PROCESO FORMATIVO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y RESPUESTA ANTE SITUACIONES DE VBG

Estructura general de la actividad

<table>
<tr><td colspan="2">Objetivo: Fortalecer la conciencia emocional, como herramientas clave para la prevención de conflictos y violencias. Al desarrollar habilidades de inteligencia emocional, las participantes podrán identificar y gestionar sus emociones de forma saludable, mejorar su comunicación interpersonal y reconocer señales tempranas de relaciones violentas o desiguales.

Objetivo general: Fortalecer la conciencia emocional de las personas participantes como herramienta clave para la prevención de conflictos y violencias, promoviendo habilidades de inteligencia emocional que les permitan enfrentar situaciones adversas de manera saludable y segura, y que contribuyan a la promoción y defensa de sus derechos según lo establecido en la PPMYEG.

Objetivos Específicos:

Desarrollar habilidades para identificar y gestionar emociones de forma saludable, favoreciendo el bienestar personal y familiar.
Mejorar la comunicación interpersonal, promoviendo relaciones respetuosas y equitativas.
Reconocer señales tempranas de relaciones violentas o desiguales, incluyendo riesgos de violencia basada en género (VBG) y feminicidio, para su prevención.
Aplicar estrategias de inteligencia emocional para afrontar situaciones adversas, fortaleciendo la resiliencia y la toma de decisiones consciente.
Integrar contenidos de la PPMYEG, prevención de violencia y riesgos asociados al feminicidio, proporcionando herramientas prácticas para la vida cotidiana y comunitaria.</td></tr>
<tr><td>Núcleos de los contenidos:</td><td>• Violencia de género, tipos de violencia, mecanismos y rutas de denuncia, roles de género, educación sexista, trabajo doméstico, participación representación y ciudadanía.

• Habilidades socioemocionales.

• Autoestima/autoconocimiento emocional, toma de decisiones, gestión del conflicto, comunicación asertiva, autonomía, proyecto de vida, fortalecimiento de redes de apoyo.

Núcleos de Contenido: Proceso Formativo en Inteligencia Emocional para la Prevención y Respuesta ante Situaciones de VBG
1. Autoconocimiento y Gestión Emocional
- Identificación de emociones propias y su impacto en la conducta.
- Técnicas de autorregulación y manejo del estrés.
- Desarrollo de resiliencia frente a situaciones adversas.
2. Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales
- Estrategias de comunicación efectiva y escucha activa.
- Resolución pacífica de conflictos y negociación.
- Construcción de relaciones respetuosas y equitativas.
3. Prevención de Violencia Basada en Género (VBG)
- Reconocimiento de señales tempranas de violencia y desigualdad.
- Tipos de VBG, feminicidio y riesgos asociados según PPMYEG.
- Herramientas para la protección de derechos y prevención de</td></tr>
</table>

	riesgos. - Rutas de atención - Roles de género - Educación no sexista - Derechos - Labores de cuidado - Ciclos de Violencias - Violentómetro 4. Toma de Decisiones y Empoderamiento Personal - Estrategias para afrontar situaciones de riesgo y adversidad. - Promoción de la autonomía y el empoderamiento de las participantes. - Aplicación de la inteligencia emocional en la vida familiar y comunitaria. 5. Acceso a la Justicia y Rutas de Atención - Información sobre derechos legales y mecanismos de protección. - Rutas institucionales de denuncia y atención a víctimas de VBG. - Coordinación con servicios de salud, justicia y apoyo psicosocial. 6. Aplicación Práctica y Reflexión - Análisis de casos y situaciones reales. - Dinámicas de integración de conocimientos y habilidades. - Planes de acción personal y comunitario para la prevención de VBG.
Conductas de evidencia:	Las participantes: - Reconocen los diferentes tipos de VBG y logran un reconocimiento emocional. - Aprenden a gestionar el conflicto a través de diversas herramientas, individuales e institucionales (activación de rutas) - Fortalecen su autoestima y redes de apoyo como mecanismo de prevención de VBG - Aplican herramientas para una comunicación asertiva. - Establecen metas a corto, mediano y largo plazo, en aras al fortalecimiento de su proyecto de vida. - Adquieren herramientas para la toma de decisiones y el reconocimiento de sus consecuencias (positivas y negativas) - Las personas participantes adquieren conocimientos básicos sobre la Ley 1257 de 2008, relacionada con la prevención, atención y sanción de las violencias contra las mujeres. - Reconocen qué es la Violencia Basada en Género (VBG) y pueden identificar sus diferentes tipos y manifestaciones en contextos cotidianos. - Conocen los principales aspectos de la Ley Rosa Elvira Cely (Ley 1761 de 2015), incluyendo el concepto de feminicidio y su importancia en la protección de la vida de las mujeres. - Identifican y analizan imaginarios sociales y mitos sobre las violencias de género, cuestionando creencias que las justifican o minimizan. - Reconocen qué es el acoso sexual y otras formas de violencia sexual, incluyendo el acceso carnal violento, y comprenden sus implicaciones legales y sociales. - Identifican medidas de protección disponibles para las víctimas, así como las rutas institucionales de atención. - Comprenden el derecho de las víctimas a acceder a la justicia, reconociendo las instituciones y mecanismos para denunciar y recibir acompañamiento.

