

► ESCUELA DE LIDERAZGO MÁS MUJERES PARTICIPANDO MAYOR EQUIDAD

PROYECTO

"EMPODERAMIENTO INTEGRAL PARA
LA IGUALDAD DE GÉNERO DE LAS ORGANIZACIONES
DE MUJERES DEL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA."



BUCARAMANGA, JULIO DE 2015

PRESENTACIÓN

La escuela de liderazgo "Más mujeres participando, mayor equidad" se piensa y realiza para que más mujeres ejerzan liderazgo y poder y participen activamente en espacios de elección popular y de decisiones, desde su ser mujer y con perspectiva de género y equidad.

Con la Escuela, la Fundación Mujer y Futuro con el apoyo de la IAF - Proyecto "Empoderamiento integral para la igualdad de género de las organizaciones de mujeres del municipio de Bucaramanga" - reafirma su convicción que las mujeres somos agentes de cambio y tenemos las capacidades de participar activamente a procesos electorales que generen cambios y mejoramiento de las vidas de las mujeres y la ciudadanía en general. La Escuela confía en las capacidades que las mujeres tienen y pueden desarrollar y le apuesta a su formación activa y participativa reforzando sus conocimientos y sus convicciones. La Escuela le apuesta también a la honestidad de las mujeres, su autoridad compartida y su genuina forma de liderazgo.

La Escuela brindará a las mujeres oportunidad de formarse para el ejercicio pleno de su ciudadanía y una participación política activa y eficaz, desde la perspectiva de género, a fin que desarrollem y fortalezcan su liderazgo.

La escuela de liderazgo "Más mujeres participando, mayor equidad" busca sensibilizar a las mujeres frente a la necesidad e importancia de adoptar un enfoque de género y equidad en su desempeño como lideresas y en los cargos de responsabilidad y decisión que desempeñen.

Finalmente, la Escuela pretende que, al finalizar su proceso de capacitación, las mujeres quieran y puedan ejercer su liderazgo y el poder desde una perspectiva feminista de género y equidad.

OBJETIVOS DE LA ESCUELA DE LIDERAZGO

"Más mujeres participando, mayor equidad"

El objetivo general de la Escuela es apoyar a mujeres que van a participar del proceso electoral comunitario local, para que se presenten con mayor asertividad y haciendo política distinta, con enfoque de equidad de género y con la certeza que con más mujeres participando en política, se garantiza mayor equidad.

Son tres los principales objetivos específicos que la Escuela desarrolla a través de tres módulos:

- Capacitar y dar herramientas a las participantes para fortalecer su liderazgo para la participación política y electoral asertiva con enfoque de género.
- Desarrollar capacidades de hacer planes de acción con enfoque de género y que se puedan cumplir.
- Fortalecer las habilidades comunicativas de las mujeres en espacios públicos y sociales.

Además de las temáticas desarrolladas en la presente cartilla, la Escuela ofrece una capacitación específica sobre la legislación y las normas que rigen las Juntas de Acción Local y Juntas de Acción Comunal, su constitución y reglamento, con las acciones que pueden y deben emprender, sus competencias y límites.

Asimismo, la Escuela brinda a sus participantes un aprendizaje vivencial de desarrollo de capacidades lúdicas y teatrales de expresión corporal.

PRESENTACIÓN DEL MÓDULO 1

Este módulo permite repasar y unificar conceptos básicos para dar un enfoque de género y equidad al liderazgo de las mujeres.

Estos primeros momentos de la Escuela permiten precisar y nivelar conocimientos claves sobre equidad de género, discriminación y exclusión en una perspectiva de derechos, con mirada feminista. Esta sensibilización sobre las problemáticas de género se hace a partir de las propias experiencias con las diferencias de género que han vivido las mujeres participantes y que pueden reconocer como experiencias no aisladas que corresponden a un patrón de organización social.

A partir del reconocimiento de las diferencias que, en una sociedad patriarcal, generan discriminación e inequidad, el módulo da a entender las dificultades que muchas mujeres tienen con construir y mantener una autoestima positiva. A la vez que propone elementos y claves para mejorar la autoestima femenina.

Termina el módulo con un repaso esperanzador de los derechos humanos de las mujeres y los convenios y leyes que están para compensar las situaciones de inequidad e injusticias.

MÓDULO 1

RECONOCIMIENTO DE LAS DIFERENCIAS
Y DISCRIMINACIONES.

AUTOESTIMA FEMENINA Y PODER PERSONAL
RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS.

8 DE MARZO

MUJERES





EL GÉNERO: UN PRINCIPIO DE ORGANIZACIÓN SOCIAL

Basado en diferencias sexuales evidentes entre hombres y mujeres

RECONOCIMIENTO DE LAS DIFERENCIAS Y DISCRIMINACIONES

Primero pienso:

- ¿Cuáles son las características diferentes de un bebé varón y una bebé niña?
- ¿Cuáles son las características diferentes de un niño y una niña?
- ¿Cuáles son las características diferentes de hombres y mujeres?

Luego, recuerdo y escribo:

¿Cuándo y cómo me di cuenta de que era una niña/mujer?

¿Qué podía hacer o no hacer por ser una niña/mujer y no un niño/hombre?

¿Cómo me sentía? ¿Cómo lo entendía?

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

Sexo: Se refiere a las características físicas y biológicas de hombres y mujeres, innatas y diferentes según correspondan al sexo masculino o femenino.

Género: Se refiere a la construcción social de las diferencias sexuales, a los aprendizajes socio-culturales de las conductas, actividades y funciones de las personas según sean hombres o mujeres. Corresponde a los atributos que la cultura construye y atribuye como "propios" del ser hombre o del ser mujer. Estos atributos se transmiten a través del proceso de socialización y pueden ser transformados.

Roles de género: Se refieren a los roles sociales y actividades atribuidos de manera diferenciada a las personas según sean de sexo masculino o femenino. Estos roles son aprendidos y pueden ser modificados.

Factores de socialización de género son: Pautas de crianza, familia, escuela, cuentos infantiles, medios masivos de comunicación, iglesias y religiones, publicidad etc.

Espacios tradicionalmente masculinos: Los espacios públicos en los que se realizan roles productivos y propios de hombres proveedores y tomadores de decisiones políticas, económicas.

Espacios tradicionalmente femeninos: Los espacios del hogar, en los que se realizan roles reproductivos y de cuidados de otros.

Discriminación por género: Exclusión y trato diferente aplicados a personas por su pertenencia a un sexo determinado, generalmente el femenino, o por su opción sexual, generalmente diferente a la atribuida a su sexo reconocido.

Anoto:

En mi vida activa de mujer adulta ¿Cuáles han sido las situaciones que más me han afectado (positiva o negativamente) por el hecho de ser mujer y no hombre?



PARA VOLVER A VER Y COMPARTIR:

Video "¿Qué es eso de perspectiva de género?"

Recuperado de <https://youtu.be/NX-jdh-4vCE>

Entre todas identifiquemos situaciones de discriminación por razones de género en el ejercicio de participación política y comunitaria:

Situaciones de discriminación vividas u observadas en nuestras prácticas de participación comunitaria y política.

Eso significa que al momento de participar, no es lo mismo ser hombre que ser mujer...

Como mujeres de las comunidades, queremos participar de un proceso electoral
¿En qué nos sentimos limitadas? ¿En qué nos sentimos favorecidas? (En el hogar, en la comunidad, en el contexto electoral partidista)

Limitadas:

Favorecidas:



Todas las mujeres, en algún momento de sus vidas, han experimentado situaciones de discriminación o limitación debidas a su pertenencia a su sexo biológico, natural y no escogido: el sexo femenino que - como el sexo masculino lo hace para el varón - determina su lugar en la sociedad y los roles que pueden y deben desempeñar.

LOS MANDATOS DE GÉNERO EN UNA SOCIEDAD PATRIARCAL Y COMPETITIVA

¿Dejan opciones de equidad?
¿Son caldo de cultivo de violencias aceptadas y Justificadas





Autoestima Femenina y Poder Personal

TENER O NO TENER . . .

La autoestima es la valoración personal de la imagen de sí misma. Es el valor que nos damos a nosotras mismas, a las cualidades que nos reconocemos, a nuestro modo de ser, nuestros éxitos o desaciertos. Se construye a partir de la autoimagen que cada una tiene de sí misma.

La autoimagen está conformada por el conjunto de creencias que tenemos acerca de nosotras mismas, acerca de nuestras cualidades, capacidades y formas de pensar y sentir que nos reconocemos.

La autoimagen se forma en la "universidad de la vida", a partir de las experiencias vividas y también de las miradas y opiniones de las demás personas.

La autoestima, como las capacidades de resiliencia, se construye y adquiere durante la crianza y la infancia. Es fluctuante y puede variar según situaciones y etapas de la vida.

**Así que todas tenemos autoestima...
Si todas "la tenemos"... ¿Cuál es el asunto?**

El asunto es tener y mantener una autoestima positiva, alta para ser más feliz y propositiva, activa y exitosa.

Lo importante para mí es cómo me siento y me veo.

Primero pienso... ¿Cómo voy yo...?

¿Qué pienso sobre mi misma?

Mi grado de satisfacción conmigo misma... de 1 a 10: _____

Y escribo:

¿Qué tanto y tan bien me conozco? Tres palabras o frases para decir quién soy:

¿Qué concepto tengo de mi misma? Tres cualidades que son mías.

Cuando me evalúo a mí misma... ¿Me rajo o paso el año? ¿Acostumbro ser dura conmigo o más bien benévolas?

Me acepto como soy:

Sí, siempre A veces Más bien, no Depende

Me amo...

Mucho Poco De locura Para nada Lo suficiente

La cuestión es...

¿Porque muchas mujeres tienen dificultades a mantener una positiva y sólida autoestima?

Tiene mucho que ver con la llamada "socialización de género", la forma como aprenden las mujeres a responder a las expectativas que se tienen para ellas en la sociedad y los roles de género tradicionales.

Es decir que tiene que ver con situaciones y aprendizajes que contribuyen desde la niñez a la construcción de una autoestima negativa en las mujeres adultas.

