

TEJEDORAS DE GENERO 7

Con el apoyo de:



Katholische
Frauenbewegung

“

*Ignoramos nuestra
verdadera estatura hasta
que nos ponemos en pie*

- Emily Dickinson - Poetisa





**Apoyo jurídico y acompañamiento
psicosocial a mujeres víctimas
de violencias basadas en género**
Por: Fabio Hurtado García

1-2

Las mujeres han logrado...

3

¿Qué es la autoestima?
Definiciones de la autoestima

4

**El Termómetro
para medir mi autoestima**

5

Características

Características de las personas con alta autoestima
(Campos y Muñoz, 1992).

Características de las personas con baja autoest
(Campos y Muñoz, 1992).

Características de las personas con autoestima inflada
(Aproximación con base en fundamentos de Freud)

6-7

**La práctica de la responsabilidad
de sí misma.**

8

Autoevaluación

9

**La práctica
de la AUTOAFIRMACIÓN**

10

YO SOY

11

RESEÑAS

Gloria Amparo Largo

12 -13

Patricia Mancilla

14 -15

Miosoris Castillo Burgos

16 -17

Agna de cimientos

Una producción de:



Redmunorca
Red de Mujeres del Norte del Cauca
PERSONERÍA JURÍDICA No. 02043 del 01/11/1989 C.O.C.
M.T. 817083840-2

Con el apoyo de:



**Katholische
Frauenbewegung**

INTRODUCCIÓN

La presente publicación recopila el accionar de la RED DE MUJERES DEL NORTE DEL CAUCA (REDMUNORCA), que representa la defensa de los derechos de las mujeres asociadas y no asociadas de la región Norte del departamento caucano adherentes a esta organización, las cuales buscamos el empoderamiento y la visibilización del liderazgo femenino influyente. En este sentido tenemos como meta el cambio positivo, como mujeres hacemos resistencia a las diferentes formas de discriminación y violación de nuestros derechos.

La revista Tejedoras de Género 7 se diseña con fundamento en los objetivos de REDMUNORCA involucrando temas importantes como el apoyo jurídico y acompañamiento psicosocial a mujeres víctimas de violencias basadas en género así como sus alcances y expectativas; o los

segmentos dedicados a la auto estima como eje esencial en el desarrollo personal, familiar, social, laboral, cultural y político de las mujeres, incluyendo actividades para que nuestras lectoras y lectores interactúen con la revista y construyan nuevos saberes retroalimentando los contenidos aquí presentados.

Para nuestra Red siempre ha sido y será tema trascendental el empoderamiento político y electoral, especialmente el de aquellas compañeras y amigas que han estado vinculadas, por lo cual también dedicamos algunas páginas a este asunto.

Es gratificante nutrir esta incansable y permanente lucha a través de esta séptima publicación, construida con los aportes, saberes y visiones de nuestras mujeres caucanas.

*Venciste mujer!
con no dejarte vencer.*

Pedro Calderón de la Barca



A photograph of a classroom or meeting room with a whiteboard and people sitting at tables. The room has a warm, orange-toned lighting. In the foreground, three people are seated at a table, viewed from behind. They are wearing light-colored shirts with dark sleeves. In the background, there is a whiteboard on a stand, a round table with a laptop, and some decorative items on the wall. The text is overlaid on the whiteboard area.

- "No me lo esperaba, este proceso sí me ha servido, me di cuenta que yo misma me tenía descuidada. Ya le digo a él que las cosas no son así, que está equivocado..."

Apoyo jurídico y acompañamiento psicosocial a mujeres víctimas de violencias basadas en género

Por: Fabio Hurtado García

Actualmente la violencia basada en género (VBG) por su magnitud y frecuencia es un problema grave en el país, particularmente en los municipios afectados por el conflicto, y el sector judicial municipal es débil en el manejo y abordaje integral de VBG. En particular se observa que los municipios del Cauca tienen altos niveles de conflictividad y no cuentan con una sociedad civil empoderada que tenga la capacidad para hacer apoyo jurídico, representación judicial y apoyo psicosocial a las víctimas de este tipo de violencias.

