

CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábados 6, 13, 20 y 27 de marzo de 2021.

Horario: de 15:00 a 17:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Mujeres, personas y público en general, estudiantes, profesionales y organizaciones interesadas en conocer, desarrollar y aplicar estrategias de fortalecimiento, empoderamiento y desarrollo resiliente de las mujeres.

Entrada libre.

Cupo limitado.

Organización/Ponente

Asociación Mexicana de Resiliencia. Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas en desarrollo humano sostenible con énfasis en poblaciones en crecimiento, cambio, crisis, oportunidad y resiliencia. Con aplicación estratégica y operativa en los sectores social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y organizacional.

Presentación / Introducción

Facilitar el acceso a mecanismos, recursos, herramientas y el desarrollo de habilidades socio emocionales de las mujeres, es uno de los pendientes históricos que tenemos social e institucionalmente con las mujeres de nuestro país.

Para ello es necesario fortalecer sosteniblemente su empoderamiento, así como facilitar elementos que ayuden al desarrollo y consolidación personal de sus procesos de resiliencia, como alternativas de su crecimiento integral de forma realista.

Esto es posible si consideramos al empoderamiento como el proceso de adquisición “de poder” en el ámbito individual y colectivo. A partir de la capacidad

de actuar de forma autónoma, pero también de contar con los medios necesarios y el proceso para lograr esta capacidad de actuar, de toma de decisiones en sus elecciones de vida y de participación social; el empoderamiento visto entonces como un proceso, como la construcción de identidad dinámica con una doble dimensión e impacto: individual y colectiva.

Por lo que a través del curso se facilitara un acercamiento al empoderamiento de las asistentes, considerando los cuatro niveles de su desarrollo:

- El “poder sobre”: la capacidad de autodeterminación, decisión y control sobre ellas mismas, sin estar sujetas a otras personas o relaciones normalizadas.
- El “poder de”: la capacidad de tomar decisiones, de tener autoridad, de solucionar los problemas y de desarrollar un proceso de acción y creatividad que fortalezca sus aptitudes, así como sus capacidades intelectuales (saber y saber hacer) y de acceso y alcance de medios económicos, de producción y de sus beneficios.
- El “poder con”: poder social y político, encaminado a la solidaridad, la capacidad de organizarse para negociar y defender un objetivo común, de establecer y mantener su sororidad.
- El “poder interior”: el poder de su auto imagen, autoestima, identidad, resiliencia y la fuerza psicológica (saber y poder ser), capaz de influir en su vida.

Ponente invitado en caso de que lo haya

NA

Objetivos de aprendizaje

- Identificar, prevenir y evitar situaciones que comprometan, violenten o limiten su seguridad, estabilidad y crecimiento.
- Generar un espacio de trabajo inter personal, que facilite la expresión, reconocimiento y trabajo de emociones, así como experiencias seguras con relación al trabajo de identificación, aceptación, resignificación y fortalecimiento de los sentimientos y pensamientos que viven actualmente en su desarrollo personal.
- Facilitar la identificación y desarrollo de recursos y habilidades personales que les permitan fortalecer su autoconcepto, estima, e imagen.
- Desarrollar habilidades enfocadas en su empoderamiento, reconociendo un proyecto de vida, identificar habilidades para el trabajo o autoempleo,

vincularse con redes e instituciones y establecer un desarrollo personal y de crianza humanizado y con buen trato.

Sesiones

Sesión 1. MI CAMBIO: Información, sensibilización y certeza psicológica

- A. Informar y sensibilizar sobre los desafíos a los que se enfrentan las mujeres en México respecto a la maternidad, crianza y desarrollo personal.
- B. Informar, sensibilizar y resignificar las prácticas culturales, creencias y costumbres respecto al rol normalizado de la mujer en el proceso de crianza y desarrollo familiar.
- C. Brindar elementos y recursos para la identificación, prevención y atención de situaciones, escenarios, mecanismos y ciclos de violencia.
- D. Generar esquemas de autoidentificación positiva para la construcción del cambio sostenible y humanizado.

Sesión 2. MIS HISTORIAS DE RESILIENCIA: Identificación, reconocimiento y desarrollo de recursos y habilidades personales

- A. Brindar recursos personales que permitan fortalecer la estima, identidad, auto concepto, confianza, realización y certeza psicológica, de forma positiva.
- B. Facilitar condiciones para realizar un ejercicio de narrativa, expresión, manejo y resignificación emocional, a través de contar historias enfocadas en su resiliencia.
- C. Brindar elementos, información y consideraciones que les permitan promover su autocuidado y salud.
- D. Brindar recursos personales para establecer y fortalecer relaciones familiares, de pareja e interpersonales, constructivas y de crecimiento.
- E. Facilitar y sensibilizar sobre buenos tratos, crianza, crianza monoparental y desarrollo humanizado.

