Empodérate

ESCUELA DE LIDERAZGO

y Formación de Género

Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

LA ESCUELA DE LIDERAZGO Y FORMACIÓN EN GÉNERO EMPODÉRATE

OBJETIVO GENERAL

Promover un grupo de Mujeres y personas con diversidad sexual sanas y Libres Violencia a través de la formación en equidad de género, prevención de tipos de violencia y desarrollo humano.

CATEDRA EJE VIDA –2023



Departamento de RISARALDA

SECRETARIA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

DEFINICIÓN DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Definición de violencia contra la mujer: Por violencia contra la mujer se entiende cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado.. Artículo 2°, LEY 1257 del 2008**.**

Normativa básica	Estadísticas	Estudios	Objetivo de desarrollo sostenible
CONPES 4080 de 2022	La ENSM (2015) mostró que existe una mayor prevalencia anual de cualquier trastorno mental en mujeres que, en hombres. **niños entre 7 y 11 años (M: 5,6 % - H: 3,8 %), adolescentes (M: 6,3 % - H: 2,4 %), adultos de 18 años en adelante (M: 4,8 % - H: 3,2 %).**	Con respecto a problemas mentales la última Encuesta Nacional de Salud Mental ENSM- (2015) identificó un mayor reporte de síntomas en mujeres que en hombres (más de cuatro síntomas) tales como: asustarse con facilidad, sentir dolores frecuentes de cabeza, sentir nervios, tensión o aburrición, dormir mal, entre otros.	Objetivo 5 - IGUALDAD DE GÉNERO METAS RELACIONADAS: • Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo. • Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación. • Garantizar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y los derechos reproductivos.
LEY 1257 del 2008	Según los cálculos del Observatorio Colombiano de las Mujeres de la CPEM (2021), entre los años 2020 y 2021 se observa una reducción en los **delitos de feminicidio (de 261 a 218 víctimas) y de violencia sexual (de 27.943 a 25.883 mujeres víctimas) y un incremento en los delitos de violencia intrafamiliar y homicidio de mujeres, pasando de 70.815 a 80.165 y de 724 a 815 mujeres víctimas, respectivamente.**	De acuerdo con el Ministerio del Interior, el 53 % de las mujeres candidatas a los cargos de elección popular, manifestó haber sido víctima de violencia psicológica, el 35 % sufrió violencia económica, el 10 % violencia simbólica y el 2 % otro tipo de violencia (Ministerio del Interior, 2019).	
ORDENANZA 005 DE 2015 **EJE VIDA** **EJE VOZ**	En el área rural, 46 de cada 100.000 mujeres se practicaron exámenes médicos por presunto abuso sexual. **Más de 2.500 mujeres sufrieron violencia de pareja, representando casi el 10 % de los casos en todo el país durante 2020 (Ministerio de Salud, 2020a).**	Uno de los factores que contribuye a la mayor carga de problemas y trastornos mentales en las mujeres es la discriminación y estigma social por género. La OMS señala que la inequidad y discriminación puede generar riesgo en su bienestar ya que enfrentan mayores barreras de acceso a servicios e información en salud que los hombres (WHO, s.f.).	

