INFORME SOBRE "ENCUENTROS DE MUJERES" ACCIÓN AFIRMATIVA CON MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN LA CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES SECRETARÍA DISTRITAL DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

Diciembre de 2019

Introducción

El Sector de la Administración Distrital Seguridad, Convivencia y Justicia está comprometido con la transversalización de la Política Pública Distrital de Mujeres y Equidad de Género - PPMYEG, adoptada mediante Decreto 166 de 2010, y cuyos lineamientos se adoptaron mediante el Acuerdo 584 de 2015. Es así que la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia, cabeza de sector, emitió la Resolución 051 de 2018, "Por medio de la cual se adoptó el Plan Sectorial de Transversalización para la Equidad de Género para el Sector Seguridad, Convivencia y Justicia y se dictan otras disposiciones".

Actualmente, la PPMYEG cuenta con dos instrumentos: el Plan de Igualdad de Oportunidades para la Equidad de Género – PIOEG y los Planes Sectorial de Transversalización de Género – PSTG. El Sector Seguridad, Convivencia y Justicia aporta a ambos instrumentos desde sus competencias.

Ahora bien, según el artículo 17 de la Ley 65 de 1993, "[c]corresponde a los departamentos, municipios, áreas metropolitanas y al Distrito Capital de Santafé de Bogotá, la creación, fusión o supresión, dirección, y organización, administración, sostenimiento y vigilancia de las cárceles para las personas detenidas preventivamente y condenadas por contravenciones que impliquen privación de la libertad, por orden de autoridad policiva". Es por esto que la Dirección de la Cárcel Distrital hace parte de la estructura organizacional de la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia, en tanto establecimiento carcelario.

Desde el 2018, una de las metas de la PPMYEG para el Sector Seguridad, Convivencia y Justicia es "Realizar acciones de empoderamiento con las Mujeres privadas de la libertad en la Cárcel Distrital", para lo cual durante ese año se realizaron 5 encuentros sobre derechos y empoderamiento de las mujeres del Anexo de Mujeres de la Cárcel Distrital. En 2019, se desarrollaron 8 encuentros sobre derechos de las mujeres, convivencia, liderazgo y empoderamiento, con mujeres privadas de la libertad del Anexo de Mujeres de la Cárcel Distrital.

El presente documento busca dar cuenta de la experiencia de 2019 como parte de los compromisos del Sector con el Consejo Consultivo de Mujeres de Bogotá – Espacio Autónomo.

Objetivos del Proceso "Encuentros de mujeres"

Objetivo general:

Generar una acción afirmativa anual dirigida a mujeres privadas de la libertad en la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres, en el marco de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género, facilitando espacios de reflexión sobre los derechos de las mujeres y fortaleciendo el conocimiento de herramientas para la exigibilidad de los mismos.

Objetivos específicos:

- Fortalecer el conocimiento de las mujeres sobre sus derechos, rutas de atención, y promover la corresponsabilidad.
- Abrir un espacio de socialización para mujeres privadas de la libertad en la Cárcel Distrital para configurar redes de apoyo.
- Promover el empoderamiento y autocuidado de las mujeres participantes.

Alistamiento y Cronograma

El proceso de alistamiento implicó la articulación de la Dirección de Prevención y Cultura Ciudadana de la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia con el Instituto para la Participación y la Acción Comunal – IDPAC de la Secretaría Distrital de Gobierno y con la Secretaría Distrital de la Mujer. Se realizaron varias reuniones en las cuales se definieron los temas a trabajar, y las metodologías a trabajar para cada sesión de dos horas de duración. De estos encuentros y de la gestión con la Dirección de la Cárcel Distrital, se definió el siguiente cronograma y temas a trabajar:

Tabla 1. Cronograma 2019 para encuentros con mujeres en Cárcel Distrital.