- **La invisibilidad aprendida.** Se habla sistemáticamente en masculino, de los niños. ¿Cuándo entonces se sienten las niñas llamadas a participar y manifestarse? Es un hecho ampliamente estudiado que la ausencia de la forma femenina en el lenguaje tiene influencia negativa en el proceso de empoderamiento de las mujeres. A través del lenguaje sexista se refuerza la imagen de la niña callada, bonita, sumisa, quieta y humilde.
- **Ser mujer = dolor, sacrificio, pasividad, menos.** Ser niña es ser futura mujer y ser mujer es sinónimo de sacrificio, dolor, madre abnegada, que lo aguanta todo con resignación... Importa la imagen de mujer que las madres proyectan a sus propias hijas....
- **Ser "buena mujer" = satisfacer las necesidades de los demás.** Todavía las mujeres se educan para el servicio y la atención a los demás; eso todavía se refleja en la elección de las profesiones y en los trabajos desempeñados. Permanece la idealización, casi "deificación" del rol de madre como realización suprema de la mujer. Esta sobre valoración del papel maternal expone las mujeres a sentirse culpables cuando se alejan de ese rol reproductor para dar prioridad a sus estudios, su carrera profesional u otras satisfacciones personales. Se quiere suponer que el rol altruista es natural, inherente al ser mujer.
- **La autoestima (amor propio y confianza en sí misma) depende del cumplimiento de un papel idealizado, exigente e inalcanzable.** Ser buena madre/mujer consiste en satisfacer las necesidades de las demás personas y responsabilizarnos del bienestar de quienes nos rodean, aún hayan llegado a la edad adulta desde hace mucho...
- **Durante siglos la mayor virtud de las mujeres ha sido no reconocerse virtudes (humildad).** Y muchas mujeres tienen dificultades a presentarse de manera positiva e independiente. A muchas les es difícil decir sus cualidades y no tildar de presumida a una mujer segura y que expresa claramente sus cualidades.





En palabras de **Sara Berbel Sánchez** en "Liderazgo desde la perspectiva feminista"

- ¿Por qué las mujeres tienen un déficit especial de autoestima? Sabemos que la educación es diferente para los niños y para las niñas. No sólo ejercen una fuerte influencia los padres sino todo el conjunto de la sociedad, mostrando diferentes roles y comportamientos como los adecuados a cada género. Todavía los padres están habitualmente más orgullosos de los logros de sus hijos varones que de sus hijas."
- El papel tradicional que las mujeres tienen en la sociedad dificulta que estas desarrollen objetivos que la sociedad considera valiosos. Si la sociedad las considera menos valiosas, difícilmente las propias mujeres pueden modificar esa percepción."

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

Las personas con alta autoestima pueden derrumbarse en un momento dado, pero siempre tienen capacidad para sobreponerse.

La autoestima no es amor a una misma, es confianza en una misma.

Cuando una persona es jactanciosa o arrogante o bien se propone metas que nunca cumple es precisamente porque su autoestima es baja.

Una persona con elevada autoestima no se preocupa por las comparaciones con los demás y se propone metas que pueda alcanzar, porque le interesa su felicidad y la de quienes la rodean." (Berbel 2011)

LA OTRA CUESTIÓN ES....

¿Por qué importa mantener la autoestima alta y positiva?

Se es más feliz con autoestima alta y positiva. La autoestima positiva mantiene la felicidad y permite la assertividad y transformación adecuada de los conflictos.

Una persona con autoestima alta no es conflictiva, no se siente injustamente cuestionada, acepta las críticas y las aprovecha para mejorar; no necesita acaparar la atención ni demostrar que tiene la razón. No se deja herir con facilidad y no le teme a las opiniones de las demás personas, aún le sean contrarias.



Una buena autoestima es la principal fuente de poder personal.

El poder personal nos da la capacidad para influir sobre las situaciones y condiciones de nuestras vidas; no es fuerza física sino emocional. Es un poder interior. Poder que da seguridad y confianza

Poder personal y autoestima se retroalimentan.

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

- Con una autoestima alta y positiva:
- Manejo mejor los conflictos
- No le temo a las críticas y mantengo mi creatividad constante
- Puedo argumentar sin temor y con seguridad
- No me quedo en la defensiva
- Soy propositiva
- Puedo tomar decisiones con seguridad y sin remordimientos.
- Autoestima positiva y resiliencia se aprenden y van de la mano

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

En todos los análisis realizados a personas líderes destaca la confianza en sí mismas, su convencimiento en la defensa de sus valores y su determinación a llevar a cabo sus ideas aún a costa de enfrentarse a dificultades durante el proceso. Esta seguridad en la propia capacidad y la confianza en la consecución del éxito no son más que características de un buen nivel de autoestima. Se trata, por tanto, de un indicador excelente de la posibilidad de ejercer el liderazgo." (Berbel 2011)

¿Cómo mantener la AUTOESTIMA ALTA Y POSITIVA?

En palabras - adaptadas - de Sara Berbel Sánchez en "Liderazgo desde la perspectiva feminista"

Uno de los factores necesarios para incrementar la autoestima en las mujeres es el autoconocimiento. Conocer las cualidades que se tienen es importante para valorarse y actuar con seguridad. Identificar los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotras mismas resulta imprescindible para saber qué opinión tenemos realmente sobre nuestra valía. Con frecuencia, las mujeres tienen miles de pensamientos negativos que merman su capacidad de éxito."

A veces los pensamientos negativos (estoy haciendo el ridículo, no sirvo para eso, voy a equivocarme, seguro que empiezo a hablar y olvido mi discurso, etc.) están inducidos por los demás, especialmente por los hombres u otras personas que desprecian o dan poco valor a las mujeres...

Pasos a seguir para elevar tu nivel de autoestima:

- 1** Ser consciente de tu propia autoestima. Es necesario el autoconocimiento para saber a qué nivel se sitúa tu autoestima y partir de una evaluación realista. A partir de esta valoración, podrás saber qué necesitas trabajar más para superar la falta de confianza en ti misma.
- 2** Proponerte prácticas en ámbitos personales y sociales. Debes proponerte prácticas que te permitan alcanzar metas posibles y valiosas para tu vida. Una de las formas más gratificantes y accesibles de aumentar la autoestima es mediante el comportamiento asertivo...

- 3** Establecer pactos y redes entre mujeres. Trabajar conjuntamente eleva el nivel de autoestima personal y colectivo al tiempo que afianza los compromisos y permite la defensa de las reivindicaciones feministas.

4 Ámbitos en que deben situarse las prácticas:

- a.** Vivir conscientemente (de tus propias actitudes y las ajenas)
- b.** Aceptarte a ti misma (aceptar tus limitaciones y no culpabilizarte)
- c.** Buscar el equilibrio de la energía (área intelectual, emocional, física y de la conciencia)
- d.** Asumir tus propias responsabilidades
- e.** Reconocer tus sentimientos negativos
- f.** Autoafirmarte mediante pensamientos positivos
- g.** Vivir con un propósito
- h.** Tener claras estas propuestas hará que tu puedas autoafirmarte tanto en el terreno político como en el personal y te permitirá afrontar con seguridad y confianza en ti mismas el reto de ejercer el liderazgo en el caso de que así lo demande tu carrera política

Primero pienso:

- ¿Necesito mejorar mi autoestima para ser más feliz y satisfecha?
- ¿Necesito mejorar mi autoestima para ser más asertiva y lograr mis metas de participación política?
- Si no, porque "todo bien"... importa mantenerme así.

Luego escribo:

Tres cosas, cambios, resistencia o insistencia, que me propongo hacer para mejorar la posibilidad de lograr mis metas:

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

"En política, las mujeres muestran su baja autoestima cuando no se atreven a disentir en público de un ponente que ha dicho lo que a su juicio sería alguna barbaridad, cuando renuncian a cargos de poder pensando que no serán capaces de hacerlo bien, cuando enmudecen de pronto ante una frase grosera de un adversario político, cuando no son capaces de defender una idea en su propio partido por miedo a parecer ridículas, cuando esconden sus sentimientos como tristeza o rabia para no parecer débiles, cuando ocultan el deseo de acabar pronto una reunión para ir a ver a sus hijos/as porque saben que no serán comprendidas..." (Berbel. 2011)



Todo lo anterior es importante,
no solo para mí sino para las demás mujeres y mi comunidad,
así que lo voy a desarrollar para reforzar mis capacidades
de hacer valer mis derechos y los de las demás mujeres.

RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS. FRENTE A LAS DIFERENCIAS Y DISCRIMINACIONES: **LOS DERECHOS**

- Los derechos humanos son innatos e inalienables.
- Los derechos humanos surgen, se construyen y modifican a partir del reconocimiento de desigualdades y discriminaciones.
- El Estado es el encargado de garantizar los derechos humanos de todos y todas.
- Nadie puede renunciar a sus derechos humanos.



Primero pienso... luego anoto:

Conozco y reconozco las exclusiones y discriminaciones que afectan a las mujeres... ¿Cuáles derechos específicos de las mujeres conozco que buscan "compensar" estas desigualdades?

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

Los derechos de las mujeres son derechos humanos.

Los derechos sexuales y reproductivos, los más humanos de los derechos

Derechos que no se conocen; no se defienden y se pueden perder.

ENTRE TODAS RECORDAMOS ALGUNAS MEDIDAS, NORMAS Y LEYES QUE BUSCAN GARANTIZAR DERECHOS ESPECÍFICOS DE LAS MUJERES.

A nivel internacional, Colombia ha suscrito acuerdos y convenciones:

La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación que establece un programa de acción para poner fin a la discriminación en razón del sexo. (1967)

La 1^a Conferencia Mundial sobre la Mujer realizada por las Naciones Unidas. (México. 1975) Desarrolló los conceptos de igualdad, desarrollo y paz, como formas para superar la exclusión de las mujeres. (1º Plan de acción Mundial)

La 4^a Conferencia Mundial sobre la Mujer realizada por la Naciones Unidas (Beijing. 1995) Desarrolló el concepto de los derechos humanos de las mujeres, entre otros DSR.

EN EL ÁMBITO NACIONAL, LA LEGISLACIÓN COLOMBIANA TIENE INSTRUMENTOS LEGALES PARA GARANTIZAR LOS DH DE LAS MUJERES:

El artículo 43 de la Constitución Política Colombiana: "La mujer y el hombre tienen iguales derechos y oportunidades. La mujer no podrá ser sometida a ninguna clase de discriminación. Durante el embarazo y después del parto gozará de especial asistencia y protección del Estado, y recibirá de éste subsidio alimentario si entonces estuviere desempleada o desamparada. El Estado apoyará de manera especial a la mujer cabeza de familia."

Ley 1257 de 2008: "Tiene por objeto la adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado, el ejercicio de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno e internacional, el acceso a los procedimientos administrativos y judiciales para su protección y atención, y la adopción de las políticas públicas necesarias para su realización."

SSR Sentencia C-355 de 2006 sobre IVE: Despenaliza la interrupción voluntaria del embarazo en tres casos: malformación del feto incompatible con vida extrauterina, embarazo por violación, peligro para la salud de la mujer si continúa con el embarazo. El IVE es considerado como un derecho de las mujeres.

Ley 1719 de 2014, "por la cual se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado". Busca garantizar a las víctimas el derecho a la justicia que reclaman, evitando la impunidad y asegurando la reparación. Esta ley se ajusta a los estándares internacionales y otorga el carácter de imprescriptibles a conductas aberrantes.

Ley Rosa Elvira Cely. 2015: "tiene por objeto tipificar el feminicidio como un delito autónomo... forma extrema de violencia de género contra las mujeres, ya sea en ámbito público o privado, conformada por un conjunto de conductas que llevan a la muerte violenta de las mujeres... Incurrirá en el delito de feminicidio quien causare la muerte violenta a una mujer, por su condición de ser mujer..."

Ley 581 de 2000 o Ley de cuotas reglamenta la participación de las mujeres en los niveles de decisión de las diferentes ramas del poder público, tanto a nivel nacional, como a nivel departamental, regional, provincial, distrital y municipal. La ley dispone que el 30 por ciento de los altos cargos públicos deben ser ejercidos por mujeres.

Ley 1475: "adoptar reglas de organización y funcionamiento de los partidos y movimientos políticos..." Aparte 4. Equidad e igualdad de género. En virtud del principio de equidad e igualdad de género, los hombres, las mujeres y las demás opciones sexuales gozarán de igualdad real de derechos y oportunidades para participar en las actividades políticas, dirigir las organizaciones partidistas, acceder a los debates electorales y obtener representación política."

Recordemos entre todas:

El departamento de Santander y el municipio de Bucaramanga tienen cada uno una Política Pública de Mujer y Género.

UNA POLÍTICA PÚBLICA

Son decisiones tomadas por actores públicos a fin de resolver un problema puntual.

UNA POLÍTICA PÚBLICA CON ENFOQUE DE GÉNERO

Son decisiones tomadas por actores públicos teniendo en cuenta las necesidades y problemáticas diferenciales de las mujeres.

La Política Pública de Mujer y Género de Bucaramanga se plasmó en el Plan de Igualdad de Oportunidades que cuenta con seis ejes de derechos:

- Derecho a la justicia e integridad personal
- Derechos a la generación de ingresos y empleo
- Derecho a salud
- Derecho a educación, cultura, comunicación, recreación y deporte
- Derechos políticos, de representación y participación
- Derecho a la vivienda, medio ambiente y habitabilidad

Conversamos acerca de estos derechos como derechos de las mujeres, con enfoque de equidad de género.

PARA RECORDAR Y COMPARTIR:

Cada eje de derechos del PIO cuenta con estrategias y acciones.

Estrategias de:

- Información, educación y comunicación
- Participación social y ciudadana
- Fortalecimiento institucional
- Intersectorial
- Vigilancia

Acciones preventivas y reactivas

**Será útil recordar todo lo anterior al momento
de elaborar tu Plan de Acción.**

Estás lista para pasar al módulo siguiente

Lista para el ejercer liderazgo y participación política activa



MÓDULO 2

CIUDADANÍA, AUTORIDAD FEMENINA
PARTICIPACIÓN POLÍTICA, GOBERNABILIDAD
DEMOCRÁTICA Y PLANES DE ACCIÓN



A MANERA DE PRESENTACIÓN:
Una Invitación

“No es posible en el mundo, ni en ningún país, avanzar en el desarrollo si se excluye del progreso a quienes representan a la mitad de la población, me refiero por cierto a las mujeres.”

Michelle- Bachelet 2011

La democracia solo estará completa el día que las mujeres sean parte real y efectiva de ella. Hoy las mujeres líderes que se lanzan y llegan a espacios de decisión, hacen cada vez más que lo que es un hecho extraordinario se convierta en cotidiano.

Con este módulo, la Fundación Mujer y Futuro apoya este proceso de ir cada día ampliando los límites de lo posible para las mujeres. De una manera sencilla, amena y cercana, las lectoras inician su andar por las sendas de: la democracia, el poder, el liderazgo, la autoridad femenina, entre otros temas, de la mano de otras mujeres que a partir de la experiencia han tejido estilos de hacer política, sustentados en nuevos liderazgos femeninos, en la assertividad y la autoestima, como una herramienta para potenciar el valor de la inclusión de más mujeres al proceso de la participación política, no solo para ellas sino también para sus comunidades y la sociedad en pleno.

La invitación es a usar el presente módulo y dejarse acompañar por las mujeres y sus saberes, y entre todas las participantes procurar salvar los obstáculos que hoy hacen más difícil la garantía del derecho de las mujeres a la participación política activa.

DEFINIENDO EL PODER DESDE LAS MUJERES

Poder
¿Para qué?



Para mí el poder significa

[Empty text area for writing]

Recuerde

RECUERDE

Poder:

La habilidad de una persona para influir sobre otras. Es parte del liderazgo y está relacionado con sus actuaciones. (Sara Berbel. 2008)

El poder es visto de muchas maneras, veamos algunas formas (Vázquez 2013)

PODER VISTO	¿QUÉ ES? CONCEPTO	CARACTERÍSTICAS
Poder como dominación (poder sobre)	Habilidad de una persona o grupo social de limitar las acciones de otro por razones culturales, sociales, económicas, etc.	Es el poder como recurso, para imponerse. Está enmarcado en relaciones de dominación-subordinación: ejemplo: poder del varón sobre la mujer Desconoce los poderes de los otros. Es la mirada tradicional del poder
Poder como empoderamiento (poder para)	Capacidad de una persona o grupo social para perseguir unos fines independientemente de su condición.	Es el poder como capacidad. Implica la capacidad de hacer y desarrollarse frente al mundo. Implica autonomía. Facilita la existencia propia y la de los otros/as. Implica una relación social con miras a buscar transformación. Incluye la ética del cuidado La noción se desarrolla después de los años 70'

Las mujeres desde el movimiento feminista han trabajado para construir nuevas formas de poder; en este ejercicio han buscado eliminar el poder sobre como un acto de dominación ejercido especialmente hacia las mujeres en los espacios de lo público y lo privado por parte de los varones, la cultura, la política, la economía, etc. La elaboración de nuevas formas de poder llevó a las mujeres a plantear el poder para como una alternativa hacia la construcción de una nueva sociedad incluyente, y con plena garantía de los derechos de las mujeres.

La principal estrategia utilizada por los grupos de mujeres para la búsqueda de esta transformación es el empoderamiento, que significa ganar poder, implica una toma de conciencia individual y colectiva por parte de las mujeres de su poder para lograr así participar de las esferas de decisiones de la vida privada y pública.

RECUERDE

Empoderamiento de las mujeres es:

"Su plena participación en condiciones de igualdad en todas las esferas de la sociedad, incluyendo la participación en los procesos de toma de decisiones y el acceso al poder, son fundamentales para el logro de la igualdad, el desarrollo y la paz". (Conferencia de Beijing (1995))

Este proceso ha tomado mucho tiempo y ha estado ligado a la posibilidad para las mujeres de ejercer el voto, tener autonomía para tomar decisiones sobre sus cuerpos, sus bienes, sus proyectos de vida; esto significa la posibilidad de ejercer los derechos políticos, civiles, económicos, sexuales y reproductivos, entre otros derechos.

Veamos la línea del tiempo de este proceso:

Línea del tiempo de la lucha por los derechos de la mujer a nivel internacional.
(Elaboración propia Sandra Luna)

MOMENTO	FECHA	CARACTERÍSTICA
Movimiento de mujeres obreras	1857	Revindican el empleo digno para las mujeres. Se llevan a cabo las huelgas obreras en la ciudad de New York
Creación de la fecha de conmemoración del día internacional de la mujer	1910	Propuesto en Dinamarca en el marco de una convención internacional de mujeres socialistas
Huelgas y marchas por los derechos laborales	1911	Mueren 146 mujeres quemadas en una fábrica de textiles en New York
Se formaliza a nivel internacional un día para la mujer	1952	Naciones Unidas crea el Día Internacional de la Mujer
Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer	1967	Establece un programa de acción para poner fin a la discriminación en razón del sexo.

MOMENTO	FECHA	CARACTERÍSTICA
1era Conferencia Mundial Sobre la Mujer por Naciones Unidas México	1975	Desarrolló tres conceptos: igualdad, desarrollo y paz como formas para superar la exclusión de las mujeres. Postula el primer plan de acción mundial
4ata Conferencia Mundial Sobre la Mujer por Naciones Unidas Beijing	1995	Desarrolló el concepto de los derechos humanos de las mujeres; 189 Estados se comprometen con trabajar para hacerlos realidad.

En Colombia las mujeres también han desarrollado este mismo proceso de reivindicación de sus derechos, los principales momentos han sido:

Línea del tiempo de la lucha por los derechos de la mujer en Colombia
(Elaboración propia Sandra Luna)

MOMENTO	FECHA	CARACTERÍSTICA
Se crea el voto para las mujeres en la provincia de Vélez Santander	1853	Las mujeres no lo ejercen y posteriormente se pierde este derecho
Se otorga a las mujeres el derecho a votar en Colombia	1957	1.600.000 mujeres votan por primera vez en el país
Se otorga la posibilidad a la mujer de ingresar al bachillerato y la universidad	1933 1937	Se permite a las mujeres el derecho a la educación
Se otorga el derecho a la administración de los bienes. Ley de no discriminación Ley de cuotas ley 581	1922 1974 2000	Se inicia el reconocimiento de los derechos civiles Reconocimiento de los derechos políticos y civiles
Derechos a una vida libre de violencias Ley 1257 de 2008 Se modifica el código penal de delitos sexuales Ley Rosa Elvira Cely	2008 2000 2015	Crea herramientas para la prevención, sanción y atención de las violencias hacia las mujeres Se protege el derecho a libertad sexual Tipifica el feminicidio como un delito aparte y con agravantes.

Ejercicio....

Conozca la historia de una "mujer ilustre y famosa" por haber trabajado, en Santander o Colombia, por los derechos de las mujeres; búsquela en internet o en la biblioteca más cercana. Escriba lo que más le llama la atención de ella

La heroína escogida fue

Me llamó la atención

Su aporte a las mujeres de hoy fue

Tradicionalmente las mujeres no han tenido el Poder; han estado relegadas al espacio de lo privado, por ello cuando inician su proceso de liderazgo, tienen muchas presiones de parte de todas las personas a su alrededor. Se piensa que las mujeres que ejercen poder y liderazgo abandonan a sus familias y son más duras que los hombres, son egoístas y maltratan más a las personas con quienes trabajan.