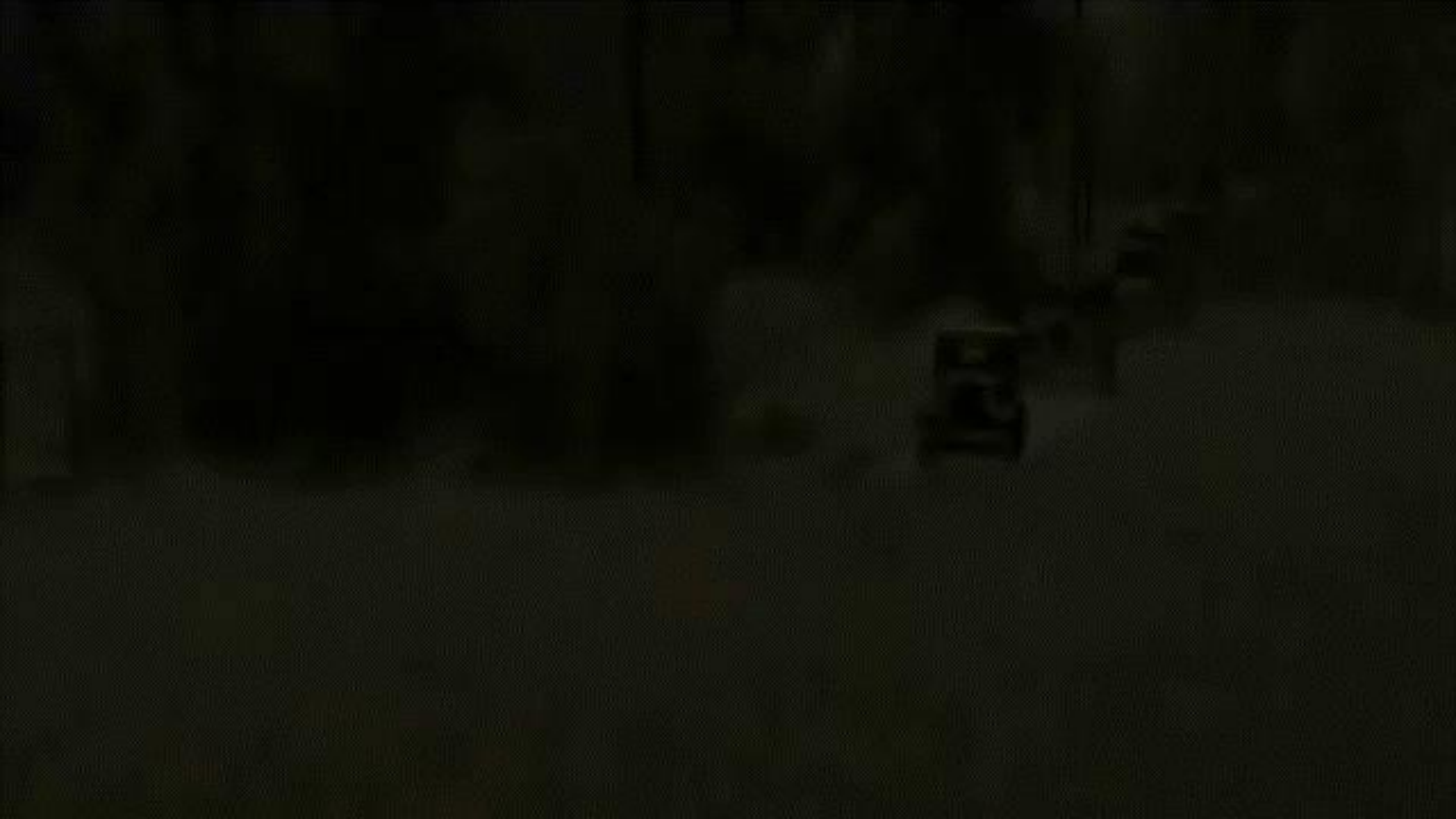
Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género



RECONOCIENDO LAS CREENCIAS LIMITANTES

Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL



Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

¿QUÉ ES UNA CREENCIA LIMITANTE?



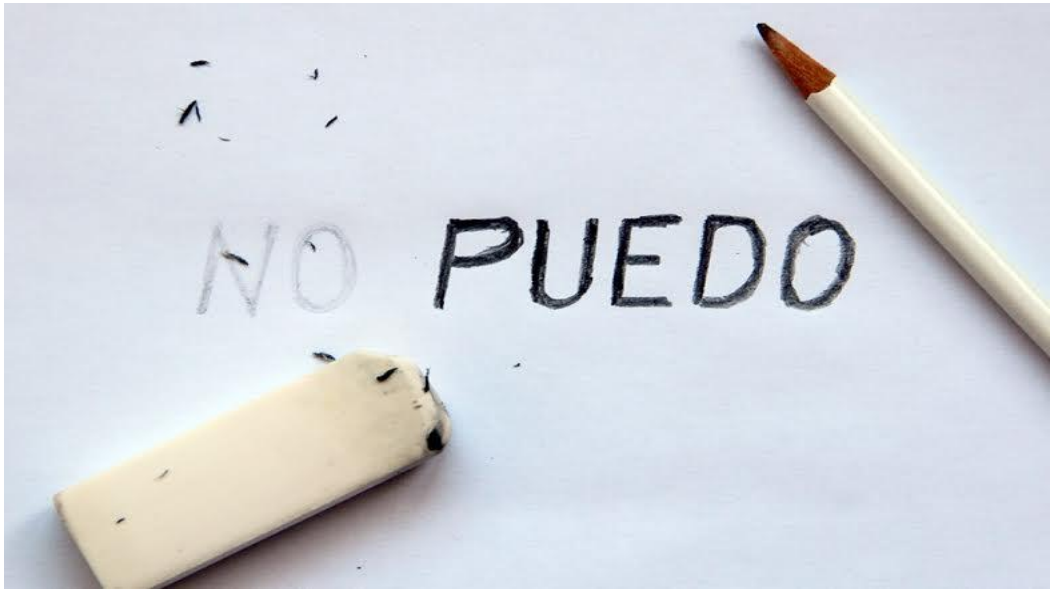
Es una creencia que nos impide alcanzar nuestro pleno potencial

