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 02. TALLER: DANZAS – SALSA

GRUPO 1

LUGAR: JAC COMUNAL ISLA DEL SOL

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

GRUPO 2

LUGAR: CASA IGUALDAD Y OPORTUNIDADES- CIO

HORA: 9:00 A.M.- 11:00 A.M.

FACILITADORA: MAIADALI POLO GARAVITO
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 salsa es el nombre que se le da a diferentes tipos de música bailable que son resultado entre la conjunción de diferentes géneros musicales caribeños como el son cubano, el bogaloo, el Cha cha cha, la descarga, entre otros. Es un tipo de baile en el que se ha resaltado el baile en pareja binaria tradicional (hombre-mujer), pero que cuenta con otras formas composición dancística como es el Cabaret, que se realiza en grupo. En esta disposición tradicional, se ha propiciado una posición sumisa de las mujeres que la bailan, pues están a disposición de la dirección del hombre, y, la mayoría de los pasos reproducen

una lógica de roles de género dentro de la danza, donde la mujer asume un papel sumiso, a pesar de tener que desarrollar una fuerza corporal significativa para realizar algunos paso y acrobacias. Algunas disidencias sexuales y de género y mujeres han buscado tensionar y realizar aperturas de estas restricciones, como por ejemplo realizando presentaciones de duetos de parejas de mujeres, o que, en muchos casos, el hombre del dueto sea una disidencia sexual; lo cual se presenta como un ejercicio de complicidad en un contexto binario. También, se han planteado ejercicios más cotidianos en los que el liderazgo se descentra de una sola persona para pasar a una suerte de liderazgo líquido que varía entre la pareja, donde lo importante se traslada a la comunicación y disfrute de la danza. Es en este sentido que se plantea este taller, con la intención de acompañar reflexiones sobre los estereotipos y roles de género que se reproducen en esta danza, al tiempo que se resalta su potencia como danza para el disfrute, el reconocimiento fortalecimiento corporal y emocional, propiciando una salud integral plena. Además, al ser un género dancístico cercano en términos culturales, puede propiciar el disfrute de manera colectiva entre mujeres y disidencias de género y sexuales participantes.

SESION 1: Introducción a los 8 derechos contenidos en la PPMYEG (CONPES 14)	
EJES TEMATICOS	Derecho a una cultura libre de sexismo, a la salud plena y dignidad menstrual
ASISTENTES	**20 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 bailando y preguntando: ¿Sienten tranquilidad corporal con el ritmo? ¿Sienten relajación y descanso con la música? • Se realizará una breve explicación de los hitos de la política 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	Se invita a las participantes a reconocer el ejercicio o vulneración de derechos en la historia del baile Se inicia con las indicaciones de la facilitadora de calentamiento para potenciar un movimiento seguro y libre de lesiones en pro a la activación mental y corporal de extremidades superiores e inferiores. A continuación, se trabajará con varias pistas musicales y se les pide a las personas participantes que escuchen las melodías y se concentren en las siguientes preguntas: ¿Como sienten que los derechos de las mujeres se ven reflejados en los ritmos de salsa? ¿Esta pista contribuye a propiciarle un momento de desconexión de su rol de cuidadora?

	Posteriormente la facilitadora dará instrucciones para ejecutar los primeros 8 pasos básicos de salsa (8 derechos) y la dinamizadora solicitará mencionarlos durante la coreografía. Relajación: Ejecución de ejercicios que potencien el fortalecimiento y la relajación de cada grupo muscular.
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 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

SESION 2: La potencia de la danza para el disfrute	
EJES TEMATICOS	La salud plena y dignidad menstrual
ASISTENTES	**20 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)	La danza nos ayuda a disfrutar más de la vida porque nos permite ser mejores en muchos aspectos, eliminar los complejos, desinhibirnos por completo, mejorar nuestras relaciones y encontrar la mejor versión de nosotros. A continuación, se coloca la pista de salsa brava y se pregunta **¿Cómo influye la danza en las personas?** de esta manera la dinamizadora menciona los beneficios de la danza como expresión del cuerpo y la danza, como una experiencia que favorece el crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano. La danza como lenguaje creativo en circulo con el fondo musical se solicita a las participantes que realicen una danza libre, espontánea, sin reglas preestablecidas, demostrando que no requieren una pareja que les oriente el paso y así se estimulan las potencialidades de expresión y movimiento que todas tenemos, de esta manera se hace un alto a la melodía se cuestiona: la danza proporciona un bienestar físico? ¿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	• Primero sesión de calentamiento: Activar las extremidades superiores e inferiores por medio de calidades del movimiento como caminar, correr y pausa con tonalidades rápidas y lentas de diferentes ritmos. Así mismo ejecutar libremente los pasos aprendidos de la anterior sesión de una manera libre y divertida que permita generar reflexión del baile individual sin requerir acompañamiento y de ser la propia guía del momento. • Segundo Técnica: Ejecutar los primeros 8 pasos básicos de salsa con variaciones y giros para la creación de un cuadro coreográfico en grupos, recordando los 8 derechos y especialmente aquel referido a la salud plena y como beneficia la dignidad menstrual. • Tercero: Relajación y reflexión Ejecución de ejercicios que potencien el fortalecimiento y la relajación de cada grupo muscular y la importancia de la danza para potenciar la felicidad, al ser un género dancístico cercano en términos culturales, puede propiciar el disfrute de manera colectiva entre mujeres y disidencias de género y sexuales participantes.
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 Teniendo en cuenta el ACUERDO 883 DE 2023, de la dignidad menstrual se entregará a cada participante una hoja y un lápiz para que cada una dibuje el aparato reproductor femenino, lo nombre y describa cual ha sido la relación que desde niña ha tenido con su sexualidad desde la infancia hasta su edad actual. Se realizará un espacio de mesa redonda en donde la facilitadora iniciara con las experiencias que ha tenido con su sexualidad desde la crianza heteropatriarcal y asi cada participante relatará su historia. Finalmente se establecerá en una cartelera los compromisos de cada una en pro de su salud menstrual. 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