Existen estudios que han identificado los tipos de liderazgo que son ejercidos tanto por hombres como por mujeres y las diferencias en las características entre el liderazgo que asumen los varones y el que asumen las mujeres:

Tipos de liderazgo según la conducta y comportamiento de la líder. (Escapa Martínez, 2010)

TIPO DE LIDERAZGO	CARACTERÍSTICAS
Interés por la tarea	Fomenta altos niveles de productividad, se planea en función de los objetivos. Centrado en la producción y en la consecución de resultados
Interés por las personas	Se preocupa por las necesidades, intereses, problemas de los miembros del grupo Centrado en la persona
Autoritario o directivo	Centrado en la líder quien toma todas las decisiones y los demás miembros del equipo deben seguir las.
Democrático o participativo	La líder comparte con el grupo la toma de decisiones, se preocupa por el grupo, no existe jerarquía.
Transformacional	La líder hace conscientes la misión o visión a los miembros del equipo, facilita el desarrollo máximo de todo su potencial y los motiva para que, más allá de sus intereses, tengan en cuenta las necesidades del grupo.

MODELOS DE LIDERAZGO

(Loden, 1989. Citado por Berbel, 2011)



CARACTERÍSTICAS DEL LIDERAZGO	MASCULINO	FEMENINO
Estilo operativo	Competitivo	Cooperativo
Estructura de la organización	Jerárquica	En equipo
Objetivo básico	Triunfar	Conseguir Calidad
Estilo de resolución de problemas	Racional	Intuitivo Racional

Se evidencia que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en sus formas de ejercer el liderazgo. En muchas ocasiones las mujeres copian el estilo de liderazgo masculino porque desconocen formas alternativas de ejercerlo, y es la única forma de mantenerse en el espacio de decisión; sin embargo se encuentra que las mujeres hacen más uso de la intuición, el trabajo en equipo y buscan más la calidad que la meta.

Ejercicio....



A partir del video sobre las mujeres y el poder, escribo lo que más me llamó la atención y qué frase me llevo para empezar a ejercer mi poder:

<https://www.youtube.com/watch?v=O7ZhqQnhYWo>

Todas las mujeres tenemos poder, pero este no existe si no lo ejercemos. Este poder implica tener claro lo que quiero, ser libre para tomar decisiones, trabajar colectivamente para alcanzar las metas del grupo, y hacer redes entre mujeres para lograrlo. El poder está en todas las esferas de la vida cotidiana.

Esta nueva forma de poder está relacionada con el concepto de autoridad femenina, trabajado por las mujeres feministas como la nueva posibilidad de construir nuevas relaciones entre las mujeres a partir de cuestionar las jerarquías y el poder tradicional. (Cigarini, 1994)

RECUERDE

La autoridad femenina entre mujeres

1. Se construye desde el reconocimiento de la otra, con el uso de la palabra.
2. Reconoce el saber de otras mujeres con respeto y admiración.
3. No replica la autoridad tradicional, rompe el sistema patriarcal y el poder tradicional.
4. Crea nuevas realidades sociales /contrato social
5. Es ejercida sobre sí misma y en sus relaciones con las otras personas, transforma su rol desde la subordinación hacia la paridad en el espacio privado y el público. (Cigarini.1994)

Ejercicio...

EL MAPA DE MIS PODERES

Anoto los poderes que actualmente ejerzo:



Los poderes frente a mi cuerpo

Los poderes frente a mi hogar

Los poderes frente a mi comunidad y JAC

Los poderes como lideresa

Ahora con los insumos anteriores hago mi perfil como lideresa:

Escribo seis cualidades o habilidades que poseo como lideresa:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Pregunto a mis compañeras, amigos que me conocen otras seis cualidades que me ven como lideresa:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Berbel(2008)

Cuando las mujeres ejercen el liderazgo y como resultado de la inexperiencia con el ejercicio comunitario, se ven expuestas a múltiples situaciones y/o conflictos; este aspecto se convierte en un reto y es necesario aprender a tramitar los conflictos para poder ejercer la participación política y seguir construyendo trabajo colectivo. Cuando un conflicto se afronta de manera positiva se convierte en un motor de cambio individual y colectivo.

RECUERDE

El conflicto es: "Una situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como incompatibles. Los sentimientos y las emociones juegan un papel y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución".(Escapa, Martínez. 2010)

Existen diversas formas para afrontar los conflictos.
Formas de enfrentar los conflictos. (Escapa, Martínez. 2010)

FORMA DE ENFRENTAR EL CONFLICTO	CARACTERÍSTICAS
Evitación	Se desvía la atención frente al conflicto. Se piensa que el conflicto se resuelve con el tiempo por sí solo.
Suavización	Hace el llamado al trabajo en equipo y a resolver las diferencias, sin mayor profundidad.
Supresión	Se hace uso de la fuerza para acabar con el conflicto
Compromiso	Todos se comprometen a cambiar o ceder en algo para acabar el conflicto. No se quedan satisfechos
Confrontación	Se retoma el conflicto, se aborda directamente con todas las partes y se analizan causas y posibles soluciones y, entre todo el grupo, se escogen las soluciones más adecuadas.

Es importante reconocer cual es la conducta que tiene la persona frente al conflicto. Se pueden dar varias conductas:

ESTILOS DE EXPRESIÓN



CONDUCTA FRENTE AL CONFLICTO	CARACTERÍSTICAS
Conducta pasiva	Pone los intereses de las otras personas por encima de los propios. Se relegan los deseos personales en favor de los deseos de la otra persona. En ocasiones se llega a permitir la violación de los derechos propios
Conducta agresiva	Pone sus intereses por encima de los intereses de la otra persona, llega a violentar los derechos de las otras personas sin importarle. Crea hostilidad en el grupo y deteriora las relaciones interpersonales.
Conducta asertiva	En ella se defienden los intereses propios, con el principio del respeto de los intereses de la otra persona. Es el punto medio entre la actitud pasiva y agresiva. Logra ser adecuada para resolver positivamente el conflicto.

Comparación de conductas (Berbel. 2011)

ASPECTO	PASIVA	AGRESIVA	ASERTIVA
Mensaje	Usted tiene razón. No importa lo que yo piense. No importa como yo me sienta.	Yo tengo razón. Si usted no piensa como yo, está equivocado/a. Sus sentimientos no cuentan.	Así es como yo veo la situación. Esto es lo que pienso y estos son mis sentimientos.
Objetivo	Evitar el conflicto.	Conseguir lo que se desea: ganar.	Crear comunicación y respeto mutuos
Medios	Voz débil y titubeante.	Voz fuerte o presuntuosa emitida a borbotones,	Tono firme, cálido, bien modulado, cadencia uniforme
Mirada	Mirada apartada o baja.	Mirada fría y penetrante.	Mirada directa, abierta y sincera
Cuerpo	Postura "encogida", movimientos nerviosos	Postura rígida, inclinada hacia adelante, manos en las caderas, cerradas	Postura relajada y manos sueltas al lado del cuerpo, gestos relajados

Resultados según conductas (Berbel. 2011)

PASIVA	AGRESIVA	ASERTIVA
Muy poco respeto por una misma.	Dudosa respeto a sí misma. Debe llevar las riendas en todo momento, cueste lo que cueste.	Sostiene y amplía el respeto por sí misma. Consigue los objetivos que desea. Se centra en temas reales. Aumenta la confianza en sí misma.
Necesidades insatisfechas.		
Frecuentemente dolidas y/o inquietas: esperando que los demás adivinen lo que se desea o lo que se quiere decir.	Relaciones interpersonales deterioradas: crea hostilidad en los demás. Puede ganar posiciones a corto plazo a expensas de los demás	Crea relaciones interpersonales adecuadas
No se hacen progresos en los temas reales		

Tener una conducta asertiva es posible, se requiere de práctica y tener presente los siguientes aspectos: (Berbel, 2011)

1

Practique una postura relajada

2

Imagine resolver con actitud asertiva una situación del pasado

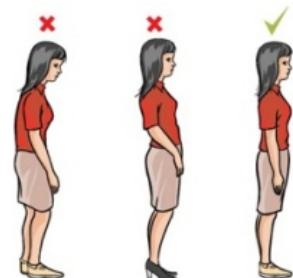
3

A la hora de practicar recuerde:

- a. Exprese lo que desea ante la situación usando palabras respetuosas pero firmes.
- b. Busque el momento oportuno para hablar con la persona.
- c. Describa la situación de conflicto desde lo que se quiere cambiar de forma clara y precisa.
- d. Exprese lo que siente en primera persona, evite reprochar.
- e. Escriba el mensaje que quiere transmitir, esto ayuda a tenerlo claro.
- f. Ensaye el momento en voz alta, antes de hacerla, esto ayuda a tener éxito.

Ejercicio...

Escojo una situación conflictiva del pasado, la escribo:

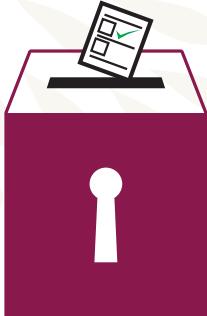


Identifico en ella los siguientes aspectos:

Conducta frente al conflicto:

Resultado de esa actitud:

Ahora aplico los pasos para realizar una conducta asertiva.



LA DEMOCRACIA Y LA CIUDADANÍA

La democracia es un sistema político basado en el ejercicio de la participación ciudadana en igualdad de condiciones para todas las personas que la integran. Su principal herramienta es la ciudadanía que se convierte en la herramienta para el ejercicio de la participación desde el ejercicio pleno de los derechos sin discriminación por ninguna razón (Flora Tristán.2007)

El principio de democracia participativa permea el ejercicio del poder público y social e incluye los ámbitos de la vida privada. La participación en la vida política, cívica y comunitaria del país es elevada al estatus de deber constitucional de la persona y del Estado (Personería.2015)

La ciudadanía activa involucra varios factores:

- Ejercicio de la autonomía individual.
- Diferencias de género, etnia, religión, clase y edad.
- Se ejerce tanto en el ámbito privado como en el público.
- Está asociada a una cultura de la participación activa a través de la opinión, el voto, el uso de los mecanismos de participación.
- Implica la posibilidad de asociarse, elegir, ser elegida, velar por el uso de los recursos del Estado, proponer la creación de políticas públicas, programas para garantizar el pleno ejercicio de los derechos humanos de las mujeres.
- Incluye la distribución equitativa de la riqueza y el reconocimiento.

EJERCICIO...

Identifique un ejemplo donde se ponga en marcha su ciudadanía activa dentro de su comunidad ...