Número y duración de las sesiones:	Siete (07) sesiones, una vez a la semana, durante siete (07) semanas consecutivas. Cada sesión será de dos (02) horas, para treinta (30) mujeres, distribuidas en un (01) grupo.
Modalidad:	Presencial
Tipo:	Capacitación- Taller
Indicadores para la evaluación:	Asistencia: No. de asistentes / No. de convocados x 100 Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados Apropiación de herramientas para el reconocimiento emocional y situaciones de VBG

Contenidos específicos

Sesión 1: Autoconocimiento emocional ¿sufrimos violencia las mujeres? “VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS”		
Sesión 1: Autoconocimiento emocional ¿sufrimos violencia las mujeres? “VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS”		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho PPMEYG	Derecho a una vida libre de violencias	
1. Bienvenida	Saludo y presentación de la facilitadora. Breve presentación del proyecto y de la actividad. Presentación de las mujeres. Establecer acuerdos (asistencia, puntualidad, certificación) para el desarrollo del proceso. Actividad inicial a manera de rompehielos.	20m
2. Que es la violencia de género y los tipos de violencia	La dinamizadora hace una presentación en la que se aborda la definición de las VBG y su tipología, con fundamento en el CONPES 14 de 2020 y otros referentes legales. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus saberes previos y aprendan unas de otras. IMPORTANTE LA LEY 1257 Componentes: - Sanción de la violencia contra las mujeres. - Cultura de respeto a la vida y dignidad de las mujeres. - Bogotá: Una ciudad segura para las mujeres. - Asistencia y protección para las mujeres víctimas de las violencias de género - Prevenir y sancionar la trata de mujeres, prostitución forzada, turismo y explotación sexuales. - Aumentar capacidades para la prevención y atención de las violencias contra las mujeres. - Fortalecimiento de la respuesta institucional en prevención, protección, atención, información y sanción frente a las violencias contra las mujeres –Sistema Sofía- - Aumento de la apropiación de los instrumentos para la movilización y exigencias del derecho a una vida libre de violencias. - Acciones desde este Derecho: - Ruta integral para el acceso de las mujeres víctimas de violencia a la justicia (6 casas de justicia, 4 unidades de reacción inmediata, la atención inmediata en salud y el acompañamiento jurídico en hospitales públicos, las casas refugio y los modelos intermedios, duplas psico jurídicas en el espacio y transporte público). - Atención psicosocial, orientación, asesoría y/o representación socio jurídica.	20m
3. Que es el auto-conocimiento emocional y el autoestima	La dinamizadora hace una presentación en la que se aborda los conceptos de Autoconocimiento emocional y autoestima, con un enfoque de género, retomando la autora Carol Gilligan y su obra In a Different Voice (1982)	20m

4. Cartografía emocional/ violentómetro	Las participantes realizarán un ejercicio vivencial en el que reconocerán emociones, sensaciones y situaciones de violencia a través de la cartografía emocional y corporal.	40m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación

Sesión 2: Toma de decisiones, estrategias para participar “DECISIONES PARA TRANSFORMAR Y CONSTRUIR”		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho de PPMEYG	Derecho a la participación y representación con equidad	
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. ¿Qué es la toma de decisiones? Pasos para tener en cuenta para la toma de decisiones.	La dinamizadora hace una presentación en la que aborda la importancia de aprender a tomar decisiones junto con 4 pasos para tener en cuenta para apropiarse de dicha habilidad, así mismo se aborda el derecho a la participación y la representación. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	40m
3. Dinámica: “Dos Hojas, un objetivo”	Descripción de la dinámica: Se dividirá al grupo de mujeres en equipos (según el número de participantes). A cada equipo se le entregarán únicamente dos hojas de papel. La meta será que todas las integrantes del equipo logren pasar de un punto a otro del espacio asignado sin que ninguna toque el piso, utilizando exclusivamente las dos hojas como apoyo. Consignas: - No se puede pisar fuera de las hojas. - Solo se pueden utilizar las dos hojas entregadas. - Si alguna integrante toca el piso, el equipo deberá regresar al punto de inicio. - No se permite apoyo externo ni materiales adicionales.	40m
4. Participación, representación y ciudadanía	Así mismo se aborda el derecho a la participación y la representación entorno a la construcción de ciudadanía, priorizando el reconocimiento de necesidades, perspectivas y realidades de las mujeres al momento de participar y tomar decisiones, en su individualidad, hogar y comunidad. Componentes: - Mujeres empoderadas. - Participación con equidad. - Representación para la inclusión. - Aumento en la participación incidente y representación de las mujeres, en las instancias de participación locales y distritales. - Espacios de formación de liderazgo de niñas, adolescentes, mujeres y jóvenes desde sus en sus diferencias y diversidades a través de la conformación de comisiones de mujeres. Acciones desde este Derecho: - Formación a mujeres recicladoras - Acompañamiento a mujeres de las JAL y la Mesa Multipartidista de Género- Mujeres	40m

	campesinas, indígenas, negras y afrocolombianas. Mujeres lesbianas, bisexuales, transgénero, mujeres con discapacidad, sindicalizadas, cuidadoras, víctimas de desplazamiento, excombatientes, académicas y feministas. - Presupuesto participativos - Clínica Política Lidera Par 50/50 para avanzar hacia la democracia paritaria. - Tejiendo mundos de igualdad. - Consejo Consultivo de Mujeres. - Comités y/o Consejos Locales de Mujeres y Equidad de Género - Comités Operativos Locales de Mujer y Género (COLMyEG) - "Escuelas Violetas y Colores" - Programa goles en paz 2.0 - Entre otros	
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		150m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación

Sesión 3: Autonomía ¿tenemos las mujeres las mismas oportunidades para decidir? ” IGUALDAD PARA DECIDIR”		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho de PPMEYG	Derecho al trabajo en condiciones de igualdad y dignidad	
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2.Autonomía/Autonomía económica	La dinamizadora socializa los siguientes componentes del derecho referenciado en la PPMyEG. - Aumentar las condiciones de acceso y reconocimiento a los diferentes ámbitos de empleo (Formal y no formal, remunerado y no remunerado) para las mujeres en sus diferencias y diversidad. - Condiciones de trabajo dignas y seguras. - Mayor absorción de mano de obra de mujeres y vinculación a sectores formales. - Vínculos laborales estables y con remuneración justa. - Cobertura en seguridad social. - Acceso igualitario a educación para el trabajo. - Cumplimiento de la legislación e inspección laboral en el trabajo doméstico remunerado. - Prevención y erradicación del trabajo infantil. - Corresponsabilidad en el cuidado. - Libertad de asociación y libertad sindical. Acciones desde este Derecho: - Formación a mujeres en oficios no convencionales. - Vinculación laboral de mujeres conductoras eco buses. - Vinculación laboral de mujeres conductoras de buses de transporte público. - Cualificación en oficios de construcción. - Estrategia RETO. - Programa: Mujer emprendedora y productiva. - Mujeres que reverdecen. - Vecinas trabajemos juntas. Este derecho tiene como horizonte el logro de la autonomía económica para contrarrestar el andamiaje de precarización, subordinación y subvaloración en el mercado laboral que recae con mayor fuerza en las mujeres, así como favorecer condiciones reales para su independencia económica que debiliten la división sexual del trabajo y los roles de género que también son causantes de pobreza relacionada con ausencia tiempo libre, condiciones de bienestar y posibilidades de aprovechamiento de recursos. La autonomía económica: Se enfoca en desarrollar y fortalecer las capacidades de las mujeres que habitan en Bogotá, con el fin de facilitar el acceso a recursos y mercados, que les permita promover su autonomía económica. La capacidad que tienen las personas para afrontar y tomar decisiones por su cuenta; decisiones personales acerca de cómo vivir, como vestirse, donde ir, que estudiar, donde trabajar; la autonomía permite vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar actividades básicas de la vida diaria.	30m

	Al mismo tiempo reflexionáramos sobre ¿qué tan autónomas podemos ser las mujeres? - Reflexión: ¿Qué tan autónomas podemos ser las mujeres? - Sobre la autonomía personal - ¿Qué significa para ti ser una mujer autónoma? - ¿En qué aspectos de tu vida sientes que puedes tomar decisiones libremente? - ¿Qué situaciones o personas limitan la autonomía de las mujeres en la vida cotidiana? - ¿Cómo influye la familia, la cultura o la sociedad en las decisiones que toman las mujeres?	
3. Mi mapa hacia la autonomía.	Se entregará a cada participante una ficha denominada “Mi mapa hacia la autonomía” allí se les pedirá en un primer momento que reconozcan el uso de su tiempo en a través del anexo 1. En segundo momento las participantes deberán describir o plasmar las respuestas a las siguientes preguntas movilizadoras. - ¿De dónde provienen actualmente mis ingresos? - ¿Cuáles son mis gastos? - ¿Soy plenamente autónoma económicamente? - ¿Deseo modificar o transformar algunas de las situaciones anteriores? - ¿Qué necesito? Preguntas apoyo: ¿Qué habilidad puedo convertir en ingreso? ¿Qué acciones concretas puede hacer para lograr autonomía?	50m
4. Obstáculos para la Autonomía de las mujeres	Ronda participativa para reconocer conjuntamente obsta-culos para la autonomía económica y el reconocimiento al trabajo doméstico o de cuidado. La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	40m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		150m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación

Sesión 4: Comunicación asertiva, por el derecho a la educación		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho de PPMEYG	Derecho a la educación con equidad	
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Comunicación Asertiva no violenta	Con su presentación, la dinamizadora busca que las mujeres adquieran herramientas para aprender a comunicarse de forma no violenta (asertiva), en aras a prevenir e identificar situaciones de violencia emocional o psicológica, a través de identificar signos de violencia verbal y establecer relaciones basadas en la comunicación y escucha asertiva; se hará uso de los 4 principios de la comunicación no violenta: - Observar hechos objetivos - Expresar sentimientos propios - Identificar necesidades - Formular peticiones concretas. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	30m
3. Realidad VS Expectativa: Del conflicto a la conexión	Las mujeres se harán en grupos de 4 personas, a cada grupo se le entregara un conflicto cotidiano (pareja que no escucha, celos, falta de colaboración en la casa). 2 personas del grupo representaran como se daría la comunicación cotidianamente (REALIDAD) y las otras dos como se daría el conflicto aplicando la comunicación no violenta (EXPECTATIVA). La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan su experiencias y aprendan unas de otras. Metodología: Las personas presentes se organizarán en grupos de 4 personas. A cada grupo se le entregará una situación de un caso cotidiano (por ejemplo: una pareja que no escucha, relaciones de poderes, o falta de colaboración en las tareas del hogar). Dentro de cada grupo: - Dos participantes representarán la situación tal como suele ocurrir en la vida diaria mostrando las formas habituales de comunicación y reacción. - Las otras dos participantes representarán la misma situación aplicando comunicación asertiva y principios de comunicación, buscando expresar emociones, necesidades y acuerdos de manera respetuosa. - Después de cada representación, el grupo realizará una breve reflexión colectiva, donde podrán compartir: - ¿Qué diferencias observaron entre la realidad y la expectativa? - ¿Qué emociones aparecieron en cada forma de comunicación? - ¿Qué herramientas de habilidades blandas ayudaron a transformar de las relaciones difusas?	50m
4. Proceso de socialización, educación sexista. Proceso de socialización Educación con equidad	A modo de reflexión se cerrará el ejercicio a través de la siguiente pregunta: ¿Como aprendimos a comunicarnos? Allí se centrará la reflexión entorno al "proceso de socialización al que contribuye la escuela junto con otras instituciones educativas (la familia) legitima modelos de feminidad (asociada con la sumisión, dependencia y debilidad) y patrones de masculinidad (asociada con independencia, fuerza y poder) que se asumen como cualidades propias de las mujeres y de los hombres, respectivamente. Sobré estos parámetros socioculturales se estructura a las niñas, se reafirma en la adolescencia y se demanda en las mujeres adultas, la subordinación y la	40m

