Metodologías educativas para la prevención de violencias en la localidad de Usaquén.

En el marco del convenio de cooperación entre las Naciones Unidas, representada por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) para la Región Andina y el Cono Sur, y la Alcaldía Local de Usaquén – Fondo de Desarrollo Local, se desarrollan acciones conjuntas orientadas a sensibilizar, visibilizar y promover la garantía de derechos de los adolescentes, así como a prevenir las violencias en los contextos familiar, social y comunitario. Estas actividades hacen parte del proyecto 2630 "Usaquén cuidadora, autónoma y previsora de violencias en el contexto familiar" y se ejecutan en el marco del convenio de cooperación.

Esta estrategia se sustenta en un enfoque de derechos, territorial, diferencial y de género, con énfasis en las mujeres lideresas, cuidadoras o con interés en el trabajo comunitario. Asimismo, reconoce los entornos protectores en particular la familia como espacio fundamental de cuidado y prevención, fomenta la corresponsabilidad entre el Estado y la comunidad, y busca el desarrollo de capacidades que permitan ejercer plenamente sus derechos.

En articulación con los objetivos del proyecto "Usaquén se mueve" de la Alcaldía Local de Usaquén, se incorpora el abordaje de la Violencia Basada en Género (VBG). La formación incluirá herramientas básicas para el reconocimiento de señales de afectación emocional, estrategias de autocuidado y orientaciones para el acompañamiento inicial y la remisión oportuna de casos hacia las rutas institucionales correspondientes. La población participante está conformada por mujeres lideresas, cuidadoras y mujeres con interés en el trabajo comunitario provenientes de dos barrios de la localidad de Usaquén.

Este material pedagógico constituye un recurso metodológico para fortalecer el trabajo en territorio con equipos técnicos, actores comunitarios, familias y facilitadores, desde un enfoque que integra prevención, participación y transformación social.

Aspectos para tener en cuenta:

La metodología se concibe como flexible y adaptable, lo que permite realizar ajustes en la ejecución en caso de presentarse contingencias. En este sentido, los tiempos y el desarrollo de las actividades podrán variar de acuerdo con las características, necesidades y dinámicas de los grupos participantes, sin afectar los objetivos propuestos, la calidad técnica ni el enfoque de derechos, género y protección que orienta la intervención.

Objetivo General:

Orientar a mujeres lideresas, cuidadoras o con interés en el trabajo comunitario en la prevención de violencias y el reconocimiento de espacios protectores donde se fomente el empoderamiento, la toma de decisiones y el respeto mutuo.

Temas para abordar:

- Promoción del buen trato
- Prevención de las violencias en contexto familiar
- Activación de rutas de atención.

Modalidad:

La presente metodología está concebida para desarrollarse principalmente en modalidad presencial, privilegiando el encuentro directo, la interacción grupal y el aprendizaje experiencial como elementos centrales del proceso formativo. Las sesiones presenciales facilitan la participación activa, la construcción de confianza, el trabajo colaborativo y el acompañamiento cercano por parte del equipo facilitador, aspectos fundamentales para el abordaje de temáticas sensibles relacionadas con la prevención de violencias y la protección de niñas, niños y adolescentes. Esta modalidad favorece, además, la observación de dinámicas grupales y la adaptación inmediata de las actividades según las necesidades del grupo

Estructura de la metodología

La metodología de intervención se estructuró a partir de los siguientes módulos:

Módulo	Sesión
1. Expresión de emociones	Escuchar lo que Siento para Cuidarme
2. Autocuidado y cuidado por el otro u otra	Autocuidado entre Mujeres

3. Derechos humanos.	Derechos que cuidan
4. Violencia basada en género VBG.	Rompiendo el silencio
5. Construcción de masculinidades no violentas	Mujeres que reconocen y exigen relaciones sanas
6. Legislación contra las violencias y las rutas de atención institucional.	Informadas y protegidas
7. Familias democráticas	Hogares donde todas y todos cuentan
8. Factores de prevención en la virtualidad.	Decidir y protegernos en internet

MODULO 1. EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Nombre del encuentro: Escuchar lo que Siento para Cuidarme

Objetivos del Encuentro: Desarrollar habilidades para identificar y nombrar emociones de manera consciente, regular su expresión y fortalecer el bienestar personal.

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Cartulina Carta	20
Marcadores	15
Lápices	20
Cinta adhesiva	1
Pegante	8
Cartulina de color rojo, amarillo y verde	3
Hojas de block	20

Marcadores	10

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 1 Escuchar lo que Siento para Cuidarme	
Objetivo	Fortalecer en las mujeres la capacidad de reconocer y nombrar sus emociones desde el cuerpo, promoviendo prácticas de autocuidado y cuidado colectivo.
Conceptos técnicos por desarrollar	El bienestar emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera que favorezca el equilibrio interno, la toma de decisiones y la construcción de vínculos saludables. Organismos internacionales han destacado que el desarrollo de habilidades socioemocionales como la expresión emocional, la empatía y la autorregulación, constituye un factor protector para la salud mental y el bienestar a lo largo del ciclo vital (UNICEF, 2023; OMS, 2021). En el caso de las mujeres, la socialización de género ha tenido efectos específicos sobre la vida emocional. Históricamente, se ha promovido que las mujeres prioricen el cuidado de otras personas, silencien sus propias necesidades y naturalicen el malestar emocional como parte de su experiencia cotidiana. Como plantea Lagarde (2005), recuperar la voz, la expresión y la legitimidad de las propias emociones es un acto de conciencia y autonomía. En este sentido, trabajar las emociones en un espacio colectivo permite problematizar estos mandatos y abrir posibilidades para el autocuidado y la autodeterminación. La autonomía emocional implica reconocer lo que se siente, otorgar valor a las necesidades propias y ejercer la capacidad de decidir en función del propio bienestar. Esta autonomía contribuye a mejorar la relación consigo mismas y con los demás, facilitando la construcción de vínculos basados en el respeto, la igualdad y el buen trato. Desde un enfoque psicosocial, las relaciones respetuosas se fundamentan en la escucha, la reciprocidad, los límites y la validación mutua, elementos indispensables para prevenir dinámicas de control,

	subordinación o dependencia emocional (ONU Mujeres & OMS, 2020). Finalmente, el fortalecimiento del bienestar emocional de las mujeres no se limita a la gestión individual de las emociones, sino que incorpora dimensiones relacionales y colectivas. La posibilidad de compartir experiencias, nombrar lo que se siente y construir estrategias de cuidado mutuo favorece el desarrollo de recursos que potencian la autonomía, la toma de decisiones y la vida en comunidad. Este proceso se constituye como una herramienta para promover relaciones respetuosas y libres de violencia, coherentes con el objetivo formativo planteado.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se inicia con una ronda de presentación para crear cercanía entre las participantes. Luego se propone la dinámica "El termómetro de las emociones", en la que cada mujer elige entre tres colores (verde, amarillo, rojo) para expresar cómo llega al encuentro. Algunas comparten voluntariamente su elección. La facilitadora valida todas las emociones y resalta que nombrar cómo llegamos es un acto de autocuidado y de cuidado colectivo, porque nos permite escucharnos sin juzgar y acompañarnos desde lo que cada una trae.
Momento Central	**Actividad 1. Mapa emocional corporal** La facilitadora explica que las emociones no solo ocurren en la mente, sino también en el cuerpo, y que reconocerlas es una forma de autocuidado. Se invita a las participantes a reflexionar brevemente sobre cómo, en muchas ocasiones, las mujeres han aprendido a callar o ignorar lo que sienten, priorizando el cuidado de otros sobre sí mismas. Se aclara que el espacio es seguro, confidencial y libre de juicios, y que cada mujer decide hasta dónde compartir. Para favorecer la conexión cuerpo–emoción, se realiza un breve ejercicio de respiración consciente. Posteriormente, se entrega una hoja a cada participante para que dibuje la silueta de su cuerpo (de manera libre o guiada). La facilitadora nombra algunas emociones frecuentes como alegría, miedo, tristeza,

	rabia, angustia, calma o amor y explica que no existen emociones buenas o malas: todas cumplen una función y pueden enseñarnos algo sobre lo que necesitamos. Luego, se invita a las mujeres a recordar situaciones cotidianas y a identificar: • ¿Qué emoción aparece con más frecuencia? • ¿En qué parte del cuerpo la sienten? (por ejemplo: nudo en el estómago, presión en el pecho, tensión en los hombros, calor en el rostro) Las emociones se representan en la silueta utilizando colores, símbolos o palabras, respetando la forma en que cada mujer desee expresarse y evitando comparaciones entre dibujos. Al finalizar, se abre un diálogo voluntario guiado por preguntas orientadoras, tales como: • ¿Qué emociones aparecen con más frecuencia en mi cuerpo? • ¿Qué partes del cuerpo se ven más tensas o cargadas? • ¿Qué emociones expreso y cuáles suelo guardar o silenciar? • ¿Qué relación existe entre no escuchar mi cuerpo y sentirme agotada, triste o desbordada? La facilitadora refuerza la idea de que el cuerpo envía señales de alerta frente al malestar y la sobrecarga emocional, y que escucharlo es un acto de autocuidado y protección, especialmente para las mujeres que históricamente han sido educadas para priorizar el cuidado de los demás sobre el propio. **Actividad 2. Diario creativo de emociones** A continuación, se invita a cada participante a elegir una emoción que se compromete a escuchar con mayor atención en su vida cotidiana. La emoción puede ser una que experimente con frecuencia, como tristeza, miedo, rabia, culpa, ansiedad, cansancio, calma o alegría. Cada mujer recibe una hoja y se le sugiere representarla de manera libre utilizando escritura, dibujo, collage, símbolos o palabras clave, según lo que le resulte más cómodo y auténtico. Seguidamente, se proponen preguntas orientadoras para reflexionar de manera personal y creativa: • ¿En qué momentos suele aparecer esta emoción? • ¿Qué situaciones, personas o pensamientos la activan? • ¿Qué señales me da mi cuerpo cuando la siento? • ¿Qué necesito cuando esta emoción aparece? • ¿Cómo suelo reaccionar ante ella?

	• ¿Qué acciones de autocuidado pueden ayudarme a acompañarme mejor? La facilitadora recuerda que no existe una forma correcta o incorrecta de expresar la emoción, y que cada mujer decide cuánto desea compartir. Algunas participantes pueden, de manera voluntaria, compartir aspectos de su diario. La conversación se orienta hacia la identificación de prácticas de cuidado saludables que permitan acompañar las emociones sin anularlas ni silenciarlas. Entre estas prácticas pueden incluirse, según cada contexto: • poner límites • pedir apoyo • hablar con alguien de confianza • tomar pausas o descansar • practicar respiración o movimiento corporal • buscar orientación profesional o comunitaria Para cerrar, se refuerza la idea de que las emociones contienen información valiosa sobre nuestras necesidades, y que escucharlas es una forma de autocuidado y de cuidado colectivo entre mujeres.
Momento Final	Se consolidará los aprendizajes de las actividades Mapa Emocional Corporal y Diario Creativo de Emociones, reforzando la importancia de reconocer las emociones y las señales del cuerpo como herramientas de autocuidado y autorregulación.