La participación política es el derecho de todas las personas a intervenir en los asuntos de interés colectivo para la sociedad. Se puede ejercer de forma individual y/o colectiva a través de organizaciones. Este derecho está consagrado en el artículo 2º de la Constitución Política de Colombia del año 1991. Consagra como fin fundamental del Estado el principio de la participación. De acuerdo con este artículo, al Estado le corresponde "facilitar la participación de todos los colombianos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la nación" (Constitución Política de Colombia.1991)

MECANISMO DE PARTICIPACIÓN	CARACTERÍSTICA
El Voto	Mediante este mecanismo el ciudadano puede elegir y ser elegido para diferentes cargos y corporaciones como las Juntas Administradoras Locales, Concejos Municipales, Asambleas Departamentales, Congreso Nacional, Alcaldía, Gobernación, Vicepresidencia y Presidencia de la República.
El Plebiscito	Se establece la posibilidad que el Presidente de la República convoque a la ciudadanía para que se pronuncie sobre un tema de interés general y sea el pueblo el que decida la conveniencia o no del mismo.
El Referendo	Este es un mecanismo de participación directa, mediante el cual los ciudadanos aprueban o rechazan una ley u otros textos con efectos jurídicos o políticos. Clases Referendo derogatorio de ley Referendo Constitucional Referendo Regional a la creación de regiones
La Consulta Popular	A través de este mecanismo, los ciudadanos manifiestan su opinión sobre asuntos de interés general, ya sea a nivel nacional, departamental o municipal.
El Cabildo Abierto	Mecanismo establecido para analizar asuntos de interés general. Es una reunión pública de ciudadanos con los Concejales o miembros de la Junta Administradora Local, para discutir asuntos de relación directa a los intereses de la comunidad local.
Revocatoria del Mandato	Es el derecho que tienen los ciudadanos de dar por terminado el mandato que le han conferido a un gobernador o alcalde, por incumplimiento ostensible con el programa de gobierno.
Iniciativa Legislativa	Mecanismo para presentar proyectos de reforma constitucional o de ley, ordenanzas y acuerdos, con el lleno de ciertas exigencias en cuanto al número de ciudadanos que garanticen el respaldo popular a las propuestas para que estas sean representativas de la voluntad mayoritaria.

Este aspecto de la participación incluye una serie de mecanismos de control ciudadano para la gestión pública, los cuales pueden ser ejercidos de forma individual y/o colectiva, están amparados en la ley 489 de 1998.

MECANISMO DE CONTROL CIUDADANO	CARACTERÍSTICA
Audiencias públicas	Espacio destinado a discutir aspectos relacionados con la formulación, ejecución o evaluación de políticas y programas a cargo de las entidades y se realizan especialmente cuando esté de por medio la afectación de derechos o intereses colectivos. Igualmente las comunidades y las organizaciones podrán solicitar la realización de audiencias públicas, sin que la solicitud o las conclusiones de las audiencias tengan carácter vinculante para la administración. En todo caso, se explicarán a dichas organizaciones las razones de la decisión adoptada.
Ejercicio del control social de la administración	Cuando los ciudadanos decidan constituir mecanismos de control social de la administración, en particular mediante la creación de veedurías ciudadanas, la administración estará obligada a brindar todo el apoyo requerido para el ejercicio de dicho control.
Veeduría ciudadana	Mecanismo activo para el ejercicio de la vigilancia y el control de la función pública, que complementa otros mecanismos e instrumentos consagrados en la Constitución y las leyes, como las acciones populares y la acción de tutela, entre otros. Las veedurías surgen de manera simple y espontánea, también pueden constituirse mediante la conformación de una asociación no gubernamental, representativa de determinados intereses sociales, o pueden ser pactadas legal o contractualmente

Mecanismo del control de la gestión pública. (Personería. 2015)

EJERCICIO...

Identifico una situación de mi comunidad, la escribo detalladamente indicando los mecanismos de participación que podría usar para resolverla.

LOS PLANES DE ACCIÓN

Son una herramienta para la planeación; permiten construir una hoja de ruta frente a las necesidades de la comunidad y las acciones para resolverlas de forma estratégica que permite involucrar varios actores y alcanzar de manera más eficaz los resultados deseados.

Incluyen varios momentos:

1

Identificar claramente la situación a transformar y/o cambiar

Ejemplo:

Existe en el barrio San Marcos un alto número de mujeres adolescentes que son madres; en el año se conocen de 20 jóvenes, hombres y mujeres que ya son padres.

- 2** Construir el plan de acción con la participación de todas las personas involucradas en el proceso.
- 3** Realizar seguimiento continuo a la implementación del plan, con el fin de realizar los ajustes y constatar los logros y avances alcanzados.

La realización del plan de acción incluye las siguientes partes:

- 1** **MARCO LEGAL:** Implica revisar las normas que inciden en la planeación y desarrollo de la acción para la transformación de la situación e identificar posibles aliados para la acción.

EJEMPLO:

La Política Pública de Mujer y Género de Bucaramanga en su eje de derecho a la salud contempla como acción: "Diseñar e implementar estrategias comunicativas en espacios educativos, empresariales, recreativos y organizativos para promover nuevas prácticas de ejercicio responsable de la sexualidad, la planificación familiar y el autocuidado por parte de los hombres y mujeres pertenecientes al municipio". Responsables: Secretaría de Salud Municipal, Secretaría de Desarrollo de Bucaramanga, Centros DIAS, SISBEN y UIMIS.(Universidad Industrial de Santander- Alcaldía de Bucaramanga. 2011)

- 2** **IDENTIFICAR LOS OBJETIVOS A ALCANZAR:** Uno general y otros específicos. Esto permite concretar y materializar los resultados esperados

EJEMPLO:

Objetivo General: Favorecer el desarrollo de una sexualidad sana y responsable de las y los adolescentes del barrio San Marcos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1) Brindar a las mujeres y hombres adolescentes formación en métodos de planificación familiar y autocuidado. 2) Brindar a los padres de familia una charla sobre la sexualidad en la adolescencia.

- 3** **METODOLOGÍA:** Responde al proceso, es el camino a seguir e incluye los siguientes ítems:

- a. **Actividades:** Son las acciones y tareas necesarias para el logro del proyecto

EJEMPLO:

- Solicitar por escrito a la Secretaría de Salud de Bucaramanga una charla sobre planificación familiar y autocuidado a hombres y mujeres adolescentes.
- Realizar visita para conocer la respuesta a la solicitud.
- Concertar el sitio para realizar las charlas y realizar la convocatoria a las personas del barrio

- b. Meta:** Indica lo que se pretende obtener con el proyecto en términos cuantitativos (cantidad) y cualitativos (calidad) y los tiempos de ejecución

EJEMPLO:

300 hombres y mujeres jóvenes del barrio San Marcos se formarán en planificación familiar a través de una charla amigable, clara, con perspectiva de derechos y con materiales llamativos y pedagógicos para ellos en un periodo de tres meses.

- c. Indicadores:** Son los criterios para medir, valorar y evaluar la situación que se espera corregir o modificar.

EJEMPLO:

150 mujeres y 150 hombres entre los 12 y 18 años se capacitarán en planificación familiar.

Las mujeres y los hombres jóvenes del barrio San Marcos ejercen de forma responsable su sexualidad.

No de mujeres y hombres adolescente que son padres 8 meses después de terminadas las charlas.

- d. Resultados:** Son los cambios logrados a través del proyecto; se realizan una vez acabe el proyecto; están en relación con el cronograma

EJEMPLO:

No de mujeres y hombres adolescentes formados en el tema de planificación familiar.

Disminución de la tasa de embarazo adolescente en el barrio San Marcos.

No de mujeres y hombres jóvenes que asumen su sexualidad de forma saludable y responsable

- e. Responsable:** Persona encargada de determinada acción.

EJEMPLO:

María Cruces y Jairo Sandoval delegados del comité de la JAC y doctora Raquel Regia delegada del puesto de Salud del barrio.

f. Tiempos: Momentos en los cuales se han de realizar las tareas o acciones.

EJEMPLO:

3 meses del 1 de septiembre al 30 de noviembre de 2015

g. Requerimientos: Insumos que se requieren para ejecutar el proyecto (humanos, financieros, físicos).

EJEMPLO:

Humanos: María realiza la solicitud de las charlas y Jairo se encarga de la convocatoria y la doctora de dictar la charla

Físicos: un salón para las charlas, 20 sillas para los y las asistentes, un televisor, 300 fotocopias.

Financieros: \$ 100.000 pesos para las fotocopias y materiales de la charla

4

EVALUACIÓN: seguimiento al proceso con el fin de determinar cambios y fortalecer el desarrollo y buen término del mismo.

EJERCICIO...

Construyo un plan de acción para la situación identificada anteriormente

Se presenta el siguiente formato guía para la elaboración del plan de acción



PLAN DE ACCIÓN

META	RESPONSABLE
------	-------------

OBJETIVO ESPECIFICO

No.	
-----	--

META

CANTIDAD	CALIDAD	TIEMPO
----------	---------	--------

ACTIVIDADES

No.	
-----	--

TIEMPO

DESDE	HASTA:
-------	--------

COSTOS

--

FINANCIADOR

--

RESPONSABLE

--

INDICADORES

1.	2.
----	----

RESULTADOS

1.	2.
----	----

MÓDULO 3

PALABRA, LENGUAJE,
PENSAMIENTO Y MENSAJES
**MANEJO DE PÚBLICOS MASIVOS DE
FRENTE A UN PERIODISTA**

8 DE MARZO

MUJERES

**"La palabra sin la acción es vacía;
la acción sin la palabra es peligrosa;
la acción y la palabra sin el espíritu
de la comunidad es la muerte"**

Sabiduría Indígena Nasa

Esta cartilla no te graduará como comunicadora, diestra en el manejo de multitudes y/o desenvuelta frente a un periodista; esta información es letra muerta sin tu compromiso; en ese orden de ideas es necesario que cualquier escenario cotidiano se convierta en un lugar en donde logres desplegar los conocimientos adquiridos: viajando en un bus desarrolla los ejercicios de vocabulario planteados; escuchando noticias mientras cocinas ahonda en las verdades mediáticas; antes de dormir y si asumes el hábito de llevar un diario o leer caminarás hacia la escritura. Cualquier lugar y situación DEBE ser un aula de "clase viva"

Sea esta la oportunidad para saber que el conocimiento no le pertenece a nadie y que se nos ofrece en los espacios más habituales. En ese orden de ideas te invitamos a que asumas el reto de formarte en el pensamiento, en la escritura y desde el intelecto como camino hacia la gestación de mejores seres humanos, colectivos fuertes, comunidades sólidas, procesos duraderos y mujeres protagonistas en la nueva Colombia.

No te asustes al encontrar palabras raras porque la intencionalidad es que aprendas haciendo, así y solo así te verás en la necesidad de clarificarlas de tal forma que al cabo de leer estas hojas cuentes a tu haber con al menos veinte vocablos nuevos. Asume el reto y escribe por aparte los términos desconocidos para luego consultarlos en un diccionario. No pienses que el vocabulario

ESTE MÓDULO CONSTA DE LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS:



- 1** LA PALABRA: reflexiva o persuasiva
- 2** EL LENGUAJE
- 3** EL PENSAMIENTO. ESCUCHAR PARA PARA HABLAR
- 4** LOS MENSAJES
- 5** MANEJO DE PÚBLICOS MASIVOS
- 6** CÓMO COMPORTARNOS FRENTE A UN PERIODISTA

En ellos encontrarás ejercicios que pondrán a prueba tus habilidades comunicativas y del lenguaje, sin embargo debes entender que el módulo no se agota en sus páginas y por eso la reflexión inicial de darle continuidad a los ejercicios en cualquier espacio.