	dependencia aprendida (Braidotti, 1997). La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Componentes de la Educación con Equidad. - Educación con equidad de género - Educación no sexista - Oportunidades educativas especiales para las mujeres con enfoque de derechos y de género. - Democracia y participación en el ámbito educativo. - Acciones positivas para la dignificación y mejoramiento profesional de las educadoras. - Aumentar el número de mujeres que acceden y permanecen en todos los niveles y ámbitos del sistema educativo, favoreciendo la promoción de sus derechos. - Estrategias educativas flexibles implementadas para las mujeres de la ciudad en sus diferencias y diversidad. Acciones desde este Derecho: - Política institucional de Género y Diversidades Sexuales en la Universidad Distrital - Jóvenes a la U - Reto a la U - Maestras y maestros que inspiran Línea de Género y Diversidad Sexual - Programa Educativo de Transversalización de Género - Mesa de diálogo para la prevención y atención de violencias de género y violencia sexual - Catedra de paz - Estrategias de educación flexible para mujeres adultas. Actividad: “Semáforo de los derechos” Metodología: La facilitadora presenta algunas situaciones relacionadas con la educación, por ejemplo: - Una niña que debe dejar la escuela para cuidar a sus hermanos. - Una mujer adulta que decide retomar sus estudios. - Un hombre que decide quién puede estudiar en la casa. Las participantes usan tres colores imaginarios o tarjetas: - Verde: se respeta el derecho. - Amarillo: hay dudas o limitaciones. - Rojo: el derecho no se está respetando. Reflexión: Conversar sobre por qué eligieron ese color y qué se podría hacer para garantizar el derecho a la educación con equidad.	
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m
Duración total de la actividad		150m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft

Sesión 5: Derecho a la salud plena, camino a mi proyecto de vida. ” RECONOCIENDO MI CAMINO”		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho de PPMEYG	Derecho a la salud plena	
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Proyecto de vida	Con su presentación, la dinamizadora introducirá el tema de Proyecto de vida “El proyecto de vida constituye una estructura psicológica que expresa la dirección esencial de la personalidad, integrando metas, planes y aspiraciones que orientan la conducta del individuo en las diferentes esferas de su vida” (María Teresa D’Angelo). Entendiendo que el plan de vida tiene que ver con la valoración que le damos a la existencia y que este sentimiento acompaña a las mujeres toda su vida, pero también se ve determinado por las dimensiones sociales, personales, el contexto sociocultural y de la garantía de sus derechos, de ello depende que se amplíen o se presenten barreras en las oportunidades de acceso para la construcción de un plan de vida. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	30m
3. Derecho a la salud plena/ Derechos sexuales y reproductivos/ bienestar social y emocional.	A continuación, hablaremos de los derechos que garantizan el bienestar y la existencia de las mujeres, De acuerdo con” la Organización Mundial de la Salud “El derecho a la salud implica gozar del óptimo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o malestar” (ONU Mujeres, 2017). empezando por los derechos reproductivos como derecho básico de las personas a procrear o no, de regular su fecundidad y de la posibilidad de conformar una familia. Componentes PPMyEG CONPES 14 Salud para las mujeres, equidad para la ciudad. Derechos sexuales y reproductivos. Mujeres cuidadoras de la salud. Servicios Integrales de Salud para mujeres (20 Cuatrenio) Estrategia intersectorial para el cuidado menstrual. Acciones desde este Derecho: Derecho a la salud, Estrategia de Cuidado Menstrual Servicios integrales de salud para las mujeres Centros de escucha Puntos cuídate y sé feliz La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Actividad: “El árbol del autocuidado” Metodología: Se dibuja un árbol grande en un papelógrafo. Raíces: Las participantes mencionan qué cosas fortalecen su salud (apoyo familiar, descanso, alimentación, tiempo para ellas). Tronco: Acciones de cuidado personal (hacer ejercicio, ir al médico, expresar	40m