Sesión 3. LA CONSTRUCCIÓN: Socialización, participación y creación de redes, oportunidades y empoderamiento

- A. Facilitar y sensibilizar sobre recursos personales y colectivos para identificar, participar y desarrollar redes comunitarias e institucionales.
- B. Identificar y desarrollar habilidades, recursos y herramientas para el trabajo y autoempleo.
- C. Establecer mecanismos para el desarrollo de un proyecto de vida.
- D. Sensibilización sobre la oportunidad y necesidad de vinculación y acercamiento con organizaciones y dependencias de atención a la mujer y a madres solteras.
- E. Facilitar y entrenar sobre mecanismos de empoderamiento y crecimiento personal.

Sesión 4. MUJERES RESILIENTES: Casos, proyectos y mecanismos de acción.

- A. Se revisarán propuestas, ideas o acciones que las asistentes propongan para el desarrollo y fortalecimiento de su resiliencia personal, a partir de los pilares revisados y estudiados.
- B. Se analizarán casos de desarrollo y éxito que puedan facilitar el empoderamiento resiliente de las asistentes, aterrizándolo a su vida personal.

Fuentes consultadas

- Alvarado, S. (2014) La teoría del buen trato. Acento. Recuperado de <https://acento.com.do/opinion/la-teoria-del-buen-trato-1412893.html>
- Baekeland, C.E. (s.f.). Mecanismos de defensa. Recuperado de <https://www.consultabaekeland.com/p/es/psicologo-madrid-faqs/mecanismos-de-defensa.php#:~:text=Los%20mecanismos%20de%20defensa%20son,si%20llegasen%20a%20la%20consciencia.>
- Barudy, J. & Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa.
- Bowlby, J. (1993). La pérdida. España: Paidós.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (s.f.). La violencia de género en situaciones de emergencia. UNICEF.org.

- Recuperado de
https://www.unicef.org/spanish/protection/57929_58001.html
- García, G. (2019). México, situación de la Mujer. Comisión Española de Ayuda al Refugiado: Madrid. Recuperado de <https://www.cear.es/wp-content/uploads/2019/05/Situaci%C3%B3n-de-la-mujer-en-M%C3%A9xico-2019.pdf>
 - Hierro, G. (1985). Ética y feminismo. 3ra ed. México: Diversa.
 - Humanas Sin Violencia A.C. [HSV] (2014). Primera solicitud de Alerta de Violencia de Género por violencia feminicida para el estado de Michoacán de Ocampo. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/535607/1_Solicitud_AV_GM_Michoac_n_19-12-2014.pdf
 - _____ (s.f.). Violencia Feminicida, Desaparición, Alertas de Violencia de Género y Acceso a la Justicia ante la CEDAW. Recuperado de https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/papiit/papiit14/PRESENTACION_7_dia1.pdf
 - Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2019). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre). Comunicado de prensa 592/19. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019_Nal.pdf
 - Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES] (s/f). Violencia de género. Violencia contra las mujeres. Recuperado de http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/violencia_2016.pdf
 - Instituto Politécnico Nacional [IPN] (2012). Violentómetro. Recuperado de ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html
 - Kubler-Ross E. y Kessler D. (2006). Sobre el duelo y el dolor. España: Luciérnaga.
 - Lagarde, M. (1990). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. 2da ed. México: Siglo XX1.
 - Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV). Diario Oficial de la Federación, 01 de febrero de 2007 (última reforma: 14 de abril de 2020).
 - Lugo, C., Guerrero, N., Castañeda, M., Gámez, N., Martínez, I.I. & Padilla, J. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 24(3), 171-176.
 - Martínez, M. (s.f.) Resiliencia y buen trato: un proyecto de todas y todos. Facultad de Psicología, UNAM. Recuperado de

https://portalacademico.cch.unam.mx/sites/default/files/conferencia_resiliencia_y_buentrato.pdf

- Secretaría de Gobernación SEGOB (2016). Declaratoria de Procedencia respecto a la Solicitud de Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres para el estado de Michoacán. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/108431/Declaratoria_Michoac_n_1.pdf
- Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública [SESNSP]. (2020) Información sobre violencia contra las mujeres (Incidencia delictiva y llamadas de emergencia 9-1-1). Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/1GvyelfjdWBV9f_ZOb_sZRwuPiMGBaVR
- Universitat de Barcelona (s.f.) Teoría de la indefensión aprendida. Barcelona. Psicología Ambiental. Recuperado de http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-4-2

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia.

IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx