



MU  
JE  
RES  
RU  
RA  
LES

Manual práctico

**EMPODERAMIENTO** PARA  
MUJERES RURALES

*“Somos como la paja de páramo que se arranca y vuelve a crecer... y de paja de páramo sembraremos el mundo”*

-DOLORES CACUANGO-



**COORDINACIÓN:**

María Elena Alconchel y Esther Basanta Regodesebes

**TEXTOS:**

Aída Muñoz

**REVISIÓN TEXTOS:**

María Elena Alconchel y Esther Basanta Regodesebes

**DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO GRÁFICO:**

Aitor García

**EDICIÓN:**

Fundación Humana Pueblo a Pueblo Ecuador y  
Fundación Mujeres

**FINANCIADO POR:**

Xunta de Galicia - Cooperación Galega  
Quito (Ecuador) 2020

**P**ara entender este manual es necesario retomar el pensamiento ancestral de los pueblos y nacionalidades del Ecuador, quienes definen al Sumak Kawsay (“Buen Vivir”), como la convivencia armónica entre seres humanos y naturaleza, es decir, poniendo la vida como eje central a los otros sistemas que la envuelven: económico, político, sociocultural y ambiental.

El ser humano es uno de los actores principales que forma parte del entorno natural, complemento de la vida y por ello, cabe la necesidad de preguntarnos acerca de los conceptos tradicionales de nuestro territorio rural y campesino, para reflexionar sobre las desigualdades existentes e iniciar un aprendizaje de empoderamiento colectivo para afrontar esas discriminaciones que se observan en nuestro territorio y que afectan mayormente a las mujeres.

Como mujeres rurales no sólo somos cuidadoras de la vida, sino también somos responsables de los trabajos que la naturaleza nos permite para la supervivencia (agricultura). Por eso, podemos decir, que las mujeres somos propiamente “madre tierra”. Manteniendo tanto la sostenibilidad de la vida cómo del planeta.

Dado que estos cuidados que atendemos las mujeres son nuestro orden fundamental, en el que basamos nuestras vidas es necesario hacer un reconocimiento especial y reivindicar el justo repartimiento de las tareas dentro de las comunidades y conseguir una justa sostenibilidad de la vida. Debemos defender la vida humana y el medio natural desde una perspectiva que trabaje tanto por la igualdad, equidad de género y la corresponsabilidad de los cuidados, así como el respeto a nuestros ecosistemas. Rechazar el orden cultural actual que se apropia del trabajo de cuidado de la vida humana en base a discriminaciones y desigualdades.

**P**ara la sostenibilidad de la vida se hace evidente la necesidad de: disminuir la carga de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados que realizan las mujeres, promoviendo la corresponsabilidad entre el Estado, el mercado, las familias y la comunidad. De una forma respetuosa con el medio ambiente.

Este material se ha elaborado en el marco del Proyecto: “Fomentando iniciativas productivas con valor agregado para la reducción de la pobreza y la exclusión de las mujeres de la Parroquia de Quisapincha, Tungurahua”, ejecutado por Fundación Humana Pueblo a Pueblo-Ecuador y Fundación Mujeres, con el apoyo financiero de la Xunta de Galicia.

Dicho proyecto, tiene previsto contribuir en la eliminación de la feminización de la pobreza de la población rural de la sierra ecuatoriana a través de modelos productivos inclusivos y sostenibles.



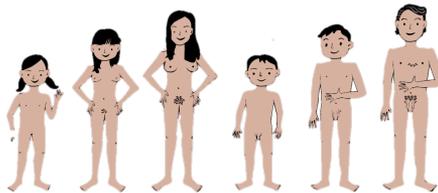
SORORIDAD



## COMPRESIÓN DE LOS CONCEPTOS DE GÉNERO Y SEXO

### ¿QUÉ ES EL SEXO?

EL SEXO son las características biológicas con las que nacemos hombres o mujeres y nos hacen diferentes. Se dice que una persona es de un sexo o de otro de acuerdo con la forma y funciones de sus órganos genitales.



### ¿QUÉ ES GÉNERO?

El GÉNERO se diferencia entre masculino y femenino, y se asocia al sexo asignado al nacer. Esta diferenciación la aprendemos desde la niñez, en nuestras familias, en la escuela, en la comunidad, en los trabajos etc. Por ello, decimos que se trata de un proceso de “socialización”. El género define comportamientos, actitudes, normas y actividades diferenciadas para el hombre y para la mujer. Esta diferenciación, genera desigualdades y discriminación, porque al hombre se le asocia con el poder y a la mujer con la obediencia.



## SOCIALIZACIÓN DEL GÉNERO

### ROLES DE GÉNERO

Las formas en qué la sociedad nos dice cómo debemos actuar, las tareas, actividades y responsabilidades que nos otorgan cómo obligación según seamos hombres o mujeres. Definen la identidad de género masculina o femenina, en función del sexo.



#### ROL REPRODUCTIVO

Trabajo no remunerado al servicio y cuidado de personas

- Espacio privado
- Mediación-subordinación

#### ROL EN LA COMUNIDAD

Responsable del cuidado de la familia, del trabajo de la casa, de la chacra, cuidado de animales.



#### ROL REPRODUCTIVO

Trabajo remunerado con mayores ventajas y reconocimiento de la sociedad.

- Espacio público
- Autoridad-dominación

#### ROL EN LA COMUNIDAD

Poder y responsabilidad.

## ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

El género define unos comportamientos para los hombres y unos comportamientos para las mujeres como modelos a seguir, que reproducen relaciones de poder desiguales. Se minimiza la importancia de las funciones que realizan las mujeres y otorga las funciones y comportamientos que la comunidad considera de mayor valor, a los hombres. Son comportamientos aprendidos que se pueden cambiar.

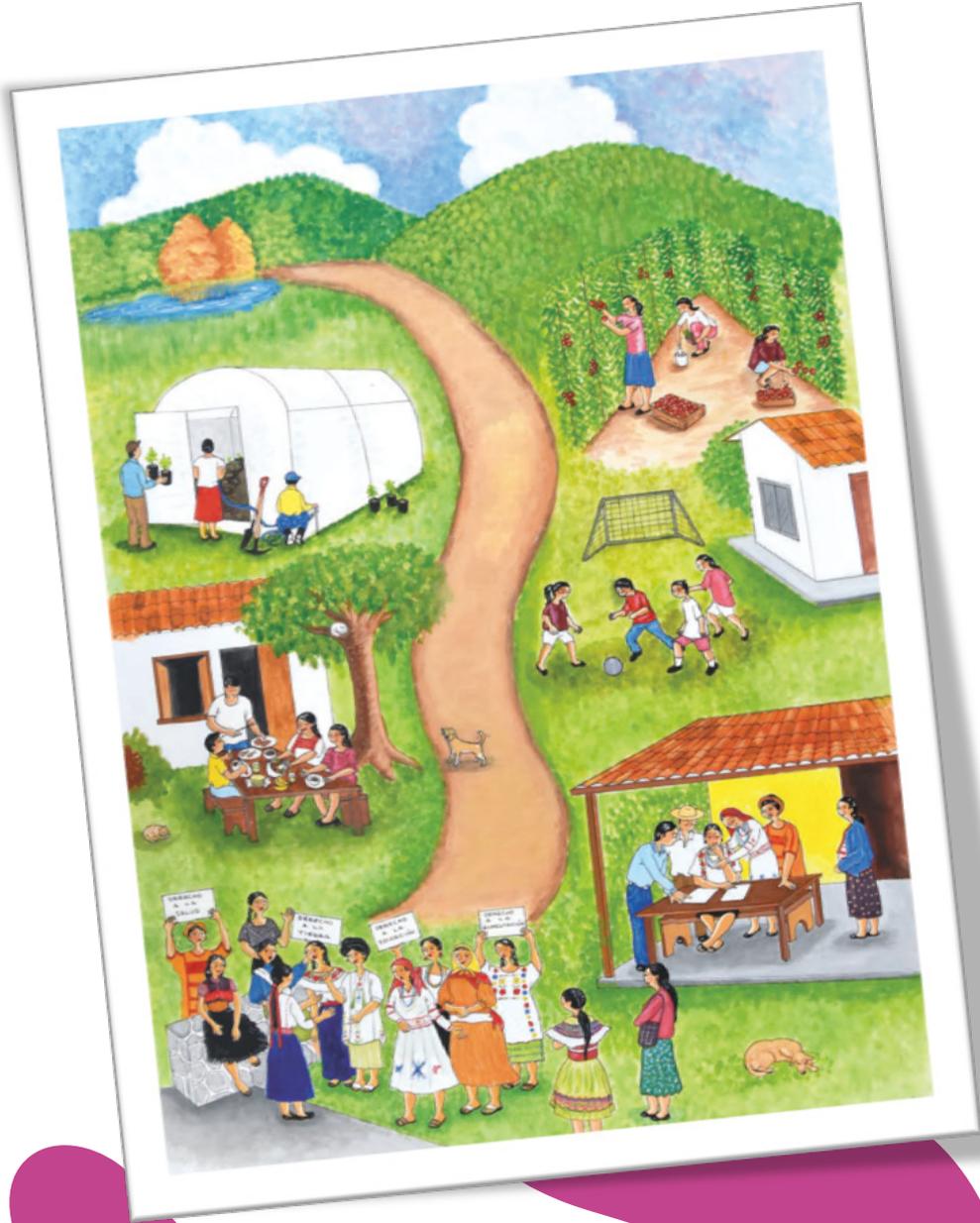


## ¿CÓMO COMBATIMOS LA DESIGUALDAD DE GÉNERO?

Para transformar las discriminaciones y erradicar las desigualdades en nuestras comunidades, es necesario orientar nuestras acciones con PERSPECTIVA DE GÉNERO.

LA PERSPECTIVA DE GÉNERO pretende visibilizar las condiciones, intereses y necesidades de hombres y mujeres, para comprender las desigualdades existentes e identificar cómo estas desigualdades se entrecruzan: edad, clase social, etnia y condición migratoria. Con el fin de transformar las discriminaciones y erradicar las desigualdades en nuestras comunidades, es necesario orientar nuestras acciones en:





## EXPRESIONES Y FORMAS DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

Los distintos roles de género y los estereotipos que se basan en ellos provocan distintas expresiones y formas de violencia hacia las mujeres:

### VIOLENCIA SEXUAL

VIOLACIÓN | TRATA | EXPLOTACIÓN SEXUAL | PROSTITUCIÓN  
| INCESTO | VIOLACIÓN O PORNOGRAFÍA INFANTIL

### VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Toda acción que produzca daño emocional, disminución de la autoestima, afectar la honra, generar descrédito, degradar a la persona

### VIOLENCIA POLÍTICA

Involucra los diferentes tipos de violencia física, económica, sexual o psicológica que vulnera el derecho de participación política de las mujeres por su condición de género

### VIOLENCIA SIMBÓLICA

Mensajes o símbolos que transmitan o fortalezcan la desigualdad de las mujeres, su exclusión y subordinación

### VIOLENCIA FÍSICA

Toda acción que cause daño físico, dolor, sufrimiento o muerte

### VIOLENCIA ECONÓMICA Y PATRIMONIAL

### ACOSO SEXUAL Y CALLEJERO

## AMOR ROMÁNTICO Y VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia se puede explicar cómo un ciclo de **tres fases**

### 1 FASE 1 ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

**La persona que sufre la violencia.**

Recibe el mensaje constante de que su percepción de la realidad no es correcta. Pierde la seguridad en sí misma.

**La persona agresora.**

Crea tensión, irritación, malestar, sensación de expectación, miedo...



### 2 FASE 2 EXPLOSIÓN DE VIOLENCIA

**LA PERSONA QUE SUFRE LA VIOLENCIA:** La inseguridad la deja atrapada. No puede reaccionar. Siente pánico.

**LA PERSONA AGRESORA:** Estalla la violencia en todas sus formas: psicológica, física, sexual económica. La acusa constantemente, intimida, le prohíbe quedar con sus amigos/as o familiares, intimida, da golpes...

### 3 FASE 3 LA LUNA DE MIEL

**LA PERSONA QUE SUFRE LA VIOLENCIA:** Se desconcierta ante el cambio y accede a perdonar, aunque sienta que nunca se cumplen las promesas.

**LA PERSONA AGRESORA:** Muestra arrepentimiento y promete cambiar. Se muestra comprensivo durante un tiempo.

Si identificas o conoces un caso de violencia de género debes seguir estos pasos:



# RUTA PARA DENUNCIAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO





¿EN DÓNDE?

Juntas Cantonales  
de Protección de  
Derechos

Medidas de  
Prevención

Tenencias Políticas

Comisaría de Policía

Prevenir  
acto violento



## IDENTIFICA

- 1 Identifica los sitios de denuncia y protección cerca de tu domicilio.
- 2 Unidades de Vigilancia Ciudadana.
- 3 Unidades de recepción de denuncia de la Fiscalía General del Estado.
- 4 Unidades Judiciales contra la violencia a la Mujer y la Familia.



## ACTÚA

- 1 Si conoces los hechos de violencia, denúncialos.
- 2 Si sientes temor de hacerlo llama al 911 o al 1800 delitos.
- 3 Si ves a una mujer que está siendo violentada llama al 901 o al 1800.



## EXIGE/PROTEGE

Todas las autoridades y operadores de justicia: policía nacional, fiscales, jueces/as, están en la obligación de contribuir a que de manera inmediata obtengas medidas de protección.

## INTRODUCCIÓN A LOS PILARES DE AUTOCUIDADO

Derechos Humanos y el derecho a la Salud, sexual y reproductiva con perspectiva de género:

Los derechos humanos son acuerdos universales en torno a aquello que nos define y necesitamos como seres humanos para vivir en dignidad.

En el caso de los derechos humanos de las mujeres, fueron alcanzados poco a poco con el esfuerzo y sacrificio de mujeres históricas.