MODULO 2. AUTOCUIDADO Y CUIDADO POR EL OTRO U OTRA

Nombre del encuentro: Autocuidado entre Mujeres

Objetivos del Encuentro: Promover prácticas de autocuidado individual y colectivo como estrategias de prevención de la violencia y fortalecimiento del bienestar

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad

Hojas blancas tamaño pliego o cartulina	40
Marcadores, colores o crayones	5 cajas
Lápices	20
Cinta adhesiva	1
Lana	1
Plantilla de la rueda del autocuidado	20

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 2 AUTOCUIDADO ENTRE MUJERES	
Objetivo	Fortalecer en las mujeres prácticas conscientes de autocuidado y cuidado colectivo que contribuyan a su bienestar emocional y a la construcción de relaciones solidarias y corresponsables.
Conceptos técnicos por desarrollar	La relación de cuidado es, en su nivel más básico, un encuentro entre dos seres humanos en el que una persona atiende las necesidades de otra con receptividad, atención y capacidad de respuesta. Esta relación no se reduce a la acción de "hacer cosas por alguien", sino que implica reconocer la dignidad, la experiencia y la subjetividad de la otra persona (Noddings, 2003). Desde los enfoques feministas del cuidado, se ha señalado que el cuidado no es únicamente una tarea privada o doméstica, sino una práctica social y ética que sostiene la vida en común. Autoras como Gilligan (1982) y Tronto (1993) destacan que el cuidado requiere responsabilidad, sensibilidad y consideración por el otro, y que su ejercicio crea vínculos que permiten el desarrollo emocional y relacional. Asimismo, el cuidado no solo se dirige hacia otras personas. El autocuidado y el cuidado colectivo se han reconocido como dimensiones fundamentales para el bienestar y la autonomía, especialmente para las mujeres, quienes históricamente han sido socializadas para priorizar el cuidado de los demás incluso a costa de su propio bienestar. Como plantea Federici (2013), el cuidado es una

	práctica que sostiene la vida y, al mismo tiempo, puede ser una herramienta para transformar relaciones desiguales. En este marco, el cuidado puede entenderse como un recurso para construir relaciones respetuosas, solidarias y corresponsables, y para desarrollar autonomía emocional. Reconocer el agotamiento, pedir apoyo, establecer límites y redistribuir tareas son prácticas de cuidado que fortalecen el bienestar emocional y favorecen relaciones basadas en el respeto mutuo.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se inicia el encuentro con la dinámica "La red". Las participantes se ubican en un círculo y se introduce un ovillo de lana. Una mujer sostiene la punta del hilo y lanza el ovillo a otra, nombrando una acción de autocuidado que realiza o que le gustaría practicar. La persona que recibe el ovillo sostiene su parte del hilo, menciona una nueva acción de autocuidado y lo lanza a otra participante. El proceso continúa hasta que todas participan y se forma una red física con el hilo. La red que se forma simboliza el acompañamiento, la interdependencia y el apoyo entre mujeres. La facilitadora invita a observar cómo el acto de cuidarse no es individual ni aislado, y cómo las redes de mujeres han sido históricamente fundamentales para sostener la vida.
Momento Central	**Actividad 1. Rueda del autocuidado** La facilitadora o el facilitador introduce la idea de que el autocuidado no se reduce a acciones aisladas como "tomar un descanso" o "darse un gusto" sino que implica decisiones cotidianas sobre cómo se distribuye el tiempo, la energía, el afecto y los recursos. Se abre una breve conversación sobre cómo las responsabilidades de cuidado asignadas históricamente a las mujeres (cuidado de hijos, personas mayores, tareas domésticas, apoyo emocional, gestión del hogar) generan desequilibrios que pueden llevar a agotamiento físico y emocional. Se aclara que la actividad no busca señalar culpas ni evaluar desempeños, sino identificar oportunidades de fortalecimiento y redistribución del cuidado.

	A cada participante se le entrega una plantilla con una rueda dividida en cinco áreas (Anexo 1): • **Física:** descanso, alimentación, movimiento, atención a la salud. • **Emocional:** expresión de emociones, manejo del estrés, límites. • **Social:** redes de apoyo, relaciones sanas, tiempo compartido. • **Espiritual:** sentido de vida, creencias, prácticas de conexión interna (no necesariamente religiosas). • **Digital:** uso consciente de redes sociales, descanso digital, protección en entornos virtuales. Las participantes completan la rueda respondiendo de manera personal: 1. ¿Qué hago actualmente para cuidarme en esta área? 2. ¿Qué siento que me hace falta o puedo fortalecer? Pueden usar palabras, frases, colores o símbolos para expresar su nivel de satisfacción, equilibrio o desgaste. Una vez finalizada, se invita a observar la rueda completa y reflexionar: • ¿Qué áreas están más fortalecidas? • ¿Cuáles están más descuidadas? • ¿Qué necesidades se repiten? • ¿Qué resistencias o dificultades aparecen? • ¿Cómo se relaciona este desequilibrio con el cansancio, el malestar emocional o la dificultad para poner límites? La persona dinamizadora enfatiza que el desgaste emocional prolongado puede aumentar la vulnerabilidad frente a relaciones poco saludables y situaciones de violencia, mientras que el fortalecimiento del autocuidado favorece la autonomía, el bienestar y la protección. De manera voluntaria, algunas mujeres comparten sus reflexiones, reforzando la escucha respetuosa y la no exposición forzada. Se explica que el autocuidado no es un acto egoísta ni individualista, sino una práctica política vinculada al derecho a vivir con bienestar y dignidad. Reconocer necesidades, poner límites y redistribuir cargas son acciones que contribuyen a la autonomía y a la prevención del desgaste emocional. **Actividad 2. Compromiso espejo**

	Las mujeres participantes se organizan en parejas de manera libre o aleatoria y se ubican frente a frente, activando el ejercicio del "espejo". Se explica que la dinámica se centra en el acompañamiento mutuo, donde la otra persona refleja, escucha y sostiene sin juzgar. Cada participante reflexiona de manera individual y escribe dos compromisos: 1. **Un compromiso de autocuidado personal**, relacionado con su bienestar físico, emocional, mental, social o espiritual (por ejemplo: poner límites, pedir ayuda, expresar emociones, descansar, delegar tareas, priorizarse sin culpa). 2. **Un compromiso de cuidado hacia su compañera**, que sea realista, respetuoso y no invasivo (por ejemplo: escuchar sin juzgar, ofrecer acompañamiento emocional, recordar la importancia del descanso, preguntar cómo está, reconocer sus avances). Se aclara que los compromisos deben ser amorosos, libres de imposiciones y adecuados al vínculo circunstancial del espacio. En turnos, cada mujer comparte sus compromisos con su compañera. Mientras una habla, la otra escucha activamente sin interrumpir, validando con el silencio, la mirada o gestos de apoyo. Luego, intercambian los compromisos escritos, reforzando la idea de que el cuidado es un proceso que circula y vuelve. A continuación, cada participante escribe o expresa de manera verbal un mensaje breve de apoyo o reconocimiento para su compañera, que destaque su esfuerzo, su valor, su resiliencia o el compromiso asumido. Para guiar este momento, se proponen frases iniciales como: • "Te acompaño en tu compromiso de…" • "Confío en tu capacidad de cuidarte porque…" • "Recuerda que no estás sola…" • "Tu bienestar también importa…" Los mensajes son entregados como gesto simbólico de respaldo y sororidad. Para cerrar, en círculo, la facilitadora invita a compartir voluntariamente cómo se sintieron al comprometerse consigo mismas y al recibir reconocimiento de otra mujer. Se guía la reflexión hacia preguntas como: • ¿Qué se siente nombrar un compromiso de cuidado para una misma? • ¿Qué sensaciones despierta ser escuchada sin interrupciones?

	• ¿Qué lugar ocupa el cuidado entre mujeres en nuestra vida cotidiana? La facilitadora refuerza que el autocuidado y el cuidado colectivo son herramientas fundamentales para la prevención de violencias y para la construcción de vínculos más solidarios, sostenibles y libres de culpa.
Momento Final	Para finalizar, se invita a las participantes a reflexionar sobre lo vivido en ambas actividades. A través de la Rueda del Autocuidado, cada mujer identificó cómo se cuida actualmente, qué áreas se encuentran más equilibradas y cuáles requieren fortalecimiento, reconociendo además cómo las responsabilidades de cuidado que recaen históricamente sobre las mujeres pueden generar desgaste y silenciamiento de sus propias necesidades. Con el Compromiso Espejo, ese reconocimiento se transformó en acción y vínculo, al nombrar compromisos de autocuidado para sí mismas y compromisos de cuidado respetuoso hacia otra mujer del grupo. Este gesto simbólico refuerza la idea de que el cuidado no es únicamente individual, sino también colectivo y sostenido en relaciones de apoyo mutuo. La facilitadora destaca que ambas experiencias buscan ampliar el repertorio de prácticas de cuidado, fortalecer la autonomía emocional y visibilizar el valor de las redes entre mujeres para el bienestar, la prevención del desgaste y la construcción de entornos más solidarios. Cuidarse y cuidar a otras constituye un acto de resistencia frente a las estructuras que históricamente han relegado a las mujeres al cuidado de otros, al silencio emocional y al agotamiento. El autocuidado y el cuidado colectivo fortalecen la autonomía, la dignidad y la prevención de violencias.

MODULO 3. DERECHOS HUMANOS.

Nombre del encuentro: Derechos que cuidan

Objetivos del Encuentro: Promover en las mujeres la apropiación de los derechos humanos desde sus propias experiencias y voces, reconociéndolos como principios indispensables para la dignidad y la autonomía.

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Marcadores	20
Tarjetas con derechos humanos	9
Abanicos de mano	20
Pintura acrílica	6
Pinceles	20
Cartulina tamaño carta	20
Lápiz	20
Colores	5 cajas

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 3 DERECHOS QUE CUIDAN	
Objetivo	Favorecer el reconocimiento y la apropiación de los derechos humanos de las mujeres mediante espacios reflexivos y expresivos que promuevan la dignidad, el bienestar y el ejercicio pleno de una vida libre de violencias.
Conceptos técnicos por desarrollar	La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que "todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos" (Naciones Unidas, 1948). Este principio constituye la base del Sistema Internacional de Derechos Humanos y reconoce que los derechos no se otorgan, sino que pertenecen a todas las personas por el hecho de ser humanas. A esta característica se le denomina universalidad, y significa que ninguna condición como el género, la edad, la orientación sexual, el origen étnico o la clase social puede limitar el acceso o ejercicio de los derechos. Asimismo, la Declaración afirma que las personas están dotadas de razón y conciencia y deben relacionarse de manera fraterna. Este elemento introduce la dimensión ética y relacional del enfoque de

	derechos, recordando que la dignidad humana no es solo un atributo individual, sino una forma de situarnos en el mundo con respecto a otras personas. El enfoque de derechos humanos reconoce además tres principios esenciales: **1. Igualdad y no discriminación:** todas las personas tienen los mismos derechos y deben poder ejercerlos en condiciones de igualdad. La discriminación por razones de género constituye una violación directa de este principio. **2. Interdependencia e indivisibilidad:** los derechos están conectados entre sí. No se puede garantizar plenamente el derecho a la vida digna si no se garantizan también derechos como la salud, la participación, la educación, la integridad personal y la libertad. **3. Progresividad y exigibilidad:** los derechos deben ampliarse y fortalecerse con el tiempo; los Estados tienen la obligación de garantizarlos, protegerlos y hacerlos exigibles. Desde esta perspectiva, las mujeres son sujetas de derechos y titulares plenas, no receptoras pasivas de beneficios, caridad o protección. Esto implica que su voz, experiencia y autonomía son centrales para el ejercicio de los derechos humanos, especialmente en lo relacionado con la toma de decisiones sobre su vida, su cuerpo y sus relaciones. Los marcos internacionales han avanzado en el reconocimiento de estos principios para las mujeres a través de instrumentos como la CEDAW (1979) y la Convención de Belém do Pará (1994), que reconocen que la desigualdad de género, la violencia y la discriminación limitan el ejercicio efectivo de los derechos humanos y constituyen barreras estructurales para una vida digna. En este sentido, los derechos humanos no solo protegen la vida física, sino también la dignidad, el bienestar emocional, la autonomía, la libertad de expresión, el derecho a vivir sin violencias y el acceso a oportunidades. Para muchas mujeres, la comprensión y apropiación de estos derechos implica un proceso de resignificación, donde dejan de concebirse como “privilegios” o “permisos” otorgados por otros, y pasan a entenderse como garantías inherentes y exigibles, que pueden defenderse y ejercerse en los distintos ámbitos de la vida: la familia, la comunidad, la escuela, el trabajo y la participación social.

Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La persona facilitadora inicia explicando que los derechos humanos están presentes en la vida cotidiana y no únicamente en las leyes o normas. Se enfatiza que estos garantizan las condiciones básicas para el desarrollo integral de cada persona y protegen la dignidad humana. A cada participante se le entrega una tarjeta con un derecho humano (por ejemplo: derecho a la igualdad, a la salud, a la educación, a vivir una vida libre de violencias, o a la participación). *(Anexo 2)* Se invita a las participantes a leer el derecho asignado y reflexionar sobre dos preguntas: • **Una situación cotidiana en la que ese derecho se respeta.** • **Una situación cotidiana en la que ese derecho se vulnera.** Las situaciones pueden provenir del hogar, la comunidad, el trabajo, el espacio público o instituciones. Luego, de manera voluntaria, las participantes comparten sus ejemplos con el grupo. La persona facilitadora va reforzando la relación entre cada derecho y los ejemplos presentados, ayudando a identificar con claridad cuándo hay respeto y cuándo hay vulneración.
Momento Central	**Actividad 1. Línea de vida y derechos** Se da inicio al taller explicando que la línea de vida es una representación simbólica del recorrido personal y que los derechos humanos atraviesan las distintas etapas de la vida. Se aclara que cada mujer decide qué compartir y en qué medida, garantizando un espacio de respeto, cuidado y confidencialidad. Cada participante dibuja una línea horizontal que represente su vida desde la infancia hasta el momento actual, y marca algunos hitos relevantes (por ejemplo: infancia, adolescencia, adultez, maternidad, trabajo, entre otros). Sobre esta línea, las participantes identifican:

	• **Momentos en los que un derecho fue garantizado o respetado** (por ejemplo: acceso a la educación, apoyo familiar, atención en salud, oportunidades de participación). • **Momentos en los que un derecho fue vulnerado** (por ejemplo: discriminación, violencia, negación de oportunidades). Se pueden utilizar símbolos, palabras clave o colores diferenciados para señalar cada situación. Posteriormente, se invita a observar la línea completa y reflexionar sobre cómo la garantía o vulneración de derechos ha influido en su historia, en sus decisiones y en su bienestar. De manera voluntaria, quienes lo deseen pueden compartir uno de los momentos identificados y comentar brevemente qué implicó en su vida y qué aprendizaje reconocen desde la perspectiva de sus derechos. **Actividad 2. Manos que sostienen derechos** Se entrega a cada participante un abanico de mano y se explica que este objeto simboliza la protección y el cuidado, pero también la acción, la palabra y la capacidad de transformar el entorno. Desde esta idea, se invita a reconocer que los derechos humanos no son únicamente normas escritas, sino herramientas para dignificar la vida cotidiana, fortalecer la participación y construir convivencia dentro de la comunidad. A partir de este enfoque, cada participante interviene el abanico de manera creativa, incorporando palabras, frases cortas, colores o símbolos que representen los derechos que consideran fundamentales para sí mismas, para sus familias y para la comunidad. Durante esta elaboración, se promueve la conversación espontánea, la memoria colectiva y el intercambio de experiencias que permitan identificar cómo se ejercen, se defienden y a veces se ponen en riesgo estos derechos en la vida diaria. De forma voluntaria, algunas participantes presentan el significado de los elementos que incorporaron en su abanico, compartiendo por qué esos derechos son importantes y cómo se conectan con su historia personal, su rol en la comunidad o sus expectativas de futuro. Este

	momento fortalece el reconocimiento mutuo, la escucha y la construcción de sentido colectivo alrededor de los derechos. Para cerrar, la persona facilitadora refuerza el mensaje de que los derechos humanos son garantías que protegen la dignidad, la integridad y el bienestar de las personas, y que su apropiación comunitaria es clave para ejercerlos, defenderlos y acompañar a otras mujeres en ese proceso. Se resalta que los derechos se sostienen en comunidad, porque es allí donde pueden hacerse visibles, exigibles y transformadores.
Momento Final	Se recuerda que los derechos acompañan el ciclo vital, y que nombrar las vulneraciones permite abrir caminos de conciencia, exigibilidad y cuidado que se sostienen mejor cuando se hacen en comunidad

MODULO 4. VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO VBG

Nombre del encuentro: Rompiendo el silencio

Objetivos del Encuentro: Empoderar a las mujeres frente a la violencia basada en género, promoviendo autonomía, cuidado y ejercicio de derechos.

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Marcadores	10
Cartulina grande	1
Cartulina tamaño carta	20
Lápiz	20
Plantilla del plan de seguridad	1
post-its	1
Cinta	1

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 4 ROMPIENDO EL SILENCIO	
Objetivo	Identificar manifestaciones tempranas de la violencia basada en género.
Conceptos técnicos por desarrollar	La violencia basada en género es una forma de violencia que se ejerce contra las mujeres y otras identidades feminizadas como resultado de relaciones históricas de desigualdad y de sistemas socioculturales que buscan controlar su cuerpo, su autonomía, su sexualidad y su participación en la vida social. No se origina en una supuesta "naturaleza humana" ni en diferencias biológicas, sino en construcciones sociales que asignan roles diferenciados a hombres y mujeres y establecen jerarquías de poder entre ellos. Estas construcciones se reproducen a través de normas, creencias, estereotipos y mandatos culturales que definen lo que cada género "debe ser" o "debe hacer", legitimando prácticas de control, subordinación y disciplinamiento sobre las mujeres (Ministerio de Educación Nacional, s.f.). Este tipo de violencia no es solo interpersonal, sino estructural. Está sostenida por instituciones, políticas, religiones, medios de comunicación, sistemas económicos y marcos jurídicos que históricamente han restringido la autonomía de las mujeres. Por ello, el derecho internacional la reconoce como una violación de los derechos humanos, y no como un asunto privado o doméstico. Instrumentos como la CEDAW (1979), la Convención de Belém do Pará (1994), la OMS y ONU Mujeres establecen que esta violencia compromete derechos fundamentales como la vida, la integridad física y psicológica, la libertad, la participación, la salud, la dignidad y el desarrollo del proyecto de vida. La violencia basada en género se manifiesta en un continuum que abarca formas simbólicas, psicológicas, económicas, patrimoniales, digitales, sexuales y físicas, y puede presentarse en múltiples ámbitos: familiar, comunitario, escolar, laboral, institucional y digital. Estos escenarios no deben entenderse como independientes, sino interconectados, generando un entramado que afecta el bienestar emocional, la autonomía, la participación social, las oportunidades económicas y la seguridad de las mujeres.

	Una característica central de la VBG es su finalidad: controlar y disciplinar. Este control puede expresarse mediante los celos, la vigilancia, el aislamiento, el silenciamiento, la restricción económica, la coerción sexual, la descalificación o la infantilización. Muchas de estas prácticas no son identificadas inicialmente como violencia, ya sea porque se normalizan como “amor”, “cuidado”, “carácter” o “lo normal en una relación”. De ahí la importancia del reconocimiento temprano, pues permite identificar señales sutiles antes de que escalen a formas más graves de violencia. La VBG produce consecuencias psicosociales, físicas y económicas. Entre ellas se encuentran el deterioro de la salud emocional, la pérdida de autonomía, el aislamiento, el empobrecimiento, el retraimiento social, el miedo, la ansiedad, la depresión y la interrupción de proyectos de vida. A nivel social, limita la participación de las mujeres en la vida pública, restringe sus oportunidades y reproduce desigualdades intergeneracionales, afectando también a niñas, niños y adolescentes. Así, la violencia basada en género no es un fenómeno aislado ni un problema individual. Es una práctica sostenida por sistemas históricamente construidos que vulneran la dignidad, los derechos y la autonomía de las mujeres. Su comprensión exige un enfoque estructural, feminista y de derechos humanos que permita nombrarla, identificarla, cuestionarla y transformarla, rompiendo el silencio y las normas culturales que la han legitimado durante siglos.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La facilitadora o el facilitador invita a las participantes a ponerse de pie y moverse libremente por el espacio durante unos segundos para activar el cuerpo y generar cercanía. Cada participante recibe una tarjeta y escribe en ella una palabra o frase corta que represente buen trato, respeto o cuidado (por ejemplo: respeto, escucha, apoyo, confianza). A una señal, las participantes intercambian tarjetas con otra compañera y, al detenerse, leen en voz alta la palabra que recibieron. A medida que las palabras circulan, la facilitación las va conectando entre sí,

	destacando que el lenguaje construye vínculos y relaciones, y que el buen trato también se expresa en lo cotidiano a través de palabras que acompañan, reconocen y fortalecen. Para el cierre, se recoge la idea de que la violencia puede iniciar con palabras que hieren o que disminuyen a las personas, por lo que cuidar el lenguaje es una forma concreta de prevención y de protección mutua dentro de la comunidad.
Momento Central	**Actividad 1. Reconocer para transformar** La persona facilitadora inicia explicando que la violencia basada en género puede afectar de manera desproporcionada a las mujeres y manifestarse de distintas formas que impactan el bienestar físico, emocional, sexual, económico y patrimonial. A continuación, se realiza una breve explicación de los principales tipos de violencia, utilizando ejemplos cotidianos para favorecer la comprensión: • **Violencia física:** Acciones que afectan el cuerpo de una persona. • **Violencia psicológica:** Insultos, humillaciones, control, chantaje, celos extremos, descalificaciones o cualquier acción que afecte la autoestima o el bienestar emocional. • **Violencia sexual:** Comportamientos o acciones de carácter sexual realizados sin consentimiento o mediante presión. • **Violencia económica:** Control abusivo del dinero, limitación para administrar ingresos, negación de recursos básicos o incumplimiento de obligaciones económicas con hijas e hijos. • **Violencia patrimonial:** Daño, destrucción o apropiación de bienes personales, herramientas de trabajo o documentos importantes. *(Ministerio de Justicia y del Derecho, s.f.)* Tras la contextualización, se presenta el mural de situaciones, compuesto por una cartulina grande dividida en cinco columnas, cada una titulada con uno de los tipos de violencia mencionados. Se entrega a las participantes notas adhesivas para que escriban situaciones reales o cotidianas que conozcan o hayan observado y decidan en cuál columna ubicarlas. Algunas situaciones de ejemplo pueden ser:

	• "Me pide la contraseña de mi celular para confiar en mí." → **Psicológica** • "Me dice que soy una mala madre porque no sé cocinar." → **Psicológica** • "Se queda con mi sueldo porque dice que yo no sé administrar." → **Económica** Mientras se van ubicando las notas en el mural, la facilitación guía la conversación para reconocer señales, nombrar experiencias y diferenciar tipos de violencia, siempre evitando la exposición personal no deseada o la revictimización. Para cerrar la actividad, la facilitación invita a observar el mural completo y reconocer que muchas de las situaciones que están allí aparecen en la vida cotidiana, en la familia, en el trabajo, en la comunidad y en los espacios institucionales. Se destaca que, aunque algunas violencias pueden parecer "normales" o "habituales", siguen siendo violencias que afectan derechos, bienestar y proyectos de vida. A partir de esta mirada colectiva, se propone una reflexión guiada en torno a tres preguntas centrales: • ¿Qué situaciones reconocemos ahora que antes no nombrábamos? • ¿Qué señales nos permiten identificar la violencia antes de que escale? • ¿Qué formas de apoyo y cuidado podemos activar entre mujeres y en la comunidad? La facilitación enfatiza que reconocer y nombrar no es para señalar culpas, sino para abrir posibilidades: comprender, pedir ayuda, acompañar y prevenir. Se resalta que la violencia no es un asunto privado ni inevitable, y que transformarla requiere información, conciencia y también redes de apoyo. Finalmente, se cierra compartiendo la idea de que lo que se nombra se puede transformar y lo que se transforma se puede prevenir, subrayando que las mujeres no están solas y que existen caminos de cuidado personal, comunitario e institucional para enfrentar las violencias basadas en género.

