ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO
FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO INFANTIL, SOCIAL Y CULTURAL IWOKE
FDLT- CPS- 318- 2023

COMPONENTE 1: TALLERES EN TEÓRICO - PRÁCTICOS CON ABORDAJE TEMÁTICO DE LA POLÍTICA PÚBLICA DE MUJER Y GÉNERO DEL DISTRITO, DERECHOS Y DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES Y DE LAS DISIDENCIAS SEXUALES Y DE GÉNERO.

ACTIVIDAD 5. DEFENSA PERSONAL

GRUPO 1

LUGAR: CASA DE IGUALDAD Y OPORTUNIDADES- CIO

HORA: 3:00 P.M.-5:00P.M.

FECHAS: ABRIL 26,29- MAYO 03, 06, 10, 17 y 20

GRUPO 2

LUGAR: JAC FATIMA

HORA: 7: 00 A.M.-9:00 A.M.

FECHAS: MAYO 02- 28

FACILITADORA: JOHANNA SORIANO BONILLA
PROFESIONAL DINAMIZADORA: DIANA CAROLINA MORENO

OBJETO: EJECUTAR EL PROYECTO DE INVERSIÓN NO. 1925 “TUNJUELITO SIN VIOLENCIA Y LIBRE DE FEMINICIDIOS” EN LA CONSTRUCCION DE CIUDADANIA Y DESARROLLO DE CAPACIDADES APORTANDO AL RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES BAJO LOS ENFOQUES DE GENERO EN LA LOCALIDAD DE TUNJUELITO.

METODOLOGIA

Los componentes buscan por medio del arte, la recreación y el encuentro fomentar el reconocimiento de los derechos de las mujeres y la diversidad, desarrollando espacios dialógicos que permitan compartir saberes por medio de la conversación y el desarrollo de actividades que fomentan la expresión corporal y emocional. Los derechos de las mujeres son un eje transversal a la vida cotidiana y hacen parte de los escenarios y actividades que transita la comunidad por ello el proyecto plantea diferentes acciones, en las cuales se relaciona cada uno de los derechos de la PPMYEG y se contribuye al reconocimiento de los mismos.

Los talleres se impartirán a partir de conocimientos prácticos, donde se aborden en la parte inicial temas propios de construcción de ciudadanía y desarrollo de capacidades para el ejercicio de derechos de las mujeres (parte teórico-conceptual), una segunda parte en metodología de taller donde se vincule el conocimiento práctico en cada una de las artes/técnicas (parte práctica) y por último media hora de cierre, que recoja las reflexiones y conclusiones fruto de la sesión. Los talleres se impartirán presencialmente en locaciones de la localidad de Tunjuelito. Cada uno de los temas de los talleres estará conectado con los derechos, capacidades y herramientas útiles para el ejercicio de los derechos de las mujeres, especialmente los mecanismos y herramientas para hacerlos efectivos.

La defensa personal con enfoque genero promueve la conciencia y conocimientos sobre el autocuidado y salud mental, en un contexto de violencia estructural sobre las mujeres y disidencias sexuales y de género. En esta medida, surge como necesidad frente a la certeza de las violencias basadas en género en todos los espacios de la vida cotidiana, por lo cual las mujeres debemos cuidarnos, estar saludables y pensar en nosotras mismas. Al mismo tiempo, la defensa personal, busca propiciar espacios de solidaridad entre mujeres frente a las violencias cotidianas, como son el acoso sexual y/o callejero, el maltrato físico en el marco de las relaciones de pareja, entre otras. En el marco del presente proceso para este componente se trabajará el derecho a una vida libre de violencias, a la salud plena, y a una cultura libre de sexismos, lo cual requiere del reconocimiento del estado emocional de salud, las herramientas personales y colectivas para evitar y/o hacer frente a las violencias, lo que conlleva a que la defensa personal con enfoque de género sea una apuesta colectiva de reconocimiento de la solidaridad en entre mujeres base a la autoprotección , la medición del riesgo y el autocuidado. En este sentido, es “una apuesta ética y una postura crítica pues “la forma en que afecta a cada quien tiene que ver con asuntos estructurales de desigualdad”. En este taller se busca dejar herramientas para hacer frente a los estereotipos que ponen a las mujeres en el lugar de la sumisión y la debilidad, gestionar emociones y transformar de manera sana los conflictos, fomentar la construcción de redes propiciando la afirmación del cuerpo como primer territorio de ocurrencia de situaciones promoviendo la autopercepción desde la fortaleza, de la necesidad de erradicar dichos estereotipos en la vida cotidiana.

SESION 1: Introducción a los 8 derechos contenidos en la PPMYEG (CONPES 14)	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	• Se inicia la sesión con la presentación las personas asistentes y el equipo de trabajo en la búsqueda de construcción las “Acuerdo de Grupo” para establecer las principales reglas que permitan un desarrollo adecuado de la sesión. • La profesional dinamizadora orienta los parámetros por medio de conceptos como: horarios, respeto por la palabra y el escucha, uso de celulares, sororidad, para invitar a las personas asistentes a la construcción colectiva de los acuerdos. • Los acuerdos serán plasmados en una cartelera, para su disposición todas las sesiones • Se realizará por medio de la dinámica telaraña y preguntando: ¿Sienten tranquilidad? ¿Sienten relajación y descanso? ¿Desconexion? Se realizará una breve explicación de los hitos de la política y socialización de los derechos utilizando los pendones disponibles. Se realizará por parte de la tallerista una dinámica de lanzar una pelota a cada participante en la cual se realizaran preguntas sobre los diferentes tipos de violencias, ámbitos en los cuales ocurren los tipos de violencia **¿Cuáles son las formas en que se manifiestan las violencias contra las mujeres?** Generalmente las mujeres estamos expuestas a las violencias y a la discriminación en la vida cotidiana. Las violencias contra las mujeres se manifiestan de múltiples formas y pueden afectar a cualquier mujer, sin excepción. Según la Ley 1257 de 2008, los tipos de violencias contra las mujeres son: • **Violencia física:** Se puede expresar a través de toda clase de golpes, empujones, bofetadas, patadas, quemaduras o ataques con armas, objetos, ácidos u otros líquidos.

	• **Violencia psicológica:** Toda clase de insultos, humillaciones, chantajes, descalificaciones, celos extremos o intentos de control son una manifestación de este tipo de violencia. • **Violencia sexual:** Incluye manoseos, acoso, relaciones sexuales u otro acto de tipo sexual en contra de la voluntad. • **Violencia económica:** Hace referencia a las limitaciones y controles para el uso del dinero, el incumplimiento de obligaciones económicas con los hijos e hijas, el control abusivo de las finanzas, etc. • **Violencia patrimonial:** La destrucción de instrumentos de trabajo, las restricciones para el uso de pertenencias y la retención de documentos personales son manifestaciones de este tipo de violencia. **¿En dónde pueden ocurrir las violencias contra las mujeres?** Las violencias contra las mujeres pueden ocurrir tanto en el contexto público como privado y, en esta medida, sus manifestaciones se pueden presentar en los siguientes ámbitos: **Familiar y de las relaciones de pareja y ex pareja** Eres víctima de violencia contra las mujeres en el ámbito familiar y de las relaciones de pareja y expareja, si el agresor es una persona con quien tienes algún tipo de parentesco, vínculo familiar, una relación de pareja o expareja. También puede ser víctima de violencias cualquier persona que se encuentre integrada de manera permanente en el hogar, por ejemplo, las trabajadoras domésticas. Recuerda: Aun cuando las violencias contra las mujeres se presenten en el ámbito familiar y de las relaciones de pareja y expareja, deben ser atendidas por el Estado y rechazadas por la sociedad. **Comunitario** Eres víctima de violencias contra las mujeres en el ámbito comunitario cuando estas han ocurrido en el marco de relaciones interpersonales no familiares o sin vínculos legales como los vecinos, jefes, compañeros de trabajo, profesores, clientes, entre otros. Las violencias en el ámbito comunitario pueden presentarse en todos los espacios donde las mujeres participan y desarrollan sus actividades cotidianas. • Las calles • Medios de transporte • Lugares de trabajo • Centros educativos • Centros religiosos

- Centros de salud
- Lugares de entretenimiento (Bares, parques, centros comerciales, gimnasios, etc.).

Las violencias perpetradas o toleradas por el Estado

Eres víctima de violencias contra las mujeres en este ámbito, cuando quienes ejercen como agentes del Estado (personal de las fuerzas armadas, la fuerza pública y del funcionariado público) son directamente responsables de la violencia o por omisión cuando por ejemplo no actúan con debida diligencia para prevenir, proteger o judicializar los hechos, o por actos de revictimización

¿Todos los asesinatos de mujeres son feminicidios?

Según la Ley No. 1761 de 2015 “Rosa Elvira Cely”, los feminicidios **son aquellos asesinatos de mujeres que se dan por su condición de mujeres o por motivos de su identidad de género**; es decir, son asesinatos que se basan “en las ideas y prácticas que le han atribuido históricamente una condición de inferioridad” [1] a las mujeres y son una manifestación extrema de las violencias en su contra.

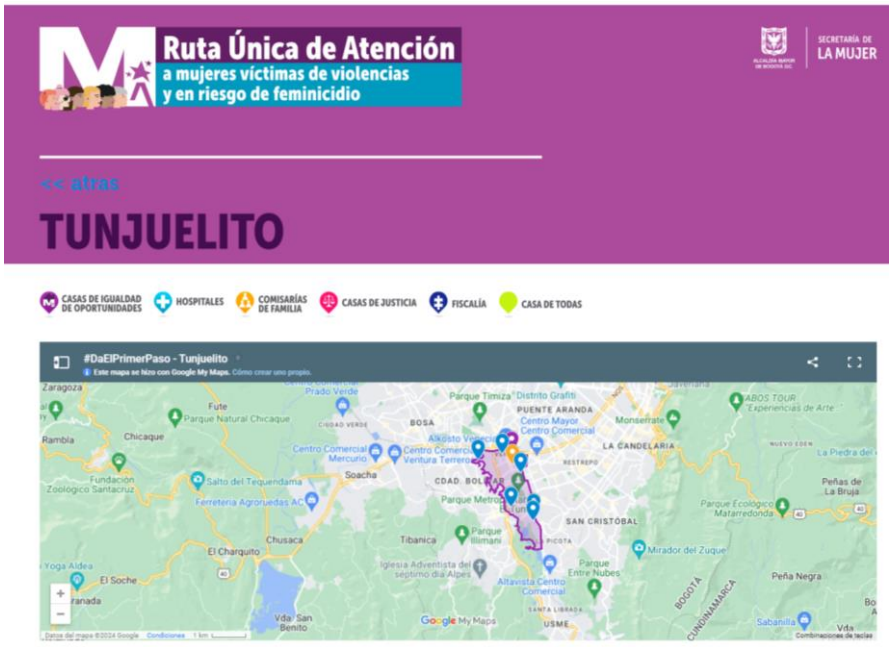
Aunque la autoridad competente para determinar si el asesinato de una mujer fue un feminicidio o no es la Fiscalía General de la Nación, a continuación, te presentamos algunas circunstancias que podrían indicar en qué circunstancias se puede presentar dicho delito:

[1] Una mujer es asesinada...	¿Feminicidio?	
	Sí	No
Por su pareja o ex pareja	X	
En su intento de evitar el asesinato de otra mujer (Línea de fuego)	X	
Por una bala perdida, mientras se dirigía a su lugar de trabajo		X
Por ser lesbiana	X	
Por resistirse a un ataque sexual	X	
Por ejercer la prostitución	X	
Por un conductor que se quedó dormido al volante		X

[1] Este ejercicio se encuentra basado en la "Infografía Feminicidios", desarrollada por el Observatorio de Mujeres y Equidad de Género, de la Secretaría Distrital de la Mujer.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>


RUTA UNICA DE ATENCIÓN



</td>
</tr>
<tr>
<td>EJERCICIO PRACTICO</td>
<td>Se invita a las participantes a ubicarse en un círculo para iniciar una discusión grupal para reconocer el ejercicio o vulneración de derechos en el espacio público.

En esta sesión inicial, exploraremos los materiales básicos y sus usos sumado al elemento fundamental como la corporalidad se constituyen en la herramienta central de esta actividad las cuales se deben cuidar y proteger. La facilitadora dará instrucciones para ejecutar durante la sesión que cada puntada tejida significará una acción de apoyo, de red,</td>
</tr>
</table>

	de relevo con nombres simbólicos para que pueda estar en el taller. La facilitadora retomará como se acceden y se vulneran los 8 derechos fundamentales contenidos en la Política Pública para las Mujeres y la Equidad de Género (PPMYEG) en los contextos: comunitarios, justicia, educación, empleo, familia entre otros. ¿Como sienten que los derechos de las mujeres se ven reflejados en temas de acoso callejero? ¿Esta opción de taller le contribuye a propiciarle un momento de desconexión de su rol de cuidadora?
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más importante de la sesión. ● Cómo se sintieron ● Qué aprendizajes se llevan de la sesión **Acorde a los temas desarrollados en la actividad, se motiva a las mujeres a que participen en los encuentros ciudadanos para que sus derechos sean visibilizados. Así mismo se motivan a un recorrido por la CIO con el fin de conocer la oferta institucional, y promover la participación de las mujeres para desconectarse del rol de cuidado.** El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 2: Reconocimiento de la solidaridad entre mujeres base a la autoprotección	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**
• Se inicia la sesión recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados. • Se hace llamado de asistencia.	
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	En el marco del presente proceso se dispone el grupo en dupla para hacer un circuito haciendo indicaciones como mano arriba, pie adelante, mano abajo, pateo suave…. y se pregunta ¿QUE ES LA SOLIDARIDAD ENTRE MUJERES? ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA SORORIDAD? ¿ SI VES EN RIESGO A UNA MUJER COMO ACTUAS? Deriva de la hermandad entre mujeres; se perciben como iguales; pueden aliarse, compartir, competir; sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, han experimentado la opresión. La sororidad es una herramienta poderosa en la lucha por la igualdad de género. Cuando las mujeres se unen y se apoyan mutuamente, pueden superar los obstáculos que enfrentan en la vida y en la sociedad, y trabajar juntas para lograr un cambio real y duradero • Se realizará una breve explicación de los hitos de la política pública de mujer y equidad de género y socialización de los derechos utilizando los pendones disponibles. HITOS: 2003 Acuerdo 091 de 2003 por el cual se establece el plan de igualdad de oportunidades para la equidad de género (PIOEG) en el distrito capital. 2005 Se crea la primera CIOM- Casa de Igualdad y Oportunidades – casa matriz Candelaria. 2010

