



PLANTA COMUNITARIA PARA EL SECADO DE PRODUCTOS PESQUEROS OPERADA CON ENERGÍA TERMOSOLAR PARA SU INTEGRACIÓN EN COMUNIDADES RURALES

PRIMERA ETAPA

TALLER DE EQUIDAD DE GÉNERO

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	2
OBJETIVOS	3
ACTIVIDADES REALIZADAS	3
LECCIONES APRENDIDAS	4
METODOLOGÍA DEL TALLER	5
DESARROLLO DE TALLERES	5
RETOS Y OPORTUNIDADES	6
RECOMENDACIONES	6
MEMORIA PUNTA XEN	7
RECOMENDACIONES	9
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	10
MEMORIA SABANCUY	10
RECOMENDACIONES	13
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	13
ANEXOS	14
BIBLIOGRAFÍAS	18

Introducción

La vida en una comunidad rural pesquera es estigmatizada muchas veces por las costumbres y cultura que influye en el desarrollo personal de las personas, independientemente si son hombres o mujeres, es por ello la importancia de conocer el sentir y cómo conciben la construcción de su futuro basado en lo vivido día a día y lo aprendido por sus generaciones, reflexionando sobre la influencia de las personas cercanas a su vida: padres, hermanos, hermanas, maestros, otros familiares y amigos que han estado cerca durante el desarrollo personal (Instituto Aguascalentense de las Mujeres), para de esta manera conocer sus oportunidades y capacidades, así como sus debilidades, y plantearse un futuro mejor aprovechando los recursos naturales, culturales, materiales, tecnológicos y económicos existentes en su comunidad.

Por lo anterior es de vital importancia realizar acciones de capacitación para que tengan la oportunidad de estar informadas de sus derechos como mujeres, derechos a la salud sexual y reproductiva, derecho a una vida libre de violencia, derecho patrimonial y otros temas de desarrollo personal; para generar su empoderamiento individual, grupal y comunitario desarrollando sus competencias sociales.

Las personas que enfrentan un gran reto en las comunidades pesqueras son las mujeres y los adultos mayores por la vulnerabilidad social, debido a las pocas oportunidades para desarrollarse en el ámbito laboral y social, debido al rol que juegan en la sociedad, la mujer como ama de casa y los adultos mayores se les considera como una carga familiar, es por ello que el proyecto contempla la participación de esta parte de la población.

El taller también aborda los temas de autoestima, salud sexual y reproducción y cultura de vida, al considerar a la población joven especialmente por la problemática de los embarazos adolescentes en incrementando. Las mujeres sexualmente activas de la población de 12 años y más casada o unida son 895 en total, de las cuales les da temor asistir al centro de salud por los estereotipos de género (malos tratos, regañones, mal servicio, tabúes, falta de métodos anticonceptivos, pena, malas prácticas, o preferencia

en creencias de medicina natural, etc.), esto ocasiona que las mujeres de la localidad tengan que dejar de estudiar, de ausentarse de las escuelas para poder ser cuidadoras de hijos, abuelas, realizar la actividad doméstica no remunerada, entre otros.

Sin duda atender la parte psicológica y social de la comunidad pesquera de Lerma permitirá una apreciación de la aceptación y apropiación del proyecto en la comunidad.

Objetivos

- Sensibilizar a las mujeres de la comunidad sobre la importancia del amor propio y autoestima.
- Conocer los principales conceptos acerca de la sexualidad y la relevancia de tomar decisiones informadas.
- Promover la cohesión grupal y el conocimiento de las diferencias de género como una ventaja para conjuntar capacidades, habilidades y conocimientos para mejorar su bienestar social.

Actividades realizadas

El elemento básico del taller será la formación y la retrospectiva, partiendo de las circunstancias personales, familiares y comunales, pero también de una búsqueda constante de respuestas a sus preguntas, así como de un análisis de las situaciones que enfrentan y que condicionan su propio desarrollo. El objetivo solo podrá lograrse si se promueve la participación comprometida de las participantes enfrentando escenarios concretos con una visión crítica. Se reconoce que el trabajo debe dirigirse tanto a mujeres y hombres para lograr una visión equilibrada, sin embargo, solo en esta ocasión solo se pudo reunir a mujeres.