SESION 3: El reconocimiento y fortalecimiento corporal y emocional, propiciando una salud integral plena.	
EJES TEMATICOS	la salud plena
ASISTENTES	**20 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)	**¿Cómo fortalecer la salud física y corporal?** Se conforman 5 subgrupos A continuación, cada subgrupo tendrá las siguientes claves para gozar de bienestar emocional y buscaran un tema musical (ritmo salsa) que se aproxime: • Alimentar la mente de manera positiva. • Alimentación sana y equilibrada. • Organizar el tiempo. • Vivir el presente. • Relajarse y dormir bien Socializarán el tema musical y por qué lo eligieron…. **Derecho a la salud plena** Fuente: CONPES14 De acuerdo con la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, el derecho a la salud plena se define como “un estado pleno de bienestar, y no solo la ausencia de enfermedades o dolencias”. En este mismo sentido, para la Organización Mundial de la Salud “El derecho a la salud implica gozar del óptimo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o malestar” (ONU Mujeres, 2017). De igual forma, la Ley Estatutaria de Salud en Colombia (Ley 1751 de 2015) se refiere al derecho a la salud como “el derecho fundamental, autónomo e irrenunciable en lo individual y en lo colectivo. Comprende el acceso a los servicios de salud de manera oportuna, eficaz y con calidad para la preservación, el mejoramiento y la promoción de la salud”. En el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (1999), se afirmó que el acceso a la atención de la salud es un derecho

básico previsto en la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, el artículo 12 de la Convención da importancia a la salud y el bienestar de la mujer, exigiendo a los estados parte eliminar la discriminación contra la mujer en lo que respecta a su acceso a los servicios de atención médica, inclusión de información sobre enfermedades o condiciones peligrosas para la salud que afectan a la mujer o a algunos grupos de mujeres.

El género se relaciona estrechamente con las diferencias existentes entre mujeres y hombres en aspectos como la mortalidad y morbilidad; los niveles de exposición al riesgo y la vulnerabilidad; la gravedad y las consecuencias de la enfermedad; el acceso a los recursos para la promoción de la salud y la prevención; el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad; los comportamientos relacionados con la salud; la experiencia y las consecuencias de la mala salud; y, en las respuestas del sector de la salud frente a unas y a otros (Organización Panamericana de la Salud, 2002, pág. 5-6). También atraviesa los supuestos epistemológicos y las representaciones a partir de las cuales son asumidas las personas desde las ciencias médicas.

En el caso de las mujeres ha primado la atención sobre la función materna y la utilización de un modelo aparentemente neutro desde el cual se piensan las políticas en el tema, lo que ha llevado a desatender aspectos importantes para la salud de las mujeres como la carga global de trabajo que recae sobre ellas, el rol productivo sumado al reproductivo, el estrés producto de esta doble carga, el peso de las representaciones sobre la feminidad en el cuidado de la salud, entre otros. Por lo señalado, se hace necesaria la incorporación del enfoque de género en la legislación, políticas, programas y diferentes instrumentos de planeación del sistema de salud. Al respecto, la OMS (2018) ha señalado la importancia de medidas relacionadas con:

i. la prestación de servicios, buscando la equidad de género en el acceso a los mismos desde criterios de calidad;
ii. ii. la información e investigación, mediante el análisis de información desagregada por sexo y analizada desde el enfoque de género sobre factores determinantes de la salud que sirvan para la toma de decisiones al respecto;
iii. iii. los productos y tecnologías médicas, para garantizar el acceso equitativo de hombres y mujeres a los mismos;
iv. iv. el personal sociosanitario, para promover acciones que transformen las relaciones de género y eliminen prejuicios y prácticas discriminatorias hacia las mujeres que acceden a los servicios; asimismo, para contribuir al empoderamiento de las mujeres que hacen parte del personal sanitario y la promoción de su participación en todos los niveles jerárquicos (OMS, 2018).

Los temas de salud reproductiva han constituido tradicionalmente una preocupación tanto para la ciencia médica como para los gobiernos, desde los cuales se considera a las mujeres básicamente como cuerpos para la reproducción, en términos biologicistas. En respuesta a esta

	mirada, emergieron los derechos sexuales y los derechos reproductivos como componentes fundamentales de los derechos humanos. **Derechos reproductivos**. Los derechos reproductivos se apoyan en los principios fundamentales de la autodeterminación reproductiva y la atención adecuada de los aspectos de salud relacionados con este ámbito, Consejo de Política Económica y Social del Distrito Capital (CONPES D.C) 122 como factores que se conjugan para la garantía del derecho básico de las personas a procrear o no, de regular su fecundidad y de la posibilidad de conformar una familia y disponer de la información y los medios para ello (Defensoría del Pueblo y Profamilia, 2007). Incluyen el derecho a acceder a servicios de salud reproductiva, de manera oportuna, que garanticen una maternidad segura, el derecho a la interrupción voluntaria del embarazo en los casos establecidos por la ley, la prevención de embarazos no deseados, medidas para promover el acceso a métodos anticonceptivos, acceso a la anticoncepción de emergencia, así como a programas de prevención y atención de cáncer de cuello uterino y de mamas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014). Son derechos reproductivos, entre otros (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014): ● Derecho a decidir libre y responsablemente sobre el número de hijos e hijas, así como el intervalo entre nacimientos, y a disponer de la información, educación y medios para lograrlo. ● Derecho de hombres y mujeres de decidir de manera libre y responsable con respecto la posibilidad de ser padres o madres. ● Derecho a conformar una familia y a decidir libremente el tipo de familia que se quiere formar. ● Derecho a iniciar o postergar el proceso reproductivo106 . ● Derecho de las mujeres a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad, en el estudio, trabajo, o dentro de la familia. ● Derecho a una maternidad segura, libre de riesgos en todo el proceso reproductivo, es decir, durante la intención reproductiva, la concepción, la gestación, parto y puerperio. ● Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva. ● Derecho a tener acceso a los beneficios del progreso científico, para contar con servicios accesibles que satisfagan las necesidades dentro de los mejores estándares de calidad. ● Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo **Salud mental** De acuerdo con los registros del Sistema de Vigilancia Epidemiológica a la Conducta Suicida (Sisvecos), es posible identificar que las mujeres presentan mayor registro de ideaciones, amenazas e intentos no consumados, que los hombres. En Bogotá durante 2016, según la Secretaría Distrital de Salud, 3.030 mujeres tuvieron la idea de