I. LA PALABRA: Reflexiva o Persuasiva

Buscando mitigar el dolor, el Nobel de Medicina Santiago Ramón y Cajal ponía a sus pacientes a cantar mientras los operaba; su actuar ha sido ratificado y hoy en día la ciencia sabe que la palabra y el pensamiento son manifestaciones de energía vital capaces de generar cambios en el organismo al activar núcleos amigdalinos en el cerebro.

Al subestimarnos, al menospreciarnos, siendo pesimistas y al justificarnos por nuestros actuares generamos líneas de pensamiento que el cerebro termina asumiendo como realidad y en consecuencia ordena al cuerpo actuar; de ahí las enfermedades y según lo afirman nuevas tendencias de la medicina, ahora, cuando construimos otro discurso (sin que esto signifique negar la realidad) generamos nuevas líneas de pensamiento que nos llevarán a hablar y actuar diferente.

"Todo ser humano y si se lo propone puede ser escultor de su propio cerebro" - afirmaba el médico español. En esta incursión a la escritura y al lenguaje en general deberás tener muy presente que las palabras nos salvan o condenan. No en vano el refrán dice que "somos dueños de lo que callamos y esclavos de lo que decimos". La Historia nos habla de hombres que con la palabra sabia y pacífica lograron liberar a un pueblo; se refiere también a otros que con la palabra hiriente y ponzoñosa llevaron a la Humanidad al holocausto. ¿Con cuál te identificas?

¿Reflexiva o persuasiva? ¿Vivir del cuento o vivimos el cuento? ¿Queremos cambiar conciencias o tan solo salirnos con la nuestra? Urge que las mujeres demos un salto cualitativo y esgrimamos un lenguaje positivo que lleve a nuestros auditórios y espectadores a pensarse, a reflexionar, a construir identidades desde la palabra honesta e incluyente que deberá estar dirigida a la inteligencia y al corazón de las y los escuchas. En esa medida es apremiante la construcción de discursos y propuestas en contexto nacional y en perspectiva de género; no podemos ser ajenas a la realidad en donde la palabra que calumnia y señala se ha generalizado sin cortapisa.

¿SEREMOS MÁS DE LO MISMO O ESTAMOS DISPUESTAS A CAMBIAR LA HISTORIA?

En cualquier caso, reflexiva o persuasiva, propositiva o impositiva, la primera víctima de la palabra es su propia gestora porque la palabra, al igual que el búmeran, más temprano que tarde se devuelve; "siembra vientos y recogerás tempestades", dicen las abuelas. Por tanto resulta indispensable que las palabras construidas y emanadas desde nuestra mente, corazón y boca sean positivas, sinceras, sin herir a nadie, sin lastimar al otro, sin vituperar; urge pensar para hablar, hablar para construir, proponer antes que imponer. La palabra es sanadora y te ayudará a recuperar la cordura y la paz.

¿PODRÍAS DISTINGUIR UNA PERSONA CON DISCURSO REFLEXIVO DE OTRA CON DISCURSO PERSUASIVO?

Existen rasgos que pueden ayudar a diferenciar a la persona persuasiva de la persona reflexiva:

La persuasiva:

- Asume y adopta una sola idea, un solo argumento al que da vueltas y más vueltas. De ahí la expresión "una mentira dicha mil veces se convierte en realidad"
- Culpa a los detractores de sus errores. Responde el ataque con ataque.
- Ante las malas noticias, oculta el sol con un dedo y como elemento distractor inventa historias, enemigos y argumentos sin fundamento.
- Convierte la más pequeña anécdota en amenaza letal.
- Por lo general habla en tercera persona y se autopropone como experto.

La reflexiva:

- No habla de terceros y se remite a sus experiencias personales.
- No promete más allá de lo que puede cumplir.
- Permite que el auditorio hable y no es quien puntuala ni cierra las discusiones, al contrario, las abre de manera continua haciéndole saber a los terceros que nunca un tema concluye y que no hay verdades definitivas.

EJERCICIOS



Si en el colectivo se sube un vendedor ambulante; si haciendo turno para pagar los servicios la radio encendida sintoniza un noticiero; si estás almorcizando y en la televisión una mujer habla a los medios...si estás en esa o en cualquier otra situación, presta atención a lo que dicen y al cómo lo dicen: de seguro y si atiendes los rasgos comunes arriba mencionados podrás diferenciar un discurso del otro.

Con la siguiente idea deberás construir una frase persuasiva y otra reflexiva:



"La comida chatarra se ha convertido en un serio problema de salud pública, las alarmantes cifras dan cuenta de un deterioro considerable en la salud de las colombianas, se hace necesario que la sociedad en su conjunto tome conciencia sobre el particular y despliegue acciones individuales y colectivas tras el Buen Vivir."



Hablar no es tan solo una posibilidad lingüística o una función fisiológica; antes que todo es un ejercicio mental que implica ordenar el pensamiento supeditado, claro está, al lenguaje que manejes. A mayor léxico nuestras posibilidades de comunicarnos aumentan: ¿cuántas veces nos hemos quedado con la "palabra en la punta de la lengua"? significando justamente que carecemos del vocablo exacto para manifestar lo que queremos.

El idioma español tiene casi 300 mil palabras/conceptos diferentes (sin contar tecnicismos/regionalismos), pero en nuestra comunicación cotidiana utilizamos sólo unas 300 aunque el número varía. Una persona culta e informada usa cerca de 500; un escritor o periodista tres mil. Cervantes empleó ocho mil palabras diferentes en el Quijote. Amplía tu vocabulario, así tendrás mayores posibilidades de organizar tus ideas y expresarlas a través del lenguaje.

¿CUÁNTAS PALABRAS MANEJAS TÚ?

¿Cómo ampliar el léxico?... Leer es la mejor manera. Tómalo como disciplina y dedícale al menos diez minutos diarios (una buena novela ayuda a conciliar el sueño), mientras lo haces ten a tu lado una libreta y escribe en ella las palabras que desconozcas tal como lo haces ahora con esta cartilla, luego y a la primera oportunidad consulta un diccionario y sal de la duda, de seguro la misma palabra la encontrarás más adelante, repítela e intenta usarla.

Cuando se manejan pocas palabras se emplean sinónimos en exceso y eso se refleja en que los discursos se tornan largos y aburridos; con los medios de comunicación se agrava el asunto porque su tiempo es reducido y nuestras largas peroratas no tienen cabida.

EJERCICIOS

1. A continuación verás un listado de palabras, construye otras nuevas empleando dos o más letras de cada una, no suman los nombres propios, siglas ni abreviaciones. Veamos, la palabra a desmembrar es CANSINO (¿la conoces?) con ella e iniciando con la C puedo formar:

**CAÍ - CASO - COSA - COSAN - CASINO - CASÓN - CANÓ - COSÍA
COSÍ - CAN - CAOS - CANINO - CANINOS**

El ejercicio se repite letra por letra. Hazlo mientras vas en el bus, caminando por la calle, haciendo diligencias, es fácil, lee cualquier palabra a tu paso y despliega la misma dinámica, mientras esto sucede te dejamos algunas otras para que practiques:

COIMA - ESPURIO - PERTINAZ - ÓSCULO



2. El siguiente es un ejercicio de abstracción en el que debes "editar a ras" el siguiente texto sin que se altere el sentido; lo hemos llamado "Dígame lo mismo pero cortico por favor" y en el deberás tachar las palabras que consideres redundantes y/o sinónimos. Toma un lápiz, lee con detenimiento este párrafo compuesto por 94 palabras y redúcelo al máximo.

"Una negrura inmensa, profunda, infinita y hasta chocante se apoderó del día, el sol, el astro rey, caía en el horizonte como si acaso la tierra se lo tragara, la oscuridad devoraba los pocos haces de luz que se negaban a morir en las tinieblas. De a poco y como quien no quiere la cosa, cocuyos, mariposas, zancudos y hasta cucarachas despertaban de ese larga, larguísima y quasi eterna hibernación. Brotaron de la tierra, surgieron de las profundidades, emanaron del submundo y sin permiso se fueron metiendo, colándose subrepticiamente en la carpa donde dormíamos"



III. EL PENSAMIENTO: Escuchar para Hablar

Para comunicarnos de manera clara, sin rodeos ni tapujos, es necesario pensar para hablar y no al contrario. No por decir las cosas primero somos más inteligentes; es clave que nuestras propuestas, y antes de hacerlas públicas, pasen por una serie de filtros para que se alimenten con otros puntos de vista; empero, nada de ello será posible si no escuchamos.

Tú puedes aprender a escuchar, es una técnica; meditar cada mañana por ejemplo puede ayudar: ubícate lejos de electrodomésticos, siéntate en una silla, espalda recta, respiración abdominal, concentración profunda. Al llevar el aire al abdomen, se segregan hormonas como serotonina y endorfinas que tienen la capacidad de serenar nuestro estado mental en vista de que mejora el ritmo cerebral entre los dos hemisferios.

Cuando hablamos de pensar para hablar nos referimos a ordenar las ideas antes de abrir la boca; no todas las ideas son buenas y de ahí la importancia de escuchar buscando someter a examen nuestras verdades. Sugerimos un breve camino para detectar ideas "flojas" antes de permitirles ser expresadas.

Desarrollemos un ejemplo: Las pandillas son un problema mayúsculo en mi comunidad; considero que el malestar se debe a que los y las jóvenes no tienen posibilidad alguna de ocupar su tiempo libre y, por eso, quiero construir un gimnasio en el parque para que se distraigan.

El camino a recorrer buscando decantar las ideas comprende cuatro eslabones.

El primero lo llamaremos MANIFIESTO y se refiere a teorizar sobre el tema desde mi percepción y realidad, ¿qué pienso yo al respecto?, es importante tener muy claro que mi punto de vista es tan solo uno entre cientos, una interpretación de la realidad entre tantas miles. Es definitivo tener la suficiente humildad para entender que no tengo la verdad y que para construirla debo nutrirme con otras ideas y reflexiones.

El peldaño dos se llama CONTEXTO y nos habla de la necesidad de llevar la inquietud y reflexión a un escenario mayor. Urge pues informarnos sobre otras realidades que den cuenta del problema de las pandillas; al hacerlo sabré que este malestar no es expreso de mi comuna ni de los hijos de mi vecina y que, por el contrario, la situación se ha generalizado de manera preocupante en el país. Conocedora de lo anterior entenderé que la anomalía está enraizada en la sociedad en su conjunto; al seguir ahondando en el tema y consultar otras interpretaciones (académicas, sicológicas y médicas) diferentes a las oficiales, podré hilar soluciones y propuestas de fondo.

