir quienes desean ser, despojándose de las expectativas y prejuicios sociales.

Una crianza equitativa tiene grandes posibilidades de generar un cambio saludable y verdadero en la sociedad, que perdure con el tiempo.

Empecemos impulsando a las niñas para que se reconozcan competentes, independientes y con igualdad de derechos. Que reconozcan los vínculos saludables desde el amor propio, capaces de amarse para amar a las demás personas.

En la misma línea, respetemos el derecho de los niños de expresar sus sentimientos, de ser vulnerables, sensibles cercanos, promoviendo sus capacidades y responsabilidades para que mañan sean adultos autosuficientes y libres.

Con una base sólida desde la niñez, formamos adolescentes respetuosos y adultos que en conjunto son parte de un mundo mejor.



Dinámica

RETO: VERDAD O FALSO

Este es un juego familiar, para que desde las niñas y niños de tu familia puedan reflexionar sobre estas construcciones sociales.

Necesitas escribir en unas tarjetas de cartulina frases sobre la igualdad y, en las restantes, estereotipos sexistas.

Cada jugador/a debe decir si la afirmación es verdadera o falsa. Cada respuesta correcta suma +2 puntos. Cada error te resta 1 punto. Gana la persona que tenga más aciertos.

Niñas y niños tenemos los mismos derechos.

Los niños juegan mejor al fútbol.

Las niñas son más sentimentales.

La mamá es la única responsable de las tareas del hogar.

La idea es promover una crianza sana, gozando sus derechos, y libertades.



Violencia contra la Mujer



De acuerdo a ONU mujeres, la violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género y el abuso de poder. El término se utiliza principalmente para subrayar las diferencias estructurales de poder que colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo, frente a múltiples formas de violencia.

La **violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo**, es por eso la importancia de abordar esta temática.

¡Recuerda!

Para poder erradicar la violencia contra la mujer es necesario entender que:

- * Es un tema que nos impacta a todos/as. Ser indiferentes solo incrementa el problema.
- * Jamás justificar o normalizar la violencia (Ej. Es su marido, él sabe lo que hace).
- * Criticar a la víctima, también es ejercer violencia (Ej. Es que era muy tarde para ir sola; mira como andaba vestida; ella debía denunciar, etc.).

El camino de la Prevención

Para erradicar la violencia de género debemos EDUCAR a la sociedad, trabajar en la construcción de relaciones sanas y respetuosas que gocen de igualdad de derechos.

La educación conduce a tener una sociedad constructiva y evolucionada. Además, brinda las herramientas para identificar a víctimas de violen-

cia y saber como acompañarlas y orientarlas en el procedimiento de denuncia.

Tener información es clave para prevenir la violencia de género, actuar de forma temprana, con niñas, niños y adolescentes, es apostar por un progreso rápido y sostenido en el tiempo.

Por todo lo mencionado, es neces-

ario que la sociedad tome conciencia sobre este tema, el impacto negativo y la importancia de invertir en capacitaciones que formen personas más preparadas con herramientas para abordar esta problemática.

En este espacio te presentamos los 3 tipos de prevención en los que debemos trabajar:

Prevención Primaria, es la mejor forma de erradicar la violencia. Se trabaja antes que haya sucedido algún hecho de violencia.

Para lograrlo debemos educar y modificar las prácticas sociales, a través de capacitación y orientación.

Prevención Secundaria, trabaja principalmente con personas que ejercen o sufren violencia en estadios iniciales.

Identificar precozmente los hechos o alertas, pueden ayudar a erradicar esas conductas, promoviendo relaciones saludables.

Prevención Terciaria, está orientada a la contención de víctimas que ya tienen evidencia de daño. También se sugiere trabajar con quienes la ejercen.

La reversión es más difícil en esta instancia.

Tipos de Violencia contra mujeres y niñas

Violencia Económica:

Consiste en el control sobre los recursos financieros de la persona o del hogar.

Violencia Psicológica:

Provocar miedo a través de la intimidación, amenazas, chantajes y manipulación.

Violencia Emocional:

Disminuir la autoestima de una persona a través de críticas constantes. Infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla verbalmente.

Violencia Física:

Dañar a una persona a través del contacto físico: jaloneos, pellizcos, patadas, tirones del cabello, bofetadas, lanzar objetos o empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella.

Violencia Sexual:

Obligar a la persona a participar en un acto sexual sin su consentimiento. También incluye el acoso sexual.

La violencia es casi imperceptible al inicio, pero va incrementándose con el tiempo. Recuerda que los golpes no son la única forma de violencia que debes alertar.

¿Cómo ayudar a alguien que sufre Violencia de Género?

Si conoces a alguien que sufre violencia de género lo primero que debes hacer es **BUSCAR AYUDA**, para que te orienten y te permitan identificar las señales y pasos a seguir.

Acompaña: Generalmente el agresor aleja a la víctima de su entorno cercano, por eso es necesario generar una red entre familia y amigos/as para mantenerse en constante contacto con la víctima.

No juzgues: Una víctima de violencia no cuenta con las herramientas emocionales para acabar con su sufrimiento, por eso no critiques o cuestiones sus acciones, reacciones o las veces que perdona al agresor. Solo escucha y acompaña.

Muéstrate: Hazle saber que cuenta contigo, en todo momento. Intenta incluirla en actividades, reuniones y mostrarle que merece ser feliz.

Orienta: Facíltale el número y dirección para realizar la denuncia y ofrezcale compañía para que se anime a hacerlo.



La CPE establece cinco instituciones de denuncia:

- Policía Boliviana.
- Ministerio Público.
- Servicios Legales Integrales Municipales (Slim´s).
- Defensoría de la Niñez y Adolescencia (en caso de que la víctima sea menor de edad).
- Autoridades indígenas originarias campesinas (si corresponde).