	suicidarse, 274 amenazaron con hacerlo y 1.873 lo intentaron. La mayoría de los casos de ideación en las mujeresse presentó en adultas de 27 a 59 años (31,5%), en adolescentes de 14 a 17 años (27,4%) y en niñas menores de 13 años (22,7%) . En relación con los análisis cualitativos, durante los distintos encuentros las participantes señalaron diferentes tipos de barreras para acceder a los servicios de salud y a una atención médica de calidad. Las mujeres se refirieron a la necesidad de que la oferta y la atención en salud se realice a partir de un enfoque diferencial que tenga en cuenta, por ejemplo, la cosmovisión, los usos y las costumbres de las mujeres indígenas, gitanas, negras y afrocolombianas, al igual que las necesidades particulares de acuerdo con su ciclo vital, su orientación sexual, su condición de discapacidad, el tipo de trabajo que realizan, la condición de desplazamiento, así como las necesidades particulares de las mujeres transgénero. Fuente: https://www.unfpa.org/es/news/la-autonomia-corporal-y-7-mitos-que-debilitan-los-derechos-y-libertades-individuales De acuerdo a un informe por N**ACIONES UNIDAS, Nueva York** – Según datos de 57 países, casi la mitad de las mujeres se ven privadas de su autonomía corporal, reveló el informe sobre el Estado de la Población Mundial de 2021, el principal informe de UNFPA autonomía corporal involucran estereotipos, supuestos y conceptos erróneos sobre la autonomía corporal y los derechos de las mujeres y las niñas. “Las pocas personas que han oído hablar de autonomía corporal la asocian con ideas negativas” A continuación, se presentan siete mitos comunes sobre la autonomía corporal: **Mito 1: La autonomía corporal es un concepto occidental** La autonomía corporal se refiere al derecho a tomar decisiones sobre la vida, el cuerpo y el futuro propios. Se trata del empoderamiento para tomar decisiones informadas. En una variedad de acuerdos internacionales, los gobiernos de todo el mundo se han comprometido a proteger la autonomía. El respeto de la autonomía es un principio fundamental de la ética médica internacional, y no se debe pasar por alto los notables esfuerzos para asegurar la autonomía corporal que realizan las y los defensores de todo el mundo. **Mito 2: No existe el derecho a la autonomía corporal** La autonomía corporal no sólo es un derecho humano, sino que es el

	fundamento sobre el que se construyen otros derechos humanos. Es parte, implícita o explícitamente, de muchos acuerdos internacionales de derechos, como el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer y la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. **Mito 3: La autonomía corporal representa un individualismo radical que socava la toma de decisiones en grupo** La toma de decisiones colectiva es común en todas las culturas, sociedades y gobiernos, pero las decisiones de grupo no pueden limitar los derechos individuales de las personas. Ocurre así con todos los derechos, y la autonomía corporal no es una excepción. De hecho, la realización de la autonomía corporal propia exige una acción colectiva. Las comunidades y las y los defensores deben unirse para desmantelar las normas, leyes y prácticas que violentan la autonomía de las personas. **Mito 4: La autonomía corporal de una persona podría acabar socavando la autonomía de otras** Tener autonomía corporal no significa que ninguna persona pueda socavar la salud, los derechos o la autonomía de las demás. Las personas tienen derecho a elegir si tienen relaciones sexuales o se convierten en madres, por ejemplo, pero no tienen derecho a imponer estas opciones a otras personas. Nadie tiene derecho a violentar los derechos, la autonomía o la integridad física de otra persona. **Mito 5: Algunos grupos de personas no tienen derecho a la autonomía corporal** Los derechos son para todas y todos, punto. Eso incluye la autonomía corporal. A lo largo de la historia hemos visto como a muchas personas (incluidas las mujeres, las minorías étnicas y otras poblaciones vulnerables) se les niegan sus derechos humanos fundamentales. Se les ha dicho, de una variedad de formas, que carecían de la capacidad o el privilegio de tomar decisiones por sí mismas. Estos abusos persisten hoy en día. A modo de ejemplo, a las personas con discapacidad se les niega con

	frecuencia el derecho a recibir información y servicios de salud sexual y reproductiva. Con demasiada frecuencia se les niega la protección contra la violencia: las niñas y los niños con discapacidades tienen casi tres veces más probabilidades de ser sometidas a violencia sexual, y entre ese grupo las niñas corren el mayor riesgo. A algunas incluso se las somete a esterilización forzada. Las personas privadas de libertad pueden ser objeto de violación o bien puede que se les niegue la atención médica. También a menudo se considera que los jóvenes son incapaces de tomar decisiones sobre la salud sexual y reproductiva. A veces esto significa que los padres toman decisiones que alteran sus vidas, como cuando los casan antes de alcanzar la edad adulta. Esto tiene que cesar. **Mito 6: La autonomía corporal socava las tradiciones y las religiones** La autonomía corporal no se trata simplemente de opciones sexuales y reproducción. involucra todo el ser de una persona, sus sueños y su potencial en la vida. La mayoría de las tradiciones y religiones crean espacio para que las personas exploren su propia conciencia en asuntos tan profundamente personales cómo proteger su salud, iniciar o no una familia y cómo planificar su futuro. Estas opciones pueden ser (y a menudo son) guiadas por líderes religiosos y enseñanzas culturales. **Mito 7: La autonomía corporal es sólo otro asunto de mujeres** Cualquier preocupación que afecte el bienestar de la mitad de la humanidad no puede ser categorizada como solo un “asunto de mujeres”, porque la autonomía corporal no concierne únicamente a las mujeres. Cada persona debe estar facultada para reclamar su autonomía corporal. Esto incluye a hombres, mujeres, niños y niñas, personas de diversas orientaciones sexuales y distintas expresiones de género. Incluye a personas de todas las razas, etnias, creencias, nacionalidades y condiciones de discapacidad. El informe muestra que los hombres también pueden ser sometidos a violaciones de la autonomía corporal, como por ejemplo a través de exámenes anales invasivos no consensuados. Las personas de todos los géneros pueden experimentar coacción reproductiva (comportamientos que interfieran con las opciones reproductivas de otras personas) e incluso violación sexual.
EJERCICIO PRACTICO	• Primero: sesión de calentamiento: Activar las extremidades superiores e inferiores por medio ejercicios rítmicos que trabajen la coordinación, resistencia y fuerza. Se harán reflexiones sobre la posición sumisa de las mujeres que la bailan, pues están a disposición de la dirección del hombre en las reuniones o fiestas

	¿cómo asumían o qué sentían cuando no eran invitadas a danzar? • Segundo Técnica: Enseñanza de pasos básicos de salsa choke en ritmos lentos y rápidos para la creación de un juego coreográfico en grupos se indica que la mayoría de los pasos reproducen una lógica de roles de género dentro de la danza, donde la mujer asume un papel sumiso el cual socialmente se ha catalogado, pero en este espacio las mujeres reflexionarán: ¿Cómo se sintieron ejecutando la danza de forma individual y con pares femeninas? • Tercero: Relajación ejecución de ejercicios que potencien la importancia de la fuerza, flexibilidad y la respiración, a pesar de tener que desarrollar una fuerza corporal significativa para realizar algunos paso y acrobacias ¿sienten potencia? ¿sienten energía corporal?
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 al desarrollo de la temática se realiza una reflexión por parte de cada una de las mujeres en prevención de salud mental, se realizará por parte de la facilitadora una orientación en manejo de emociones, higiene de sueño y se bridará la oferta institucional de la Secretaria de Salud, la Oferta de las Casas de Igualdad, Línea 106, línea purpura, línea psicoactiva, línea calma (Hombres). 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