La contextualización será posible si se está informada. Significa ello que debes sacar tiempo para escuchar noticias, ver los noticieros, leer revistas, consultar medios alternativos (internet ofrece una gran posibilidad de tendencias informativas y puntos de vista disímiles); en cualquier caso el ejercicio será positivo si tienes la capacidad de leer "entre líneas" so pena de terminar repitiendo de manera literal lo que dicen los medios de comunicación. En ese orden de ideas es importante confrontar la "verdad mediática" con la "verdad cotidiana", hasta detectar el grado de credibilidad que debe dársele. Es clave atender la premisa referida a que, con mayores puntos de vista, construiremos verdades más certeras.

Este primer ejercicio te permitirá concluir que el problema no lo puedo reducir a personas porque termino simplificándolo; la situación no se limita a mi sector, tampoco podemos ver a los pandilleros como "manzanas podridas" u "ovejas negras". Sabemos ahora que las causas se remiten a una baraja de situaciones que lleva a los y las jóvenes a comportarse de manera violenta: desempleo, mala educación, violencia intrafamiliar y exclusión social entre otras.



Luego de agotado el paso anterior sabrás de los quilates del tema que abordas y ahora podrás descartarlo o continuar. En este segundo caso darás un nuevo paso al someter el tema al termómetro de la PROFUNDIDAD y con respecto a las propuestas. Una solución profunda deberá ser integral y aboga por atacar el "mal" de raíz. Recapitulemos y volvamos a la propuesta inicial de construir un gimnasio como alternativa para ocuparles su tiempo de ocio. Preguntémonos ahora si algunas máquinas para ejercitarse instaladas en un parque son realmente una solución, ¿y si ese lugar se convierte en foco de consumo?... de ser así mi propuesta no es una solución sino que atizará el problema. Una salida profunda en este caso tiene que ver con salud, con manejo del tiempo libre, con valores, con empleo. Solo un gimnasio en un parque y sin actividades adjuntas podrá ser muy bien intencionado pero definitivamente es una idea mal desarrollada. Para decirlo de manera simple es una idea coja.

La profundidad de nuestras iniciativas nos conduce al último eslabón de esta escalera, la PERTINENCIA. Es ahí, justo en ese momento, cuando podemos hacer públicas nuestras propuestas porque han sido pensadas y responden a una problemática a la vez que plantean soluciones integrales.

EJERCICIOS

1. Últimamente se habla del tema de la adopción de niños por parte de parejas del mismo sexo, la controversia no da tregua y mientras unos dicen que eso atenta contra el concepto de familia otros aclaran que el amor no depende del género sino del corazón. Siguiendo el camino: **MANIFIESTO-CONTEXTO-PROFOUNDIDAD-PERTINENCIA** construye un punto de vista y una propuesta sobre el particular que en ningún caso podrá ser la tuya.

2. Piensa en tu comunidad, obsérvela, define una problemática a atender y siguiendo el mismo recorrido anterior construye una alternativa que ayude a mejorar la situación, revertirla o erradicarla.

3. A cualquier hora y lugar los medios de comunicación entran sin golpear por lo que este ejercicio será útil a la hora de contextualizarnos.

Escucha alguna noticia y pregúntate:

- a. ¿Quién lo dice? ¿Qué medio de comunicación y qué periodista?
- b. Indaga sobre ¿A quién pertenece dicho medio?, ¿Cuál es su interés?, ¿De qué nos quieren persuadir?
- c. Pregúntate ¿Qué sé yo de ese asunto?
- d. Busca otros puntos de vista sobre el tema, cuestiona a tus hijos, al marido, a las vecinas. Indágalo con el ánimo de alimentar tu punto de vista.

TELÓN

HAGAMOS MEMORIA

SOBRE LO QUE HASTA AHORA HEMOS RECORRIDO:

I. LA PALABRA:
Reflexiva o Persuasiva

II. EL LENGUAJE

III. EL PENSAMIENTO:
Escuchar para Hablar

Estos tres asuntos se refieren a un ejercicio mental e individual, a una introspección.

Viene la segunda parte referida a darle vida pública a nuestras ideas, propuestas e iniciativas que, recordemos, nunca son finales y deberán seguir alimentándose y creciendo como levadura.

IV. MENSAJES



En cualquier ejercicio comunicativo intervienen los mismos actores, cada uno con una función y papel.

Son:

- a. **Emisor:** Es la fuente de la información; como su nombre lo indica, es la persona que emite. Su intencionalidad se debate, como se dijo páginas atrás, entre persuadir o reflexionar. ¿Qué tipo de emisor pretendes encarnar?
- b. **Receptor:** Persona destinataria del mensaje, puede ser pasiva o activa. La primera actúa como grabadora que escucha y repite sin preguntarse quién lo dice, por qué, con qué interés e intención; mientras que la activa sabe que las verdades son parciales y robustece su punto de vista con otras tantas informaciones. ¿Qué tipo de receptora eres?
- c. **Mensaje:** Información que el emisor envía al receptor; cuando es unidireccional encaja más en la persuasión, mientras que la retroalimentación es sinónimo de reflexión. Cuando el mensaje no llega de manera clara o se tergiversa durante el recorrido E-R hablamos de "ruido". El o los mensajes a transmitir se adaptarán al receptor de turno porque no es lo mismo hablar con un niño que con un adulto, con una mujer que con un hombre, con funcionarios del gobierno que con líderes comunales; significa ello que es definitivo CONOCER con antelación al público para ajustar el mensaje.
- d. **Código:** Conjunto de signos sistematizado junto a reglas que permiten su uso. Permite al emisor elaborar el mensaje y al receptor interpretarlo siempre y cuando empleen el mismo código. La lengua es un código, el lenguaje de señas otro, en fin.
- e. **Canal:** Elemento físico que establece la conexión entre el emisor y receptor.

EJERCICIO

"El niño lloraba desconsolado, su madre le decía frases dulces al oído a la vez que pretendía darle el tetero....pero el niño seguía llorando y si bien su madre se esforzaba por consolarlo no lo conseguía"

Identifica en esta situación al Emisor-Receptora-Mensaje- Código-Canal

¿Hay ruido en la comunicación?, ¿En dónde?

¿Hay retroalimentación?

¿Emisor y receptor manejan un mismo código?, ¿Cuál?

[Empty text area for responses, consisting of 10 horizontal grey bars.]



V. MANEJO DE PÚBLICOS

Cuando estás frente a un auditorio, lo que dices es tan importante como lo que callas, "las banderas, la plaza festivamente adornada con banderas y pancartas pueden considerarse parte del discurso". Tú eres parte del discurso, en esa medida la forma como te veas, te muevas y actúes reforzará o no tu palabra. Dicen que una imagen vale más que mil palabras y de ahí la importancia del lenguaje no verbal que puede transmitir más información que el discurso.

Imagina por un momento a una mujer en la plaza pública esgrimiendo el argumento de la paz a un grupo de personas concentradas. Empecemos por su vestimenta: vestida de negro (cual luto) y pintarrajeada; habla con palabras soeces juzgando a terceros, señala con el dedo, grita antes que hablar, no escucha, no le da la palabra a quien la pide, reparte absolución y condenas por doquier, en fin, por lo visto el discurso va por un lado y su actuar por otro. Una cosa es "vivir el cuento" y otra "vivir del cuento".

Es mucho más fácil engañar con las palabras que con los gestos; el cuerpo te delata y traiciona: puedes haber ajustado muy bien las palabras, puedes haber elaborado cada frase, puedes haber construido mensajes contundentes, puedes haber hecho todo eso y sin embargo la más leve inflexión de las cejas te delatará en la mentira. Ahora, no podemos pensar que cualquier gesto tiene de inmediato una connotación negativa porque una mueca aislada y sin contexto no es más que eso, una mueca.

Al respecto el antropólogo e investigador europeo Albert Mehrabian se puso a la tarea de desgregar un mensaje y afirmó que un 7% es verbal, el 38% vocal (tono, acentuación, énfasis) mientras que el restante 55% corresponde a comunicación no verbal que transmite estados de ánimo. En una comunicación cara a cara el porcentaje verbal llega al 35% y el restante es no verbal.

La voz juega un papel definitivo. Una voz que se proyecte, que module bien las palabras, que hable empleando la puntuación, que enfatice y haga las pausas en el momento indicado será suficiente para tener atento al auditorio (cuando usamos micrófono es importante que al menos cuatro dedos separen la boca del micrófono). Existen ejercicios varios para mejorar la voz. Es importante el manejo de la respiración para lograr los resultados esperados, porque una voz proyectada desde el abdomen permite mejorar la dicción.

Otro asunto definitivo se refiere a la forma cómo debemos movernos en el escenario: una oradora estática, fría e inamovible no genera pasiones, ahora, el extremo opuesto resulta igual de chocante. Antes de subir a la tarima o al llegar al lugar en donde hablarás, haz una inspección visual del sitio y define en tu cabeza líneas de desplazamiento que deberás recorrer.

EJERCICIOS

1. La respiración abdominal no solo mejora la voz sino la vida misma (lo que redundará en tranquilidad); al practicarla verás que todo lo demás (problemas, angustias, estrés) pasa a segundo plano, incluso los nervios que suelen aparecer sobre el escenario ("miedo escénico").

Ejércitate con la siguiente rutina:

- a. Ponte cómoda, acostada boca arriba, manos en el abdomen; estando así exhala todo el aire de tus pulmones hasta dejarlos vacíos; luego inspira de manera profunda llevando el aire al abdomen, verás cómo se hincha en la medida en que más aire captes, advertirás también que tus manos suben.
- b. Mentalmente y de manera lenta cuenta hasta siete mientras sostienes la respiración. Exhala y por algunos segundos deja los pulmones vacíos. Cuenta hasta cuatro y luego inhala de a poco hasta que tu abdomen esté a reventar.