Reafirmando lo anterior se plantea que el trabajo sobre el reconocimiento a sí mismo es una tarea ineludible, por lo que se promoverán actividades que permitan el fortalecimiento de la autoestima, la salud física (sexual) y mental; en el caso de las mujeres tendrá un impacto en sus capacidades, en la toma de decisiones y como madres de familia les beneficiará para su propia organización y dinámica familiar, por ello es importante rescatar los siguientes puntos de diálogo que se seguirán sobre la mesa:

- Usos y costumbres es sinónimo de machismo.
- Los feminismos y la perspectiva de género son ideologías colonizadoras, que nos quitan nuestra esencia de mujeres indígenas.
- Pensarnos y nombrarnos colectivamente nos impide reconocernos en lo individual como mujeres.
- Las mujeres indígenas son un tema dentro de la agenda pública, solo se nos nombra cuando se habla de violencia y como población vulnerable.
- Las cosmovisiones indígenas como algo homogéneo.
- El género como tema exclusivo de mujeres.
- Las mujeres indígenas tenemos una agenda aparte a la del movimiento indígena mixto.

Asimismo, la identificación de sus propios recursos y los de su contexto familiar y comunitario, permitirá que las mujeres puedan analizar las oportunidades de superación académica y las alternativas para lograrlo. Todo esto forma parte de los procesos formativos que tiene como fin producir transformaciones en el ámbito personal.

- La primera actividad dio inicio de parte de la facilitadora leyendo las reglas de convivencia: respeto a la opinión de las demás compañeras, prestar atención, dar mi punto de vista u opinión sin agredir, si necesita apoyo para comprender solicitarlo, respetarnos.



Ilustración 1: Primera actividad

- Segunda actividad: Aplicación de la dinámica “La flor de la autoestima”

En esta actividad se les entregó a las mujeres una hoja blanca donde hay una flor dibujada con 5 pétalos, cada pétalo representa una forma de reconocerse como persona: Aceptarme, Conocerme, Querermme, Cuidarme, Valorarme, luego abajo una vez entregado se les pidió escribir las acciones que les agrada para cultivar su autoestima, por ejemplo: dormir mis 8 horas.

Se observo que al principio las señoras eran muy tímidas y no querían participar por lo que se aplicó otra dinámica llamada el rompe hielo, que permitió generar un ambiente de confianza.

- Tercera actividad, en esta se realizó el juego del lápiz, para ello se les pidió hacer un círculo paradas, y se les explico el juego: tenían que escuchar una canción y estar girando cuando tengan en la mano el lápiz, pasarlo a la compañera de su lado izquierdo, cuando la canción pare, la persona que tuviese el lápiz, deberá de pasar en medio del círculo para bailar al son que le pongan, y luego se incorpora de nueva de cuenta al círculo, y continuar pasando el lápiz, así sucesivamente hasta que de nueva cuenta la música pare. Fue un momento de gran diversión y motivación.

Lecciones aprendidas

El taller dio inicio con la temática de la autoestima, con la pregunta: ¿Han escuchado que es la autoestima? Y se les pidió que con sus palabras describieran lo que entendían, varias mujeres participaron notándose que en general si tienen la idea de lo que es la autoestima, por lo que se procedió a complementar el tema con el video “Yo me amo, tal cual soy”, y se organizó una plenaria para que expongan su punto de vista.



Para retroalimentar lo aprendido se les entrego unas hojas blancas donde deberían escribir las acciones que realizan para favorecer su autoestima, para ello se les apoyo dándoles ejemplos, y luego solicitamos la intervención de 2 de ellas para que leyeran su trabajo.

Al final lograron concluir que muchas veces dejamos de pensar en nosotras, que dejamos de arreglarnos, que la salud la dejamos en segundo plano, que ya no invertimos tiempo, dinero, esfuerzo, porque eso lo vamos postergando. Ya que le damos prioridad a otra cosa, como los hijos, esposo, pareja, la casa, trabajo, ventas, tarea de hijos, y nosotras para luego, considerando el haber reconocido todo lo que sacrifican por pensar en sus familia antes que en ellas, se les proyectó el video “Lo que cargamos las mujeres”, para reflexionar en todos los tipos de bolsas que existen para las mujeres, y cada una sirve para algo en especial, por ejemplo: la bolsa del mercado, la bolsa del súper, la bolsa de salida con las amigas, la bolsa de oficina, bolsa de pañalera, bolsa de viaje, bolsa del doctor, etc.

Para cerrar el taller se les proyectó el cortometraje “No estás sola, Ana”, el cual les ayudó a reflexionar y visibilizar ciertos casos de violencia, como lo han enfrentado y las soluciones que le tuvo que dar a su vida. Algunas mujeres lograron expresar que se han sentido violentadas, que, si han experimentado, esas violencias, otras que las han sufrido, pero que no les queda de otra por que los esposos son los únicos que llevan el dinero a casa. Y ellas muchas veces ni lo administran, o es muy poco lo que les da el esposo.

Y lo único que queda es aguantar, que las maltraten, que vulneren sus derechos, resistir por los hijos, porque muchas no tienen un patrimonio, o sólo tienen estudios básicos, es muy conmovedor ver sus realidades, por ello la importancia de empoderarlas, de capacitarlas para que no sigan naturalizando situaciones violentas, que ellas encuentren otras alternativas

Metodología del taller

El taller se planteó como objetivo general sensibilizar a las mujeres de la comunidad para comprender sobre la importancia del amor propio, autoestima, salud sexual y reproductiva y los de tipos de violencia, proyecto de vida.

Para alcanzar el objetivo, el taller está integrado por tres módulos

- Modulo 1: Autoestima y desarrollo persona
- Modulo 2: Salud sexual y reproductiva
- Modulo 3: Cultura de vida

Cada módulo contiene los temas en sus correspondientes cartas descriptivas (Anexo1).

Desarrollo de talleres

El taller se impartió el día 7 de octubre de 2022, en Lerma, Campeche, en la escuela primaria de dicha comunidad, donde asistieron 14 mujeres con un rango de edad de 19 a 65 años.

Retos y Oportunidades

- La perspectiva de género no es un asunto exclusivo de las mujeres, es urgente que todas las personas reflexionen y actúen sobre los mandatos de género que nos afectan a todos.
- La perspectiva de género no se refiere solo a mujeres y hombres, también incluye a la diversidad de géneros que cohabitamos el mundo y que es necesario nombrar y tener presentes en todos los espacios y ámbitos de la vida colectiva.
- La interculturalidad se refiere al diálogo horizontal entre culturas, en conocer, valorar y respetar las distintas formas de ser y estar en el mundo.
- Transversalizar la perspectiva étnico-racial.

Sin excluir que esta Pandemia nos dejó una factura muy grande por pagar, la desigualdad, dejando muy clara la evidencia en las comunidades indígenas ante el SARS CoV2 Covid-19.

Recomendaciones

Las mujeres de este poblado, que participaron en la capacitación, tienen edades entre los 19 a los 65 años, de ellas 3 tienen bebés de 1,4 meses hasta 2 años, las demás tienen hijos que están en edad básica, media superior y superior, el número de hijos está entre 2 a 4 por cada mujer.

Ellas expresaron que se requiere más las pláticas de sexualidad, salud sexual y reproductiva embarazo, pero que también se les vaya a proporcionar los métodos anticonceptivos, que muchas están sin ocupar uno, y tienen temor de embarazarse. Cuentan con un centro de salud pero que, por lo general, la atención es pésima, no hay los métodos que quieren ocupar, que no tienen material de salud, y el personal capacitado. Que prefieren pagar en los centros de salud de similares, o de otras farmacias que ofrecen ese servicio. O muchas veces ocupan medicina alternativa.

También entre las necesidades que logran expresar es que quieren proyectos que las empoderen, proyectos productivos, en las que ellas puedan aprender alguna manualidad, artesanía, y puedan luego vender sus productos, muchas por no tener estudios concluidos hasta el nivel primaria o secundaria en el mejor de los casos, que eso implica que tengan que estar dependientes de los esposos, y muchas veces aguantar violencias.

También comentaron que es una localidad donde existe mucho alcoholismo, drogadicción, y que incluso hay jóvenes de entre los 15 años que ya están en estos vicios y eso genera que los fines de semana se reúnan a beber en el malecón, las canchas, o espacios donde puedan consumir alcohol, lo cual contribuye a la inseguridad ya que luego hay riñas entre los pescadores. Comentan que lo poco que ellos ganan se lo gastan en vicios, y eso afecta a la economía, ya que no le entregan a la pareja todo el recurso económico ganado, y luego ya no les queda para sobrevivir.

La situación en las comunidades pesqueras rurales presentan una problemática social propia del sector como se ha mencionado anteriormente, sin embargo el presente proyecto puede contribuir a reducir esta situación con la implementación de la Planta Comunitaria para el Secado de Productos Pesqueros Operada con Energía Termosolar para su Integración en Comunidades Rurales, mediante la adopción de tecnología, aprovechamiento alternativo de los recursos pesqueros y a la economía familiar creando fuentes de empleo. Así mismo se gestionan apoyos con otras dependencias de gobierno para:

- Realizar ferias de la salud que atiendan a la comunidad.
- Invitar a instancias de apoyo como secretarías de bienestar, secretaria desarrollo emprendedor, INPI, etc.
- Realizar talleres de sensibilización con perspectiva de género continuamente que fortalezcan el desarrollo humano.
- Solicitar el apoyo de psicólogos dado que hay jóvenes de la comunidad que consumen mucho alcohol, drogas, problemas emocionales, divorcios, muchos problemas psicosociales, etc.
- Apoyos para esposas de pescadores.