Estas creencias pueden ser sobre

- nosotros mismos
- sobre el mundo que nos rodea
- sobre las posibilidades de nuestras vidas

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

No nacemos con un sistema de creencias preestablecidos. Cada creencia, incluyendo lo que crees acerca de ti mismo, es aprendida y condicionada a partir de la experiencia.



Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

Algunas creencias limitantes comunes incluyen:

- No soy lo suficientemente bueno
- No soy inteligente/atractivo/a/rico/a/etc.
- No merezco ser feliz/tener éxito
- No puedo cambiar
- El mundo es un lugar peligroso
- La gente siempre me traicionará



Departamento de RISARALDA

SECRETARIA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

Tipos de Violencia de género (Fuente Ley 1257 de 2008)

Artículo 3°. Concepto de daño contra la mujer.

Para interpretar esta ley, se establecen las siguientes definiciones de daño:

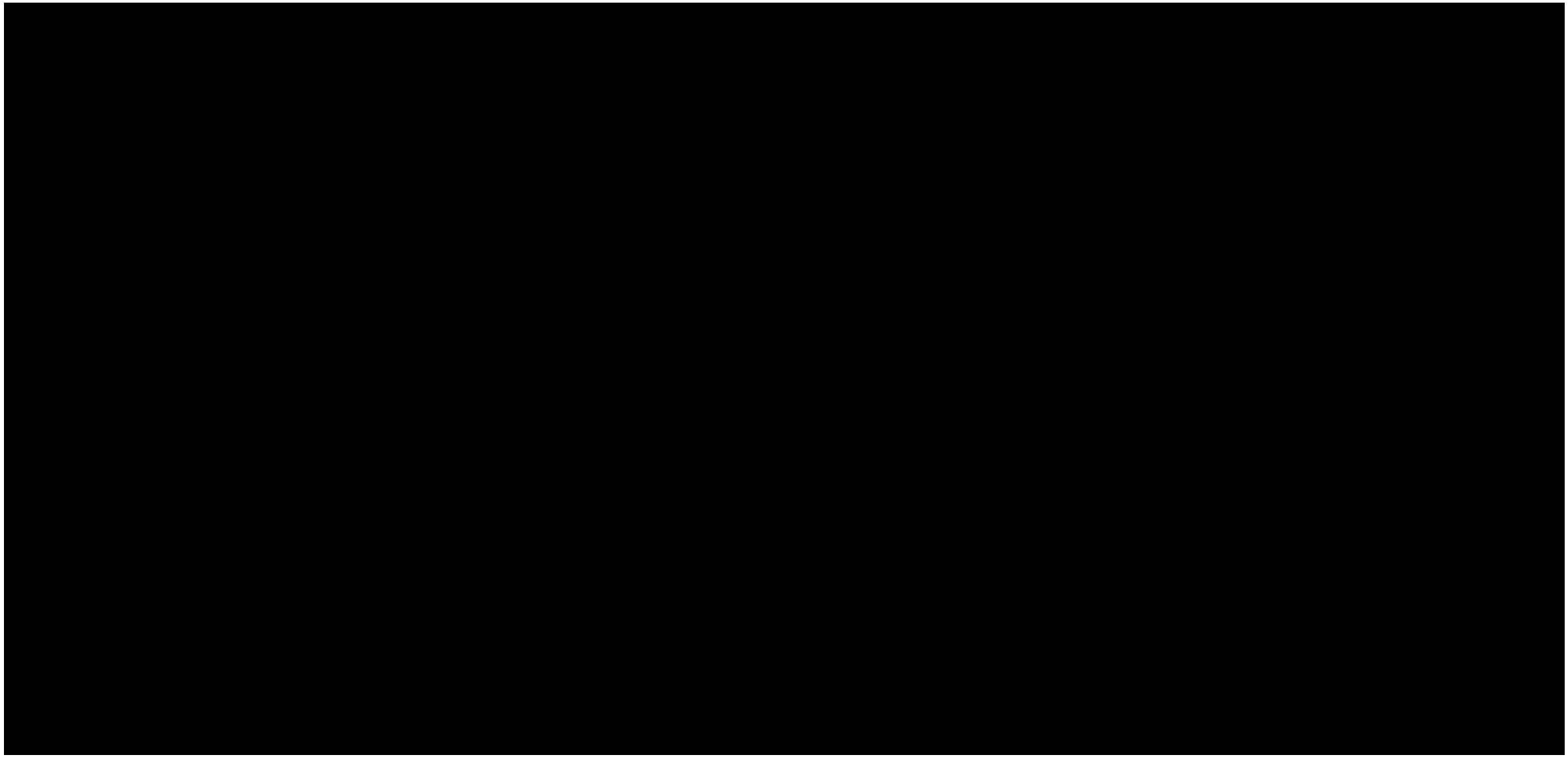
a. **Daño psicológico:** Consecuencia proveniente de la acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza, directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.

b. **Daño o sufrimiento físico:** Riesgo o disminución de la integridad corporal de una persona.

c. **Daño o sufrimiento sexual:** "…" se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas.

d. **Daño patrimonial:** Pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.

Tipos de Violencia de género
(Fuente Ley 1257 de 2008)



Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

¿CÓMO SE RELACIONAN MIS CREENCIAS CON LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

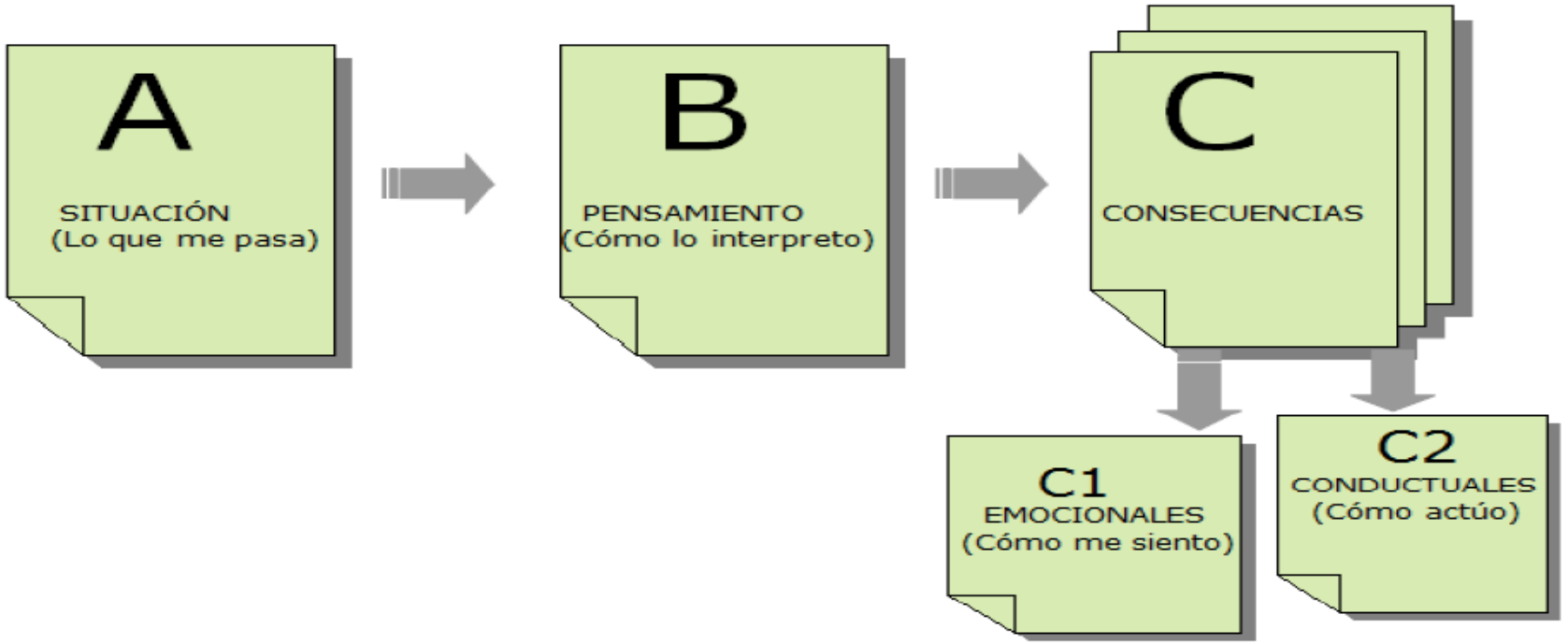


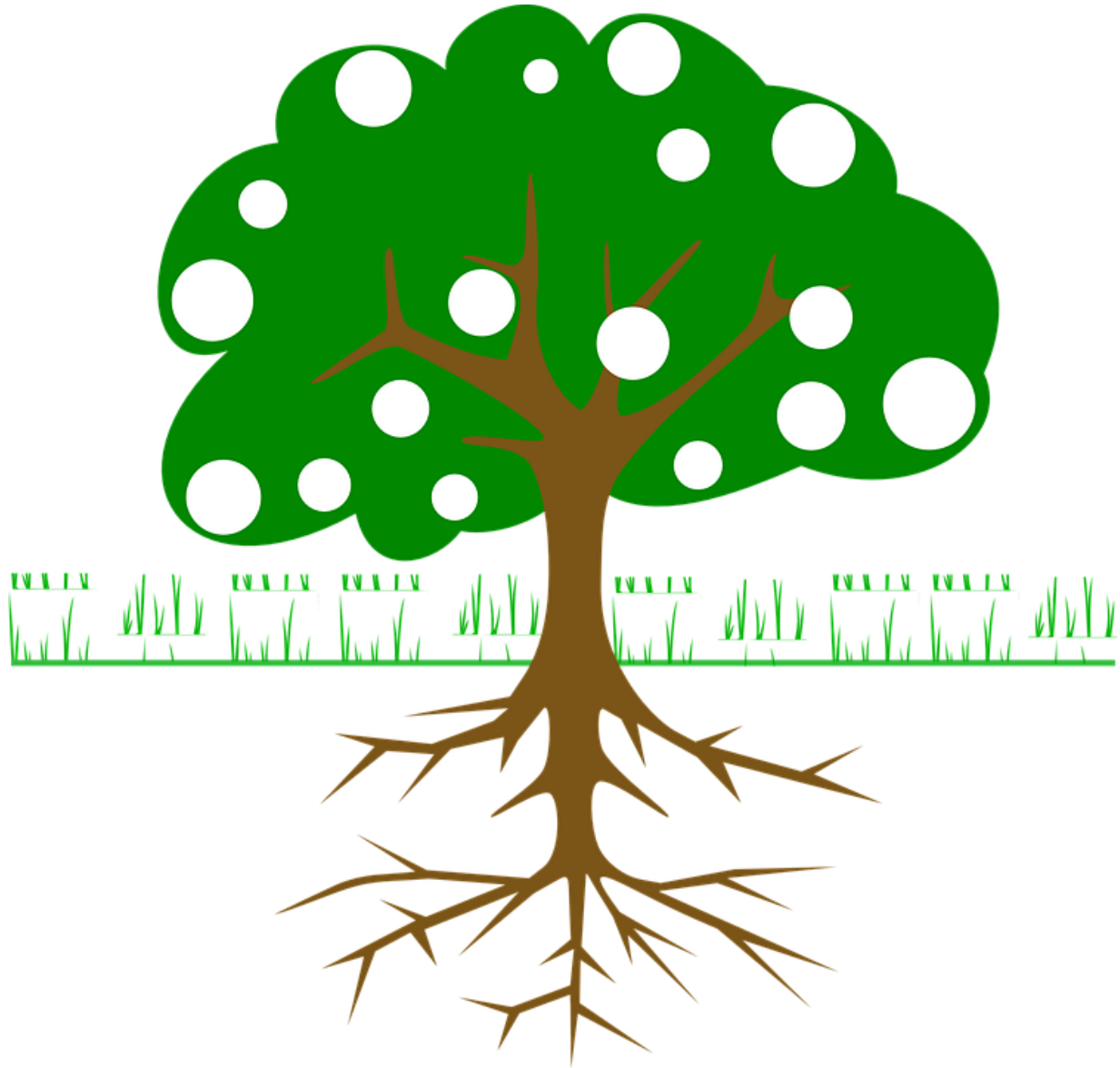
Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL


SITUACIÓN
INTERPRETACIÓN
PENSAMIENTO
ACCIÓN
EMOCIÓN
Psicología-Online

TEORÍA: A-B-C DE LA CONDUCTA DISFUNCIONAL







Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

ESTRATEGIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL

SALUD MENTAL

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

La salud mental es definida como el estado de equilibrio del bienestar emocional, psicológico y social.