	Decreto 166 de 2010 Adopta la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género (PPMYEG) 2012 Acuerdo 480 de 2012 creación del sector Mujeres y de la Smujer 2013 Acuerdo 256 de 2013. Creación de los concejos locales de seguridad para las mujeres 2015 Creación línea purpura Acuerdo 584 de 2015 Por medio de la cual de adoptan los lineamientos de la Política Pública de Mujer y Equidad de Género 2018-2019 Inicio actualización política pública proceso participativo de la agenda publica 2020 Plan Distrital de Desarrollo 2020-2024 Por un Nuevo Contrato Social y Ambiental para la Bogotá del Siglo XXI Transversalización del enfoque de género en los 15 sectores de la administración distrital Sistema de cuidado Transversalización 15 sectores de administración distrital
EJERCICIO PRACTICO	Actividad diseñada para fortalecer a los grupos etareos en temáticas vinculadas para la solidaridad de género, agrupaciones étnicas, mujeres en condición de vulnerabilidad y formar lideresas en protección y autocuidado La facilitadora **b**rindará las herramientas técnicas para el aprendizaje de la ejecución de estrangulamientos (triángulos), luxación a extremidades superiores (Arm lock), Sujeciones o sometimientos, al mismo tiempo, la defensa personal, busca propiciar espacios de solidaridad entre mujeres

	frente a las violencias cotidianas, como son el acoso sexual y/o callejero, el maltrato físico en el marco de las relaciones de pareja, entre otras.
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más importante de la sesión. ● Cómo se sintieron ● Qué aprendizajes se llevan de la sesión **Acorde a los hitos desarrollados en la actividad, se motiva a las mujeres a que participen de la oferta de institucional: CIO, MANZANA DEL CUIDADO Y CDC PABLO DE TARSO y promover la participación de las mujeres para desconectarse del rol de cuidado.** El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 3: Medición del riesgo y el autocuidado.	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia - Derecho a la paz y convivencia con equidad de género
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**

- Se inicia la sesión saludo a las participantes y recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados.
- Se hace llamado de asistencia.

IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	**Reconstruyéndome:** sesión de reflexión se dispone de espacio con ambientación musical Se indica al grupo interiorizar y en silencio escuchar las siguientes frases (ponerse en posición de relajación y de concentración): 1. "Aceptar una herida significa mirarla, observarla detenidamente y saber que tener situaciones que resolver forma parte de la experiencia del ser humano*". QUE HERIDAS DEBE CAUTERIZAR-TEJER* 2. "Aceptar el hecho de lo que temes o reproches te lo haces a ti mismo y a los demás". *QUE ES LO MAS HERMOSO DE TI* 3. *"Date permiso para enfadarte con ellos y perdónate a ti mismo". ACTUALMENTE QUE TE MOLESTA* 4. *"Dejar que las cosas fluyan y sigan su curso natural". TODO TIENE SOLUCION RECUERDALO* 5. *"No dudes en pedir ayuda". ERES HEROÍNA PERO REQUIERES APOYO* Las acciones colectivas y redes de apoyo son dos conceptos fundamentales para el bienestar y la fortaleza de las comunidades con una madeja de lana – cola de ratón se ubicarán en cirulo para construir una teleraña con las siguientes frases: ¿Qué son las Redes de Apoyo Social? ¿Las redes de apoyo social mejoran la calidad de vida? Mencionar quien es la persona que se constituye en su red de apoyo Mencione como tejedora que virtud la caracteriza A continuación, por subgrupos se les hace entrega de cada uno de los tipos de redes para discutir y representar:

	Tipos de redes de apoyo: Redes de apoyo material: Proporcionan ayuda en forma de dinero, ropa, comida o alojamiento. Redes de apoyo cognitivo: Ofrecen consejos, información y experiencias compartidas. Redes de apoyo instrumental: Ayudan con tareas prácticas como transporte, compras y labores del hogar. Redes de apoyo emocional: Brindan apoyo a nivel emocional a través de visitas, llamadas y cuidado de la salud mental. **Derecho a la paz y convivencia con equidad de género** El derecho a la paz y convivencia con equidad de género responde a las complejidades del conflicto armado interno que ha vivido el país por más de setenta años. Dichas complejidades radican no solo en lo prolongado del conflicto y sus mutaciones en dicho lapso, sino también en la multiplicidad de actores y actoras que de una u otra forma hacen parte de este (grupos guerrilleros, grupos paramilitares, fuerzas militares y de policía, narcotráfico, crimen organizado, víctimas, principalmente) y por los diversos intentos del Estado colombiano de acabar con las dinámicas que lo soportan, lo que ocurre además por la internacionalización del conflicto. Este derecho para las mujeres se concibe como un proceso que va más allá de la terminación del conflicto armado. Además, se ve afectado e irrumpido de diferentes formas, en la medida en que el conflicto se transforma y se traslapa con distintos fenómenos y expresiones de violencia. Contiene otras problemáticas que no han sido priorizadas en las negociaciones de terminación del conflicto armado, o no han sido atacadas de la manera más contundente y efectiva durante los procesos de implementación de las políticas, planes, programas y acciones pactadas en los acuerdos o definidas como prioridad en el marco de los planes de desarrollo de los gobiernos de turno, lo que se ve reflejado en las múltiples expresiones de discriminación, violencia y subordinación que aun hoy persisten y afectan Consejo de Política Económica y Social del Distrito Capital (CONPES D.C) 82 la vida de las mujeres y se agravan en dichos contextos (Secretaría Distrital de la Mujer, 2015). Por esta razón, es necesario reconocer y visibilizar la participación de las mujeres a partir de sus agendas en la construcción de paz; así como sus logros al organizarse, movilizarse y liderar procesos en los que exigen el respeto de los derechos humanos, de sus derechos como mujeres, la desmilitarización de la vida civil, la solución política al conflicto armado y la tramitación de los conflictos de todo tipo a través de formas no violentas. Por lo tanto, este derecho implica la coexistencia y relacionamiento entre personas y colectivos diversos, basada en el respeto a los derechos humanos de las mujeres, al ejercicio de ciudadanías plenas y al

relacionamiento entre pares, que superen las prácticas de subordinación y las desigualdades estructurales que han justificado el uso de la violencia en la sociedad en general, y en particular contra las mujeres dentro de las dinámicas propias del conflicto armado.

Así, el derecho a la paz posee tanto una dimensión política como un potencial movilizador hacia la acción colectiva en escenarios democráticos, en tanto que supone reconocer las situaciones que afectan la calidad de vida de las mujeres y ofrecer oportunidades políticas, económicas, sociales y culturales para que los múltiples conflictos que afronta la sociedad colombiana se resuelvan sin recurrir a estrategias bélicas que impliquen el uso de la violencia (Secretaría Distrital de la Mujer, 2015).
Por esa vía el derecho contempla:

● Brindar garantías para el ejercicio de los liderazgos de las mujeres en sus comunidades.
● Restablecimiento de derechos de las mujeres afectadas por el conflicto armado según la Ley 1448 de 2011.
● Asistencia, atención y reparación integral a las mujeres víctimas del conflicto armado.
● Reparación colectiva.
● La memoria histórica de las mujeres
● Reconocimiento de las mujeres excombatientes como sujetas de derechos, ciudadanas y actoras políticas.
● Participación de las mujeres en la formulación, implementación, seguimiento y evaluación de las políticas, planes, programas y acciones pactadas en los acuerdos de paz.

Cultura de paz

La cultura de paz es el conjunto de acciones, valores éticos, comportamientos y mecanismos que eliminan el uso de la violencia en la prevención, gestión, transformación y resolución de conflictos políticos, sociales y económicos, en los ámbitos público y privado.

En el marco del derecho avanzar en la construcción de una cultura de paz invita a asumir un compromiso con la modificación de imaginarios y prácticas que privilegian el uso de la fuerza y la dominación como mecanismos para resolver conflictos, dando lugar a actitudes y prácticas en los que primen valores éticos y de justicia social que hagan innecesarias las armas (Secretaría Distrital de la Mujer, 2015). Con relación a la información cuantitativa relativa a este derecho, de acuerdo con el Registro Único de Víctimas (RUV), al 01 de enero de 2020 en Colombia estaban registradas 8’553.416 víctimas del conflicto armado. A su vez, 27.040 personas declararon que el hecho que las clasifica como víctimas ocurrió en Bogotá y 743.395 personas escogieron a Bogotá como lugar para declararse víctimas del conflicto armado.