Las organizaciones de la sociedad civil ejercen un papel preponderante al interior de las comunidades, ya que son estas quienes permanentemente están jalonando acciones de la Red de Mujeres del Norte del Cauca, defensora de los derechos humanos de mujeres afro norte caucanas, busca brindar y acompañamiento psicosocial a mujeres que han vivido / sufrido violencias basadas en género y quizás las siguen padeciendo, pues no se han activado mecanismos efectivos de protección para salvaguardar su vida y

dignidad.

Por lo anterior, REDMUNORCA, en convenio con la USAID, desarrolla un proyecto de fortalecimiento para brindar acompañamiento psicosocial a mujeres víctimas de VBG, y así garantizar su acceso a la justicia en algunos municipios del norte del Cauca donde la organización tiene incidencia. Con el desarrollo de esta actividad se pretende mejorar el acceso de las mujeres al sistema de justicia y que ellas recuperen la credibilidad en el mismo, lo que posibilita una mejor calidad en la atención, que se denuncien casos de violencias basadas en género y se garantice el ejercicio pleno del derecho a una vida libre de violencias.

Teniendo en cuenta que las violencias afectan directamente la salud mental de las víctimas y sus familias, es necesario desarrollar acciones encaminadas a armonizar su mente y aumentar las capacidades resilientes, logrando superar aquellos traumas generados a raíz de esta situación.

Con esta iniciativa esperamos:

Fortalecer a la Asociación Red de Mujeres del Norte del Cauca - REDMUNORCA, para la representación judicial y acompañamiento psicosocial de víctimas; en temas de violencias basadas en género, para garantizar el acceso a la justicia a las mujeres en la zona de intervención del programa JSP.

Identificar los siete casos a los que se hará representación judicial y acompañamiento psicológico en coordinación con SISMA MUJER, de acuerdo a los criterios establecidos en el proyecto de ésta organización.

Realizar la representación judicial y acompañamiento psicosocial a los 7 casos seleccionados de acuerdo a la necesidad de cada caso, para lo cual contará con la asesoría de SISMA MUJER.

Este proceso tiene como radio de acción los municipios de Corinto, Miranda, Caloto y Santander de Quilichao. Ha sido bastante significativo para REDMUNORCA dejar de ver los toros desde la barrera y hacer el ejercicio de acercarse a las VBG para ayudarlas a derribar temores:

“¿cómo le voy a hacer?” “la justicia no hace nada”, “yo solo quiero que cambie”.

Como primera medida se diseñó una estrategia psicojurídica que sirviera como ruta para realizar una acción sin daño, pero además ser efectivos en la representación judicial y adoptar modelos psicológicos, así a partir del primer día las mujeres estén informadas y sean ellas quienes a partir de las asesorías decidan el rumbo del proceso, proyecten lo que va a pasar y cómo se medirá el logro de resultados.

La representación judicial tiene como centro hacer visibles los derechos humanos de las mujeres, exigir, recuperar y potenciar su autonomía, trabajar sobre pensamientos distorsionados e instruir en el marco normativo y la oferta institucional, acompañando también a familiares afectados por estas violencias desde un abordaje de técnicas proyectivas y una psicométrica.

Es gratificante escuchar y ver las mujeres decir:

- “No me lo esperaba, este proceso sí me ha servido, me di cuenta que yo misma me tenía descuidada. Ya le digo a él que las cosas no son así, que está equivocado...”



Las Mujeres han logrado...