SESION 4: El disfrute de manera colectiva entre mujeres y disidencias de género y sexuales participantes	
EJES TEMATICOS	Derecho a una cultura libre de sexismo,
ASISTENTES	**20 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)	**Las participantes se organizan en circulo con fondo musical para iniciar una discusión grupal que permita revisar:** **¿Qué es un Colectivo de mujeres?** En la salsa para las competencias nacionales e internacionales se realiza trabajo colectivo y de gran esfuerzo para armonizar pasos y coreografías … han tenido la oportunidad de: ¿ver campeonatos de salsa? ¿identifican trabajo colectivo de mujeres? ¿Ustedes son mujeres solidarias?, ¿cómo aprendieron a danzar? ¿lo practicarían con su mismo género? ¿hacen parte del algún grupo local de participación, de encuentro, de gustos, de afinidad? **¿Qué buscan con este taller?** **¿Qué les gusta de la danza?** **Fuente:** MANUAL PARA UNA COMUNICACIÓN LIBRE DE SEXISMO Y DISCRIMINACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ELIMINACIÓN DE LAS VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES SUPERACIÓN DE LOS ESTEREOTIPOS Y ROLES DISCRIMINATORIOS Se presentan a continuación las formas adecuadas de representar a personas pertenecientes a grupos étnicos, con discapacidad, que ejercen las ASP, que hacen parte del sector LGTBI y firmantes de paz: Tabla 1. Formas correctas e incorrectas de representar a nivel oral y escrito a personas de grupos étnicos, con discapacidad, que ejercen las ASP, del sector LGTBI y firmantes de paz

Población	Correcto	Incorrecto
Grupos étnicos o racializados	Población, comunidad o persona: negra, afrocolombiana, afrodescendiente (de acuerdo a como se auto-reconocen)	Personas de color
	Población, comunidad o persona raizal o palenquera	
	Comunidad, pueblo o persona indígena	Indios, hermanos indígenas, ancestros indígenas, aborígenes
	Pueblo o persona gitana o Rrom	Trapacero
	Personas de pueblos étnicos, personas racializadas	Negritos, aborigen, cholitos, indiecitos
Discapacidad	Personas con discapacidad (física, visual, auditiva, psicosocial, cognitiva, múltiple o con sordo-ceguera)	Diminutivos (cieguitos, sordito, enfermito), persona con condiciones o capacidades especiales, personas diversamente hábiles. Utilizar lenguaje que se relacione con el sufrimiento por tener cierta condición.
	Persona o población de talla baja o persona con discapacidad	Enanito, paralítico, lisiado/a
LGTBI	Personas que ejercen la prostitución	Puto o puta
	Personas que ejercen las ASP	Prostituto o prostituta
	Trabajadores o trabajadoras sexuales	
	Personas del sector LGBTI	Personas o población no- heterosexual
	Hombre gay	Marica, maricón, loca, rarito, etcétera.
	Lesbiana	Machorra, arepera, etcétera.
	Mujer/hombre/persona transgénero Persona, hombre o mujer transexual	Travesti
	Persona bisexual	Población LGTBI, persona LGTBI, comunidad LGTBI
	Persona intersexual	
	Personas de sexualidades no normativas	
Mujeres Firmantes de Paz	Mujeres firmantes de los diferentes acuerdos de paz, en perspectiva de sujetas para la reconciliación.	Excombatiente, Exguerrillera Exparamilitar, Reincoporados, Reinsertados, Desmovilizados

Fuente: Elaboración propia (SDMujer, 2021)

Estereotipos heterosexistas

El heterosexismo se define como aquella creencia que considera que todas las personas somos heterosexuales por naturaleza y que la heterosexualidad es aquella orientación realmente normal y aceptable (Piedra de la Cuadra, Rembrandt, Sánchez, Ries y Ramírez Macías; 2013).

Para evitar el heterosexismo cuando nos comunicamos, es importante:

- Visibilizar la existencia lesbiana, bisexual y pansexual4 de las mujeres y no presumir la heterosexualidad en ninguna mujer, ni en ninguna otra persona.

- Tener sumo cuidado con la elección de imágenes, signos y símbolos, de manera tal que no aporten a reforzar el estereotipo y el estigma sobre las mujeres diversas. Frente a este aspecto, es importante recordar que muchas mujeres transgénero son también lesbianas, bisexuales o pansexuales, de manera que no se debe presumir que al hablar de mujeres de orientaciones sexuales diversas estamos refiriéndonos exclusivamente a mujeres que se identifican como tales por su sexo de nacimiento.

- Entender que la orientación sexual no tiene siempre una relación estricta con la expresión de género, por ello es importante omitir imágenes o referencias que se asocien con la falsa idea de la “típica mujer lesbiana” representándola con expresiones corporales, vestuario y actitudes masculinas.

- Recordar que la orientación sexual también es un criterio que debe ser tenido en cuenta al momento de representar a las mujeres en su diferencias y diversidad. Es necesario buscar estrategias para hacer visibles a mujeres lesbianas, bisexuales y pansexuales en piezas comunicativas.

- Omitir la representación de las mujeres lesbianas, bisexuales y pansexuales a partir de imágenes que puedan resultar ofensivas o que reproduzcan algún estereotipo sexista u homofóbico

Estereotipos sexistas que desfavorecen a personas transgénero (Transfobia)

Existe una creencia que considera que los géneros de las personas transgénero son inferiores o menos auténticos que los de las personas cisgénero, es decir de quienes se encuentran en sintonía con el sexo que se les fue asignado al momento de nacer. Se puede decir que esta creencia se basa en la idea de que las personas siempre identifican su género con el sexo que se les fue asignado al momento de nacer y que la identidad de género es la misma durante toda la trayectoria de vida de todas las personas. Para no reproducir esta forma de discriminación es necesario:

- Recordar que no es viable socialmente, ni ajustado a la realidad, seguir insistiendo en que nuestra genitalidad es lo único que nos define, poniendo de presente que la categoría “sexo” también es una construcción sociocultural.
- Preguntar a las personas de qué manera quieren ser nombradas cuando no se tenga certeza de ello al momento de dirigirse o hacer referencia a ellas.
- Evitar asociar a las mujeres transgénero a situaciones laborales y económicas específicas. La variedad de experiencias de vida de las personas trans resulta tan diversa como las de las personas cisgénero