En el total de hechos victimizantes ocurridos en Bogotá, las proporciones de mujeres y hombres son muy cercanas a la mitad: 49,7 y 50,1%,

	respectivamente (el 0,2% restante corresponde a la población LGBTI). En lo que se refiere al tipo de hecho victimizante, la mayor cantidad, tanto para mujeres como para hombres, corresponde a desplazamiento, hecho que representa el 43,7% del total, seguido de homicidio (19,2%). Sin embargo, aunque las mujeres son mayoría en 3 de las 13 categorías de hecho victimizante –desplazamiento, amenaza y delitos contra la libertad y la integridad sexual–, la proporción más elevada se encuentra en esta última, con 9 de cada 10 víctimas. De forma cualitativa, las mujeres indígenas, gitanas, negras y afrocolombianas manifestaron que uno de sus problemas es la discriminación por su color y etnia, pero también por la sexualización de sus cuerpos y el acoso callejero cotidiano. Por otra parte, las mujeres víctimas de desplazamiento o mujeres excombatientes mencionaron que la discriminación y la estigmatización que viven por su origen o su pasado son para ellas un obstáculo para el goce de cualquier derecho en la ciudad. Cabe destacar que, durante el encuentro realizado con las mujeres de Sumapaz, ellas dijeron que perciben que no se ha reconocido la localidad como un territorio con un impacto particular por el conflicto armado y los efectos sobre la vida de las mujeres rurales. **Asistencia técnica a Mujeres firmantes de paz** • En el 2021 se diseñó, de la mano con las mujeres de la Asociación Nuevo Agrupamiento por La Paz Distrito Capital. – Ana Paz D.C, un proyecto de fortalecimiento organizativo y recuperación de memoria. Para su implementación se suscribió convenio con ONU (Organización de las Naciones Unidas) Mujeres, y en este también participó Limpal. • En el 2022 se implementó el proyecto del proyecto “Por la Paz y la Memoria: Ciudadanía activa de mujeres firmantes del Acuerdo de Paz en Bogotá”, que dio como resultado: i) un proceso de formación a formadoras y las posteriores jornadas pedagógicas implementadas por mujeres firmantes de paz en las 20 localidades y ii) un proceso de reconstrucción de la memoria colectiva de mujeres firmante del Acuerdo de Paz, excombatientes de la guerrilla de las FARC – EP (partido político Comunes tras la firma del Acuerdo de Paz), del cual resultó la exposición “Caminos de Paz: De nosotras se habla mucho. Es tiempo de escuchar nuestro lado de la historia”, instalada en el Centro de Memoria, Paz y Reconciliación del 28 de julio al 8 de agosto de 2022. • En el 2023, se realizaron 2 procesos para el fortalecimiento de la ciudadanía activa de las mujeres en reincorporación: o Asistencia técnica para formulación de propuesta para presupuestos participativos en la localidad de mártires (la propuesta fue presentada en un laboratorio cívico y aprobada por las mujeres en el componente de ciudadanía y derechos). o Acciones de pedagogía de paz y memoria a través de la exposición

	“Memorias de mujeres en reincorporación, para el ejercicio de su ciudadanía” instalada en 3 localidades: Mártires, San Cristóbal y Puente Aranda
EJERCICIO PRACTICO	La facilitadora indica que la actividad diseñada es para orientar la detección temprana de violencia de género, dándoles a conocer herramientas para evitar, violencia física, violencia psicológica y violencia económica. Enseñará la base técnica de los golpes dados con pierna; iniciando con patada frontal, Patada lateral, patada circular o latigazo, fragmentando el paso a paso del movimiento. La defensa personal con enfoque genero promueve la conciencia y conocimientos sobre el autocuidado y salud mental, en un contexto de violencia estructural sobre las mujeres y disidencias sexuales y de género. En esta medida, surge como necesidad frente a la certeza de las violencias basadas en género en todos los espacios de la vida cotidiana, por lo cual las mujeres debemos cuidarnos, estar saludables y pensar en nosotras mismas
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más importante de la sesión. ● Cómo se sintieron ● Qué aprendizajes se llevan de la sesión como reconozco riesgos. ● Estaría dispuesta a denunciar. ● Me considero red de apoyo y cuales identifico en mi entorno. El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 4: Estereotipos que ponen a las mujeres en el lugar de la sumisión y la debilidad	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia - La salud plena y dignidad menstrual
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**
• Se inicia la sesión saludo a las participantes y recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados. • Se hace llamado de asistencia.	
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	Fomentar la construcción de redes propiciando la afirmación del cuerpo como primer territorio de ocurrencia de situaciones promoviendo la autopercepción desde la fortaleza, de la necesidad de erradicar dichos estereotipos en la vida cotidiana. A continuación, se indica por subgrupos una representación o situación que se identifique en espacio público: • DESCRIPCION 1: El juicio basado en categorías, por ejemplo, la evaluación del potencial de liderazgo de una mujer basándose en su pertenencia al grupo social de las mujeres y no en sus habilidades demostradas como líder • DESCRIPCION 2: La evaluación de las calificaciones o credenciales basada en información tangencialmente relevante, por ejemplo, evaluar a una mujer con base en sus habilidades sociales, en lugar de su habilidad para los negocios • DESCRIPCION 3: La percepción e interpretación selectiva, por ejemplo, interpretar la agresividad de una mujer como prueba de que posiblemente sea una persona difícil de tratar y • DESCRIPCIO 4: El juicio o la evaluación extremos basados en evidencia limitada, por ejemplo, suponer que una mujer llegó tarde a una reunión porque estaba cuidando a sus hijos, cuando, de hecho, se retrasó debido a una cita médica ¿Conocen a que se refiere la dignidad menstrual? …. **ACUERDO 883 DE 2023** *Por medio del cual se dictan lineamientos para garantizar el acceso a la dignidad menstrual de las personas habitantes de calle o en riesgo de estarlo con experiencias menstruales de Bogotá, D.C.* EL CONCEJO DE BOGOTÁ, D.C.,

	En ejercicio de sus atribuciones constitucionales y legales, en especial la conferida en el numeral 1° del artículo 313 de la Constitución Política de Colombia y el numeral 1° del artículo 12 del Decreto Ley 1421 de 1993 **Artículo 1. OBJETO.** El presente acuerdo tiene por objeto dictar lineamientos para garantizar el derecho fundamental al acceso a la salud y la dignidad menstrual acorde a las necesidades de las personas con experiencias menstruales habitantes de calle o en riesgo de estarlo en Bogotá acorde con sus necesidades, de conformidad con la reglamentación vigente. **Artículo 2. CONCEPTUALIZACIÓN.** Para responder a las necesidades primordiales de esta iniciativa y dar mayor claridad sobre el alcance de este articulado es necesario definir los siguientes conceptos: b. **Experiencias menstruales:** Son las percepciones y conocimientos que se habitan a nivel físico, emocional, mental y espiritual en una persona que vivencia el proceso de la menstruación a lo largo de su vida. Esas percepciones y conocimientos están influenciadas por el contexto social, económico y cultural en el que se desenvuelve. c. **Ciclo Menstrual:** Es uno de los signos vitales del cuerpo de las personas con experiencias menstruantes. Se caracteriza por ser un proceso hormonal que puede durar entre 21 a 45 días (dependiendo de la edad de la persona, patologías, entre otros factores), con cuatro momentos significativos: la menstruación, la fase folicular tardía, la ovulación y la fase lútea. Los ciclos menstruales pueden ser regulares, es decir puede tener la misma duración, cada mes o por el contrario irregular, que pueden variar mes a mes. d. **Menstruación:** Etapa del ciclo menstrual en el cual una parte del endometrio (capa interior del útero), se desprende como respuesta a la disminución de los niveles circulantes de estrógenos y progesterona, y sale por el canal vaginal en forma de fluido. e. **Personas menstruantes:** Son aquellas niñas, adolescentes, mujeres adultas, personas trans y no binarias que tengan experiencias menstruales, como consecuencia del ciclo menstrual. f**. Higiene Menstrual:** Implica el acceso al agua potable, elementos para la absorción o recolección de la sangre menstrual, su manejo en instalaciones adecuadas para realizar el cambio en privado y poder desecharlo adecuadamente. La higiene menstrual no implica necesariamente romper el tabú y el estigma alrededor de la menstruación, pues se limita sólo a la gestión de ésta. g. **Salud Menstrual**: Abarca tanto los aspectos del manejo de la higiene menstrual como otros factores que vinculan a la menstruación con la

	salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, así como al empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos. h. **Dignidad menstrual:** Derecho que tienen todas las personas con experiencias menstruales a vivir el ciclo menstrual en condiciones dignas, saludables y con acceso al conocimiento sobre éste, en el marco de la experiencia de los Derechos Humanos. i. **Educación Menstrual:** Es el derecho de todas las niñas, mujeres y personas que menstrúan, a tener conocimiento y reconocimiento de su cuerpo y acceder a información oportuna sobre su vivencia menstrual. j. **Gestión del flujo:** Insumos creados para la recolección y absorción de la sangre menstrual, de uso desechable como las toallas sanitarias y tampones, o de uso reusable como las toallas de tela, ropa interior absorbente, copa menstrual, esponja marina y disco menstrual. k. **Cuidado menstrual**: Implica el abordaje integral de la menstruación reconociendo los factores sociales, culturales y políticos que inciden en la comprensión de este proceso fisiológico que incide en lo íntimo y lo público de quien menstrua. El cuidado menstrual busca disminuir cualquier tipo de brechas en el acceso a derechos, generadas potencialmente por las experiencias menstruales. l. **Autocuidado menstrual**: La consciencia de cuidado menstrual de la persona que atraviesa la experiencia menstrual. **Artículo 3. LINEAMIENTOS PARA AVANZAR EN EL ACCESO AL CUIDADO MENSTRUAL CON DIGNIDAD.** La administración distrital contemplará los siguientes lineamientos para avanzar en el acceso al cuidado menstrual con dignidad de las personas habitantes de calle o en riesgo de estarlo: a. Asignación y definición de responsabilidades: la administración distrital definirá los mecanismos institucionales que permitan formalizar, funciones y responsabilidades que garanticen el cumplimiento del presente acuerdo. b. Jornadas o recorridos de acceso a elementos de higiene y dignidad menstrual: La administración distrital adelantará jornadas o recorridos mensuales con búsqueda activa de personas habitantes de calle o en riesgo de estarlo para la entrega de elementos de higiene menstrual a la población. Los elementos de higiene menstrual entregados deberán responder a las particularidades y necesidades de la población beneficiaria. c. Periodicidad en el acceso a elementos de higiene menstrual: La administración distrital concertará mensualmente la programación de las jornadas y recorridos para la distribución de elementos de cuidado

	menstrual para la población objeto del presente acuerdo. d. Componente comunicacional: la Administración Distrital dispondrá de los recursos necesarios para divulgar e informar a la población beneficiaria sobre las jornadas y recorridos para la distribución de los elementos de higiene y dignidad menstrual. e. Caracterización de la población con experiencias menstruales: La administración distrital por medio de los formatos y demás medios de recolección de información empleados durante las jornadas o recorridos de acceso a elementos de higiene y dignidad menstrual, caracterizará a la población, con el fin de, en el caso de ser necesario, adaptar las estrategias dirigidas al cuidado menstrual con dignidad.
EJERCICIO PRACTICO	La facilitadora indica que la actividad diseñada para generar un espacio dirigido a eliminar estereotipos de violencia de genero con un mayor énfasis en la violencia psicológica y violencia física, enseñando herramientas de defensa para que ellas interioricen que es su cuerpo, su ser y su dignidad son propias y decisión propia. Reforzar las herramientas técnicas para la ejecución de estrangulamientos (triángulos), luxación a extremidades superiores (Arm lock), Sujeciones o sometimientos, además de enseñar las técnicas de formas de caer de manera segura (Frente, Espalda y puente) también de rodadas (Horizontal, lateral). Se busca dejar herramientas para hacer frente a los estereotipos que ponen a las mujeres en el lugar de la sumisión y la debilidad, gestionar emociones y transformar de manera sana los conflictos, fomentar la construcción de redes propiciando la afirmación del cuerpo como primer territorio de ocurrencia de situaciones promoviendo la autopercepción desde la fortaleza, de la necesidad de erradicar dichos estereotipos en la vida cotidiana
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más importante de la sesión. ● Cómo se sintieron ● Qué aprendizajes se llevan de la sesión como asumo los retos en mi entorno. ● Reconozco mis potencialidades y habilidades (mencionar**)** El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 5: Emociones y transformación de manera sana los conflictos.	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia .
ASISTENTES	**30 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**
-Se inicia la sesión recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados. -Se hace llamado de asistencia.	
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	**Reconstruyéndome 2.0:** sesión de reflexión se retoma la sesión 3 donde y se evaluará avance de algunas situaciones. Se indica al grupo interiorizar y en silencio las siguientes frases (ponerse en posición de relajación y de concentración): 1. MI PROCESO DE ACEPTACION HA MEJORADO 2. ACEPTO MIS TEMORES 3. *HAN DISMINUIDO MIS ENFADOS* 4. *CAMINO SEGURA POR LA CIUDAD* 5. *REACCIONO POSITIVAMENTE FRENTE A RECONOCIMIENTOS* 6. *PIDO AYUDA CUANDO LO REQUIERO*
EJERCICIO PRACTICO	La facilitadora establecerá esta actividad para fortalecer el control de emociones que las colocan en situaciones de vulnerabilidad, por medio de herramientas de defensa personal por y generar transformación en las usuarias para tener el dominio de situaciones de conflicto en un sentido sano Enseñará la base técnica de esquivas a los golpes de mano (boxeo recto, cruzado y gancho) usando desplazamientos, esquiva en “U”, diagonal, agachado; iniciando con una secuencia técnica que combinara la realización de esquivas y contra ataques con técnica de mano y así despojar sentimientos que causen dolor y permitan la sanación individual para que en este sentido, es “una apuesta ética y una postura crítica pues “la forma en que afecta a cada quien tiene que ver con asuntos estructurales de desigualdad”.
	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo

REFLEXION	más importante de la sesión. ● Cómo se sintieron (en circulo se pide a las participantes que expresen libremente un sentimiento que las haga feliz y poderosa, a través de una de las técnicas aprendidas con la facilitadora) ● Qué aprendizajes se llevan de la sesión (que le gustaría que los demás reconocieran en cada una) El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 6: Fomento de la construcción de redes	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**
• Se inicia la sesión recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados. • Se hace llamado de asistencia.	
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	Las acciones colectivas y redes de apoyo son dos conceptos fundamentales para el bienestar y la fortaleza de las comunidades con una madeja de lana – cola de ratón se ubicarán en circulo para construir una teleraña con las siguientes frases: ¿Qué son las Redes de Apoyo Social? ¿Las redes de apoyo social mejoran la calidad de vida? Mencionar quien es la persona que se constituye en su red de apoyo Mencione como mujer empoderada que virtud la caracteriza A continuación, por subgrupos se les hace entrega de cada uno de los tipos de redes para discutir y representar: **Tipos de redes de apoyo:** Redes de apoyo material: Proporcionan ayuda en forma de dinero, ropa, comida o alojamiento. Redes de apoyo cognitivo: Ofrecen consejos, información y experiencias compartidas. Redes de apoyo instrumental: Ayudan con tareas prácticas como transporte, compras y labores del hogar. Redes de apoyo emocional: Brindan apoyo a nivel emocional a través de visitas, llamadas y cuidado de la salud mental. **Derecho a la paz y convivencia con equidad de género** El derecho a la paz y convivencia con equidad de género responde a las complejidades del conflicto armado interno que ha vivido el país por más de setenta años. Dichas complejidades radican no solo en lo prolongado del conflicto y sus mutaciones en dicho lapso, sino también en la multiplicidad de actores y actoras que de una u otra forma hacen parte de este (grupos guerrilleros, grupos paramilitares, fuerzas militares y de