TODOS LOS SERES HUMANOS NACEN LIBRES E IGUALES

DERECHO AL DESCANSO Y AL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE

DERECHO A LA SALUD

DERECHO A LA VIDA, LA LIBERTAD Y LA SEGURIDAD

DERECHO AL MATRIMONIO Y A FUNDAR UNA FAMILIA (HOMOSEXUALIDAD RECONOCIDA)

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN, VIVIENDA, ASISTENCIA MÉDICA, VESTIDO Y OTROS SERVICIOS SOCIALES BÁSICOS

DERECHO A LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES, ACCESO A TRABAJO, EMPLEO Y RECURSOS PRODUCTIVOS, TRABAJO REMUNERADO

DERECHO DE REUNIÓN Y ASOCIACIÓN

DERECHO A LA IGUALDAD Y A LA NO DISCRIMINACIÓN

DERECHO A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

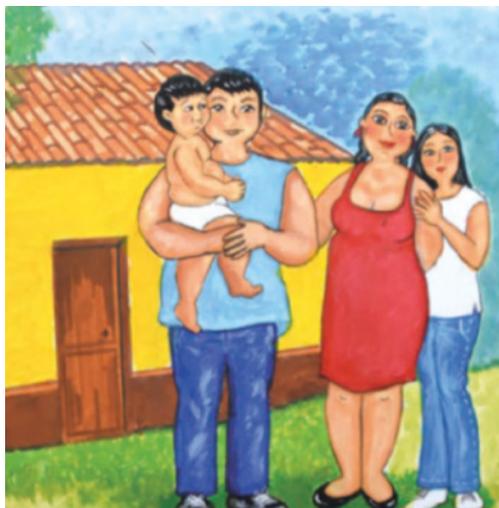
DERECHO A LA EDUCACIÓN

DERECHO A LA PROPIEDAD INDIVIDUAL O COLECTIVA

Los Derechos de salud sexual y reproductivos incorporan el enfoque de género en todos los aspectos de la sexualidad, salud sexual y reproductivo, incluyendo el acceso a información y toma de decisiones.

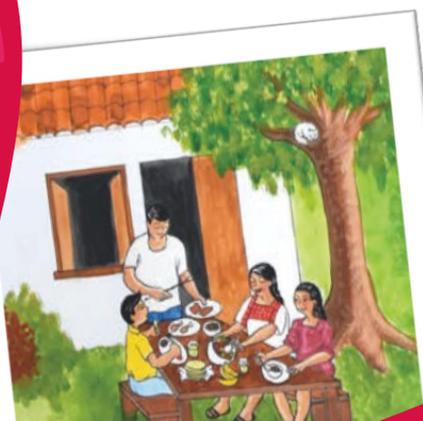
## **SALUD SEXUAL**

Estado pleno de bienestar físico, mental, emocional y social que nos permite el disfrute de una vida sexual plena, placentera, libre, segura, basada en la autoestima y con información apropiada.



## **SALUD REPRODUCTIVA**

1. La capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria, sin riesgos de enfermedad, de embarazos no deseados o inoportunos;
2. La libertad de decidir el número de embarazos y la frecuencia.



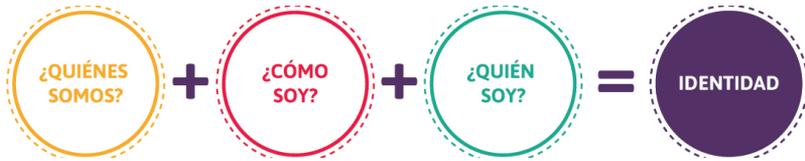
**DERECHO A LA  
educación  
sexual**

**DERECHO A LA  
información y  
acceso a los servicios  
de la salud integral  
de calidad**

**DERECHO A LA  
maternidad  
libre**



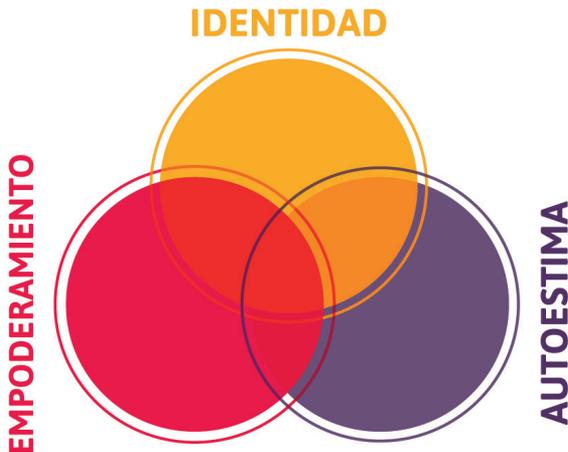
## AUTOESTIMA E IMAGEN DE MI MISMA



**¿Quiénes somos?** Nuestra cultura nos proporciona el sentimiento de pertenencia a un pueblo o comunidad, en el que vamos creciendo y nos aporta una identidad propia.

**¿Cómo soy?** La manera en la que yo me voy relacionando con el resto de mis compañeras y compañeros de la comunidad, formará mi identidad: gustos, modos de expresarnos, vestimentas, música, modos de comprender el mundo y así vamos generando nuestro imaginario de “mí misma” y podemos responder a la pregunta.