Estereotipos racistas

El racismo es una forma de opresión y discriminación hacia una minoría étnica con base en la presunción de superioridad de un grupo racial sobre otro u otros. Es necesario reconocer y visibilizar el racismo como una forma de opresión generalizada y sistemática en nuestra sociedad, la cual ha sido negada por muchos grupos sociales e instituciones de nuestro país, reconociendo también la forma en que las violencias basadas en criterios étnico-raciales no son ejercidas independientemente del género, sino que se encuentran relacionadas estrictamente entre sí, en un ejercicio de discriminación racista. Para evitar mensajes racistas es importante:

	- Omitir toda forma de humor que encuentre fundamento en la condición étnico-racial de una persona. - Evitar frases o dichos populares que asocien el ser personas negras o 'la negritud' con una condición negativa o adversa. "Trabajar como negro" es un ejemplo de ello. **Género:** es una categoría que se refiere a la construcción social y cultural que determina roles, conductas y atributos y oportunidades diferenciadas entre hombres y mujeres. Esta categoría establece relaciones desiguales de poder y de distribución de recursos (sociales, culturales, económicos, políticos), tanto en la vida pública como privada, a través de roles, estereotipos, lugares y posiciones, que se asignan a las mujeres en desventaja de los hombres (Secretaría Distrital de la Mujer, 2021, p. 4). **Sexo:** desde la perspectiva biológica, son las características genéticas, endocrinas y morfológicas del cuerpo. Las categorías utilizadas para clasificar estas características en los seres humanos son hombre, mujer e intersexual (SIVIGE, 2016 en Secretaría Distrital de la Mujer, 2021, p. 4). **Estereotipos o roles de género:** los estereotipos de género se definen como ese "conjunto de creencias sobre lo que 'debe ser' un hombre o una mujer, a quienes se le atribuyen determinadas capacidades y papeles exclusivos que deben cumplir dentro de la sociedad según su sexo biológico." (CONPES D.C. 14, 2020, p. 32). **División sexual del trabajo**: sustentada en los estereotipos o roles de género, corresponde al hecho de que por ser hombres o mujeres las personas deben cumplir con ciertos roles específicos dentro del ámbito del trabajo, esto por el modo en que cada género cuenta con ciertas características consideradas naturales para ejercer ciertos trabajos con mayor facilidad. Ejemplo de esto es el modo en que se considera a las mujeres como más aptas asumir las tareas del hogar y del cuidado de hijos e hijas, pues son más emotivas y emocionales. Esto, al contrario de los hombres a quienes se considera "tienen habilidades para ocupar puestos de trabajo en el mercado laboral y son más racionales que las mujeres" (CONPES D.C. 14, 2020, p. 33). **Discriminación contra la mujer**: hace referencia a "toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera" (CEDAW, 1979 citado en CONPES D.C. 14, 2020, p. 37). **Enfoque de género:** el enfoque de género constituye una herramienta de análisis que permite entender "cómo construcciones históricas, las diferencias y las desigualdades en los comportamientos y en las

	posiciones sociales de mujeres y hombres, en abierta oposición del enfoque tradicional naturalista que asignaba las diferencias y desigualdades a razones de tipo biológico" (García Prince, 2008, p. 13). **Enfoque diferencial**: "Forma de análisis y de actuación social y política que, por una parte, identifica y reconoce las diferencias de género, identidad sexual, [raza], etnia, edad y situación de salud, entre otras categorías; y por otra, sus implicaciones en términos de poder, de condiciones de vida y de formas de ver el mundo" (Montealegre y Urrego, 2011, p. 12). **Identidad de género:** hace referencia a la construcción identitaria de las personas dentro del espectro de lo femenino y lo masculino o fuera de este. Puede entenderse a la vez como "la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo" (OEA, 2021). **Violencia contra las mujeres:** "[…] 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." (Ley 1257 de 2008, p. 1). **Violencia psicológica contra las mujeres**: se definen como aquellas violencias que afectan la salud y el bienestar psicológico, y se pueden ejemplificar en malos tratos e insultos que reciben las mujeres en diferentes ámbitos tanto en lo público como en lo privado (Secretaría Distrital de la Mujer, 2018, p. 8 en CONPES D.C. 14, 2020, p. 88). **Violencia física contra las mujeres**: se definen como aquellas violencias que afectan la salud y el bienestar físico y corporal de las mujeres, la cual incluye golpes, estrujones y empujones (Secretaría Distrital de la Mujer, 2018). **Violencia sexual:** se definen como aquellas que afecta la salud y el bienestar sexual o de la sexualidad de las mujeres, se relaciona con ejemplos como tocamientos no consentidos o consentidos bajo presión (Secretaría Distrital de la Mujer, 2018, p. 8). **Violencia patrimonial:** se definen como aquellas que afectan el bienestar económico-material de las mujeres, se relaciona con ejemplos como la destrucción de documentos personales y/o materiales de trabajo (Secretaría Distrital de la Mujer, 2018 **Violencia económica:** se definen como aquellas que afectan el bienestar económico financiero de las mujeres. Se evidencia en la forma en como se les suele hacer control del suelo e ingresos personales por parte de sus parejas.

	Violencia de género sociocultural: "Entiéndase por violencia sociocultural las pautas de comportamiento, actitudes, valores, creencias o costumbres, orientadas a producir y reproducir el rol de la servidumbre, subordinación y domesticidad de las mujeres en la sociedad, así como las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres, tanto en el ámbito público como en el privado" (SD de la Mujer; Alcaldía Mayor de Bogotá; SD de Planeación, 2009). En esa medida, los estereotipos de género sexistas serían una expresión de la violencia de género sociocultural. **Violencia de género mediática:** está asociada a la manifestación de formas masivas de difusión que se utilizan como mecanismo de reproducción de imágenes estereotipadas y degradantes de las mujeres, que terminan por contribuir a la cultura de comercialización de sus cuerpos y a la cosificación de estos, lo que legitima la imagen de que son un territorio para el ejercicio de la violencia (Gherardi, 2016). También son aquellas prácticas comunicativas que banalizan y justifican los hechos de violencia en contra de las mujeres y que acaban reforzando los imaginarios sociales que fundamentan la discriminación y subordinación de las mujeres. Este tipo de violencia, aunque pasa desapercibida, debe ser atendida de forma contundente por el Estado, porque es un asidero de la discriminación que incide en la creación y recreación de subjetividades femeninas sesgadas, que terminan incidiendo en los procesos de identificación y autodeterminación de las mujeres.
EJERCICIO PRACTICO	• Primero calentamiento: Promover diferentes calidades del movimiento en donde se potencie "El saludo", "La mirada" y la "interacción" como forma de reconocimiento y respeto de las personas que me rodean. • Segundo Técnica: Continuación de enseñanza de pasos básicos con variaciones de salsa choke para la creación de un juego coreográfico por medio de figuras como círculos, líneas y parejas que promuevan el trabajo en equipo y la comunicación grupal. • Tercero Relajación y reflexión Se realiza un estiramiento de manera grupal y en parejas para contribuir con el trabajo muscular del triángulo superior e inferior. Al ser un género dancístico cercano en términos culturales, puede propiciar el disfrute de manera colectiva entre mujeres y disidencias de género y sexuales participantes.
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 La facilitadora realzará un juego de roles con diferentes (roles) los cuales serán escogidos al zar por las participantes y se enfrentaran a diferentes

	tipos de violencias acorde al desarrollo de la metodología y se realizara reflexiones sobre la forma de comunicación y se promoverá desde el lenguaje una forma de relacionarse desde el derecho. 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