	3. Plan de seguridad personal La facilitadora o el facilitador explica que un plan de seguridad personal es una herramienta de autocuidado que permite anticiparse a posibles situaciones de riesgo y tomar decisiones informadas. Se aclara que la actividad no exige compartir experiencias personales, y que cada participante decide qué información desea registrar y qué prefiere mantener en privado, garantizando respeto y cuidado durante el proceso. Se entrega a cada mujer una cartulina para que organice su plan de seguridad de manera creativa. Durante la elaboración, se invita a reflexionar y escribir señales de alerta que pueden indicar que una situación se está tornando riesgosa, tales como: control excesivo, desvalorización, amenazas, miedo constante o aislamiento. A continuación, se propone identificar personas, espacios o instituciones que pueden brindar apoyo, incluyendo familiares, amigas, vecinas, lideresas comunitarias o rutas institucionales. Para apoyar esta parte del ejercicio, se presenta una plantilla de Plan de Seguridad Personal *(Anexo 3)* que sirve como referencia de organización posible. Posteriormente, las participantes definen acciones concretas y realistas para protegerse en caso de necesidad, tales como: • A quién llamar o acudir. • Qué objetos importantes tener a mano. • Dónde acudir en caso de emergencia. • Cómo pedir ayuda de forma segura. Este plan no busca generar alarma ni miedo, sino crear claridad, autonomía y capacidad de acción Para cerrar la actividad, la facilitación invita a observar el plan elaborado y reconocer que, aunque cada plan es personal, la seguridad no se sostiene de manera individual, sino mediante decisiones informadas, redes de apoyo y prácticas comunitarias de cuidado. Se propone una breve reflexión alrededor de tres dimensiones: • Lo personal, donde se reconoce la importancia de identificar señales y anticipar riesgos. • Lo relacional, donde se ubican las personas y vínculos cercanos que acompañan y pueden activar apoyo. • Lo comunitario e institucional, donde se encuentran rutas y recursos que amplían las posibilidades de protección.

	Se enfatiza que nombrar posibles escenarios no significa vivir con miedo, sino tener herramientas para actuar si es necesario, priorizando la vida, el bienestar y la autonomía. Para quien lo desee, se plantea una pregunta final: ¿Qué apoyos, recursos o fortalezas descubrí hoy que no tenía tan claros antes? El cierre retoma la idea de que un plan de seguridad no surge desde la alarma, sino desde la capacidad de anticipación, la prevención y el acompañamiento, reafirmando que cuando las mujeres se sostienen entre sí, el cuidado deja de ser un asunto individual y se convierte en una práctica colectiva que transforma la manera de enfrentar la violencia.
Momento Final	Se destaca que la prevención de la violencia basada en género no es solo institucional, sino cotidiana, y que las mujeres son agentes activas de protección y transformación en sus entornos.

MODULO 5. HACIA RELACIONES MÁS EQUITATIVAS

Nombre del encuentro: Mujeres que reconocen y exigen relaciones sanas

Objetivos del Encuentro: Fomentar la reflexión crítica sobre los roles de género y las creencias culturales que sostienen desigualdades y violencias, potenciando prácticas de cuidado y apoyo entre mujeres en los espacios familiares, sociales y comunitarios**.**

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Tarjetas con frases (mitos y realidades).	20
Hoja de block	7
Marcadores	10
Cinta adhesiva	1
Papel Kraft	1

Tarjetas pequeñas	20

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 5. MUJERES QUE RECONOCEN Y EXIGEN RELACIONES SANAS	
Objetivo	Identificar el acompañamiento solidario entre mujeres como una estrategia de prevención de violencias y de cuestionamiento de las masculinidades violentas, desde el autocuidado y el cuidado colectivo.
Conceptos técnicos por desarrollar	Las masculinidades no son atributos naturales ni rasgos determinados por el sexo, sino construcciones sociales vinculadas al género. Mientras el sexo refiere a características corporales de tipo biomédico, el género remite a los significados, mandatos, expectativas, roles y prácticas que las sociedades asignan y regulan culturalmente. Esta distinción es importante porque permite reconocer que lo masculino y lo femenino no describen cuerpos, sino conjuntos de prácticas, valores, formas de relación y modos de estar en el mundo que pueden variar según el tiempo, el territorio y los contextos socioculturales. Desde esta perspectiva, las masculinidades no constituyen una esencia fija, sino configuraciones dinámicas que se producen en interacción con normas, instituciones y sistemas de poder (Connell, 2005). La construcción de las masculinidades ocurre mediante procesos de socialización que modelan la emocionalidad, el cuerpo, la sexualidad, la provisión económica, la independencia, la autoridad y el cuidado. Kimmel (1994, 2012) señala que sobre los hombres recaen mandatos culturales como la autosuficiencia, el control emocional, la fortaleza, la racionalidad, la heterosexualidad obligatoria y la distancia de prácticas asociadas al cuidado y a la dependencia. Estos mandatos funcionan a través de recompensas y sanciones distribuidas en la familia, la escuela, los medios de comunicación, la religión, los grupos de pares y el trabajo, lo que les confiere fuerza normativa y capacidad de regulación social. Connell (2005) plantea que no existe una única masculinidad, sino múltiples masculinidades situadas y jerarquizadas. Entre ellas se encuentra la masculinidad hegemónica, entendida como el ideal cultural que legitima una posición dominante en el orden de género,

	aun cuando no sea encarnada por todos los hombres. Junto a ella coexisten masculinidades subordinadas, marginalizadas y cómplices, que evidencian que el género produce desigualdades no sólo entre hombres y mujeres, sino también entre hombres, en función de variables como la clase, la raza, la orientación sexual o la pertenencia étnica (Messner, 1997). Este enfoque es pedagógicamente relevante porque desplaza la idea de "los hombres" como una categoría homogénea y permite reconocer la diversidad de experiencias masculinas. Los mandatos masculinos tradicionales han sido asociados con prácticas y estructuras que pueden derivar en control, dominación y violencia, especialmente cuando se privilegia el uso de la fuerza, la autoridad o la competencia como mecanismos legítimos para resolver conflictos o sostener estatus (Segato, 2016). No obstante, la teoría de masculinidades no sostiene que la violencia sea inherente a los hombres, sino que emerge de un régimen de género que asigna a lo masculino determinados recursos simbólicos y materiales. Este régimen también impone costos subjetivos para los propios hombres, al restringir su capacidad de expresar emociones, pedir ayuda, construir vínculos basados en la reciprocidad, ejercer paternidades protectoras o participar en tareas de cuidado (Kaufman, 1993). Estudios contemporáneos muestran que estos costos pueden traducirse en aislamiento afectivo, dificultades para gestionar conflictos, ansiedad y obstáculos para el desarrollo de vínculos empáticos. Un aspecto fundamental de este marco conceptual es que, al ser construidas socialmente, las masculinidades pueden transformarse. Butler (2004) plantea que el género es performativo, lo cual implica que no sólo se aprende, sino que puede ser reconfigurado mediante nuevas prácticas e instituciones. La transformación no implica únicamente cambios individuales, sino también procesos relacionales, comunitarios, institucionales y culturales. En el campo de la prevención de violencias esto es clave, porque no basta con solicitar a los hombres que no ejerzan violencia; es necesario intervenir en los mandatos que la legitiman y en las estructuras que la habilitan. Investigaciones recientes sobre políticas de cuidado muestran que cuando los hombres participan activamente en el cuidado y la crianza, emergen configuraciones alternativas basadas en el consentimiento, la corresponsabilidad, la horizontalidad, la agencia emocional y la interdependencia (UN Women, 2020). Desde una perspectiva pedagógica, este enfoque abre posibilidades para fortalecer

	masculinidades más equitativas, cuidadoras y libres de violencia, en las que los hombres puedan renunciar a privilegios que producen daño, cultivar vínculos empáticos y participar de manera activa en la protección de mujeres, niñas, niños y otros hombres.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se inicia con la dinámica **"Me muevo, me reconozco"**. Las participantes se ubican de pie formando un círculo amplio. La persona facilitadora explica que se realizará una actividad de movimiento libre, en la que cada participante decidirá hasta dónde participar, respetando los límites y ritmos de su propio cuerpo. La facilitadora o el facilitador guía una serie de movimientos simples y progresivos: mover hombros hacia adelante y atrás, estirar los brazos hacia arriba y hacia los lados, sacudir suavemente manos y piernas, y realizar respiraciones profundas elevando los brazos al inhalar y bajándolos al exhalar. Estos movimientos contribuyen a liberar tensiones, activar el cuerpo y disminuir la timidez inicial. Una participante inicia realizando un movimiento corto (por ejemplo: abrir los brazos, dar un paso firme o levantar suavemente el puño). El grupo replica el movimiento en conjunto. Luego, otra participante propone un nuevo movimiento y nuevamente todas lo replican. Cada movimiento se acompaña de una palabra dicha en voz alta, tales como: • "Fuerza" • "Confianza" • "Alegría" • "Cuidado" • "Libertad" La dinámica continúa hasta que varias participantes hayan pasado por el centro. Para cerrar la actividad, la persona facilitadora invita al grupo a realizar un breve momento de pausa, respirando de manera suave y consciente. Se propone observar cómo se siente el cuerpo después del movimiento: si está más suelto, más presente o más disponible para la actividad. Sin exigir respuestas ni exposiciones personales, se abre un espacio para

	que algunas participantes compartan palabras o sensaciones que la dinámica les haya despertado. La facilitación puede guiar con preguntas como: • ¿Qué notaron en su cuerpo al moverlo frente a otras personas? • ¿Qué palabras resonaron o se sintieron significativas? • ¿Qué emociones o sensaciones aparecieron durante el ejercicio? • ¿Qué permitió el movimiento: confiar, soltar, ¿afirmarse o nombrarse? Se refuerza la idea de que mover el cuerpo en colectivo no es sólo una acción física, sino una forma de reconocimiento, presencia y apertura, que contribuye a construir un espacio más seguro, disponible y participativo para las actividades que vienen. Se valida que cada quien participa desde su posibilidad y sin obligación, y que ese respeto por los ritmos individuales forma parte esencial del cuidado colectivo.
Momento Central	**Actividad 1. Mitos y realidades** La facilitadora o el facilitador explica que muchas ideas sobre cómo "deben ser" las mujeres y los hombres no son naturales, sino aprendidas culturalmente. Se aclara que en esta actividad no existen respuestas "buenas o malas", sino un espacio de reflexión y diálogo respetuoso. Se entregan y leen en voz alta frases como: • "Las mujeres son mejores para el cuidado que los hombres". • "Los celos son una muestra de amor". • "Una buena mujer siempre debe sacrificarse por su familia". • "Los hombres no deben mostrar sus emociones". • "Si una mujer aguanta, la relación puede mejorar". Se conforman cinco grupos y a cada uno se le asigna una de las frases anteriores. El grupo discute si la considera un mito o una realidad y registra en una hoja su retroalimentación o reflexiones principales. Posteriormente, cada grupo socializa sus conclusiones ante el pleno y se abre un diálogo guiado con preguntas como:

	• ¿Por qué consideramos que esta frase es un mito o una realidad? • ¿Quién se beneficia de que esta idea siga existiendo? • ¿Cómo afecta esta creencia a la vida de las mujeres? • ¿Puede esta idea justificar desigualdad o violencia? Durante el ejercicio, la persona facilitadora acompaña el proceso ofreciendo claves para desmontar los mitos, aportando enfoques de derechos, ejemplos cotidianos y mensajes que favorezcan el análisis crítico. Por ejemplo: • El cuidado es una responsabilidad compartida, no un rol exclusivo de las mujeres. • El amor no debe doler, controlar ni limitar la libertad. Finalmente, las participantes transforman cada mito en una frase alternativa positiva. Estas frases se comparten en voz alta dentro del espacio. Por ejemplo: **Mito:** "Las mujeres deben aguantar por amor". → **Frase transformada:** "Las mujeres tienen derecho a relaciones seguras y respetuosas". **Actividad 2. Escucha solidaria** La actividad inicia con la frase: **"A muchas mujeres se les enseñó a callar o aguantar. Hoy vamos a reconocer que acompañarnos entre nosotras es una forma de protección".** Se forma un círculo y se acuerdan reglas básicas de cuidado: respeto, confidencialidad y escucha sin juzgar. De manera grupal se socializa la pregunta: ¿Qué actitudes de algunos hombres he visto que reflejan masculinidades violentas? Pueden mencionarse ejemplos como: control, celos, silencios, gritos, desvalorización, indiferencia. Luego se dialoga: • ¿Cómo estas actitudes afectan emocionalmente la vida de las mujeres? • ¿Por qué no debemos normalizarlas?

	La facilitadora o el facilitador refuerza una idea clave: la violencia no es solo física; también puede expresarse en el control, el miedo, la desvalorización, la humillación y el silenciamiento. Posteriormente, en parejas se realiza un ejercicio de escucha solidaria. Una mujer comparte una situación (real o ficticia) donde otra mujer necesita apoyo frente a una relación marcada por actitudes violentas. La otra persona escucha sin juzgar, sin dar órdenes y sin minimizar lo expresado. Después se reflexiona: • ¿Qué palabras acompañan y cuáles pueden herir? • ¿Cómo podemos apoyar sin presionar ni culpar? • ¿Qué necesita una mujer para sentirse acompañada y no sola? En plenaria se construye una lista llamada "Así acompañamos sin juzgar", que puede contener mensajes como: • Creer en su palabra • No minimizar lo que siente • No culparla ni responsabilizarla • Validar sus emociones • Recordarle que no es su culpa • Compartir información sobre apoyo cuando ella lo decida En un papelógrafo se dibuja una **red**. Cada participante escribe en una tarjeta: ¿Qué puedo hacer como mujer para no sostener ni justificar masculinidades violentas? Pueden aparecer ejemplos como: • No justificar los celos como amor • Acompañar a otra mujer a pedir ayuda • Poner límites claros • Buscar apoyo colectivo • Nombrar la violencia cuando aparece Las tarjetas se pegan formando la **Red de Acompañamiento Solidario entre Mujeres**. De manera voluntaria, cada mujer completa la frase: "Cuando acompaño a otra mujer, estoy ayudando a prevenir la violencia porque…" Se cierra la actividad reforzando mensajes clave: • Las masculinidades no violentas también se construyen cuando las mujeres se cuidan, se creen y no normalizan la violencia. • Las mujeres no son responsables de cambiar ni "reformar" a los hombres. • El acompañamiento solidario protege, empodera y salva vidas.

	• Cuestionar la violencia es una forma de autocuidado y de cuidado colectivo.
Momento Final	La facilitadora invita a las participantes a formar un círculo y expresa: **"Hoy cuestionamos ideas que nos dijeron que eran normales y reconocimos que acompañarnos entre mujeres es una forma de cuidarnos y protegernos."** Posteriormente, se propone que cada mujer, de manera voluntaria, comparta una palabra o breve frase que se lleva del encuentro. Pueden surgir expresiones como: • "Fuerza" • "No estoy sola" • "Claridad" • "Acompañamiento" • "Cuidado" Para cerrar, la facilitadora refuerza que el acompañamiento entre mujeres es un recurso poderoso para prevenir la normalización de la violencia y fortalecer el cuidado colectivo. Se finaliza con la frase: **"Nos cuidamos cuando nos creemos, nos escuchamos y no normalizamos la violencia."**

MODULO 6. LEGISLACIÓN CONTRA LAS VIOLENCIAS Y LAS RUTAS DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL

Nombre del encuentro: Informadas y protegidas

Objetivos del Encuentro: Orientar a las mujeres sobre la legislación que protege sus derechos y las rutas de atención que esta a su disposición ante una situación de emergencia.

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Tarjetas	2
Papel Kraft	8
Marcadores	15
Lápiz	20

Post-it	20
Cinta	1

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 6. INFORMADAS Y PROTEGIDAS	
Objetivo	Informar sobre derechos y rutas de atención frente a las violencias, desmontando mitos y potenciando la confianza para buscar apoyo y para acompañar a otras mujeres sin juzgar ni minimizar lo vivido.
Conceptos técnicos por desarrollar	El acceso a la justicia y a rutas de atención frente a las violencias es un derecho humano fundamental de las mujeres. Este derecho está reconocido en instrumentos internacionales como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, 1979) y la Convención de Belém do Pará (1994), que obligan a los Estados a actuar con la debida diligencia para prevenir, investigar, sancionar y reparar la violencia contra las mujeres. Este derecho no se limita a la sanción o a la presentación de denuncias; implica que el Estado brinde orientación, información, protección, acompañamiento y atención integral, incluyendo salud, apoyo psicológico, asistencia jurídica y medidas de protección (ONU Mujeres, s. f.; Cepal, 2019). De este modo se reconoce que la violencia no es un asunto privado ni doméstico, sino un problema social que requiere respuestas institucionales articuladas. Sin embargo, a pesar de estar reconocido formalmente, muchas mujeres encuentran barreras para acceder a estas rutas. Entre las barreras socioculturales se encuentran la normalización de la violencia, el miedo, la culpa, la vergüenza, la dependencia económica, el temor a no ser creídas y la revictimización. Entre las barreras institucionales se destacan la falta de información accesible, la atención insuficiente, los tiempos prolongados, la falta de enfoque de género, la desarticulación entre entidades y la discriminación hacia mujeres que viven múltiples desigualdades (indígenas, rurales, jóvenes, migrantes, con discapacidad, etc.) (CIDH, 2019; Relatoría Mujer ONU, 2020).

Comentado [GP1]: Las ruta pero no se aterrizan al territ

Comentado [JQ2R1]: Se inc ser socializada

	Es importante subrayar que ninguna de estas barreras es responsabilidad de las mujeres, y que su existencia no anula su derecho a acceder a la justicia y a recibir protección. También es clave desmontar el mito de que acceder a la justicia implica necesariamente denunciar de inmediato, ya que el acceso puede implicar primero informarse, orientarse, evaluar riesgos y tomar decisiones cuando la mujer lo considere seguro y pertinente. El acceso a rutas de atención también puede fortalecerse mediante redes de apoyo entre mujeres, que proporcionan acompañamiento emocional, validación y orientación. Estas redes no sustituyen al Estado —que es el responsable principal de garantizar atención, protección y reparación—, pero sí contribuyen a que las mujeres no enfrenten solas situaciones de violencia (ONU Mujeres, 2020; OMS, 2021). Finalmente, reconocer el acceso a la justicia como un derecho permite cuestionar la idea de que las mujeres deben "aguantar", "cambiar" a los hombres o asumir la responsabilidad de solucionar la violencia. La violencia es un problema social cuya respuesta implica obligaciones estatales, garantías institucionales y entornos comunitarios que promuevan el cuidado colectivo y la prevención.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	La actividad inicia con la dinámica **"Verdadero o Falso"**. En voz alta se lee una afirmación relacionada con aspectos legales y con las rutas de atención frente a la violencia contra las mujeres. Se aclara que en Colombia la violencia contra las mujeres es un delito y está sancionada por la ley. La facilitadora o el facilitador recuerda que no existen "respuestas buenas o malas", sino un ejercicio para analizar y aclarar información en colectivo. Ejemplos de afirmaciones: • Solo puedo denunciar si tengo pruebas físicas de la violencia. → ❌ Falso

	• La violencia psicológica y económica también son reconocidas por la ley. → ✅ Verdadero • Puedo acudir a una Comisaría de Familia incluso si no convivo con el agresor. → ✅ Verdadero • La denuncia solo se puede hacer en la Fiscalía. → ❌ Falso • Las instituciones deben brindar atención sin juzgar ni revictimizar a la mujer. → ✅ Verdadero • Si retiro la denuncia, las instituciones ya no pueden protegerme. → ❌ Falso Cada participante cuenta con dos tarjetas: una con la palabra "Verdadero" y otra con la palabra "Falso" (ver Anexo 4). A medida que se presentan las afirmaciones, las participantes analizan la información y levantan la tarjeta correspondiente. Posteriormente, se abre un breve espacio para aclarar cada afirmación, desmontar mitos legales, reforzar información sobre derechos y promover el aprendizaje colectivo. En este espacio la facilitación explica que en Colombia las mujeres pueden acceder a rutas institucionales para orientación, protección y denuncia. Entre las principales entidades se encuentran: • **Comisarías de Familia**, que pueden otorgar medidas de protección, orientar y remitir a otras instituciones. • **Fiscalía General de la Nación**, para la presentación de denuncias penales. • **Sector salud**, para atención médica, certificaciones y acompañamiento. • **Policía Nacional**, para protección inmediata y activación de rutas. • **ICBF**, cuando hay niñas, niños o adolescentes involucrados. • **Defensoría del Pueblo y Personerías**, para orientación en derechos y acompañamiento. • **Casas de Justicia**, donde existan, para orientación multisectorial.

	• **Secretarías u Oficinas de Mujer**, donde existan, para apoyo psicosocial y jurídico. • **Líneas de atención y orientación**, que pueden ser nacionales o territoriales. La facilitadora o el facilitador aclara que acceder a estas rutas no implica necesariamente denunciar de inmediato, sino informarse, orientarse y tomar decisiones según los tiempos y condiciones de cada mujer. También se refuerza que ninguna mujer está obligada a enfrentar la violencia sola, y que el acompañamiento entre mujeres puede ser una forma de cuidado y protección.
Momento Central	**Actividad 1. Mapa de rutas** Se desarrolla el taller a partir de una pregunta generadora: "Si hoy una mujer cercana a nosotras viviera una situación de violencia, ¿sabemos a dónde acudir?" La facilitadora explica que el propósito del ejercicio es visualizar opciones de ruta y apoyo, y no memorizar leyes ni normas. Las participantes se dividen en pequeños grupos. Cada grupo recibe un papel kraft y responde: ¿Qué instituciones conocemos que apoyan a mujeres en situación de violencia? Pueden aparecer instituciones como: Comisaría de Familia, Fiscalía, sector salud, Policía, ICBF, Defensoría del Pueblo, Personerías, Casas de Justicia, Oficinas de Mujer, líneas telefónicas, organizaciones comunitarias, equipos psicosociales, centros de escucha, etc. Cada institución se escribe en una tarjeta o post-it. En un papelógrafo se dibuja un camino o ruta, y las participantes ubican las tarjetas según su función o momento, por ejemplo: • Primer apoyo • Atención de emergencia • Denuncia y protección • Acompañamiento psicosocial y legal La facilitadora aclara que no existe una única ruta, y que cada mujer decide cuándo y a dónde acudir, según sus condiciones, tiempos, contexto y seguridad.

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

www.unodc.org

	• **Acciones del "primer momento"** Para enriquecer el diálogo, se indaga: ¿Qué puede hacer una mujer en el primer momento? Se aclara que "primer momento" no significa "denunciar", sino acceder a información o apoyo. Pueden mencionarse acciones como: • Buscar información • Pedir orientación • Contar lo que ocurre a alguien de confianza • Identificar un lugar o persona segura • Llamar a una línea de orientación • Solicitar medida de protección (si así lo decide) • Ir al sector salud (en casos de lesiones, riesgo o urgencia) Se enfatiza que ninguna mujer está obligada a "actuar de inmediato", ni se exige denuncia como única vía. • **Diferenciación entre "institución" y "persona apoyo"** La facilitadora introduce la distinción: No toda ruta empieza en una institución. Muchas veces empieza con una persona. Por eso se pregunta: ¿Quién puede acompañar a una mujer en ese primer momento? Pueden aparecer: • amiga • hermana • prima • vecina • compañera de trabajo • lideresa comunitaria • profesora • organización social • colectiva feminista Esto permite reconocer el cuidado entre mujeres como forma de protección, sin cargarles la responsabilidad de resolver la violencia. Se refuerza: "Acompañar no es sustituir a la institución, no es dar órdenes y no es juzgar; es estar, escuchar y validar". • **Aclarar funciones de las instituciones**

	La facilitación explica de forma breve y clara qué hace cada actor. Ejemplo para Colombia: **Comisaría de Familia** → otorga medidas de protección, orienta y remite **Fiscalía General** → recibe denuncias penales y adelanta investigaciones **Policía Nacional** → brinda protección inmediata y activa rutas **Sector salud** → atiende emergencias, certifica lesiones y deriva a otros servicios **ICBF** → interviene cuando hay niñas, niños o adolescentes involucrados **Defensoría del Pueblo / Personerías** → orientan sobre derechos y pueden acompañar **Oficinas o Secretarías de Mujer** → brindan apoyo psicosocial, jurídico y de acompañamiento (según territorio) **Líneas de atención** → orientan, contienen emocionalmente y ayudan a activar rutas Esto permite ubicar quién hace qué, reduciendo confusión y barreras informativas. **Cierre de la actividad** En plenaria se dialoga: • ¿Qué puede hacer una mujer en el primer momento? • ¿Quién puede acompañarla? • ¿A qué institución acudiría si desea orientación o protección? Finalmente, cada participante menciona una institución, recurso o acción que ahora conoce mejor. El ejercicio busca fortalecer información, mejorar confianza para pedir apoyo y reforzar que ninguna mujer enfrenta la violencia sola. **Actividad 2. Reconocimiento de desigualdades múltiples y barreras de acceso** La facilitadora o el facilitador introduce el siguiente mensaje: “Ahora que conocemos las rutas y las instituciones disponibles, es importante preguntarnos si todas las mujeres pueden acceder a ellas de la misma manera.”

	Se explica que no todas las mujeres enfrentan las mismas condiciones, y que factores como la edad, el origen territorial o étnico, el nivel educativo, el rol familiar, la dependencia económica o la presencia de hijos e hijas pueden generar barreras adicionales para pedir apoyo o activar una ruta. El propósito del ejercicio es reconocer estas desigualdades desde la experiencia cotidiana, para comprender que el acceso a derechos no depende únicamente de la información, sino también de las condiciones sociales y personales de cada mujer. **Trabajo individual** Cada participante reflexiona de manera breve y escrita sobre las siguientes preguntas: • ¿Qué barreras podría enfrentar una mujer según su edad, origen, nivel educativo o rol familiar? • ¿Qué dificultades pueden aparecer para acudir a una institución o pedir ayuda? • ¿Cómo estas barreras pueden afectar el acceso a la justicia, la protección o la autonomía económica? **Trabajo en grupos pequeños** Las participantes comparten sus reflexiones e identifican barreras comunes, que se escriben en tarjetas o post-it. Pueden surgir aspectos como: • miedo o dependencia económica • falta de información • cuidado de hijos e hijas • distancia geográfica • costos de transporte • desconfianza institucional • discriminación por edad, origen étnico o nivel educativo • control del agresor Luego, en un papelógrafo, se construye un “mapa de barreras”, agrupándolas en: • personales • familiares • comunitarias • institucionales

	Plenaria y reflexión En grupo grande se dialoga: • ¿Todas las mujeres parten del mismo punto para pedir ayuda? • ¿Qué hace más difícil activar una ruta? • ¿Qué apoyos comunitarios pueden facilitar el acceso? La facilitación refuerza que: • las desigualdades son estructurales, no fallas individuales • conocer las barreras permite diseñar mejores estrategias de apoyo • el acompañamiento entre mujeres puede ser un factor de protección • las instituciones deben adaptarse a las realidades del territorio Este espacio busca fortalecer la comprensión del enfoque interseccional y promover respuestas más empáticas y realistas frente a las situaciones de violencia. **Actividad 3. Simulación de ruta** La facilitadora explica: "Vamos a trabajar con un caso ficticio. No se trata de revivir experiencias personales, sino de aprender juntas cómo activar una ruta de atención y apoyo." Se lee un caso sencillo y contextualizado. A medida que se narra, el grupo identifica el tipo de violencia. Algunos ejemplos: **Caso 1 — Control y celos** Ana tiene una relación de dos años. Su pareja revisa su celular, le pregunta con quién habla y se molesta cuando sale con amigas. Argumenta que lo hace "por amor" y para "evitar problemas". Ana se siente incómoda y ha dejado actividades para evitar discusiones. → **Tipo de violencia:** Psicológica / control. **Caso 2 — Violencia económica** Luisa vive con su compañero y tiene dos hijos. Él controla el dinero del hogar y no le permite trabajar. Para gastos personales o de los niños debe pedir permiso y justificar cada compra. Luisa siente que no tiene autonomía ni posibilidad de decidir. → **Tipo de violencia:** Económica. **Caso 3 — Violencia verbal y amenazas** María discute frecuentemente con su pareja. Él le grita, la insulta y le dice que si lo deja "se va a arrepentir". Aunque no la ha golpeado,

	María vive con miedo y ansiedad. → **Tipo de violencia:** Psicológica / verbal. **Caso 4 — Violencia en el ámbito familiar** Rosa vive con su suegra y su pareja. La suegra la humilla y la descalifica. La pareja minimiza la situación y le dice que "no exagere" y que aguante "por la familia". → **Tipo de violencia:** Psicológica / familiar. **Caso 5 — Violencia digital** Carolina terminó una relación. Su expareja le envía mensajes constantes, publica comentarios ofensivos y amenaza con divulgar fotos privadas. Carolina siente miedo y no sabe a dónde acudir. → **Tipo de violencia:** Digital. **Trabajo en grupos** Las participantes se organizan en pequeños grupos y responden a cuatro preguntas: 1. **¿**Qué tipo de violencia identifican? 2. ¿Qué puede hacer la mujer como primer paso? (se aclara: primer paso no es necesariamente denunciar) 3. ¿A qué institución podría acudir primero? 4. ¿Quién podría acompañarla? (se abre la posibilidad de apoyo entre mujeres) Cada grupo ubica sus respuestas en el cartel de la ruta, clasificado por momentos: • **Primer contacto** • **Protección** • **Denuncia** • **Acompañamiento** La facilitadora orienta cuando es necesario y refuerza que: • No hay una única ruta. • Cada mujer decide cuándo y a dónde acudir. • La seguridad y el bienestar son prioritarios. **Puesta en común** Cada grupo comparte la ruta propuesta, explicando los pasos identificados, las instituciones involucradas y los apoyos comunitarios que podrían activarse en cada momento. Posteriormente, la facilitación complementa y aclara:

	✓ qué instituciones pueden intervenir según el tipo de situación ✓ qué opciones existen además de la denuncia penal ✓ que no existe una única ruta y que cada mujer decide cuándo y a dónde acudir ✓ que ninguna mujer está obligada a actuar de inmediato ✓ que pedir apoyo es un derecho, no una obligación ✓ que acompañar sin juzgar es una forma de cuidado y protección Adicionalmente, se realiza la socialización de la ruta de atención disponible en la localidad o territorio, presentando de manera concreta las instituciones, servicios, horarios, puntos de atención y canales de contacto existentes (Comisaría de Familia, Fiscalía, sector salud, Policía, ICBF, Defensoría del Pueblo, Oficinas o Secretarías de Mujer, líneas telefónicas u organizaciones comunitarias, según aplique). Este momento busca aterrizar la información al contexto real de las participantes, facilitando que identifiquen a dónde acudir de manera práctica y cercana en caso de requerir orientación, protección o acompañamiento. (ANEXO)
Momento Final	Luego se propone un momento de silencio breve y se invita a pensar en estas preguntas (no es obligatorio responder en voz alta): ¿Qué miedo se reduce cuando conozco mis derechos y las rutas de atención? ¿Cómo puedo usar esta información para cuidarme o acompañar a otra mujer?

MODULO 7. FAMILIAS DEMOCRÁTICAS

Nombre del encuentro: Hogares donde todas y todos cuentan

Objetivos del Encuentro: Fortalecer capacidades para construir relaciones familiares más democráticas, basadas en el diálogo, el respeto y la toma de decisiones compartidas.