- ⑥ **Desarrollado** su inteligencia emocional.
- ⑥ **Descubierto** capacidades y destrezas para transformar el entorno socio-familiar y comunitario.
- ⑥ **Aprendido** a tomar decisiones, a manejar la autoridad y el poder en la familia.
- ⑥ **Desmitificado** el dicho de que el hombre es para la calle y la mujer para la casa.
- ⑥ **Incidido** en el cambio de mentalidad de las niñas, niños y jóvenes frente a la responsabilidad de toda la familia con respecto a los oficios domésticos.
- ⑥ **Democratizado** las relaciones en el hogar para facilitar el accionar en el espacio público, porque desde la familia se construyen las nuevas masculinidades y feminidades que garantizan relaciones de género más equitativo, más igualitario, más respetuoso en el relevo generacional.
- ⑥ **Derribado** las barreras de la estigmatización y los mitos.
- ⑥ **Emergido** para hacerse visibles tanto en lo privado como en lo público.
- ⑥ **Fortalecido** y reconfirmado su auto confianza, su autonomía, su participación significativa en los procesos organizativos y políticos.
- ⑥ **Leen**, comprenden y transforman las realidades en las que se mueven diariamente.
- ⑥ **Delineado** y marcado caminos de nuevas esperanzas para las mujeres norte caucanas.
- ⑥ **Abierto** un lugar para participar activamente con voz y voto en el campo laboral y comunitario, con seguridad, autonomía y con energía.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima, es un aspecto muy importante de la personalidad humana, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es decir el grado en que las personas tienen sentimientos positivos y/o negativos acerca de sí mismas y de su propio valor.

Definiciones de la autoestima:

Capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí misma.

Es el conjunto de actitudes de la persona hacia sí misma. (Burns)

Es la percepción evaluativa hacia sí, misma.

Es el amor que cada persona se tiene a sí misma.

Tener una alta autoestima, es sentirse confiadamente apta para la vida, es decir, competente y merecedora, tener una baja autoestima es sentirse inapropiada para la vida.

Es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas y de afrontar el cambio.

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

• LA EFICACIA PERSONAL

La eficacia personal, significa confianza en el funcionamiento de mi mente,

en mi capacidad para pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones: confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades, en creer y confiar en mí misma.

• EL RESPETO A UNA MISMA

Significa reafirmarme en mi valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el sentirme a gusto con mis pensamientos, mis deseos, mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

• TIPOS DE AUTOESTIMA

Autoestima Alta (Normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.

Autoestima Baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.

Autoestima Inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

El Termómetro para medir mi autoestima

Teniendo en cuenta que el nivel 1 es una elevada autoestima y el 9 una baja autoestima, lea los siguientes enunciados y califíquese según su propia percepción. El resultado servirá para una revisión y autoevaluación profunda.

- a.** Mi capacidad de valorarme, amarme, apreciarme y aceptarme a mí misma.
- b.** Amor que tengo hacia mí misma.
- c.** Soy capaz de identificar mis actitudes y evalúo si favorecen mi felicidad.
- d.** Soy capaz de identificar mis actitudes y evalúo si favorecen mi auto confianza.



Características

Características de las personas con alta autoestima

(Campos y Muñoz, 1992).

- Saben qué cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismas. Expresan su opinión.
- No temen hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.
- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y pedir apoyo.
- Les gustan los retos y no les temen.
- Tienen consideración por las otras y los otros, sentido de ayuda y están dispuestas a colaborar con las demás personas.
- Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Disfrutan las cosas divertidas de vida, tanto de la propia como de la ajena.
- Se aventuran en nuevos proyectos.
- Son organizadas y ordenadas.

- Preguntan cuándo no saben algo.
- Defienden su posición ante las y los demás.
- Reconocen cuando se equivocan.
- No les molesta que exalten sus cualidades, pero no les gusta que les adulen.
- Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.
- Son responsables de sus acciones.

Características de las personas con baja autoestima

(Campos y Muñoz, 1992).

- Son indecisas.
- Se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando su seguridad es de un 100 por ciento que obtendrán resultados.
- Piensan que no pueden, que no saben nada.
- No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños y los ajenos los ven grandes. Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosas y nerviosas, lo que les lleva a evadir situaciones que les produce angustia y temor.





- Son muy pasivas, evitan tomar la iniciativa.
- Son aisladas y casi no tienen amistades.
- No les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participar en actividades que se realizan en su centro de estudio o su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- Debido a que creen no tener valor, les cuesta aceptar que les critiquen.
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan.
- Manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal.
- Ante resultados negativos buscan culpables en otras personas.
- Creen que son las feas y los feos del paseo.
- Creen que son ignorantes.
- Se alegran ante los errores de otras personas.
- No se preocupan por su estado de salud.
- Son pesimistas, creen que todo les saldrá

mal.