2. Para ejercitarte tú voz deberás ubicarte frente a un espejo. Lee en voz alta un texto que te guste tal cual como hablas, grábate y enseguida te escuchas. Repetirás luego la misma lectura pero en esta ocasión tendrás la boca firmemente cerrada y los dientes apretados...escúchate de nuevo, presta atención a tu dicción, ¿Eres clara?, ¿Te entiendes? Harás una tercera lectura modulando de forma exagerada, abre la boca al máximo ejercitando los 43 músculos que hay en tu cara, lee despacio, con puntuación, dale diferentes tonalidades a la voz y escúchate. Ahora baja la cara hasta que el mentón toque el pecho y lee estando así; advertirás en esta posición que la voz es profunda, aguda y sonora. Finalmente repite el ejercicio inicial e intenta hallar diferencias entre la primera ocasión y esta final. Es definitivo saber que no por hacerlo una vez nuestra voz será profunda, este ejercicio exige disciplina, rigurosidad y seriedad. **TODO DEPENDE DE TI.**

VI. COMO COMPORTARNOS FRENTA A UN PERIODISTA

Acceder a los medios de comunicación es una hazaña. Las posibilidades de una entrevista son mínimas; difícilmente un reportero nos buscará para conocer nuestras propuestas. Sin embargo y a la fecha es posible "mojar prensa" pasando por alto a los periodistas; vemos cómo por ejemplo los medios masivos, en sus publicaciones virtuales, permiten que los artículos sean comentados por los lectores. Dichas opiniones son publicadas de inmediato. Con la radio pasa algo similar, las emisoras en la ciudad y de manera especial durante los noticieros abren líneas telefónicas a los oyentes; allí tu voz puede tener cabida. Y ni qué decir de las redes sociales que están a tu alcance: Facebook, WhatsApp y demás aplicaciones. En cualquier caso NUNCA se te ocurra valerte de ellas sin haber pensado las palabras, sin haber corregido la ortografía y redacción. Es importante que relaciones el tema radial o el artículo con tu mensaje.



Esta primera posibilidad de acceder a los medios es inmediata. Existen otras no tan rápidas que exigen paciencia. Por ejemplo, si de a poco vas creando una base de datos con correos electrónicos de periodistas, podrás enviarles comunicados de prensa que deberán ser breves, concisos y bien escritos. Así y de a poco te irán conociendo y las posibilidades de que te aborden aumentan.

¿CÓMO HACER UNA BASE DE DATOS?

Generalmente en los periódicos y revistas, los reporteros escriben junto a su nombre una dirección electrónica; si llamas a las cadenas radiales de tu ciudad te darán esa información, que es pública; de seguro en tu barrio hay canales y emisoras comunitarias, ve con ellos y pídeles esos datos además de que aprovechas la oportunidad para conocerlos. Compila esa información, abre una dirección electrónica diferente a la personal y envía un comunicado semanal; uno solo.

Digamos que la estrategia dio resultado y de a poco lograste convertirte en referente para los periodistas de un tema específico. Y sonó el teléfono. La entrevista esperada. Lo primero que debes hacer es calmar el "miedo escénico", respiración abdominal, relajación profunda; te llaman para conocer tu opinión y/o propuesta sobre X-Y o Z por lo que debes sentarte y ordenar las ideas. Ten presente que un periodista es un humano cualquiera con un oficio puntual, no necesariamente es una persona culta o con vasta información, puede saber de muchos temas pero a profundidad menor. No podemos generalizar por supuesto, menos al decir que pretenden conducirnos hacia lo que ellos quieren oír porque un buen porcentaje actúa con otro criterio y se acerca más a uno de los mandamientos que se inculca desde la academia: la objetividad.

ESTO ES CLAVE

- Antes de la entrevista pregunta acerca del tema a tratar, eso te permitirá tener un mapa mental y conceptual sobre lo que debes o no decir.
- Si desconoces la respuesta a una pregunta NO INVENTES, sé sincera y di simplemente que no tienes esa información pero que te pondrás a la tarea inmediata de profundizar y que "estarás atenta a una próxima llamada para hablar del asunto pendiente"
- Si pretenden conducirte a donde el periodista quiere, no dudes en retornarlo a tus terrenos. Por ejemplo, si hablas de feminicidios y el reportero te pregunta "¿qué opinas de las mujeres combatientes en los grupos armados ilegales", dile algo como: "ese es un tema delicado que me gustaría tocar en otra ocasión...pero volviendo al tema de los feminicidios..."; si el comunicador insiste te mantienes.
- Procura hablar de lo que sabes: da cifras, cita a personas, eso denota conocimiento del tema.
- No hables mal de nadie y ni siquiera de tus detractores; la sal no se combate con sal. Si te vituperan, alaba las virtudes del detractor. Eso es tener clase y te dará una positiva imagen frente a la audiencia.
- Si estás en televisión, no muevas en demasía las manos ni el cuerpo porque distraerás a televidente.

- En televisión es mejor vestirse de manera discreta, poco llamativa, sin nada en exceso, maquillaje sencillo; no pongas a competir las ideas con la moda porque desvías la atención de la audiencia.
- No des muchas ideas al tiempo, concéntrate en pocas y desarrollalas.
- Pregunta cuándo saldrá publicada la entrevista, en caso de que te hayas sentido tergiversada no dudes en escribirle al periodista y de manera respetuosa hacerle saber que tus palabras fueron otras.
- Cuando des el testimonio de rigor piensa que estás hablando no para el periodista sino para miles de personas que te leerán, escucharán o verán.
- Dirígete a ellos en primera persona.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

"El que más saliva tiene más harina moja" -dicen las ancianas cundiboyacenses, nuestra saliva llega hasta acá, ahora todo depende de ti, está en tus manos y corazón profundizar sobre los temas tratados. ¿Cuántas palabras nuevas has sacado de esta cartilla? ¿Cuántas ideas te han surgido? ¿Hasta dónde deseas llegar? El poder de los humanos radica en cambiar algo, por pequeño que sea, cambiar nuestra vida es el camino correcto que nos hará saber además que aún tenemos el control. Nadie dijo que el camino sería fácil, tampoco nos dijeron que era imposible recorrerlo. El futuro está en las manos, en tus manos.

ES AHORA O NUNCA.

GLOSARIO



CANAL: Elemento físico que establece la conexión entre un emisor y un receptor.

CÓDIGO: Conjunto de signos sistematizado junto a reglas que permiten su uso. Permite a un emisor elaborar un mensaje y a un receptor interpretarlo siempre y cuando empleen el mismo código.

Conflicto "Una situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como incompatibles. Los sentimientos y las emociones juegan un papel y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución". (Escapa, Martínez. 2010).

DISCRIMINACIÓN POR GÉNERO: Exclusión y trato diferente aplicados a personas por su pertenencia a un sexo determinado, generalmente el femenino, o por su opción sexual, generalmente diferente a la atribuida a su sexo reconocido

EMISOR: fuente de información.

EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES: "Su plena participación en condiciones de igualdad en todas las esferas de la sociedad, incluyendo la participación en los procesos de toma de decisiones y el acceso al poder, son fundamentales para el logro de la igualdad, el desarrollo y la paz". (Conferencia de Beijing. 1995)

ESPACIOS TRADICIONALMENTE FEMENINOS: Los espacios privados como los del hogar, en los que se realizan roles reproductivos y de cuidados de otros.

ESPACIOS TRADICIONALMENTE MASCULINOS: Los espacios públicos en los que se realizan roles productivos y propios de hombres proveedores y tomadores de decisiones políticas, económicas.

FACTORES DE SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO SON: Pautas de crianza, familia, escuela, cuentos infantiles, medios masivos de comunicación, iglesias y religiones, publicidad etc.

GÉNERO: Se refiere a la construcción social de las diferencias sexuales, a los aprendizajes socio-culturales de las conductas, actividades y funciones de las personas según sean hombres o mujeres. Corresponde a los atributos que la cultura construye y atribuye como "propios" del ser hombre o del ser mujer. Estos atributos se transmiten a través del proceso de socialización y pueden ser transformados.

MENSAJE: Información que un emisor envía a un receptor.

PARTICIPACIÓN POLÍTICA: Es el derecho de todas las personas a intervenir en los asuntos de interés colectivo para la sociedad. Se puede ejercer de forma individual y/o colectiva a través de organizaciones. Este derecho está consagrado en el artículo 2º de la Constitución Política de Colombia (1991).

PLANES DE ACCIÓN: Son una herramienta para la planeación que permite construir una hoja de ruta frente a las necesidades de la comunidad y las acciones para resolverlas, de forma estratégica que permite involucrar varios actores y alcanzar de manera más eficaz los resultados deseados, Incluye varios momentos.

PODER: Habilidad de una persona para influir sobre otras. Es parte del liderazgo y está relacionado con sus actuaciones. (Sara Berbel. 2008)

RECEPTOR: Persona destinataria de un mensaje; puede ser pasiva o activa.

ROLES DE GÉNERO: Se refieren a los roles sociales y actividades atribuidos de manera diferenciada a las personas según sean de sexo masculino o femenino. Estos roles son aprendidos y pueden ser modificados.

SEXO: Se refiere a las características físicas y biológicas de hombres y mujeres, innatas y diferentes según correspondan al sexo masculino o femenino.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 **Berber. Sánchez. Sara.** Liderazgo con perspectiva de género: Presentación del curso "Liderazgo con perspectiva de género" para mujeres directivas recuperado de <http://es.slideshare.net/saraberbel/liderazgo-con-perspectiva-de-gnero-10296127>.
- 2 **Berber. Sánchez. Sara. (2014).** "Liderazgo y género: Análisis de las divergencias conceptuales y sus efectos en la teoría y práctica feminista". Quaderns de psicología. 2014. Vol 16. Universidad de Barcelona. Barcelona
- 3 **Berber. Sánchez. Sara. (2008).** "taller: Liderazgo desde la perspectiva feminista. Universidad de Barcelona. Barcelona. 2008.
- 4 **Cigarini.L.1994.** La autoridad femenina encuentro con Lis Cagarini. DUODA Revista d'Estudis Feministes.No 7.Paris
- 5 **Escapa Rosa, Martínez Luz. (2010).** "Estrategias de liderazgo para mujeres directivas". Generalitat de Catalunya. 2013
- 6 **Flora. Tristán. (2007).** Manual de Formación Política y Gestión Local con Equidad de Género. Lima. Perú. febrero.2007
- 7 **Gaitán. William. (2006).** Documento de lineamientos sobre el rol y ruta operativa del programa de formación de formadores. Dirección para la Democracia y la Participación Ciudadana. Bogotá. Julio 2006.
- 8 **Personería de Medellín. Recuperado de:**
<http://www.personeriamedellin.gov.co/index.php/informacion-al-ciudadano/preguntas-frecuentes/41-colombia-como-republica-participativa/104-cuales-son-los-mecanismos-de-participacion-politica>
- 9 **Rebolledo. Marisa. (2013)."** Rompiendo moldes: Guía de orientación y empoderamiento para mujeres que eligen presiones masculinizadas. Consejería de Salud y Política Social. Extremadura.2013
- 10 **Universidad Industrial de Santander- Alcaldía de Bucaramanga (2011).** Plan de Igualdad de Oportunidades para las mujeres del municipio de Bucaramanga. Bucaramanga. Noviembre 2011.
- 11 **Vázquez. María de la Fuente (2013).** Tesis doctoral: "El poder y el feminismo: Elementos para una teoría política". Universidad de Barcelona. Barcelona julio 2013.