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad

Tarjetas	2
Papel Kraft	5
Revistas, periódicos	10
Tijeras	20
Pegante	8
Post-it	1
Marcadores de colores	20
Pelota	1

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 7. HOGARES DONDE TODAS Y TODOS CUENTAN	
Objetivo	Fortalecer en las familias habilidades de comunicación, escucha y resolución pacífica de conflictos, reconociendo la importancia de la participación equitativa y el respeto por los derechos de cada integrante.
Conceptos técnicos por desarrollar	Las familias democráticas se caracterizan por relaciones basadas en el respeto mutuo, la escucha activa y la participación equitativa de sus integrantes. En estos contextos, niñas, niños y adolescentes son reconocidos como sujetos de derechos, con capacidad progresiva para expresar opiniones, participar en decisiones y desarrollar habilidades socioemocionales (Comité de los Derechos del Niño, 2006). Uno de los enfoques que se promueve en las familias democráticas es la disciplina positiva, entendida como un conjunto de estrategias de acompañamiento que busca orientar la conducta sin recurrir al castigo físico ni a prácticas humillantes. La Fundación PANIAMOR (2022) define la disciplina positiva como una metodología que acompaña el desarrollo de las personas menores de edad "a partir del respeto mutuo, la ausencia del castigo físico y del trato humillante" (p. 4). Este enfoque contrasta con modelos tradicionales de crianza basados en la obediencia, el control o el miedo. Investigaciones en neurodesarrollo han demostrado que la violencia física y psicológica afectando niñas, niños y adolescentes produce impactos negativos en

	la salud mental, la autoestima y la capacidad de regulación emocional (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Además, organismos internacionales han señalado que el castigo físico y el trato degradante constituyen formas de violencia que vulneran los derechos de la niñez (Naciones Unidas, 2006; Relatora Especial sobre Violencia contra la Niñez, 2015). La disciplina positiva no elimina los límites, sino que propone establecerlos desde la coherencia, la seguridad y el respeto. Este enfoque promueve habilidades como: nombrar emociones, negociar reglas, dialogar ante los conflictos y reparar daños sin recurrir a prácticas violentas. Al fortalecer la participación y el diálogo, la disciplina positiva contribuye a la construcción de ambientes familiares protectores y democráticos, lo cual incide en la prevención de violencias y en el fortalecimiento de las redes de cuidado dentro del hogar. El enfoque también se articula con las políticas del buen trato y del cuidado, que reconocen que el hogar es un espacio donde se aprenden formas de resolver conflictos y de relacionarse con otras personas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020). Desde esta perspectiva, la disciplina positiva no es sólo una herramienta de crianza, sino un mecanismo que promueve bienestar integral, corresponsabilidad y respeto por los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se dará inicio con la dinámica “El turno de la palabra”. La facilitadora o el facilitador presenta un objeto simbólico y explica: “Este objeto representa la palabra. Solo quien lo tenga puede hablar; las demás personas escuchan con respeto”. Antes de comenzar, se acuerdan normas básicas para el diálogo: • No interrumpir • Escuchar sin juzgar • Respetar el turno de la palabra

	Las participantes se sientan en círculo. La persona que dirige propone una pregunta inicial sencilla, por ejemplo: ¿Qué necesitamos en nuestra familia para convivir mejor? El objeto se pasa de una persona a otra. Cada participante decide si desea hablar o si prefiere pasar el turno sin intervenir. Al finalizar la ronda, se abre una breve reflexión colectiva con preguntas como: • ¿Cómo se sintieron al ser escuchadas sin interrupciones? • ¿Qué diferencia se nota cuando alguien habla y las demás escuchan? La facilitación refuerza la idea de que el diálogo respetuoso es una práctica que fortalece la convivencia, la comunicación y el reconocimiento dentro de las familias.
Momento Central	**Actividad 1. Crear, dialogar y decidir juntas** Se introduce el tema explicando que: Las familias democráticas son aquellas en las que todas las personas que las integran sin importar su edad o género son escuchadas, respetadas y tenidas en cuenta. No se trata de que todas las decisiones sean iguales, sino de que estas se tomen mediante diálogo, respeto y sin violencia. A continuación, se presentan algunas características centrales: • Comunicación respetuosa: se habla sin gritos, insultos ni humillaciones. • Escucha activa: se permite expresar emociones y opiniones sin burla ni castigo. • Participación: las decisiones se dialogan considerando la edad, la madurez y las responsabilidades. • Corresponsabilidad: el cuidado y las tareas del hogar no recaen únicamente en las mujeres. • Autoridad sin violencia: se establecen límites con respeto, no con miedo.

	• Igualdad y equidad: no existen privilegios por ser hombre o por ser mujer. La facilitación subraya que la violencia no empieza con golpes, sino muchas veces con silencios, humillaciones, burlas o control. En contextos donde hay diálogo y escucha, el riesgo de violencia disminuye. También se enfatiza que las mujeres no tienen por qué sostener solas la armonía familiar, pues la convivencia y el cuidado deben ser compartidos. Posteriormente, las participantes trabajan en pequeños grupos elaborando un collage en papel kraft respondiendo a las preguntas: • ¿Cómo se comunica una familia democrática? • ¿Cómo se toman las decisiones? • ¿Qué valores están presentes? Mientras las participantes trabajan, la persona facilitadora acompaña el proceso y formula preguntas para profundizar, tales como: • ¿Qué diferencias hay entre la familia real y la familia que soñamos? • ¿Qué pequeños cambios serían posibles? Como cierre, cada mujer escribe en un post-it la frase: “En mi familia, puedo promover la democracia cuando…” Las tarjetas se pegan alrededor de los murales y se realiza una breve socialización final para nombrar aprendizajes, reconocer posibilidades y fortalecer la idea de que la convivencia democrática se construye con prácticas cotidianas y sin violencia. **Actividad 2. La maleta pesada** Se introduce el siguiente momento con una breve explicación: **“**En las familias, el cuidado muchas veces es invisible. No es solo lavar la ropa; es recordar que hay que lavarla, saber qué jabón se usa y prever que mañana hay uniforme. Eso se llama carga mental. Hoy vamos a reconocer cuánto pesa esa carga en nuestras vidas y cómo afecta nuestro bienestar.” Se coloca una maleta abierta en el centro del círculo. La facilitadora o el facilitador pide a las participantes que se acerquen y tomen una piedra. **La acción:** Cada mujer, por turnos, dice en voz alta una frase que represente una carga, una exigencia, una frustración o una falta de trato digno en su casa. Mientras habla, deposita la piedra dentro de la maleta. Ejemplos:

	• "Pongo esta piedra porque soy la única que sabe dónde están las cosas de todos." • "Esta piedra es por los silencios cuando estoy enojada y en lugar de hablar conmigo hacen como si nada." • "Pongo esta piedra por tener que anticiparme a todo para que no haya problemas." Cuando la maleta está llena, se invita a dos o tres mujeres a intentar cargarla por un momento. Luego se hace una observación colectiva: "Noten cómo la espalda se encorva, cómo el brazo se tensa, cómo cuesta sostenerla. Así se siente el cuerpo cuando la carga mental y emocional no se reparte." La facilitación explica: "Esta maleta pesa tanto que no nos deja caminar con libertad. Cuando la cargamos solas durante meses o años, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones lo resienten. Los Acuerdos de Buen Trato no son para 'ayudar' a los demás: son para distribuir estas piedras y evitar que una sola persona cargue con todo." Se refuerza: "El cuidado es corresponsabilidad. No podemos cuidar bien si nuestras manos están ocupadas cargando un peso que no es solo nuestro."
Momento Final	"Vale por..." (Para llevar a casa) Como cierre de la actividad, se entrega a cada participante una tarjeta en blanco con la frase (Anexo 5): **"VALE POR: _____"** Cada mujer completa la tarjeta escribiendo algo que solicitará como parte de su primer acuerdo de buen trato, por ejemplo: • "Vale por construir juntos nuestro cuadro de responsabilidades." La facilitación aclara que los acuerdos que cuidan no buscan controlar ni imponer, sino proteger el bienestar de todas las personas de la familia. Se enfatiza que cuando se dialoga y se construyen acuerdos de manera conjunta, los conflictos pueden convertirse en oportunidades para fortalecer el respeto, la convivencia y el cuidado compartido. Para cerrar, la persona facilitadora refuerza: **"Cuidar no es responsabilidad de una sola persona. Los acuerdos nos ayudan a distribuir el cuidado, el tiempo y la carga mental para que todas las personas puedan vivir con más bienestar."**

MODULO 8. FACTORES DE PREVENCIÓN EN LA VIRTUALIDAD

Nombre del encuentro: Decidir y protegernos en internet

Objetivos del Encuentro: Fortalecer en las participantes el reconocimiento de factores de prevención y autocuidado en la virtualidad, así como el uso seguro, responsable y consciente de los entornos digitales.

Participantes: Mujeres de la localidad de Usaquén.

Materiales:

Detalles	Cantidad
Carteles o tarjetas grandes con las palabras: SEGURO y EN RIESGO	2
Tarjetas con situaciones digitales	10
Cinta	1
Tarjeta de cartulina	20
Marcadores	20
Lapiz	20

Metodología:

PASOS PARA EL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

SESIÓN 8. DECIDIR Y PROTEGERNOS EN INTERNET	
Objetivo	Identificar prácticas de riesgo y acciones de protección en el uso de redes sociales y plataformas digitales.
Conceptos técnicos por desarrollar	La violencia contra las mujeres en los entornos digitales constituye una forma de violencia basada en género (VBG) que se manifiesta mediante tecnologías y plataformas digitales. Este fenómeno no es aislado ni nuevo; reproduce desigualdades de género existentes, así como dinámicas de control, invisibilización, silenciamiento, desprestigio y exclusión (ONU Mujeres, 2020). En este sentido, el entorno digital debe entenderse como un espacio social, político y relacional, y no únicamente tecnológico. Las manifestaciones de esta violencia incluyen, entre otras: vigilancia y monitoreo digital, acoso en línea, difusión no consentida de imágenes íntimas, amenazas y hostigamiento, discursos de odio, suplantación de

	identidad, extorsión sexual digital, explotación, publicación de información personal (doxing), robo de datos, difusión de rumores, manipulación emocional y campañas coordinadas de desprestigio (Amnesty International, 2018; CEPAL, 2021). Estas conductas afectan de forma diferenciada la vida de las mujeres, limitando su participación política, su expresión pública, su bienestar emocional, su seguridad personal y su acceso a los recursos digitales, generando formas de autocensura, aislamiento y exclusión digital (Citron, 2014). La violencia digital no solo impacta la vida en línea, sino que tiene consecuencias offline, puesto que la afectación emocional, social y reputacional tiende a trasladarse al entorno familiar, comunitario, laboral y escolar. Desde una perspectiva técnica, este fenómeno presenta tres dimensiones relevantes: 1. Dimensión socio-tecnológica: La arquitectura digital permite la escala, velocidad y permanencia del daño. Un contenido ofensivo puede viralizarse en segundos, permanecer accesible durante años y reaparecer pese a las denuncias. Esta infraestructura multiplica los efectos de la violencia, dificulta el control y complejiza la reparación (Citron, 2014). 2. Dimensión jurídico-institucional: La violencia digital suele ubicarse en una zona gris donde las normas tradicionales no contemplan plenamente sus modalidades. Entre los desafíos se encuentran la tipificación insuficiente, barreras probatorias, respuestas lentas o revictimizantes, escaso conocimiento técnico entre operadores de justicia, así como la ausencia de protocolos específicos de atención (ONU Mujeres, 2020). Esto revela la necesidad de marcos integrales de prevención, atención y reparación, más allá del derecho penal. 3. Dimensión de derechos digitales: Este tipo de violencia restringe derechos como la libertad de expresión, la privacidad, la participación política, el acceso y uso de tecnologías, la seguridad personal y el derecho a vivir libres de violencia y discriminación (CEPAL, 2021). Reconocer estos derechos implica entender los entornos digitales como espacios donde se deben garantizar libertades y protección. La prevención no puede centrarse únicamente en conductas individuales, por ejemplo, “no enviar fotos”, “cuidar lo que se publica” o “bloquear al agresor”, ya que ello reproduce lógicas de responsabilización de las mujeres. En su lugar, se requieren estrategias estructurales basadas en: • empoderamiento digital y alfabetización tecnológica • acceso a información confiable • garantías de seguridad digital y privacidad