- Buscan quien les lidere para hacer algún proyecto.
- Creen que son personas poco interesantes.
- Creen que causan mala impresión en las/los demás.
- Les cuesta alcanzar metas.
- No les gusta esforzarse.
- Sienten que no controlan su vida.

Características de las personas con autoestima inflada

(Aproximación con base en fundamentos de Freud)

- Piensan que pueden hacerlo todo, que no hay nadie mejor que ellas.
- No aceptan sugerencia de nadie
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- No miden los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas les aman.
- Hablan en extremo.
- No toman en cuenta a nadie para hacer tareas (poco trabajo en equipo).
- Es usual que generen rechazo de la gente por "sabelotodo".
- Se aman a sí mismas en forma enfermiza.

- Son vanidosas, en casos extremos llegan al narcisismo (Narciso era un hermoso joven que todos los días iba a contemplar su propia belleza en un lago. Estaba tan fascinado consigo mismo que un día cayó dentro del lago y murió ahogado. En el lugar donde cayó nació una flor, a la que llamaron narciso).
- Creen que son las personas más interesantes del planeta, el centro del universo.
- Les gusta llamar la atención de manera exagerada.
- Creen que le ganan a cualquiera en todo.
- Creen que impactan a quien las conoce.
- Les gusta que les elogien por todo.
- Creen que todas las personas están obligadas a amarles.
- Siente que merece tener más que los demás

**YO SOY
RESPONSABLE
DE MIS
ELECCIONES
Y ACCIONES**

La práctica de la responsabilidad de sí misma.

Para sentirte competente de vivir y digna de la felicidad, necesitas experimentar una sensación de control sobre tu vida, esto exige estar dispuesta a asumir la responsabilidad de tus actos y del logro de tus metas, lo cual significa que asumes la responsabilidad de tu vida y bienestar. La responsabilidad de ti misma, es esencial para tu autoestima y es también un reflejo o manifestación de la misma, la práctica de la responsabilidad de sí misma supone que admities lo siguiente:

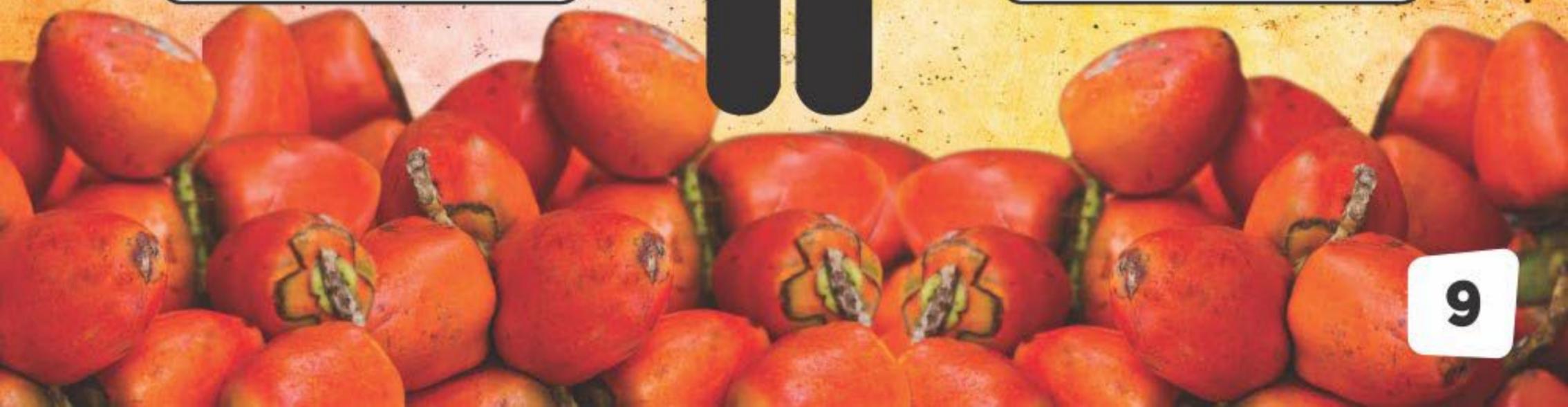
- Yo soy responsable del logro de mis deseos.
- Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.
- Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mis proyectos.
- Yo soy responsable de mi conducta hacia otras personas, compañeras/os de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos.
- Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.
- Yo soy responsable de la calidad de mi trabajo.
- Yo soy responsable de mi felicidad personal.
- Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.