	policía, narcotráfico, crimen organizado, víctimas, principalmente) y por los diversos intentos del Estado colombiano de acabar con las dinámicas que lo soportan, lo que ocurre además por la internacionalización del conflicto. Este derecho para las mujeres se concibe como un proceso que va más allá de la terminación del conflicto armado. Además, se ve afectado e irrumpido de diferentes formas, en la medida en que el conflicto se transforma y se traslapa con distintos fenómenos y expresiones de violencia. Contiene otras problemáticas que no han sido priorizadas en las negociaciones de terminación del conflicto armado, o no han sido atacadas de la manera más contundente y efectiva durante los procesos de implementación de las políticas, planes, programas y acciones pactadas en los acuerdos o definidas como prioridad en el marco de los planes de desarrollo de los gobiernos de turno, lo que se ve reflejado en las múltiples expresiones de discriminación, violencia y subordinación que aun hoy persisten y afectan Consejo de Política Económica y Social del Distrito Capital (CONPES D.C) 82 la vida de las mujeres y se agravan en dichos contextos (Secretaría Distrital de la Mujer, 2015). Por esta razón, es necesario reconocer y visibilizar la participación de las mujeres a partir de sus agendas en la construcción de paz; así como sus logros al organizarse, movilizarse y liderar procesos en los que exigen el respeto de los derechos humanos, de sus derechos como mujeres, la desmilitarización de la vida civil, la solución política al conflicto armado y la tramitación de los conflictos de todo tipo a través de formas no violentas. Por lo tanto, este derecho implica la coexistencia y relacionamiento entre personas y colectivos diversos, basada en el respeto a los derechos humanos de las mujeres, al ejercicio de ciudadanías plenas y al relacionamiento entre pares, que superen las prácticas de subordinación y las desigualdades estructurales que han justificado el uso de la violencia en la sociedad en general, y en particular contra las mujeres dentro de las dinámicas propias del conflicto armado. Así, el derecho a la paz posee tanto una dimensión política como un potencial movilizador hacia la acción colectiva en escenarios democráticos, en tanto que supone reconocer las situaciones que afectan la calidad de vida de las mujeres y ofrecer oportunidades políticas, económicas, sociales y culturales para que los múltiples conflictos que afronta la sociedad colombiana se resuelvan sin recurrir a estrategias bélicas que impliquen el uso de la violencia (Secretaría Distrital de la Mujer, 2015). Por esa vía el derecho contempla: ● Brindar garantías para el ejercicio de los liderazgos de las mujeres en sus comunidades. ● Restablecimiento de derechos de las mujeres afectadas por el conflicto armado según la Ley 1448 de 2011. ● Asistencia, atención y reparación integral a las mujeres víctimas del

conflicto armado.
● Reparación colectiva.
La memoria histórica de las mujeres
● Reconocimiento de las mujeres excombatientes como sujetas de derechos, ciudadanas y actoras políticas.
● Participación de las mujeres en la formulación, implementación, seguimiento y evaluación de las políticas, planes, programas y acciones pactadas en los acuerdos de paz.

Cultura de paz

La cultura de paz es el conjunto de acciones, valores éticos, comportamientos y mecanismos que eliminan el uso de la violencia en la prevención, gestión, transformación y resolución de conflictos políticos, sociales y económicos, en los ámbitos público y privado.

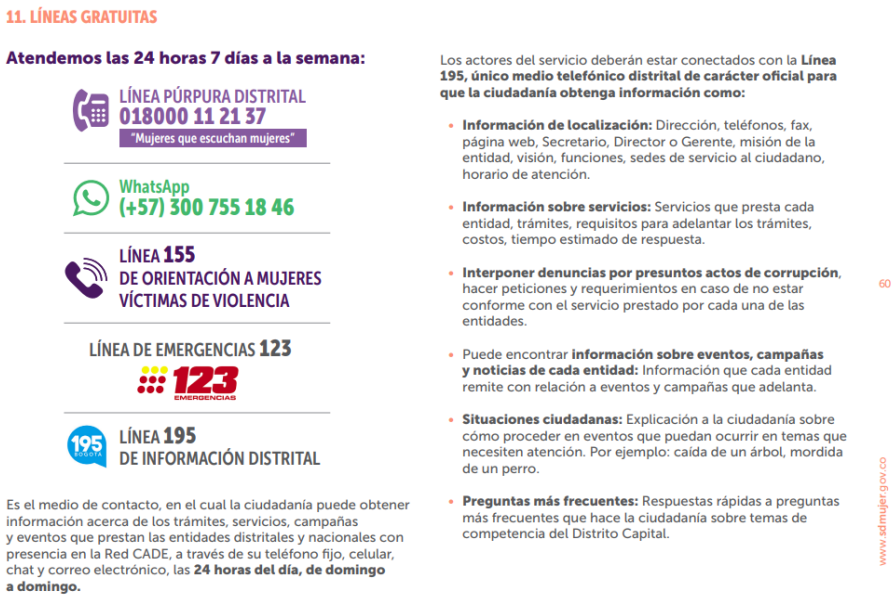
En el marco del derecho avanzar en la construcción de una cultura de paz invita a asumir un compromiso con la modificación de imaginarios y prácticas que privilegian el uso de la fuerza y la dominación como mecanismos para resolver conflictos, dando lugar a actitudes y prácticas en los que primen valores éticos y de justicia social que hagan innecesarias las armas (Secretaría Distrital de la Mujer, 2015). Con relación a la información cuantitativa relativa a este derecho, de acuerdo con el Registro Único de Víctimas (RUV), al 01 de enero de 2020 en Colombia estaban registradas 8’553.416 víctimas del conflicto armado. A su vez, 27.040 personas declararon que el hecho que las clasifica como víctimas ocurrió en Bogotá y 743.395 personas escogieron a Bogotá como lugar para declararse víctimas del conflicto armado.

En el total de hechos victimizantes ocurridos en Bogotá, las proporciones de mujeres y hombres son muy cercanas a la mitad: 49,7 y 50,1%, respectivamente (el 0,2% restante corresponde a la población LGBTI).

En lo que se refiere al tipo de hecho victimizante, la mayor cantidad, tanto para mujeres como para hombres, corresponde a desplazamiento, hecho que representa el 43,7% del total, seguido de homicidio (19,2%). Sin embargo, aunque las mujeres son mayoría en 3 de las 13 categorías de hecho victimizante –desplazamiento, amenaza y delitos contra la libertad y la integridad sexual–, la proporción más elevada se encuentra en esta última, con 9 de cada 10 víctimas.