SESION 5: Visibilización del derecho a la salud plena	
EJES TEMATICOS	Dignidad menstrual
ASISTENTES	**20 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)	**El derecho a la salud desde la perspectiva de género y de los derechos de las mujeres** <u>TEMA MUSICAL: MUJERES (CHUCHO NAVIA)</u> 1. LA DANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA ENERGIA DEL UTERO La frase en el tema musical “ELLAS NOS DAN LA VIDA” nos hace reflexionar sobre la dignidad menstrual como el derecho que tienen todas las personas con experiencias menstruales a vivir el ciclo menstrual en condiciones dignas y saludables. 2. EL DERECHO A LA SALUD Y LA PERSPECTIVA DE GÉNERO El derecho a la salud facilite la igualdad de oportunidades para las personas a fin de que disfruten del máximo nivel asequible de salud. Reconocimiento de los diversos utensilios para el manejo del ciclo con dignidad y autocuidado: - DOLOR CORPORAL: COMPRESAS - ESTIRAMIENTOS - MENEJO DE LA COPA **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	• Primero sesión de calentamiento: Proveer a las beneficiarias de un calentamiento integral por medio de la silla como objeto que permite estirar y fortalecer el cuerpo. Y de como esta manera puede ser una herramienta para hacer uso de la copa menstrual. • Segundo Técnica: Enseñanza de la técnica de cha cha cha y mambo pasos básicos. • Tercero Relajación y reflexión: Estiramiento a través del yoga y relajación por medio de la respiración y relajación a través del uso de colores enfocados en los chakras y órganos centrales. La intención de acompañar reflexiones sobre los estereotipos y roles de género que se reproducen en esta danza, al tiempo que se resalta su potencia como danza para el disfrute, el reconocimiento fortalecimiento corporal y emocional, propiciando una salud integral plena.
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 **La facilitadora, les motivará a las participantes a explorar el mercado que existe para las mujeres en: toallas lavables, copa menstrual, disco, ropa interior. Se motivará a las participantes a promover acciones en disminución de toallas higiénicas convencionales en pro del medio ambiente, la economía familiar. Se les dejara para la casa la actividad de revisar testimonios de usuarias de (copas menstruales, disco, ropa interior menstrual) para que lo compartan la próxima sesión.** 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y	

tapete ejercicio.

SESION 6: La dignidad menstrual	
EJES TEMATICOS	Derecho a una cultura libre de sexismo y dignidad menstrual
ASISTENTES	**20 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)	Se conforman subgrupos equitativos; y cada uno tendrá un aspecto a discutir según el acuerdo a la sentencia T 398 DE 2019 del CONPES 14 se establece la importancia de la dignidad menstrual que valida el derecho a la mujer de conocer acerca de: • La higiene menstrual, • Dotación de insumos que se requieren en el periodo menstrual • La sexualidad segura • El embarazo como opción libre. Responder: ¿Qué conocen del tema? ¿Quienes creen o consideran que son responsables de su implementación? ¿Danzar es óptimo hacerlo cuando tengo dolores menstruales?
EJERCICIO PRACTICO	• Primero calentamiento: Realizar ejercicios enfocados desde el inicio de la sesión que busque el reconocimiento y fortalecimiento de la parte pélvica, coxis y apertura de cadera para que las beneficiarias lleven este aprendizaje a casa en caso de presentar dolor, incomodidad en su etapa menstrual o necesidad de fortalecimiento de esta zona.

	• Segundo Técnica: Enseñanza de pasos básicos de bachata que potencien la movilidad de la cadera y capacidad de giro. • Tercero Relajación y reflexión: Realizar ejercicios enfocados en el estiramiento y fortalecimiento de la parte pélvica y lumbar como terapia.
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 **Teniendo en cuenta la sesión anterior, cada una de las participantes pasará al frente y contara lo que logró averiguar del uso de copas menstruales, copas, disco, ropa interior y entre todas se realizará una conclusión general** 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

SESION 7: El fortalecimiento del amor propio	
EJES TEMATICOS	a la salud plena y dignidad menstrual
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)

TEMA MUSICAL: VIVIR MI VIDA (MARC ANTHONY)

En circulo grupal se discutirán:

¿Qué es el amor propio?

¿Qué significa para usted este párrafo de la canción escúchela atentamente?

Voy a reír, voy a bailar
Vivir mi vida, la, la, la, la
Voy a reír, voy a gozar
Vivir mi vida, la, la, la, la

El amor propio es un ingrediente muy importante para gozar de bienestar psicológico y lo podemos definir como la aceptación de los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos

¿Cómo se construye el amor propio?

¿Y para qué llorar, pa qué?
Si duele una pena, se olvida
¿Y para qué sufrir, pa qué?
Si así es la vida, hay que vivirla, la, la, le

Voy a reír, voy a bailar

- No te compares con los demás, como así no busques la aprobación en ellos.
- Te mereces quererte y valorarte, solo por ser quien eres, una persona.
- Háblate en términos positivos de **ti**, y todo lo que te rodea.
- Deshazte de tus miedos y ataduras
- Mantén tus objetivos a la vista