Lo anterior implica una revisión de nuestra actitud frente a la vida, para desarrollar y aplicar un plan de acción: "Soy yo quien tiene que descubrir cómo le voy hacer".

Autoevaluación

Identifique los aspectos fuertes o positivos que encuentra en usted misma y los aspectos débiles o a mejorar. Escríbalos y únalos con la parte del cuerpo que usted cree que tienen más relación.





La práctica de la Autoafirmación

La AUTOAFIRMACIÓN significa respetar mis deseos, necesidades y valores, lo mismo que buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Ejercer la AUTOAFIRMACIÓN es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida, una regla, a veces la autoafirmación se manifiesta presentando voluntariamente una idea o haciendo un cumplido, a veces mediante un adecuado silencio que da a entender nuestro desacuerdo: a veces negándonos a sonreír ante un chiste o una expresión discriminatoria o que denigra la dignidad de alguna persona.

El libro de oro de la comunidad Saint Germain menciona:

«YO SOY» es la actividad de la Vida. Cuando tú dices «YO SOY», sintiéndolo, abres la fuente de la Vida Eterna para que corra sin obstáculos a lo largo de su curso; en otras palabras, le abres la puerta ancha a su flujo natural. Quiero que comprendas que la primera expresión de todo ser individualizado en cualquier parte del Universo, bien sea en pensamiento, sentimiento o palabra, es «YO SOY», reconociendo así su Propia Victoriosa Divinidad.

Accede al enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=By6P5qGAw>
(YO SOY | AFIRMACIONES DE PROSPERIDAD | AFIRMACIONES POSITIVAS | DECRETOS | ♥ EASY ZEN)

Una vez realizada la meditación, escribe tus 5 afirmaciones del YO SOY que se quedaron en tu memoria y en adelante serán tus banderas.





1. Yo soy _____

2. Yo soy _____

3. Yo soy _____

4. Yo soy _____

5. Yo soy _____

¿En adelante como vas a enarbolar tus banderas del yo soy?





A woman with long dark hair and glasses, wearing a white shirt with colorful embroidery and a patterned shawl, is sitting and reading a book. The book has a green cover with the text 'Participación Ciudadana y fortalecimiento del sistema de gobernanza en Colombia'. The background shows a building with red and white architectural details.

Gloria Amparo Largo

Soy Gloria Amparo Largo Urmendis, nací en Dagua, Valle, pero crecí en Corinto, Cauca, desde hace 51 años. Soy la segunda de siete hermanos; madre de cuatro hijos e incansable trabajadora de las causas en beneficio del ambiente, las mujeres, los niños y la conservación de las tradiciones ancestrales como la soberanía alimentaria en zona rural. En este último tema se logró implementar huertas caseras en las veredas Las Guacas, Palmar parte baja, San Pablo, Santa Elena y Buenavista, del municipio de Corinto.

Muy activa en la Asociación de Mujeres Emprendedoras de Corinto, AMEC, que busca hacer incidencia política por los derechos de las mujeres. He luchado por la salud de las mujeres logrando que 400 de ellas pertenecientes a zona rural realicen su citología anual para prevención del cáncer de cuello uterino.

Día a día sigo trabajando por mis sueños. Doy gracias a Dios y a REDMUNORCA, organización en la que llevo ocho años adelantando trabajos sobre incidencia política, pedagogía y formación en liderazgo para las mujeres, toda una apuesta por el desarrollo rural y urbano.

Mi bandera política es: "La historia de nuestras vidas no es lo que nos sucede en el pasado sino en lo que decidimos convertirnos, la historia que decidamos ser".

Mi nombre es Sandra Patricia Mancilla Caicedo, tengo 44 años, nacida en el municipio de Puerto Tejada, Cauca.

Mi liderazgo me ha permitido trabajar por las familias y el empoderamiento de la mujer en mi territorio.