Teniendo en cuenta que la salud mental es un estado dinámico; esta puede verse afectada en diferentes momentos de la vida de una persona, ya sea por situaciones relacionadas con las etapas de la vida -niñez, infancia, adolescencia, adultez y vejez- así como por situaciones inesperadas que rompen esta armonía llegando a afectar en gran medida la manera en que nos relacionamos con el mundo, con los demás y con nosotros mismos.

LA TRIADA COGNITIVA

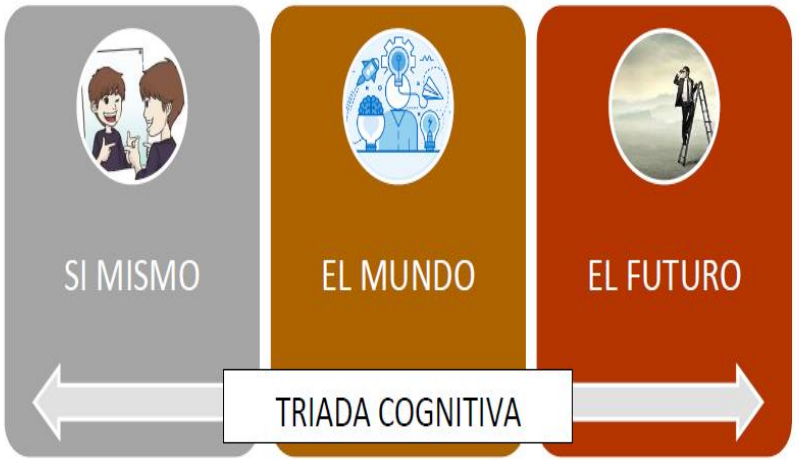
Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

La triada cognitiva es entendida en el **sí mismo**, como la percepción que tiene el sujeto de las características propias, tanto a nivel positivo como negativo, relacionadas con la estructuración de los conceptos familiares y sociales.

la visión del **mundo** es entendida como la relación que tiene con su realidad, con los objetos, las personas o las acciones en el momento actual

y la visión del **futuro** entendida como la predicción que hace el sujeto de diferentes situaciones venideras.

Cuando la triada cognitiva es negativa en las tres esferas se puede dar el desarrollo de conductas psicopatológicas.



Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

ESTRATEGIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

- SUEÑO REPARADOR
- EJERCICIO REGULAR Y ALIMENTACION SALUDABLE
- ESTABLECER LIMITES SALUDABLES
- CONECTARSE CON LOS DEMÀS
- BUSCAR AYUDA SI LO NECESITA