De forma cualitativa, las mujeres indígenas, gitanas, negras y afrocolombianas manifestaron que uno de sus problemas es la discriminación por su color y etnia, pero también por la sexualización de sus cuerpos y el acoso callejero cotidiano. Por otra parte, las mujeres víctimas de desplazamiento o mujeres excombatientes mencionaron que la discriminación y la estigmatización que viven por su origen o su pasado son para ellas un obstáculo para el goce de cualquier derecho en la ciudad.
Cabe destacar que, durante el encuentro realizado con las mujeres de

	Sumapaz, ellas dijeron que perciben que no se ha reconocido la localidad como un territorio con un impacto particular por el conflicto armado y los efectos sobre la vida de las mujeres rurales. **Asistencia técnica a Mujeres firmantes de paz** • En el 2021 se diseñó, de la mano con las mujeres de la Asociación Nuevo Agrupamiento por La Paz Distrito Capital. – Ana Paz D.C, un proyecto de fortalecimiento organizativo y recuperación de memoria. Para su implementación se suscribió convenio con ONU (Organización de las Naciones Unidas) Mujeres, y en este también participó Limpal. • En el 2022 se implementó el proyecto del proyecto “Por la Paz y la Memoria: Ciudadanía activa de mujeres firmantes del Acuerdo de Paz en Bogotá”, que dio como resultado: i) un proceso de formación a formadoras y las posteriores jornadas pedagógicas implementadas por mujeres firmantes de paz en las 20 localidades y ii) un proceso de reconstrucción de la memoria colectiva de mujeres firmante del Acuerdo de Paz, excombatientes de la guerrilla de las FARC – EP (partido político Comunes tras la firma del Acuerdo de Paz), del cual resultó la exposición “Caminos de Paz: De nosotras se habla mucho. Es tiempo de escuchar nuestro lado de la historia”, instalada en el Centro de Memoria, Paz y Reconciliación del 28 de julio al 8 de agosto de 2022. • En el 2023, se realizaron 2 procesos para el fortalecimiento de la ciudadanía activa de las mujeres en reincorporación: o Asistencia técnica para formulación de propuesta para presupuestos participativos en la localidad de mártires (la propuesta fue presentada en un laboratorio cívico y aprobada por las mujeres en el componente de ciudadanía y derechos). o Acciones de pedagogía de paz y memoria a través de la exposición “Memorias de mujeres en reincorporación, para el ejercicio de su ciudadanía” instalada en 3 localidades: Mártires, San Cristóbal y Puente Aranda **SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO – MANZANAS DEL CUIDADO** Son una estrategia de planeación urbana y de servicios, pionera en América Latina. Las manzanas del cuidado hacen parte del Sistema Distrital de Cuidado, como un modelo de integración institucional creado para aliviar y redistribuir las cargas de cuidado, históricamente entregadas a las mujeres. Las manzanas del cuidado tienen una amplia oferta de servicios para compartir, rotar y transformar los trabajos de cuidado, con escuela del cuidado para hombres, programa NIDOS para cuidar a niños y compartir en familia, oferta de recreación, juegos y desarrollo infantil. El programa: “Sistema Distrital de Cuidado” propone la regulación de políticas y acciones institucionales, para reconocer, redistribuir y reducir el trabajo de cuidado que recae desproporcionadamente sobre las mujeres bajo un modelo de corresponsabilidad, con el fin de:

	a) Fortalecer y ampliar la oferta de servicios de cuidado para la atención de la población con mayores niveles de dependencia funcional, incluidos los de la atención para la primera infancia, para la población con discapacidad, para la vejez y los relacionados con apoyos alimentarios. b) Desarrollar una estrategia que valore y resignifique el trabajo de cuidado. c) Implementar una estrategia de cambio cultural y pedagógico en el Distrito, frente a la corresponsabilidad en la realización del trabajo de cuidado en los hogares y comunidades, a fin de redistribuir este trabajo entre hombres y mujeres, propendiendo por el desarrollo de nuevas masculinidades (Acuerdo 761 de 2020).  11. LÍNEAS GRATUITAS **Atendemos las 24 horas 7 días a la semana:** LÍNEA PÚRPURA DISTRITAL 018000 11 21 37 "Mujeres que escuchan mujeres" WhatsApp (+57) 300 755 18 46 LÍNEA 155 DE ORIENTACIÓN A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA LÍNEA DE EMERGENCIAS 123 LÍNEA 195 DE INFORMACIÓN DISTRITAL Es el medio de contacto, en el cual la ciudadanía puede obtener información acerca de los trámites, servicios, campañas y eventos que prestan las entidades distritales y nacionales con presencia en la Red CADE, a través de su teléfono fijo, celular, chat y correo electrónico, las **24 horas del día, de domingo a domingo.** Los actores del servicio deberán estar conectados con la **Línea 195, único medio telefónico distrital de carácter oficial para que la ciudadanía obtenga información como:** • **Información de localización:** Dirección, teléfonos, fax, página web, Secretario, Director o Gerente, misión de la entidad, visión, funciones, sedes de servicio al ciudadano, horario de atención. • **Información sobre servicios:** Servicios que presta cada entidad, trámites, requisitos para adelantar los trámites, costos, tiempo estimado de respuesta. • **Interponer denuncias por presuntos actos de corrupción**, hacer peticiones y requerimientos en caso de no estar conforme con el servicio prestado por cada una de las entidades. • Puede encontrar **información sobre eventos, campañas y noticias de cada entidad:** Información que cada entidad remite con relación a eventos y campañas que adelanta. • **Situaciones ciudadanas:** Explicación a la ciudadanía sobre cómo proceder en eventos que puedan ocurrir en temas que necesiten atención. Por ejemplo: caída de un árbol, mordida de un perro. • **Preguntas más frecuentes:** Respuestas rápidas a preguntas más frecuentes que hace la ciudadanía sobre temas de competencia del Distrito Capital. 60 www.sdmujer.gov.co
EJERCICIO PRACTICO	La facilitadora les indica definir actividades con las que ellas se familiaricen a las diferentes redes de apoyo existentes que se encargan de proteger los derechos de las mujeres y adicional aumentar conocimientos de las técnicas de defensa para concientizarlas que ellas son su primera red segura. Enseñar la base técnica de esquivas y bloqueos a los golpes de pierna; iniciando con patada frontal, Patada lateral, patada circular o latigazo, usando desplazamientos, esquivas, diagonales y guardias dando el paso a paso del movimiento y funcionabilidad. Se retoman las técnicas aprendidas, creando así una representación visual de nuestras experiencias de cómo ha sido la participación y con qué inventario de redes cuenta siendo una mujer cuidadora- cabeza de hogar.
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más

	importante de la sesión. ¿Cuáles son mis Redes de Apoyo Social? ¿Las redes de apoyo social mejoraron mi calidad de vida? Quien es la persona que se constituye en mIl red de apoyo Mencione como mujer empoderada que virtud la caracteriza El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 7: Afirmación del cuerpo como primer territorio de ocurrencia de situaciones promoviendo la autopercepción desde la fortaleza.	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16HORAS**
• Se inicia la sesión saludo a las participantes y recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados. • Se hace llamado de asistencia.	
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	Se elabora una silueta con una de las participantes en papel kraf y se indica como esa silueta representa el territorio corporal haciendo esta introducción: El cuerpo como territorio es un concepto común entre las colegas que han estudiado y trabajado en procesos de reconocimiento de los derechos humanos de las mujeres, y cada vez más socializado en espacios de defensa de derechos humanos. Mi cuerpo, mi territorio es un reconocimiento de posesión, de pertenencia, de exigencia y una declaración en contra las múltiples formas violencias que nuestros cuerpos han vivido en diferentes contextos. De igual manera se vuelve una declaración política que lleva a nuevas formas de autocuidado y relación con el propio cuerpo. El cuerpo como territorio, como el primer territorio de defensa, se coloca relevante en la concepción comunitaria, en donde la defensa de la tierra y del territorio es un motor de vida y del accionar colectivo. En estos contextos los hombres y mujeres, resisten ante la privatización de la tierra, la destrucción de los recursos naturales y luchan por dignificar la vida... El cuerpo de las mujeres como el primer territorio de defensa, marca para las ellas la posibilidad de decidir, primero sobre su cuerpo, y luego sobre todo lo demás que las rodea; cuerpo – territorio-comunidad. Se les hace entrega de papelitos para que ellos escriban y la ubiquen en alguna parte de la silueta expuesta: MI MAYOR VIRTUD LO QUE ME GUSTA DE MI CUERPO LO QUE PIENSO DE SER MUJER