**¿Quién soy?** Mi rostro, mi cuerpo, mi pelo, mi forma de hablar, mi sonrisa, mis virtudes, mis debilidades, mis habilidades, mis miedos etc., junto con quién somos y cómo somos nos aportan una identidad que nos hace únicas y distintas a las demás personas.



## // AUTOESTIMA

Es el grado de valoración positiva o negativa que cada persona tiene sobre sí misma. Es decir, cuánto me quiero, cuánto me valoro.

### // LA BAJA AUTOESTIMA

Provoca fragilidad emocional, dificultad para controlar las emociones. Por lo que fácilmente se puede llegar al enojo, la ira, la agresión verbal y hasta física.

### // LA BUENA AUTOESTIMA

Aporta al equilibrio personal. La persona se siente bien consigo misma y lo refleja en el trato con los demás.

Una adecuada autoestima permite a la persona ser capaz de enfrentar situaciones nuevas, solucionar conflictos y tener autoconfianza para el manejo de cualquier situación.

## EMPODERAMIENTO

Trabajo individual y continuado que se consigue con el **autoconocimiento de una misma**, con la **superación del miedo y de la inseguridad** mediante una **autoestima sana**. El poder interior que nos facilita una buena autoestima nos permite decidir y actuar en autonomía. De este modo, llegamos a una toma de conciencia personal y colectiva para cambiar la relación de desigualdad hacia una posición igualitaria, dónde **ejercer nuestros derechos y responsabilidades**.

## DIMENSIONES DEL LIDERAZGO PERSONAL. DEL EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL AL LIDERAZGO COLECTIVO

Si me siento fuerte para modificar los aspectos de mi vida que considero insatisfechos, podré empezar a cultivar los elementos que quiero en mi comunidad, trabajando con mis compañeras y compañeros, de forma colectiva a través de nuestra identidad rural, podemos ver lo que compartimos. Esto nos permite identificarnos, unirnos y encontrar motivos para acciones conjuntas. Determinar que queremos construir para el hoy y para el mañana.

Liderazgo  
y organización

Capacidad  
de influir

Capacidad  
de representar  
y gestionar

Capacidad  
de movilizar  
al grupo

Lograr cambios  
dentro y fuera  
de la comunidad

**EL LIDERAZGO VA DE LO PERSONAL A LO COLECTIVO**

El liderazgo democrático, participativo, transformador y con perspectiva de género promueve:

- Colocarse en el centro.
- Propicia y acepta cambios.
- Solicita y sugiere.
- Define límites.
- Estimula con premios.
- Promueve las relaciones personales.
- Frecuente contacto con el grupo.
- Ganarse el respeto.
- Compartir información.
- Formulación de preguntas.
- Consideración ante los problemas de sus colaboradores/as.
- Flexibilidad



## LA SORORIDAD

El **vínculo** que se crea entre los colectivos de mujeres, magnifica sus cualidades y se fortalecen como un motor de visibilidad social y política. Las mujeres se reconocen unas a otras en igualdad, desarrollando no solamente liderazgos personales, sino **liderazgos colectivos** dando lugar al **trabajo mutuo** y conjunto para reivindicar las desigualdades existente



### TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y CONTROL DE ANSIEDAD

Nuestro cuerpo, es nuestra casa y nuestras emociones viven y crecen en él. Para poder sentirme mejor, tengo que preguntarme qué me ocurre y cómo me siento. Reconocer cual es el origen de mi angustia o tristeza, para poder trabajar las emociones y sentimientos que ello me provoca y fortalecer mi inteligencia emocional. Las Técnicas y ejercicios de relajación son herramientas que nos ayudan a poder trabajar con ello.



**TAICHI**



**MEDITACIÓN**



**YOGA**



**MANDALAS**



**RESPIRACIÓN  
Y RELAJACIÓN  
MUSCULAR**



# EJERCICIOS Y DINÁMICAS PARA TRABAJAR EL CONTENIDO

## ACTIVIDAD 1:

### ¿CÓMO SE DICEN QUE SON LOS HOMBRES Y LAS MUJERES RURALES?

Trata de dibujar la silueta de un hombre y una mujer. Define cuáles son las características de cada uno y cómo funcionan, cómo si lo explicarás a un extraterrestre que no conoce a los humanos, respondiendo a las preguntas:

¿Cómo se dice que son las mujeres en la comunidad?

¿Cómo se dice que son los hombres en la comunidad?

¿Qué diferencias físicas tienen hombres y mujeres?

¿Qué actividades realizan cada uno?

#### Posibles respuestas

MUJERES	HOMBRES
<b>¿CÓMO SE DICE QUE SON LAS MUJERES?</b> Débiles, emocionales, amas de casa, comunicativas, ordenadas, aguerridas, cariñosas, sensibles, sinceras, maternas, hogareñas, luchadoras, enfermizas, trabajadoras.	<b>¿CÓMO SE DICEN QUE SON LOS HOMBRES?</b> Controladores, arriesgados, autoritarios, reservados, egoístas, tomadores de decisiones, trabajadores, proveedores, toman alcohol, abusivos, valientes, brindan protección, más rudos, son machistas.
<b>DIFERENCIAS FÍSICAS</b> Rasgos más finos, sistema hormonal, embarazo, complexión, amamantar, órgano sexual femenino, menstruación, menos fuerza.	<b>DIFERENCIAS FÍSICAS</b> Voz gruesa, manzana de Adán, órgano sexual masculino, pies grandes, más fuerza, barba y bigote, musculosos, corpulentos
<b>¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZA?</b> Cuidar de los hijos, inculcar valores, actividades del hogar, administración del gasto, actividades escolares de hijos, actividades de traspatio, comercio, actividades religiosas.	<b>¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZA?</b> Trabajo agrícola, jornalero, ganadero, albañil, mecánico, deportes, tiene tiempo de ocio, tiene más libertad para salir a divertirse, policía, ocupa cargos públicos, trabaja en la oficina.



### Conclusión

El sexo se define por los órganos genitales asignados al nacer, todas las demás definiciones que atribuimos según seamos mujeres u hombres, se hace en base al género femenino y masculino. Es una condición aprendida que no se adapta a la realidad.

## ACTIVIDAD 2: DECONSTRUCCIÓN DE ESTEREOTIPOS Y CREENCIAS

Lee las siguientes afirmaciones y pinta de verde si están de acuerdo con la aseveración o roja si se posicionan en desacuerdo:

- >> *Las mujeres no pueden hacer los trabajos del campo de los hombres.*
- >> *Las mujeres lloran con más facilidad que los hombres.*
- >> *Los hombres no tienen que mostrar afecto a sus hijos, sólo las mujeres.*
- >> *El cuidado de los hijos es responsabilidad de la mujer; los hombres deben trabajar y mantener la familia.*
- >> *Los hombres homosexuales quieren ser mujeres, y las mujeres homosexuales quieren ser hombres.*
- >> *Lo “natural/normal” es tener relaciones sexo-afectivas con personas de género diferente.*
- >> *Los hombres pueden salir solos y las mujeres deben ir acompañadas.*
- >> *Las mujeres reciben menos dinero que los hombres porque su trabajo tiene menor valor.*
- >> *Las mujeres deben parecer siempre bellas, los hombres no.*

### Conclusión

Todas las máximas son estereotipos de género que crean desigualdad y discriminación entre nuestras comunidades. Reflexiona sobre: ¿Cómo afectan los estereotipos de género y las discriminaciones a las personas?

Todos y todas tenemos la responsabilidad individual de luchar contra las desigualdades sociales y las discriminaciones que se encuentran en las comunidades haciendo ejercicio diario de respeto hacia la diversidad, prevención de actitudes de riesgo y denuncia de las discriminaciones que observemos.

### ACTIVIDAD 3: REPRESENTACIÓN DE LAS VIOLENCIAS SUFRIDAS EN MI VIDA DIARIA

Para hacer un reconocimiento individual de las violencias de género que vivimos a lo largo de nuestra historia, pinta el mándala en forma de árbol (Anexo 1. Pág. 29), siguiendo un código de colores:

- Violencia física
- Violencia psicológica
- Violencia sexual
- Violencia económica y patrimonial
- Violencia simbólica
- Violencia política
- Violencia gineco-obstétrica
- Violencia laboral

• Visualiza ahora esas partes de su vida que no les gusten. Recuerda la fuerza que hay en ti y las capacidades que tiene. Valórate y reafírmate, repite por ti misma: “Yo si valgo, yo si me quiero, yo soy virtudes y defectos y Así me acepto”. Repítelo 3 veces, cada vez más fuerte.

• RECUERDE: “Somos como la paja de páramo que se arranca y vuelve a crecer... y de paja de páramo sembraremos el mundo”. (Dolores Cacuango).

#### **Conclusión**

Un mandala es un símbolo espiritual que representa el espacio sagrado, representa un círculo eterno. Dentro de ese círculo nos encontramos nosotras, como el núcleo, y, al ponerle color, trabajamos sobre ello para generar un cambio y una completa transformación.