Departamento de RISARALDA

SECRETARIA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género



Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL



RESPIRACIÓN ABDOMINAL





Relajación y visualización


Meditación

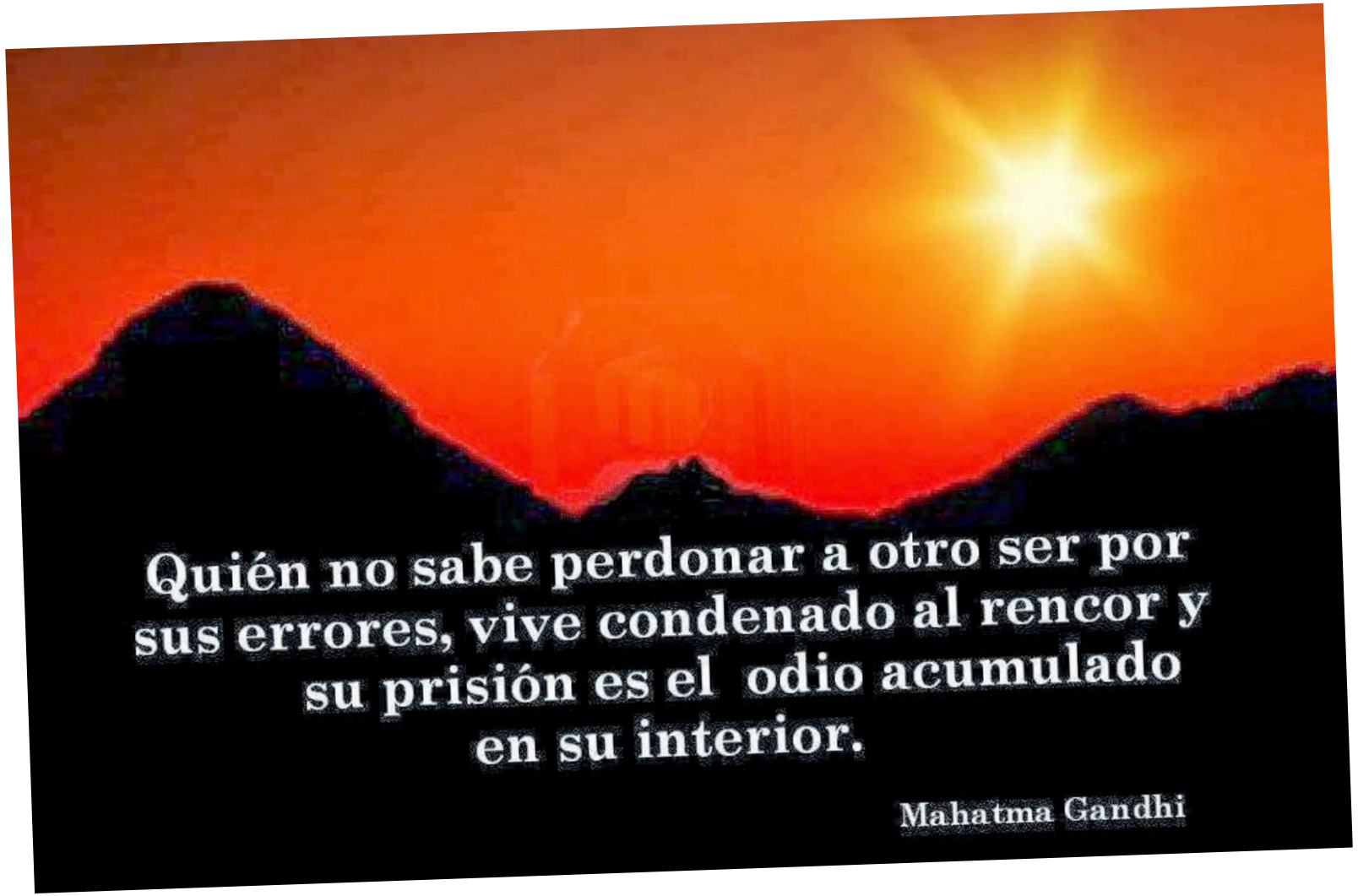
Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

CONTROL DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS



Examinar nuestros pensamientos, nos lleva a la prevención de desequilibrios mentales y la erradicación de enfermedades en nuestras vidas.


perdón


Quién no sabe perdonar a otro ser por
sus errores, vive condenado al rencor y
su prisión es el odio acumulado
en su interior.
Mahatma Gandhi



Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

Ley de las 24 Horas de John C. Maxwell

No resolver un conflicto antes de 24 horas, no sólo agranda el problema le da lugar a conflictos más profundos.

Departamento de RISARALDA

SECRETARIA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

CICLO DE LA AMARGURA

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género



Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL



CICLO DE LA AMARGURA

- Falta de Perdón
- Resentimiento
- Ira y Enojo
- Venganza
- Violencia
- Odio
- Homicidio



Hoy decreto y me dispongo a perdonar. Hoy decido perdonar de todo corazón a _____ por_____ _____ ____ y eso me hizo sentir_____ pido perdón por sentir contra ell@ falta de perdón, resentimiento, ira y enojo, venganza, violencia, odio y homicidio.

Me arrepiento por la amargura que he sentido hacia _____ y hoy decido perdonarl@ por completo.

Declaro que la amargura ya no gobierna mi corazón, hecho fuera de mi la amargura contra _____ y declaro que _____no me debe nada, l@ libero de mi juicio y de mi critica.

le quito poder y autoridad a la amargura y a toda oscuridad, les ordeno que ya no gobiernan mas mi vida.

Hoy me dispongo a escuchar la verdad sobre esta situación (es importante quedarse en silencio y dejar la mente en blanco).