	HAGAMOS USO DE LA MANZANA DEL CUIDADO PARA DESCONEXION, RESPIRO Y RECONEXION DE VIDA.
EJERCICIO PRACTICO	Desarrollar el concepto "estereotipo “y cómo influye en la sociedad. Mostrar como la salsa se puede desarrollar de manera individual, grupal, en parejas heterosexuales o del mismo sexo sin interceder en su expresión de género o sexualidad. • Primero calentamiento: Realizar un calentamiento por medio de técnicas de kick boxing bailable. • Segundo Técnica: Creación de cuadro coreográfico que integre todo lo visto en clase para el cierre de la sesión, donde las participantes reconocen su corporalidad como territorio seguro libre de violencias. • Tercero Relajación y reflexión: La terapia de (Agradecer) Expresar las gracias a sí mismo, al prójimo y todo lo que rodea al ser humano, así mismo expresar como fue su transformación en el proceso y que se lleva para su vida diaria. **Derecho a una cultura libre de sexismo** El análisis desde el enfoque de género sobre la cultura ha dejado ver que esta no es neutral, sino que puede constituir un medio para la naturalización de las desigualdades sociales a través de la legitimación de diferentes formas de discriminación como el sexismo, el racismo, el clasismo, entre otras, estas múltiples formas de desigualdad que recaen sobre las mujeres en todos los niveles y ámbitos de la sociedad se encuentran arraigadas en la cultura a través de la cual se trasmiten y reproducen representaciones e imaginarios que sustentan en el sistema sexo-género, bajo la lógica del sentido común, es decir, comprendido como aquello que no se cuestiona, interroga o critica en la medida que se naturalizan las cosas, el sexismo abarca todos los ámbitos de la vida y las relaciones humanas, e incluye el conjunto de todos y cada uno de los métodos empleados por el patriarcado para poder mantener en situación de inferioridad, subordinación y explotación a las mujeres. El lenguaje incluyente la comunicación no sexista, la cual permite generar representaciones gráficas, audiovisuales, orales o escritas que no reproduzcan estereotipos tradicionales de género ni subordinen o cosifiquen a las mujeres, por lo que los medios de comunicación tienen un papel muy importante, en la medida que los mensajes que trasmiten reproducen imaginarios sociales con efectos profundos en las

	relaciones sociales, en la socialización de los roles de género y en la difusión de representaciones acerca del deber ser de mujeres y hombres. Fuente: https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/tejiendo-justicia/Documents/publicaciones/genero/Cartilla%20G%C3%A9nero%20final%20%282%29.pdf **Sexo** De acuerdo con UNICEF -Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-, el sexo se refiere a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres. Así, "el sexo tradicionalmente se entiende como las características fisiológicas y sexuales que tiene una persona al nacer y a partir de las cuales se le identifica como niño o niña. Aunque desde un abordaje clásico el sexo es lo que consta en el registro de nacimiento, en realidad, lo que se registra ahí y en la cédula es resultado de la lectura que hizo la persona que facilitó el nacimiento -el médico, médica o partera- al observar la apariencia de los genitales externos del neonato y clasificándolo en función de las posibilidades morfológicas dicotómicas en las que se clasifica a los seres humanos sexuados: el macho y la hembra humanos. (…) Se entiende entonces que cuando se hace referencia a sexo, estamos haciendo alusión a las características biológicas que determinan si una persona es hombre o mujer. **Género** El concepto de género fue utilizado por primera vez en el año 1955, cuando el antropólogo John Money propuso el término gender role -"rol de género"- para describir los comportamientos de los hombres y de las mujeres. Posteriormente, en el año de 1968 el psicólogo Robert Stoller definió que gender identity -"identidad de género"- no es determinada por el sexo biológico, sino por el hecho de haber vivido desde el nacimiento, las experiencias, ritos y costumbres atribuidos a cada género. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud -OMS-, "el término género se utiliza para describir las características de hombres y mujeres que están basadas en factores sociales, mientras que sexo se refiere a las características que vienen determinadas biológicamente. Las personas nacen con sexo masculino o femenino, pero aprenden a ser niños y niñas que se convierten en hombres y mujeres. Este comportamiento aprendido compone la identidad de género y determina los papeles de los géneros".

	El concepto de género, la Organización de las Naciones Unidas – Mujeres, lo define como: “los roles, comportamientos, actividades, y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para hombres y mujeres. Además de los atributos sociales y las oportunidades asociadas con la condición de ser hombre y mujer, y las relaciones entre mujeres y hombres, y niñas y niños, el género también se refiere a las relaciones entre mujeres y las relaciones entre hombres. Estos atributos, oportunidades y relaciones son construidos socialmente y aprendidos a través del proceso de socialización. Son específicas al contexto/época y son cambiantes. (…) El género determina qué se espera, qué se permite y qué se valora en una mujer o en un hombre en un contexto determinado. En la mayoría de las sociedades hay diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres en cuanto a las responsabilidades asignadas, las actividades realizadas, el acceso y el control de los recursos, así como las oportunidades de adopción de decisiones. El género es parte de un contexto sociocultural más amplio, como lo son otros criterios importantes de análisis sociocultural, incluida la clase, raza, nivel de pobreza, grupo étnico, orientación sexual, edad, etc”. (ONU Mujeres) Así las cosas, el término género se refiere a las ideas, normas y comportamientos que la sociedad ha establecido para cada sexo, el valor y el significado que a este se asigna. En otras palabras, el género es una construcción social y cultural que asigna a las personas unos roles y conductas esperadas dependiendo de si se es hombre o se es mujer. Establece qué se entiende por femenino y por masculino en cada sociedad. **Sexo no es igual a género** El sexo se refiere específicamente a la forma fisiológica y biológica que tiene cada persona desde el momento de su nacimiento, mientras que el género depende de las formas socioculturales en que los hombres y las mujeres interactúan en su ámbito social con sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.



La perspectiva de género debe considerar lo siguiente:

: a) Los derechos de las mujeres son derechos humanos que imponen a las autoridades obligaciones de respeto, garantía y protección. El Estado tiene que hacer todo lo posible para prevenir la violencia contra las mujeres y garantizar la protección de sus derechos

b) Debe incorporarse el enfoque de género en todas las políticas públicas, lo que implica identificar las diferencias que se vuelven desventajas para las mujeres, superar las brechas de desigualdad y transformar los patrones de discriminación.

c) Ante situaciones de violencia contra las mujeres, las obligaciones del Estado se refuerzan bajo el principio de debida diligencia, de manera que sus acciones deben estar dirigidas a la prevención, protección, investigación, judicialización, sanción y reparación ante los hechos violentos.



Fuente: ¿What does gender mean? It´s pronounced metrosexual

EXPRESIÓN DE GENÉRO

La expresión de género "se refiere a la manifestación externa de distintas características culturalmente consideradas como masculinas o femeninas, lo cual puede incluir intervenciones corporales (incluso procedimientos quirúrgicos o procesos hormonales), modo de hablar, vestir, modales e interacción con otras personas. La expresión de género puede dar cuenta de la identidad de género de cada persona, sea masculina o femenina, que integre elementos de ambas o que no se ajuste a ninguna de las dos" (Colombia Diversa, "Cuerpos excluidos, rostros de impunidad". 2015). En tal sentido, la expresión de género hace alusión a "cómo una persona expresa su propio género al mundo, ya sea a través de nombres, ropa, como camina, habla, comunica, roles sociales y su comportamiento general" (Colombia Diversa, "Cuerpos excluidos, rostros de impunidad". 2015).