Memoria Punta Xen

Facilitadora: Leydi Margarita López Sonda. Localidad: Punta Xen, Champotón.

Temas: Autoestima y autovaloración, salud sexual y reproductiva y perspectiva de género.

1. Inicia la facilitadora leyendo las reglas de convivencia. Reglas de convivencia: Respeto a la opinión de las demás compañeras, prestar atención, dar mi punto de vista u opinión sin agredir, si necesita apoyo para comprender solicitarlo, respetarnos.

Dinámica: En una hoja blanca donde hay una flor dibujada con 5 pétalos la cual se llama: La flor de la autoestima: Aceptarme, Conocerme, Querermelo, Cuidarme Valorarme, luego abajo deberán escribir las acciones que te agradan para cultivar la actitud, por ejemplo dormir mis 8 horas. En donde les expone que deben escalar, en sentido imaginario los escalones de: autoestima, auto respeto, auto aceptación, autovaloración, auto concepto, autoconocimiento., pero explico que eso debemos cultivarlo día con día. Y que no debemos esperarlo de los demás, ni de manera extrínseca, que debe ser algo que nace de nosotras mismas.

Luego inicia explicando “las 5 promesas que toda mujer debe hacerse”, nadie tiene el derecho de hacerte sentir mal, sino lo permites, Ser fuertes nace muchas veces del dolor, o hasta de hechos traumáticos. Las mujeres antes de serlo se han sentido débiles y vulnerables durante demasiado tiempo en sus vidas. Y esa fuerza que tenían en su interior no surgió de la nada. Todas esas fortalezas tuvieron que nutrirla y cultivarla durante años. Toda esa fortaleza fue producto de los largos procesos de meses o años para dejar de ser tratada mal y despreciada por sus relaciones.

Muchas veces por temor a una reacción violenta o a quedarse sola. Toda mujer fuerte ha ganado esa fortaleza a la vez que ha sumado cicatrices que no siempre son fáciles de notar, sino que han dejado huella en su interior.

Se realiza la actividad de presentar estas frases, para que las señoras reflexionen y en plenaria poder analizar cada una:

“Prométete a ti misma nunca renunciar a lo que eres por no molestar a otros”.

Una mujer fuerte sabe que la falsedad no te lleva al éxito de ningún tipo. Evita desgastarte queriendo agradar a todos, asume que no congeniarás con todas las personas, y que no todas son dignas de que lo intentes siquiera. Sobre todo, si tienes que aparentar algo que no eres para conseguirlo. Siempre debes tener fuerza suficiente para ser honesta y auténtica. No cambies por lo demás si va en contra de lo que eres o quieres ser. Ya eres una persona completa y por eso no permitas que nadie te divida en trocitos y elija de ti lo que considera aceptable y lo que no.

Prométete nunca pretender que la gente cambie por ti

La gente sólo cambia en verdad desea hacerlo. Ni con todo el amor del mundo harás a alguien mejor si no tiene intenciones de mejorar. Si no lo hace por sí, no lo hará por ti. Pretender que alguien cambie por ti solo te traerá frustración. Si eres una mujer fuerte sabrás que no tiene sentido intentar cambiar a la persona que amas, la gente solo cambia cuando quiere hacerlo.

Prométete no aceptar menos de lo que mereces.

Todas las mujeres fuertes alguna vez creyeron ver algo bueno en alguien y se dejó sufrir por pensar que podía hacer crecer esas virtudes con el tiempo. Pero al final entendió que no se puede cultivar flores en jardines espinos.

Prométete jamás caer ni en los juegos ni en manipulaciones de nadie.

Es normal caer en los juegos mentales de otras personas y toda mujer fuerte alguna vez habrá caído en los ardides de esta gente sin principios. Pero debes prometerte alejarte de este tipo de juegos en cuanto los percibas.

Prométete jamás te usaran de nuevo.

Recuerda siempre cuánto vales y que no mereces ser usada por ninguna persona. Fortalece tu autoestima y serás más fuerte que nunca. Promete que no permitirás que nadie te trate como si no valieras nada

“Ya eres una persona plena y completa, con gran capacidad para dar y recibir amor y comprensión. pero esto solo para quienes te merecen y tratan como te lo mereces”

En resumen: se les hizo reflexionar que ellas deben cultivarse, valorarse, se les invito a reflexionar a ese amor interior, que deben preocuparse por una misma, de no dejarse como segundo término, ni en el plano de la salud, ni en lo económico, etc. Que no debería de descuidar su autoestima que cada día que se despierten deben de pararse frente al espejo y decirse palabras de aliento como: eres bonita, inteligente, hoy será un día muy productivo, etc.

Luego explica y lee el decálogo de la mujer exitosa, en la cual cada uno de los puntos leídos se explican y reflexionan como: me conozco a mí misma, me amo a mí misma, etc, Explica que tan importante es tener la autoestima alta, y lo que debemos hacer cada día desde que una se despierta desde agradecer que abrimos los ojos, proyectar las actividades que se realizarán en el día con mucho positivismo, otro tema importante que se abordó es el de salud sexual y reproductiva, en la que se les explicó la importancia de cuidar su salud sexual, y las formas adecuadas de mantenerla como, por ejemplo: hacer ejercicio, cuidar su alimentación, tener al día su esquema de vacunación, visitar al ginecólogo, entre otros.

Se les presentaron los 10 métodos anticonceptivos más comunes: condón femenino, masculino, pastillas, inyecciones, implante del brazo, DIU, parche, etc; se les platicó su función, beneficio, consecuencias, entre otros aspectos. Ellas expresaron los métodos que ocupan, pero son muy pocas las que utilizan, las demás no tienen alguno que ocupen, y eso puede ocasionar algún embarazo en cualquier momento.

Ellas expresaron los métodos que ocupan, pero son muy pocas las que utilizan, las demás no tienen alguno que ocupen, y eso puede ocasionar algún embarazo en cualquier momento. Luego realizaron la Actividad de Árbol de fortalezas y debilidades. En donde deben escribir dentro del árbol que se les proporcionó sus fortalezas, oportunidades, es decir que realicen una introspección de ellas mismas, para poder llenar ese árbol con cosas positivas de ellas.

Luego se realizó la Actividad del espejo: las señoras deben estar formadas en círculo y decirle a mi compañera un cumplido: ejemplo: hoy tu cabello se ve hermoso, ese vestido se te ve muy bonito, etc.

¿Al final para reflexionar se lanza la pregunta en donde todas deben de participar respondiendo Que me llevo? ¿Que aprendí, que acción debo tomar y como lo voy a aplicar? La facilitadora concluye cerrando, escuchando la participación de las señoras.

Recomendaciones

Las mujeres de este poblado, que participaron en la capacitación, tienen edades entre los 17 a los 35, es población muy joven, de ellas 4 tienen bebés de 5 meses hasta 2 años, las demás sus hijos están en edad preescolar y primaria, el número de hijos está entre 1 a 3 por cada mujer. Ellas expresaron que se requiere más las pláticas de sexualidad y pero que también se les vaya a proporcionar los métodos anticonceptivos, que muchas están sin ocupar uno, y tienen temor de embarazarse.

También entre las necesidades que logran expresar es que quieren proyectos que las empoderen, proyectos productivos, en las que ellas puedan aprender alguna manualidad, artesanía, y puedan luego vender sus productos.

- Realizar ferias de la salud en donde vayan a ofrecer sus servicios, que las acerquen a ellas
- Acercarlas a las instancias de apoyo como secretarías de bienestar, secretaria desarrollo emprendedor, INPI, etc.
- Realizar talleres de sensibilización con perspectiva de género con más horas para que se trabaje modalidad taller y ellas logren alcanzar los objetivos del mismo.
- También solicitan el apoyo de psicólogos dado que hay jóvenes de la comunidad que han intentado suicidarse.

Evidencia fotográfica

Espacio ocupado: Escuela Nivel preescolar de Punta Xen



Ilustración 2: Evidencias fotográficas

Memoria Sabancuy

San Francisco de Campeche a 08 de octubre del 2022.

Facilitadora: Leydi Margarita López Sonda. Localidad: Sabancuy, Carmen, Campeche.

Temas: Autoestima y autovaloración, salud sexual y reproductiva y perspectiva de género.

1. Inicia la facilitadora leyendo las reglas de convivencia. Reglas de convivencia: Respeto a la opinión de las demás compañeras, prestar atención, dar mi punto de vista u opinión sin agredir, si necesita apoyo para comprender solicitarlo, respetarnos.
2. Dinámica: En una hoja blanca donde hay una flor dibujada con 5 pétalos la cual se llama: La flor de la autoestima: Aceptarme, Conocerme, Querermelo, Cuidarme, Valorarme, luego abajo deberán escribir las acciones que te agradan para cultivar la actitud. ejemplo: dormir mis 8 horas

Iniciamos presentándonos cada una decía la primera letra de su nombre y con la letra inicial debería mencionar el nombre de un animal, y comentar las cualidades del mismo y por qué se identifica, esta dinámica es para reflexionar de manera personal, nuestras cualidades. Luego realizamos la dinámica de la flor de la autoestima, se les proyecto la importancia de una autoestima que debemos fortalecer cada día, que no debemos dejar en segundo plano nuestro autocuidado, se les presento unos consejos para fortalecer la autoestima, y ellas reflexionaron las mejores formas en que creen podrían alimentar día con día su autoestima.

Se les explico que las mujeres debemos fortalecer nuestra seguridad en una misma, se les dio los pasos y se les fue mencionando, por ejemplo: “Nadie tiene el poder de hacerte sentir inferior, si no se lo permites”, “Prométete a ti misma nunca renunciar a lo que eres por no molestar a otros”, “Prométete nunca pretender que la gente cambie por ti”, “Prométete nunca aceptar menos de lo que mereces”, “Promete que jamás te usaran”, se discutió en plenaria que debemos actuar con firmeza, que debemos actuar con integridad, que nuestros valores deben ser fortalecidos, que nosotras tenemos que sacar esas fuerzas para salir adelante por nosotras mismas.

Ellas explicaban desde su punto de vista, las situaciones que viven al interior de sus hogares, las violencias que han padecido con la pareja, y las maneras que lo han podido solucionar, los conflictos han sido violentos, que incluso han tenido que intervenir otras personas u autoridades, y expresaron las dinámicas de sus esposos, que después de que llegan del trabajo (pescar), se bañan, se refrescan o descansan y se van a jugar o realizar algún deporte. o a beber con los amigos; mientras tanto ellas, se quedan en casa todo momento a cuidar a los hijos, a seguir limpiando la casa, a hacer tareas, etc.; y que ellos no colaboran o contribuyen.

Ellas comentan que por vivir en casa de las suegras eso le ha generado conflictos, ya que ellas reproducen roles y patrones machistas, porque les imponen que ellas son las que deben hacer las labores domésticas, las maneras de crianza con sus hijos, y las formas de atención.

Comentan que ellas por no tener problemas con las suegras, y por qué dependen de algún apoyo, no les llevan la contraria, pero que eso les ha generado conflicto con sus esposos o parejas, pero ya les han externado a sus esposos que no les gusta la manera de pensar de la suegra, pero no tienen a donde irse a vivir solos. Se realiza una actividad que implica identificar los agentes que, en la socialización de mujeres y hombres generan relaciones de desigualdad entre ambos.

Los Recursos: tarjetas de papel de 2 colores diferentes, marcadores y cinta adhesiva
Procedimiento:

1. Entregar dos tarjetas de diferente color a las participantes.
2. Se pide que unas tarjetas escriban las actividades que les fueron premiadas cuando su niñez y en la otra tarjeta escriban lo que le descalificaron o criticadas.
3. Se solicita que, de manera voluntaria, compartan su experiencia
4. La facilitadora ira recogiendo las tarjetas y las ordenara en 2 grupos: aceptadas y descalificadas para cerrar en conclusión lo expuesto de los elementos socializadores por género.
5. Se responden estas preguntas: ¿Qué características hay en la socialización de las mujeres y de las de hombres?, ¿Qué características femeninas y masculinas se construyen en este proceso de la infancia?, ¿Cómo influye esta construcción en las relaciones que establecen hombres y mujeres?

Al finalizar se pegaron en el pizarrón las tarjetas divididas en lo que fue premiado y lo que fue descalificado, para concluir con la plenaria, en la cual ellas expresaron abiertamente las acciones que se ven muy enmarcadas de prejuicios, estigmas, y los roles que esperan de las mujeres, en esta localidad si se enmarca el machismo y más estas mujeres que son esposas de los pescadores. Ellas comentan que aún en sus casas con sus parejas, los hombres lo reproducen con los hijos.

Otro tema importante que se abordó es el de salud sexual y reproductiva, en la que se les explicó la importancia de cuidar su salud sexual, y las formas adecuadas de mantenerla como, por ejemplo: hacer ejercicio, cuidar su alimentación, tener al día su esquema de vacunación, visitar al ginecólogo, entre otros.