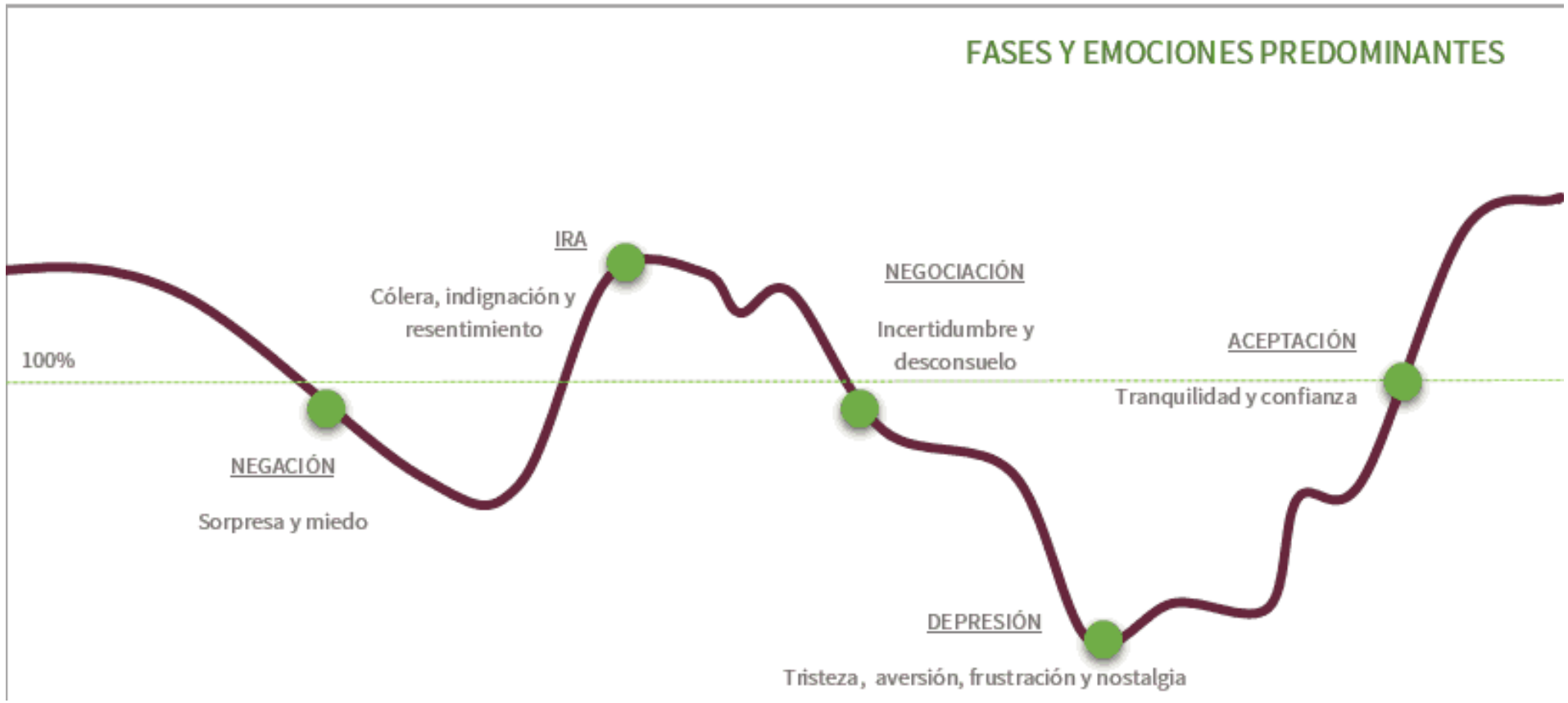
Nota: si viene un recuerdo a su mente, vuelva a repetir el decreto perdonando lo que recordó.

CIERRE DE CICLOS



FASES DEL PROCESO DE DUELO

por Kübler – Ross





CERRANDO EL CICLO

1. TE AGRADEZCO por…

2. TE PERDONO Por…

3. TE PIDO PERDÒN Por…

4. ME PERDONO Por…

Te perdono, te libero y te dejo ir…

ACUERDATE DE SOLTAR EL VASO

Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género



Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL



Empodérate
ESCUELA DE LIDERAZGO
y Formación de Género

Departamento de
RISARALDA

SECRETARIA DE
MUJER, FAMILIA Y
DESARROLLO SOCIAL