*Si conoces a alguien que sufre Violencia de Género puedes comunicarte gratuitamente al 800140348 (FELCV).

— Entornos Saludables —

La construcción de entornos justos y equitativos inician en nuestras relaciones más cercanas. Identificar las oportunidades que tenemos para mejorar el vínculo con nuestra familia, amigos/as y grupos de trabajo es el primer paso.

Para promoverlos necesitamos generar **comunicación sana, respeto mutuo y confianza.**

Comunicación sana

Cuidar el lenguaje verbal y corporal para entablar mejores relaciones.

Promover la seguridad para expresar emociones, frustraciones, de forma respetuosa.

Expresar los desacuerdos con objetividad, sin presionar, intimidar o manipular la reacción de la otra persona.

Practicar la comunicación asertiva.

Respeto mutuo

Todas las personas merecen respeto, sin importar la edad, sexo, creencia o posición laboral.

Tratar a la otra persona como deseas que te traten a ti.

No hacer bromas hirientes. La burla es una falta de respeto naturalizada.

Respetar los límites. No lastimar mencionando heridas o traumas emocionales en una discusión.

Respetar la personalidad, las emociones y al entorno de la otra persona.

Límites sexuales. Relaciones seguras, consensuadas, cuidando la comodidad de la otra persona.

Confianza

Al igual que los anteriores puntos, la confianza también debe ser de ida y vuelta; es tan importante confiar en la otra persona como que confíen en tí.

Para impulsar la confianza es necesario entender que las relaciones deben crearse desde la libertad. La vida y decisiones de las otras personas no te pertenecen.

Se consecuente, cumple tus acuerdos y compromisos.

Aclara tus expectativas, que sean reales y respetuosas del espacio y vida de la otra persona.

La integridad es clave para promover la confianza en cualquier relación.



Mereces rodearte de entornos saludables, merecen rodearse de ti.



Definiciones

Acoso:

Incluye toda práctica, comentario o actitud cuyo objetivo es intimidar, perseguir o importunar a alguien. Los más reconocidos son: Acoso laboral, moral, psicológico y/o sexual.

Agresor:

Es la persona que inflige cualquier tipo de violencia a otra. No es un hecho natural y por lo tanto no tiene justificación. Se trata de un ejercicio de poder desigual y autoritario.

Autoestima:

Es la valoración que una persona tiene y siente sobre sí misma. Es la percepción interna que coadyuva en su empoderamiento y crecimiento interno.

Círculo de violencia:

Es el patrón repetitivo y en ascenso del proceso de maltrato. Consta de 3 fases: tensión, agresión y reconciliación o luna de miel.

Corresponsabilidad:

Es la distribución equitativa de las responsabilidades domésticas entre los miembros de un hogar.

Empoderamiento:

Es el proceso en el que las mujeres toman conciencia, autodeterminación y autonomía. Manifestado en el goce pleno de sus derechos y libertades.

Enfoque de Género:

Es una herramienta que permite analizar y replantear las relaciones sociales entre hombres y mujeres. El objetivo es promover sociedades más equitativas.

Equidad:

Tratamiento justo hacia todas las personas. La equidad al igual que la justicia es un adjetivo que no necesariamente implica trato igualitario.

Equidad de Género:

Es un principio de justicia en la distribución de beneficios y responsabilidades a hombres y mujeres.

Feminismo:

Es un movimiento político y social, una perspectiva filosófica que postula el «principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre».

Género:

Conceptos socialmente determinados entre hombres y mujeres.

A diferencias de las características biológicas, el género se refiere a comportamientos y expectativas adquiridas para satisfacer una imagen de masculinidad o feminidad.

Igualdad:

Situación en la que todas las personas tienen exactamente la misma medida, cantidad, monto o número que los demás. No es sinónimo de equidad.

Igualdad de Derechos:

El trato igualitario de hombres y mujeres en políticas, incluyendo el igual acceso a recursos y servicios como la educación, la salud y el empleo, en el seno de la familia, la comunidad y la sociedad.

Igualdad de Género:

Todos los seres humanos tienen la libertad de desarrollar sus habilidades y elecciones sin estar limitados por los estereotipos, roles o prejuicios. Es decir, que los derechos, responsabilidades y oportunidades no dependerán del hecho de haber nacido mujer u hombre.

Machismo:

Conjunto de creencias, conductas, actitudes y prácticas sociales dirigidos a perpetuar el dominio y control de los varones sobre las mujeres.

Masculinidad:

Las características y roles de género que culturalmente se asocian con el varón y lo distinguen de la mujer y que se modifican a lo largo del tiempo y de un lugar a otro.

Paridad:

Tiene por objetivo garantizar una participación equilibrada de hombres y mujeres en todos los ámbitos de la sociedad, particularmente en la toma de decisiones. Hoy en día, la paridad se traduce en la apertura de espacios a las mujeres, para equilibrar la representación social.

Prevención de la Violencia:

Acciones diseñadas para evitar comportamientos violentos, o impactos mayores de la violencia en un grupo determinado.

Sexismo:

Discriminación realizada en el plano educativo, social, económico, laboral, legal y cultural basada en el sexo de las personas. Aunque afecta a hombres y mujeres, el sexismo termina por sostener el argumento que las mujeres son inferiores.

Sexo:

Diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los define como hombre o mujer.

Sororidad:

Hermandad entre mujeres. Solidaridad que supone aliarse para combatir esta situación de discriminación o injusticia que viven.

Violencia de Género:

Todo acto que resulta o puede resultar en daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o económico a una persona por razón de su género. Generalmente se refiere a violencia contra mujeres y niñas, y en estos casos también puede denominarse violencia sexista o machista.



¡Un mundo mejor es posible!