	emociones). Frutos: Beneficios de cuidar la salud (bienestar, energía, tranquilidad, calidad de vida). Reflexión: Quiero reconocer que el autocuidado también es una forma de ejercer el derecho a la salud.	
4. Línea de vida.	Después, se generará un espacio para que las mujeres puedan reconstruir su línea de vida, teniendo en cuenta todo lo anterior. Dividieran está en tres momentos: Pasado, presente y futuro; con el objetivo de reconocer el camino que han recorrido para lograr sus metas o sueños junto con las desigualdades que han enfrentado en el camino.	50m
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m
Duración total de la actividad		150m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación

Sesión 6 Gestión del conflicto, por el derecho a convivir en paz “TERTULIA DE LA ESCUCHA”		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho de PPMEYG	Derecho a la paz y convivencia con equidad de género	
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Gestión del conflicto Se sugiere planear sobre las habilidades blandas	La dinamizadora hace una presentación en la que se aborda el concepto de conflicto como “un fenómeno normal en las relaciones humanas y como un motor potencial de cambio constructivo” Paul Lederach. Los conflictos no solo deben gestionarse, sino que su abordaje debe considerar las relaciones de poder desiguales entre géneros. Según su enfoque: La gestión del conflicto con perspectiva de género implica reconocer y equilibrar las desigualdades estructurales. No es solo una cuestión de mediación interpersonal, sino de transformar las estructuras sociales y culturales que perpetúan la discriminación. El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras.	30m
3. Relaciones de poder/ desigualdades estructurales	Posteriormente al ejercicio, se hablará de la importancia de convivir en paz en un país que históricamente ha vivido un conflicto armado interno por más de setenta años. Se abordará el concepto de relaciones de poder y desigualdades estructurales desde ámbitos privados de las mujeres, entendiendo que desde este escenario se transforma el uso de la violencia previniendo, gestionando y transformando el conflicto en los escenarios de socialización primaria de la sociedad. La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Componentes: - Brindar garantías para el ejercicio de los liderazgos de las mujeres en sus comunidades. - Restablecimiento de derechos de las mujeres afectadas por el conflicto armado según la ley 1448 del 2011. - Asistencia, atención y reparación integral a las mujeres víctimas del conflicto armado interno. - La memoria histórica de las mujeres. - Reconocimiento de las mujeres excombatientes como sujetas de derechos, ciudadanas y actoras políticas. - Participación de las mujeres en la formulación, implementación, seguimiento y evaluación de las políticas, planes, programas y acciones pactadas en los acuerdos de paz. Acciones desde este Derecho: - Proceso de incidencia política y memoria para mujeres víctimas del conflicto armado, excombatientes y firmantes de paz. - Planes de Desarrollo con Enfoque Territorial. - Seguimiento al cumplimiento de 109 acciones con enfoque de género en el Acuerdo de paz Actividad: “El muro de la paz” Metodología: En un cartel grande las participantes dibujan o escriben en una silueta de mano: - Una acción que pueden realizar para promover la convivencia con equidad.	60 m

	- Luego se pegan las manos en el cartel formando un muro o árbol de compromisos. Cierre del taller - Se realiza una breve ronda donde cada participante comparte una palabra o aprendizaje que se lleva del taller. - La facilitadora refuerza que la paz y la convivencia con equidad de género se construyen en lo cotidiano: en la familia, la comunidad y las relaciones entre mujeres y hombres.	
4. “Tertulia de la escucha” / Activación de rutas.	Se realizara una tertulia de la escucha, allí se abordarán 5 casos ficticios, sobre casos de violencia de género o conflictos familiares por los que están presuntamente están atravesando 5 mujeres, (estas mujeres serán participantes previamente escogidas, contarán con la misión de preparar un personaje junto con su historia) dichas mujeres serán invitadas a la tertulia de la escucha, allí se abrirá el espacio para aconsejarla, acompañarla y brindarles información sobre mecanismos de denuncia o activación de ruta frente a alguna situación de VBG. Entrega de Folleto. y diferentes herramientas para la gestión del conflicto	20m
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	10 m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación

Sesión 7: Fortalecimiento de redes de apoyo libres de sexismo “NO ESTAMOS SOLAS, HABITAMOS EN CLAN”		
Actividad	Descripción	Duración
Derecho de PPMEYG	Derecho a una vida libre de sexismo. - Hábitat y Vivienda Digna	
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Redes de apoyo	Con su presentación, la dinamizadora abordara la importancia de construir redes de apoyo para la prevención de VBG, de acuerdo con la Secretaría Distrital de la Mujer la falta de espacios de socialización son factores que aumentan el riesgo de Violencia basada en género. Por ello se considera una herramienta de prevención de VBG el fortalecimiento de redes de apoyo en las mujeres, se trabajará a través de: 1. Construcción de confianza y empatía hacia otra mujer - Respeto desde un enfoque de género. 2, Cuidado a vínculos existentes. - Aprender a pedir ayuda - Reconocimiento de las diversas redes de apoyo (Familiares, laborales, comunitarias, institucionales). El abordaje de las temáticas debe ser interactivo y participativo, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Dinámica: “El mapa de mi red de apoyo” Metodología: Cada participante dibuja un círculo en el centro de una hoja y escribe su nombre. - Alrededor del círculo escribe o dibuja personas, grupos o instituciones que forman parte de su red de apoyo, por ejemplo: familia, amigas, vecinas, organizaciones, centros de salud. - Luego, en pequeños grupos, comparten su mapa. Reflexión: - ¿Qué tan fuerte es nuestra red de apoyo? - ¿Cómo podemos fortalecerla?	30m
3. Tendedero fotográfico.	A modo de ejercicio vivencial las mujeres construirán su tendedero fotográfico, conformado por fotografías de las personas que les han brindado apoyo, afecto, confianza y empatía a lo largo de su vida. Desde allí se abordarán las diferentes redes de apoyo con las que cuentan en ámbitos (familiares, laborales, comunitarios e institucionales).	50m
4. ¿Vivimos en una cultura libre de sexismo sexista? Estereotipos sexistas	A modo de reflexión encontraremos en una caja estereotipos sexistas que refuerzan la discriminación hacia la mujer debido a su sexo, perpetuando situaciones de desigualdad, subordinación y aislamiento de otras mujeres. La metodología debe ser interactiva y participativa, permitiendo que las mujeres compartan sus experiencias y aprendan unas de otras. Componentes: - Eliminación de estereotipos de género. - Comunicación no sexista. - Aportes de las mujeres a la cultura, el arte y el patrimonio. - Mujeres artistas transformando la cultura.	30m

	- Uso y disfrute de la ciudad. - Las mujeres cuentan con garantías y condiciones para participar libremente en la vida cultural, artística y en actividades de esparcimiento, recreativas y deportivas. Acciones desde este Derecho: - Orquesta Filarmónica de mujeres - Escuela de la Bicicleta - Sistema de la Bicicleta - Línea Calma - Hombres al cuidado Dinámica: “El árbol de la cultura sin sexismos” Metodología: Se dibuja un árbol grande en un cartel. Las participantes escriben en hojas de papel acciones para construir una cultura libre de sexismos, por ejemplo: - Respetar las opiniones de las mujeres - Compartir responsabilidades en el hogar - Apoyar a otras mujeres - Educar a niñas y niños en igualdad - Las hojas se pegan en el árbol. Cierre del taller - Se realiza una ronda final donde cada participante comparte: - Una palabra o aprendizaje que se lleva del taller. - La facilitadora concluye resaltando que construir una cultura libre de sexismos empieza en lo cotidiano: en la familia, la comunidad y en el apoyo entre mujeres. Hábitat y Vivienda Digna: Componentes: - Créditos blandos para las mujeres. - Subsidios especiales para las mujeres vulnerables. - Vivienda en alquiler. - Mujeres, ambiente y cultura. - Tránsito seguro de las mujeres por la ciudad. - Aumento de mujeres con capacidades para el mejoramiento de las viviendas y sus entornos, en los territorios rural y urbano. Acciones desde este Derecho: - Mi ahorro, mi hogar - Subsidios para la compra de vivienda nueva a hogares vulnerables - POT con enfoque de género - Capacitación y asistencia técnica en agricultura urbana	
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participant	20m
Duración total de la actividad		140m

Materiales:
Marcadores de Tablero
Marcadores permanentes
Fichas bibliográficas
Cartulina
Pliegos papel Kraft
Punto de hidratación