Se les presento los 10 métodos anticonceptivos más comunes: condón femenino, masculino, pastillas, inyecciones, implante del brazo, DIU, parche, etc.; se les platicó su función, beneficio, consecuencias, entre otros aspectos. Ellas expresaron que les gustaría que estos servicios de salud sexual y reproductiva se los deben de acercar a la comunidad, para las adolescentes de Sabancuy; los métodos que ocupan, pero son muy pocas las que utilizan, las demás no tienen alguno que ocupen, y eso puede ocasionar algún embarazo en cualquier momento.

Luego realizaron la Actividad de Árbol de fortalezas y debilidades. En donde deben escribir dentro del árbol que se les proporcionó sus fortalezas, oportunidades, es decir que realicen una introspección de ellas mismas, para poder llenar ese árbol con cosas positivas de ellas. Luego se realizó la Actividad del espejo: las señoras deben estar formadas en círculo y decirle a mi compañera un cumplido: ejemplo: hoy tu cabello se ve hermoso, ese vestido se te ve muy bonito, etc.

¿Al final para reflexionar se lanza la pregunta en donde todas deben de participar respondiendo Que me llevo? ¿Que aprendí, que acción debo tomar y como lo voy a aplicar?

La facilitadora concluye cerrando, escuchando la participación de las señoras.

Recomendaciones

Las mujeres de este poblado, que participaron en la capacitación, tienen edades entre los 22 a los 45, había abuelitas, de ellas 2 tienen bebés de 2 meses hasta 2 años, las demás sus hijos están en edad preescolar y primaria. El número de hijos entre esta población de mujeres es de 1 a 4.

Ellas expresaron que se requiere más las pláticas de sexualidad y pero que también se les vaya a proporcionar los métodos anticonceptivos, que muchas están sin ocupar uno, y tienen temor de embarazarse.

También entre las necesidades que logran expresar es que quieren proyectos que las empoderen, proyectos productivos, en las que ellas puedan aprender alguna manualidad, artesanía, y puedan luego vender sus productos.

- Realizar ferias de la salud en donde vayan a ofrecer sus servicios, que las acerquen a ellas
- Acercarlas a las instancias de apoyo como secretarías de bienestar, secretaria desarrollo emprendedor, INPI, etc.
- Realizar talleres de sensibilización con perspectiva de género con más horas para que se trabaje modalidad taller y ellas logren alcanzar los objetivos del mismo.
- También solicitan el apoyo de psicólogos dado que hay jóvenes de la comunidad que han intentado suicidarse.

Evidencia fotográfica

Espacio ocupado: Escuela Nivel preescolar de Sabancuy



Ilustración 3: Evidencia fotográfica Sabancuy

Anexos

Nombre del taller: Autoestima y desarrollo personal, salud sexual y reproductiva, cultura de vida.

Dirigido: Hombres y Mujeres de la comunidad.

Facilitadora del curso: Mtra. Leydi Margarita López Sonda.

Tipo de curso: Taller

Días: 01, 02 y 08 de octubre del 2022

Duración: 2 horas, Sede: Lerma, Punta Xen y Sabancuy.

Objetivo general: Sensibilizar a las mujeres de la comunidad sobre la importancia del amor propio y autoestima.

Módulo 1: Autoestima y desarrollo personal				
Contenidos	Actividades de formación	Duración	Criterios para lograr	Evidencias
<p>Listas</p> <p>Presentación a través de dinámica rompe hielo SE QUEMA LA PAPA</p> <p>Contenidos</p> <p>Desarrollo personal Lo importante que es el crecimiento personal Toma de decisiones ¿En qué etapa son más frecuentes las indecisiones? ¿A qué se debe la indecisión? Análisis de la Indecisión</p> <p>El estado de ánimo</p> <p>La importancia de la situación</p> <p>El miedo al cambio</p> <p>Múltiples opciones a tomar</p> <p>Baja autoestima</p> <p>Asertividad</p> <p>Principios básicos de la asertividad</p> <p>Estilos de conducta interpersonal</p> <p>Factores que inhiben la conducta asertiva</p> <p>Entrenamiento asertivo</p> <p>Técnicas verbales asertivas</p> <p>Contenidos Afectivo motivacionales</p>	<p>Firma de lista de asistencia</p> <p>VALORANDO MIS DEBILIDADES” (20 minutos). Este ejercicio permite a los y las participantes reconocer sus debilidades personales y las consecuencias que ellas les traen en su vida diaria. Además de buscar, en el colectivo inmediato (participantes del taller), formas de manejar las debilidades a fin de transformarlas en fortalezas y no en un obstaculizador para la participación y convivencia grupal.</p> <p>Actividad 2 “PARA QUÉ HACEMOS ALGUNAS COSAS” (10 minutos) A través de este ejercicio los y las participantes tendrán la posibilidad de reflexionar acerca de las decisiones que toman en su vida cotidiana, a través de responder el para qué las realizan y visibilizar la importancia de la contribución de la mujer en el ámbito del hogar</p>	<p>10 m.</p> <p>30 Hrs.</p>	<p>Escrito</p> <p>Facilito las condiciones para que las participantes profundicen en su autoconocimiento y en el dominio de situaciones personales y sociales.</p> <p>Reconocer sus fortalezas y debilidades personales; incorporar conceptos de fortalezas y debilidades en su valoración personal;</p> <p>Respeto, formas de pensar y actuar y refuerzo mi identidad individual y de grupo. Aprendo a aprender de forma continua los nuevos conocimientos formas de vida que mejoren mi bienestar n</p>	<p>Lista de asistencia impresiones, Bolígrafos Carpeta</p> <p>Productos elaborados</p> <p>Diarios personales Video</p> <p>Papel bond</p> <p>Marcadores de varios colores</p> <p>Plumón Colores</p> <p>Lápices Borradores Hojas impresas del árbol</p> <p>Cinta adhesiva Bolígrafos</p>

Módulo 2: Salud sexual y reproducción Duración: 30 minutos			
Tema	Objetivos	Técnica didáctica	Material de Apoyo
Conocer para Decidir: salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes conozcan los principales procesos biológicos y psicosociales de la sexualidad y reproducción humana • Que los participantes reflexionen sobre el ejercicio responsable y saludable de la sexualidad en su etapa de vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de presentación (Nombres) • Exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Mesa redonda • Cuestionario (impresiones)
Conceptos generales	<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes conozcan los principales conceptos acerca de la sexualidad y la relevancia de tomar decisiones informadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Debate 	<ul style="list-style-type: none"> • Infografías • Video • Presentación en powerpoint • Computadora • Proyector
La sexualidad y el desarrollo humano	<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes reconozcan la sexualidad dentro del proceso de desarrollo • Que los participantes identifiquen los principales cambios físicos y emocionales en la adolescencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico de brechas de igualdad de género • Estudio sobre el nivel de cumplimiento de la legislación estatal en materia de género • Estudio sobre avances y retos de la agenda de género
Género y sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> • Que las participantes reflexionen el ejercicio diferenciado de la sexualidad entre mujeres y hombres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Debate • Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación
Integración de resultados	<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes reflexionen lo aprendido respecto a su realidad cotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> • Plenaria • Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Post it

Módulo 3: Cultura de vida		Duración: 30 minutos		
Tiempo	Actividad	Descripción	Métodos y Técnicas	Material
10 m.	Técnica de integración grupal (manos unidas)	Se le pide a los presentes promover la cohesión grupal y el conocimiento entre las y los participantes, visualizar en qué se parecen con otros participantes y comentar sus diferencias.	Escrita	Papel bond Marcadores Cinta adhesiva
10 m.	Actividad de reflexión	Dividir a los grupos y se pide a cada uno de los grupos; en un papel bond anote las características que los diferencia como hombres y mujeres.	Escrita	Papel bond Marcadores Cinta adhesiva
10 m.	Actividad de reflexión	Se solicita a cada grupo que exponga los trabajos realizados, respondiendo a los siguientes cuestionamientos: ¿Las características de ser hombre o mujeres, son aprendidas o impuestas en nuestra sociedad? ¿Esas diferencias que existen entre hombres o mujeres ha ido cambiando con el tiempo?	Oral	
10 m.	Proyección de video en relación a género	Se presentarán dos videos y se solicita a los participantes pongan especial atención a los mismos para posteriormente y de manera individual se comenten sobre sus contenidos ¿cómo se construye el género? ¿consideran qué debemos cambiar nuestras formas de actuar con respecto al género?	Oral y escrito	Video Cañon Computadora Papel bond Marcadores Cinta adhesiva
10m.	Cierre	Dar las gracias a los participantes por su asistencia y atención prestada e invitarlos para que pongan en práctica lo aprendido en el taller.	Oral	Plenaria

Bibliografías

- Instituto Aguascalentense de las Mujeres. Taller de proyecto de vida.
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf
- Dinámica Flor de la autoestima.
https://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/la_flor.html