## ACTIVIDAD 4: IDENTIFICANDO ELEMENTOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Realiza un ejercicio de memoria. Observando el violentómetro, piensa en momentos vividos, historias de nuestras amigas, vecinas y familiares y prueba identificar en la imagen siguiente momentos similares:

URGENTE



### FEMINICIDIO

- Te golpea o agrede físicamente
- Te obliga a tener relaciones sexuales (violación)
- Te amenaza de muerte
- Te amenaza con objetos contundentes o armas
- Te encierra o te aísla de tus seres queridos

### ES EL MOMENTO DE ACTUAR

- Te trata con desprecio
- Te ofende verbalmente
- Te insulta
- Te empuja, te jalonea
- Te pellizca, te araña
- Te golpea «jugando»
- Te acaricia agresivamente
- Te manosea
- Dispone de tu dinero, tus bienes o tus documentos
- Te prohíbe usar métodos anticonceptivos

ALERTA



### LA VIOLENCIA AUMENTARÁ

- Te hace bromas hirientes o piropos ofensivos
- Te amenaza
- Te intimida
- Te humilla o ridiculiza
- Descalifica tus opiniones
- Te cela
- Te miente
- Destruye objetos
- Controla tus amistades o las relaciones con tu familia
- Intenta anular tus decisiones
- Te indica cómo vestirse o maquillarte
- Te culpabiliza

REACCIONA



## ACTIVIDAD 5: VISUALIZANDO MI CARGA PERSONAL

- Intenta recordar ¿qué cosas tuviste que hacer antes de llegar al taller? ¿Qué cosas tendrás que hacer cuando regreses a tu casa?
- Dibuja o escribe los trabajos y tareas que tienes asignados diariamente en una hoja en blanco. Luego dale la vuelta y dibuja las tareas asignadas a tu compañero.
- Ahora reflexiona: ¿Cuánto tiempo dedica la mujer rural a todas sus tareas? ¿Es superior a la de los hombres? ¿Creen que se valora el trabajo de las mujeres parejo con el de los hombres? ¿Creen que los hombres deben trabajar dentro de casa?

### Conclusión

La carga de las mujeres rurales no sólo se enmarca en los cuidados de la vida, domésticos y laborales, sino que también son responsables de los trabajos de la naturaleza. Hay que reivindicar la necesidad de esos cuidados que nos garantizan la sostenibilidad de la vida y del planeta tierra. La importancia de estas tareas entorno las cuales organizamos nuestras vidas es de fuerza mayor y por eso se hace evidente corresponsabilizar a toda la sociedad: comunidad, familia y estado para llevarlas a cabo y conseguir disminuir la carga de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados de las mujeres. Además, es necesario organizarnos entorno a los trabajos que sostienen la vida de una forma respetuosa con el medio ambiente ya que de él dependemos.

## ACTIVIDAD 6: LA FLOR DE MIS VIRTUDES

Dibuje en una hoja en blanco una flor con 8 pétalos. La flor simboliza la flor de sus virtudes. Ahora escribe lo que más te guste de ti y de tu personalidad en los pétalos del lado derecho y sus debilidades o aquellas cosas que le ponen triste en los pétalos del lado izquierdo.

### Conclusión

Cada una somos única e igual de importantes en nuestras comunidades. Somos una semilla que crece que hay que regar con agua y nutrientes positivos para que crezca fuerte y de buenos frutos. Para ello, tenemos que reconocer nuestra Identidad, trabajar el valor que nos damos para tener una buena autoestima y así empoderarnos para tomar el papel que nos corresponde en nuestra comunidad.

## ACTIVIDAD 7: DE MI HISTORIA FAMILIAR HACIA MI FUTURO

Realice el árbol genealógico (Anexo 2. Pág. 30).

Observa atentamente su mapa genealógico y recuerde a sus antepasados y antepasadas:

- ¿Con quién de todas/os ellos/as me identifico más?
- ¿Quién en mí familia ha sido líder/lideresa?
- ¿Cómo era su comportamiento, qué cualidades tenía, cómo se relacionaba con la familia y con la comunidad?
- ¿Qué hicieron ellos/as en sus vidas?
- ¿Qué hicieron por su comunidad y cómo?
- ¿Hacia dónde me dirijo yo?
- ¿Qué voy a hacer para mi comunidad?

*“En el planteamiento de recuperación y defensa histórica de mi territorio cuerpo-tierra, asumo la recuperación de mi cuerpo expropiado, para generarle vida, alegría y vitalidad. Mi construcción de saberes liberadores para la toma de decisiones los junto con la defensa de mi territorio tierra, porque no concibo este cuerpo de mujer sin un espacio en la tierra que dignifique mi existencia y promueva mi vida en plenitud. Todas las formas de violencia contra las mujeres atentan contra esa existencia que debería ser plena”.*

### >> LAS CARACTERÍSTICAS DE GÉNERO

Conjunto de valores, normas y tradiciones que determinan socialmente las actividades, conductas y formas de relacionarse en lo cotidiano. Están relacionadas con lo que cada sociedad considera como correcto y aceptable para el comportamiento de mujeres y de hombres. Pueden cambiar o permanecer sin modificaciones, dependiendo de la época, del lugar o sociedad.

### >> DISCRIMINACIÓN

Trato diferente y perjudicial que se da a una persona por motivos de raza, sexo, ideas políticas, religión, etc.

### >> LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Hace referencia a la división del trabajo productivo (hombres) y reproductivo (mujeres). Sobre la base de los roles diferenciados que se asignan a hombres y mujeres en cada sociedad. Esta es la práctica tradicional en la que se asienta las desigualdades de género.