	LE TEMO A ME ALEGRA
EJERCICIO PRACTICO	La facilitadora indica que la actividad está diseñada para orientar a las mujeres en el autocuidado como motor de afirmación del cuerpo como primer territorio seguro, brindándoles herramientas de cuidado de su cuerpo, salud física y salud mental; por medio del deporte, la actividad fisica y con la meta de crear conciencia al autocuidado de su cuerpo y aceptación propia. Se enseñará la base técnica chok, chung, hu bang napob sul, rollo de frente, lado, espalda, teniendo la oportunidad de fomentar la construcción de redes propiciando la afirmación del cuerpo como primer territorio de ocurrencia de situaciones promoviendo la autopercepción desde la fortaleza y reconociendo los valores y sororidad femenina.
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más importante de la sesión. ● Cual es mi fortaleza el puño, el pateo o corporal ● Cual es mi primera forma de autodefensa ● Cuido y protejo mi cuerpo como territorio único (reflexión grupal) El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

SESION 8: Erradicación de estereotipos en la vida cotidiana	
EJES TEMATICOS	Derecho a la vida libre de violencia
ASISTENTES	**50 MUJERES**
No SESIONES	**8**
INTENSIDAD HORARIA	**16 HORAS**
• Se inicia la sesión saludo a las participantes y recordando los acuerdos de la sesión 1 construidos y acordados. • Se hace llamado de asistencia.	
IMPORTANCIA DE LA APROPIACION COMO ESCENARIO DE LIBERACION Y LUCHA (DESARROLLO EJE TEMATICO)	Los estereotipos de género son prejuicios normalizados sobre un persona o grupo, relacionados con el sexo y la identidad que ocasionan tratos injustos e inadecuados. Para romper estos estereotipos, solo necesitamos empezar a tomar acción, conversar sobre el tema y generar conciencia al respecto, respetar sin importar su identidad de género, expresar tu desacuerdo ante comentarios discriminatorios, expresar libremente tus emociones y buscar una guía cuando sientas un conflicto con tu identidad, harán la diferencia. 

	 Tinto tingo tango al detenerse mencionar un estereotipo que haya vivido o que conozca, haya escuchado…. Y como lo enfrentó?
EJERCICIO PRACTICO	Generar un espacio el espacio para que ellas retroalimenten las vivencias del proceso, identifiquen el crecimiento que les ha brindado las clases y Erradicación de estereotipos de violencia de género que las rodea y convertirlas en mujeres con empoderamiento social. Fortalecer las herramientas para realizar fugas, escapes, guardias y bloqueos; con él fin de que por medio de estas técnicas se realicen evasiones y pasar de acciones defensivas a ofensivas; o la afirmación del cuerpo como primer territorio de ocurrencia de situaciones promoviendo la autopercepción desde la fortaleza, de la necesidad de erradicar dichos estereotipos en la vida cotidiana. SEXO DEBIL
REFLEXION	Finalizando con la invitación a contar como nos sentimos y que fue lo más importante de la sesión. ● Qué estereotipos son comunes en su entorno ● Cómo los asume / afronta cuando son hacia usted misma. El facilitador/a, agradece la participación y disposición en el espacio, recuerda la fecha y hora del próximo encuentro. Se verifican los listados de asistencia.
MATERIALES: Papelería en general, pendón, refrigerios, hidratación, toalla pequeña, cojín de pateo.	

NOTA

DE ACUERDO CON EL DESARROLLO DEL COMPONENTE Y LOS EJES TEMATICOS LA FACILITADORA Y PROFESIONAL DINAMIZADORA HARAN USO DE:

La educación popular feminista:

Es un enfoque participativo para el aprendizaje político, en el que las personas examinan con sentido crítico sus vidas, contextos y cuestiones clave. A través de este proceso, pueden desarrollar y moldear estrategias pertinentes para la acción. La educación popular feminista (EPF) es fundamental para la construcción y fortalecimiento de movimientos feministas. Algunos de los elementos clave en este enfoque incluyen:

1. Conciencia crítica: Fomenta la reflexión profunda sobre las estructuras de poder, género, raza y sexualidad que afectan nuestras vidas y cuerpos.
2. Liderazgo de movimientos feministas: Capacita a mujeres para que sean líderes fuertes y eficaces en la lucha por la igualdad y la justicia.
3. Análisis del poder: Ayuda a comprender cómo se distribuye y ejerce el poder en diferentes contextos.
4. Construcción de alianzas: Facilita la colaboración entre diversas personas y organizaciones para lograr objetivos comunes.
5. Desarrollo de estrategias: Permite diseñar enfoques transformadores para abordar desafíos comunes.

La EPF se basa en el pensamiento de figuras como Paulo Freire, Myles Horton, Malena de Montis, Mariela Arce de Leis, Marcos Arruda y Ella Baker. A través de esta educación, se empodera a mujeres para que se conviertan en agentes de cambio y se construyan redes y alianzas feministas en todo el mundo ¡Es un camino hacia la liberación y la transformación genuina!

Ecofeminismo

Es una corriente de pensamiento y un movimiento social que integra feminismo y ecologismo poniendo de manifesto las relaciones existentes entre la subordinación de las mujeres y otros grupos sociales no privilegiados con la sobreexplotación y degradación del medio natural. Propugna que el sistema capitalista y neoliberal, en alianza con el patriarcal, ha generado una cultura de dominación y extractivista sin control suicida, puesto que los seres humanos somos ecodependientes, que debe ser sustituida por una relación armónica con la naturaleza.

Animación sociocultural

Es una práctica educativa fundamental para el desarrollo democrático y sostenible de las comunidades locales, así como para el desarrollo armónico de las distintas individualidades que conforman cada una de estas comunidades sociales.

Características y objetivos:

1. **Participación y empoderamiento**: La animación sociocultural busca involucrar activamente a las personas en la toma de decisiones y en la creación de sus propias actividades culturales y colectivas. Empodera a las comunidades para que sean protagonistas de su propio avance.
2. **Enfoque comunitario**: Se centra en el ámbito local y social, trabajando con grupos de personas en su entorno inmediato. Considera las necesidades, intereses y recursos específicos de cada comunidad.
3. **Proceso de aprendizaje**: Basada en un enfoque educativo colaborativo y experiencial, busca que las personas adquieran conocimientos, habilidades y valores a través de la participación en actividades culturales y sociales
4. **Creatividad y expresión cultural**: Promueve la creatividad y la expresión cultural mediante talleres artísticos, festivales, teatro comunitario, música y otras manifestaciones culturales.
5. **Educación no formal**: A menudo se lleva a cabo fuera del entorno de aprendizaje formal, permitiendo que las personas aprendan de manera autodirigida y a través de la interacción social[2].
6. **Desarrollo personal y social**: Busca el avance integral de las personas, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales, sociales y culturales. Promueve valores como la solidaridad, la tolerancia y el respeto mutuo.
7. **Adaptación a contextos diversos**: Se moldea según diferentes contextos culturales, sociales y económicos, abordando temas específicos de acuerdo con las necesidades y características de la comunidad en la que se desarrolla.
8. **Transformación social**: Su objetivo es promover el cambio social positivo, superando desigualdades, prejuicios y barreras en la comunidad.

En resumen, la animación sociocultural crea espacios de encuentro y diálogo entre los miembros de la comunidad, fomentando la participación y la toma de decisiones colectivas. Empodera a la comunidad y fortalece su capacidad de acción y transformación.

Círculos de la palabra

Es una pedagogía donde la palabra dulce armoniza y hace memoria, llegando al corazón y quedándose en el corazón. Desde este se construye conocimiento y se hilvana la memoria con diferencias y aportes de quienes son participes, a partir de la palabra, el silencio, compartir, estar, hablar, tejer, arte entre otras.