	• marcos regulatorios adecuados • mecanismos institucionales de atención • responsabilidad de plataformas digitales • participación de mujeres en el diseño de políticas públicas • enfoque de derechos humanos e interseccionalidad ONU Mujeres (2020) destaca que para prevenir la violencia digital se debe "garantizar el ejercicio pleno de los derechos digitales de las mujeres y niñas en entornos seguros, accesibles y libres de violencia". Estas estrategias también deben contemplar a niñas y adolescentes, quienes se encuentran expuestas a modalidades específicas como captación, sextorsión y explotación sexual facilitada por plataformas tecnológicas, especialmente en contextos de desigualdad y limitada supervisión. En suma, la violencia contra las mujeres en los entornos digitales evidencia que la tecnología no es neutra: sus infraestructuras, algoritmos y dinámicas de interacción pueden reproducir y amplificar desigualdades de género ya existentes. Por ello, las respuestas requieren enfoques multidimensionales y multisectoriales, que integren política pública, justicia, regulación, educación digital y corresponsabilidad de plataformas, con el fin de garantizar el ejercicio pleno de los derechos digitales y la participación segura de las mujeres en la vida pública contemporánea.
Duración	2 hora
Descripción de la Actividad	
Momento Inicial	Se da inicio explicando: "En internet tomamos decisiones todos los días. Algunas nos cuidan y otras pueden ponernos en riesgo, incluso sin darnos cuenta." Se lee una situación digital, por ejemplo: "Aceptas una solicitud de amistad de alguien que no conoces." "Publicas tu ubicación en tiempo real." "Bloqueas y denuncias un mensaje incómodo." Después de cada situación, las participantes deben: decir si es SEGURO o EN RIESGO las afirmaciones. Se dialoga brevemente: ¿Por qué lo consideramos seguro o riesgoso? ¿Qué podría hacerse para que sea más seguro? La facilitadora o el facilitador refuerza ideas clave: El consentimiento también aplica en lo digital. Bloquear y denunciar es una forma de autocuidado. También existe la violencia digital
Momento Central	**Actividad 1. Las Alarmas Virtuales** Seguido se explicará sobre los principales riesgos y violencias digitales que afectan a las mujeres, y cómo se manifiestan, en ese sentido, se orientara en:

	Se presenta brevemente los tipos de riesgos. • Phishing/Estafas: Mensajes que piden datos bancarios, ofertas "demasiado buenas para ser verdad". • Ciberacoso/Acoso sexual online: Mensajes no deseados, insistencia, solicitudes inapropiadas, suplantación. • Sextorsión/Distribución no consentida de imágenes íntimas (DNCII): Compartir fotos o videos privados sin permiso. • Violencia económica digital: Controlar finanzas a través de apps, estafas dirigidas. • Desinformación/Noticias falsas: Propagación de rumores que afectan reputación o generan miedo. Posteriormente, se entregará a cada participante una tarjeta, la cual deberá decorar de manera creativa y en la que escribirá un mensaje de prevención y autocuidado en los entornos digitales. Este mensaje podrá estar dirigido a sí misma, a otra mujer o a su familia, promoviendo el uso responsable de las redes sociales, el respeto, la protección de la información personal y la prevención de violencias en la virtualidad. Al finalizar, algunas participantes podrán compartir voluntariamente su mensaje con el grupo, fortaleciendo la reflexión colectiva y el acompañamiento solidario. **Actividad 2. Construcción del Escudo: "Mis Superpoderes Digitales** Se solicitará a las participantes, que saquen su teléfono celular para explicar y colocar en práctica algunos consejos básicos de seguridad digital que contribuyen a su protección en redes sociales y entornos virtuales. Durante este momento, la facilitadora abordará los siguientes aspectos: **Contraseñas seguras:** Se explicará cómo crear contraseñas fuertes mediante la combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos, así como la importancia de no utilizar datos personales ni repetir la misma contraseña en diferentes plataformas. **Autenticación de dos pasos:** Se mostrará cómo activar esta función en aplicaciones como WhatsApp, correo electrónico y redes sociales. En caso de ser un taller virtual, la facilitadora podrá compartir pantalla para guiar el proceso. **Configuración de privacidad:** Si el tiempo y el acceso a dispositivos lo permiten, se revisará de manera conjunta la configuración de privacidad en plataformas como Facebook, Instagram y WhatsApp, reflexionando sobre:

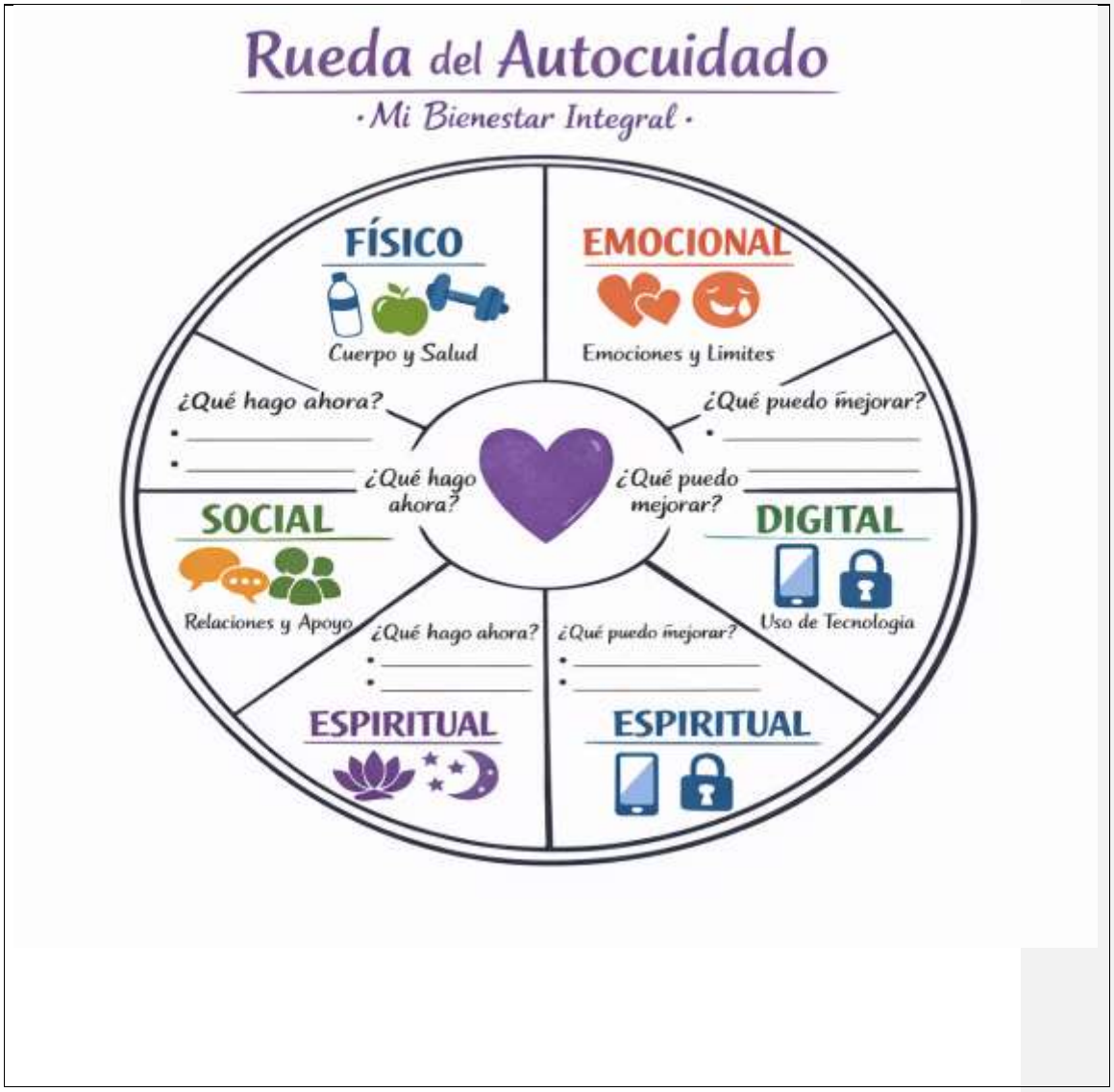
	¿Quién puede ver mis publicaciones? ¿Quién puede contactarme? ¿Cómo bloquear o restringir a una persona? **Pensamiento crítico digital:** Se promoverá la reflexión antes de creer o compartir información, brindando pautas para verificar noticias, como identificar la fuente, leer más allá del titular y no dejarse llevar por reacciones emocionales. **Denuncia y bloqueo:** Se explicará cómo reportar perfiles falsos, situaciones de acoso o contenidos inapropiados en las diferentes plataformas, resaltando que denunciar y bloquear también son formas de autocuidado. Finalmente, cada participante recibirá una hoja con una lista de acciones concretas de seguridad digital. Deberán marcar aquellas prácticas que ya realizan y señalar las que se comprometen a implementar durante la próxima semana, fortaleciendo así la apropiación personal de los aprendizajes y el compromiso con su autocuidado en la virtualidad.
Momento Final	Finalmente, cada participante recibirá una hoja con una lista de acciones concretas de seguridad digital. Deberán marcar aquellas prácticas que ya realizan y señalar las que se comprometen a implementar durante la próxima semana, fortaleciendo así la apropiación personal de los aprendizajes y el compromiso con su autocuidado en la virtualidad. (**Anexo 6**)

Comentado [GP3]: Incluir e
reconocimiento de desigual
ejercicios donde las mujere
Qué barreras enfrentan seg
educativo, rol familiar, etc.
Cómo estas barreras afecta
atención, acceso a la Justic
etc...

ANEXO

Anexo1 Sesión 2 Actividad 1. Rueda del autocuidado

Comentado [JQ4R3]: Se rea
actividad en la sesión 6



Colombia

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

www.unodc.org

Anexo 2 Sesión 3



Anexo 3 Sesión 4



Colombia

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

www.unodc.org

Anexo 4 Sesión 6



Anexo 5 Sesión 8



Anexo 6 Sesión 8



Colombia

Carrera 7 No. 120 - 20, Piso 4, Bogotá
Teléfono: +57 601 6467000
Correo electrónico: unodc-colombiafieldoffice@un.org

www.unodc.org

Referencia Bibliográfica

Connell, R. W. (2005). *Masculinities (2nd ed.).* University of California Press. https://openlibrary.org/books/OL3426684M/Masculinities

Fundación PANIAMOR. (2022). *Familias democráticas*. Serie Didáctica Somos Familia. Fundación PANIAMOR. https://paniamor.org/files/publication/files/2823_familiasdemocraticas.pdf

Lagarde y de los Ríos, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas.* Siglo XXI Editores.

https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000815918

Ministerio de Educación. (S.F). *Documento de orientaciones de política para la promoción de derechos y la prevención, detección y atención de las violencias en la escuela*. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-322244_archivo_pdf_violencia_basada_genero_mujer.pdf

Ministerio de Justicia y del Derecho. (S. F). *Tipos de violencia contra la mujer.* https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/conexion-justicia/Documents/Infografias/InfografiaComisarios/TIPOS%20DE%20VIOLENCIA%20CONTRA%20LA%20MUJER.pdf

Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights

Noddings, N. (2003). *Cuidado: Una aproximación femenina a la ética y la educación moral (2.ª ed.).* University of California Press. https://openlibrary.org/works/OL274708W/Caring

ONU Mujeres. (s. f.). *Acceso de las mujeres a la justicia*. ONU Mujeres.

https://www.unwomen.org/es/what-we-do/hiv-and-aids/access-to-justice

ONU Mujeres. (2020). *Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital: lo que es virtual también es real* (Fact Sheet / hoja informativa).

https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Diciembre%202020/FactSheet%20Violencia%20digital.pdf