Soy parte de la Red de Mujeres del Norte del Cauca desde el año 2014 cuando empecé a asistir a los talleres de liderazgo ofrecidos en Puerto Tejada. Ahí empecé a conocer y a saber que las mujeres tenemos unos derechos, que existen unas políticas públicas que nos benefician. También hago parte de la Red de Mujeres Trenzadoras de Paz y Libertad, del mismo municipio.

En acuerdo con la administración del Señor Gustavo Hincapié pude liderar un proyecto que consistía en darle identidad a la mujer. Estos procesos me han nutrido mucho; de ahí en adelante he podido hacer varios diplomados entre ellos el de Gobernanza Territorial en territorio afrocolombiano y palenquero, dictado por la ESAP, de Psicología Social y de Alta Gobernanza Territorial con la Universidad Javeriana y actualmente estoy culminando mi carrera de Psicología Familiar. Todo esto lo he venido haciendo pensando en las comunidades y cómo desde mis aprendizajes puedo hacer un aporte para mitigar tantas problemáticas.

¿Por qué participo? Porque puedo llegar a ser referente de un cambio social y político, demostrando transparencia en los procesos.

A portrait of Patricia Mancilla, a woman with dark hair pulled back, wearing a red top and large hoop earrings. She is smiling and looking towards the camera. The background shows green foliage and a building.

**Patricia
Mancilla**






Redmundo

Miosoris Castillo Burgos

Soy una mujer nacida en Guachené. Aquí me crié, vivo y me quedaré.

Creo en Dios y en el poder que tienen las personas para crear sus propias realidades y generar transformación social, como sujetos de cambio.

Gozo de dos hermosos hijos y una hija que logre sacar adelante como madre cabeza de familia, participo en política para aportar al desarrollo con equidad, participación y paz.

Soy psicóloga de formación, con estudios internacionales en programación neurolingüística y pruebas psicotécnicas, además de diplomados en gestión pública, gobierno, alta gerencia para la gobernabilidad, legislación y derechos del pueblo negro, empoderamiento, liderazgo y derechos de las mujeres, entre otros.

Mi formación ética y humana la adquirí primeramente en el seno de mi familia, con valores éticos y amor hacia mi comunidad.

He trasegado en organizaciones sociales comunitarias como el colectivo afro-femenino Venga que si se puede, la Red de Mujeres del Norte del Cauca (REDMUNORCA), Red Departamental de Mujeres Caucañas (REDEMUC), Red Nacional de Mujeres, Plataforma de Mujeres Afro Latina, Afro Caribeñas y de la Diáspora, Fundación para el Empoderamiento de la Mujer (AMUBULUA), Mesa Interpartidaria de Mujeres Políticas del Cauca, Red de Mujeres Políticas en Expansión "Mujeres a la Par".

Fui agente educativo y auxiliar de farmacia con la Mano Amiga, he trabajado en diversos programas del ICBF, coordinadora de

proyectos en Redmunorca, coordinadora para el levantamiento de la línea de base para identificar niños trabajadores o en alto riesgo con el Ministerio del Trabajo, gestora local para el programa de conciliación en equidad en el Cauca con el Ministerio del Interior y de Justicia, capacitadora en diferentes áreas para REDEMUC.

Mis aspiraciones políticas se basan en 5 pilares:

1. El acompañamiento a la familia como pilar fundamental de la sociedad.
2. La promoción de la cultura que impulsa el desarrollo, la creatividad y la sostenibilidad.
3. La cultura de la legalidad: seguridad, convivencia y paz ("Guachené territorio seguro").
4. El desarrollo económico, la sostenibilidad y la prosperidad.
5. El bienestar integral, los derechos humanos y una vida con calidad.





Redmunorca

Red de Mujeres del Norte del Cauca

PERSONERÍA JURÍDICA No. 02843 del 9/11/1998 CCC
NIT: 817003544-2

Comunícate con la Red si necesitas información o apoyo:

Dirección: Calle 4 Cra. 8 Esquina. 2do-piso Villa Rica, Cauca

Teléfono: (+57)(2) 848 6396

Móvil: 321 639 3494

Email: redmunorca@yahoo.com

Sitio Web: www.redmunorca.com.co