### >> ESTEREOTIPOS

Creencias sobre qué actividades son más apropiadas para hombres y para mujeres, manifestándose en comportamientos, en funciones y papeles sociales, denominados roles femeninos o masculinos sobre lo que deben ser y hacer mujeres y hombres.

### >> IGUALDAD O EQUIDAD DE GÉNERO

Busca la igualdad de condiciones, responsabilidades derechos y oportunidades para Mujeres, Hombres, y personas con diversa orientación sexual.

### >> MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Se entiende por métodos anticonceptivos, contracepción o anticoncepción a las distintas maneras que existen de prevenir un embarazo. Algunos de ellos incluso sirven para prevenir enfermedades venéreas o ETS.

### >> TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Ejercicios que nos ayudan a calmar el cuerpo y la mente para concentrarnos con nuestro espíritu.

### **>> INTELIGENCIA EMOCIONAL**

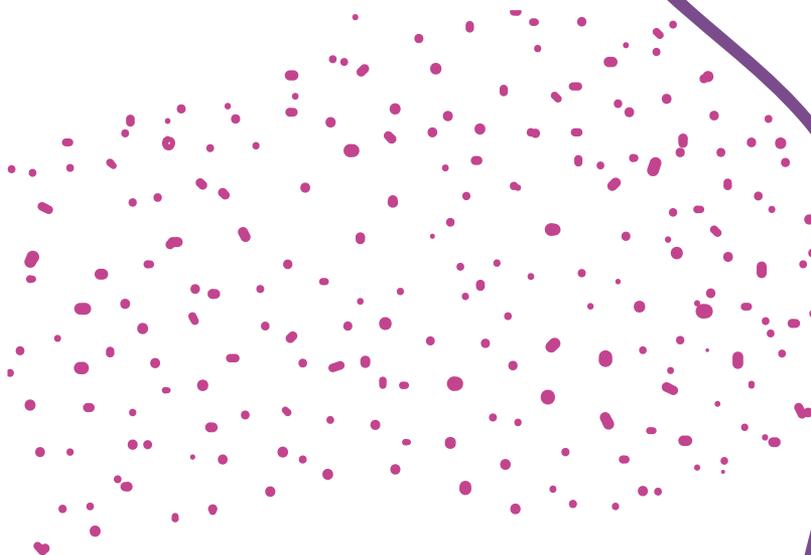
capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos.

### **>> CICLO DE VIOLENCIA**

Teoría que explica el maltrato de las violencias de género como un proceso circular compuesto de tres fases: de tensión, de agresión y de calma o remisión. Explica cómo se produce y se mantiene la relación de maltrato.

### **>> VIOLENTÓMETRO**

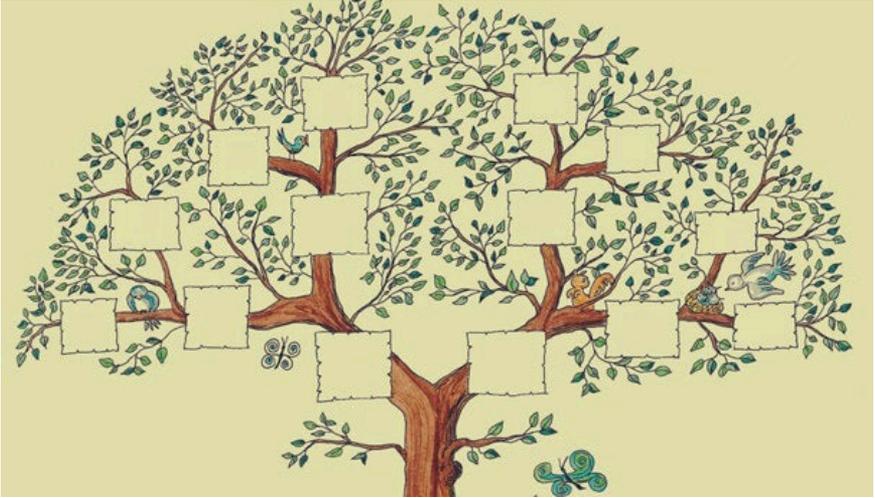
Herramienta en forma de dibujo o pictograma que permite detectar y atender la violencia en cualquiera de sus tipos o expresiones está dividida en tres niveles o escalas de diferentes colores donde a cada uno se le atribuye una situación de alerta o foco rojo.



# ANEXO 1: ÁRBOL MÁNDALA



# ANEXO 2: ÁRBOL GENEALÓGICO







cooperacióngalega

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la **Xunta de Galicia – Cooperación Galega**. Su contenido es responsabilidad exclusiva de **Fundación Humana Pueblo a Pueblo - Ecuador** y **Fundación Mujeres**, y en modo alguno debe considerarse que refleja la posición de la Xunta de Galicia.