Identidades autoreconocidas: Es "cuando una persona utiliza alguna de las categorías de la sigla LGBT para identificarse a sí misma en relación con su corporalidad, sus prácticas sexuales o sus relaciones erótico-afectivas" (Colombia Diversa, "Cuerpos excluidos, rostros de impunidad". 2015). Es decir que una persona de manera personal y autónoma establece para sí y para los demás su propia orientación sexual, identidad de género o expresión de género. El autorreconocimiento parte de la base de que lo que debe primar a la hora de establecer la orientación sexual, la identidad de género o la expresión de género de una persona, es lo que ella misma ha establecido para sí.

Identidades Percibidas: Es "cuando una persona puede ser identificada como parte de la población LGBT por su corporalidad, sus prácticas sexuales o sus relaciones erótico-afectivas, sin que esto

implique que ellas mismas se nombren de esa manera" (Colombia Diversa, "Cuerpos excluidos, rostros de impunidad". 2015).

Estereotipos de género

Los estereotipos son creencias o convicciones que se forjan en el seno de una comunidad y conforme a las cuales se otorga cierta característica a un grupo o a una persona, generando una diferenciación entre ella y los demás. Para identificar si una caracterización se refiere como tal a un estereotipo, se pueden tener en cuenta las siguientes premisas: a) Se transmiten como verdades absolutas b) Ofrecen una visión simplificada del mundo c) No respetan las diferencias individuales d) Promueven actitudes sexistas, xenófobas, clasistas e) Son difíciles de modificar y se transmiten de generación en generación f) Expresan intolerancia ante la diversidad de las personas1 Cuando el estereotipo confiere mayor jerarquía y valor a un sexo que a otro, se habla de estereotipo sexista. Podemos destacar los siguientes como estereotipos que conllevan discriminación y que impiden a las mujeres desarrollar su proyecto de vida en igualdad de condiciones con los hombres

Roles de género

Son las atribuciones relacionadas con la forma de ser, de sentir y de actuar de las mujeres y los hombres, y se expresan en varios ámbitos:

a) En la asociación natural con algunas actividades, potencialidades, limitaciones y actitudes.

b) En la clasificación de algunas actividades como femeninas o masculinas.

c) En la valoración de las actividades en términos de femeninas o masculinas.

d) En la valoración de las actividades dependiendo de si es realizada por una mujer o un hombre

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo, "tanto las mujeres como los hombres realizan múltiples roles en sus vidas, en la esfera productiva -actividades dirigidas a la producción de mercancías para el consumo o el comercio y las generadoras de ingreso- y en la esfera reproductiva - actividades relacionadas con la creación y sostenimiento de la familia y el hogar. No obstante, en la mayoría de las sociedades, los roles de los hombres en la esfera productiva son

	prominentes, si bien se están produciendo cambios significativos en su involucramiento en las actividades domésticas y de cuidado. (…) Las mujeres, por su parte realizan varias tareas simultáneamente, desempeñando múltiples roles (multitarea) dentro de la esfera reproductiva y productiva. Desempeñan así un rol productivo, reproductivo o doméstico (atención y cuidado de la supervivencia de la vida humana) y comunitario (las tareas que como extensión del rol de cuidado realizan en beneficio de la comunidad. (…) La mayoría de las veces este trabajo es voluntario y, por ende, no remunerado y, por supuesto, considerado como natural, derivado de su condición de cuidadoras y, por tanto invisible en las estadísticas nacionales. Por su parte, la gestión comunitaria de los hombres tiende a ser más visible y de mayor valor social". De igual manera, la Organización de Estados Iberoamericanos ha precisado que "A través del rol de género, se prescribe cómo debe comportarse un hombre y una mujer en la sociedad, en la familia, con respecto a su propio sexo, al sexo contrario, ante los hijos, incluido en ello determinadas particularidades psicológicas atribuidas y aceptadas, así como los límites en cuanto al modo de desarrollar, comprender y ejercer la sexualidad, emanando de aquí lo que resulta valioso para definir la feminidad o la masculinidad. Estos valores hacia lo masculino y hacia lo femenino se trasmiten generacionalmente a través de las diversas influencias comunicativas existentes en la sociedad. (…) El proceso de asunción y adjudicación de los roles de género es complementario. Así, la asunción de un determinado rol hace que también asignemos otro complementario al género opuesto configurándose nuestras expectativas en este sentido. El diseño y construcción de los roles de género desde un paradigma androcéntrico ha conllevado a fuertes dicotomías, rivalidad y desencuentro entre los géneros, lo cual ha sido y sigue siendo trasmitido desde las ideas y las prácticas sociales".
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 **Después de la presentación, se entregara a cada participante una hoja con la figura de una persona para que indique en la figura donde esta (de forma simbólica)** **- Identidad** **- Orientación** **- Sexo**

	- Expresión **Una vez entreguen las hojas sin marcar, se realizará una retroalimentación.** 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

SESION 8: Reflexiones sobre los estereotipos y roles de género que se reproducen en esta danza	
EJES TEMATICOS	Derecho a una cultura libre de sexismo
ASISTENTES	**20 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 en el mundo de la danza**. Entre estos, podemos reconocer el estereotipo de género, así como la tendencia a etiquetar a los bailarines en función de sus habilidades (la bailarina elástica, la que más fuerza pone en los movimientos, el que gira bien, el que tiene más "flow"…, etc.). • ¿Conoce grupos musicales de mujeres en el género salsa? • ¿Conoce mujeres cantantes de salsa? ¿Cuales? **Estereotipos de Género en la danza: «si es niño que no baile»** Gracias a que la sociedad ha ido avanzando (aunque a veces no tengamos la sensación de ello…), hoy por hoy podemos ver cada vez más chicos en las aulas de baile. Aun así, todavía existen familias donde no se llega a aceptar que el hijo se quite ese papel de "macho" y cambie el fútbol o el baloncesto por una actividad artística. ¿Cuáles bailes asocian con el género femenino? ¿Nacemos pensando así o es algo cultural?
EJERCICIO PRACTICO	COREOGRAFIA DE CIERRE El grupo elegirá 1 de los ritmos de las sesiones anteriores y armonizaran la coreografía, haciendo recordación de los temas abordados y lanzando lluvia de ideas o frases simbólicas que les signifique algo especial durante el desarrollo del taller teórico practico.
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

	La facilitadora llevara un balón y se lo pasara a cada participante para que realice alguna "jugada" de la práctica deportiva futbol y mencione como se relaciona con el " balón" y si le representa algún temor, rechazo. Posterior se retroalimentará la importancia de explorar esas prácticas deportivas, artísticas que a pesar de tener afinidad no se han explorado por diferentes motivos culturales. 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, refrigerio tipo 3, hidratación, toalla pequeña y tapete ejercicio.	

NOTAS

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.