Tema	Fecha	Entidades
Derechos Humanos y mecanismos de participación	Miércoles 24 de Julio de 2019	SSCJ - IDPAC
Liderazgo situacional y social.	Miércoles 31 de Julio de 2019	SSCJ - IDPAC
Resolución de Conflictos	Miércoles 14 de Agosto de 2019	SSCJ - IDPAC
Comunicación asertiva y escucha.	Miércoles 21 de Agosto de 2019	SSCJ - IDPAC
Derechos sexuales y derechos reproductivos	Miércoles 28 de Agosto de 2019	SSCJ - SDMUJER
Problemáticas asociadas al amor romántico	Miércoles 4 de Septiembre de 2019	SSCJ - SDMUJER
Derecho de las mujeres a una vida libre de violencias	Miércoles 11 de Septiembre de 2019	SSCJ - SDMUJER
Autocuidado y Corresponsabilidad - Cierre	Miércoles 18 de Septiembre de 2019	SSCJ - IDPAC

Teniendo en cuenta que la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres es un establecimiento carcelario, se gestionaron los respectivos permisos para el ingreso de las personas responsables de los talleres y de los materiales necesarios para su desarrollo. En ese sentido, es importante destacar la articulación de la Dirección de Prevención y Cultura Ciudadana con la profesional del grupo de atención integral de la Cárcel.

Una vez se definió el cronograma, la profesional de psicología del Grupo de Atención Integral de la Cárcel Distrital realizó la convocatoria al proceso con las mujeres privadas de la libertad del Pabellón Esperanza. Dicha convocatoria invitaba a las mujeres a participar de la acción afirmativa de manera voluntaria. En dicha convocatoria, un total de 33 mujeres refirieron estar interesadas en participar en el proceso.

Implementación

Sesión 1. Derechos Humanos y mecanismos de participación

Objetivos de la sesión:

- Introducir el proceso de los encuentros de mujeres en la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres.
- Presentar a los participantes y a los talleristas.
- Reflexionar de manera colectiva sobre los derechos fundamentales y sus diferencias con los derechos sociales, económicos, culturales, colectivos y del ambiente desde la Constitución Política de Colombia.
- Socializar los mecanismos de participación para el fomento de la participación incidente.

Desarrollo:

El taller inició con una breve introducción del proceso “Encuentro de mujeres”, el cual se describió como una acción afirmativa en el marco de la PPMYEG. Se informó a las participantes que el proceso contaría con 8 sesiones, y sería certificado por el IDPAC en convenio con la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. Se presentaron también los objetivos generales del proceso y los temas que se trabajarían en cada sesión. Se definieron unos acuerdos generales para que se pudieran llevar a cabo los talleres, tales como: escuchar y respetar las opiniones de los demás, participar activamente pero de manera organizada para poder escucharnos.

Acto seguido, se invitó a las participantes a presentarse entre ellas y con el equipo de talleristas, diciendo cada quién su nombre, edad y una cualidad que la definiera. De este momento es importante destacar que algunas mujeres tenían dificultades para encontrar una palabra positiva que las definiera, sobre lo cual se invitó a pensar a las participantes el porqué de esa dificultad. Muchas respondieron que su dificultad para encontrar sus cualidades estaba

relacionada con que muchas veces era más fácil identificar los aspectos positivos en los demás que en ellas mismas. También refirieron que era algo en lo que no pensaban a menudo, por lo cual las talleristas aprovecharon para destacar la importancia de volver a dichas reflexiones más frecuentemente como parte de un ejercicio de reconocimiento propio y de autocuidado.

Posteriormente, el tallerista inició un tercer momento en el cual invitó a las mujeres a participar socializando su propia definición de qué eran los derechos. Muchas hicieron referencia a ejemplos como derecho a la salud, o derecho al trabajo. Se conversó también sobre si todas las personas tenían los mismos derechos, a lo cual varias de las participantes respondieron que en principio así debía ser, pero en la realidad no todas las personas gozaban de los mismos derechos. Se explicó qué son los derechos fundamentales, los derechos sociales, económicos y culturales, y los derechos colectivos y del ambiente.

Después de esta aproximación inicial, se le entregó a las participantes y a los talleristas 2 o 3 papelitos en los que estaba escrito un derecho de la Constitución Política de Colombia escrito para que lo leyeran. Cabe mencionar que a las mujeres que no podían leer porque la letra era más pequeña, alguno de los talleristas le leyó en voz alta los papelitos. Se les pidió luego a las mujeres que pegaran cada papelito en una de las tres cartulinas (una para los derechos fundamentales, otra para los derechos sociales, económicos y culturales y una tercera para los derechos colectivos y del ambiente.

El tallerista empezó a leer cada uno de los derechos asignados a cada grupo, generando con las participantes reflexiones sobre por qué se asociaba cada derecho con cada grupo, y el significado de cada derecho (a qué hacía referencia, si les parecía importante o no y por qué).

Luego de esta conversación, se presentaron 2 mecanismos de participación ciudadana que se consideraron de mayor relevancia para las mujeres privadas de la libertad: el derecho de petición y la acción de tutela.

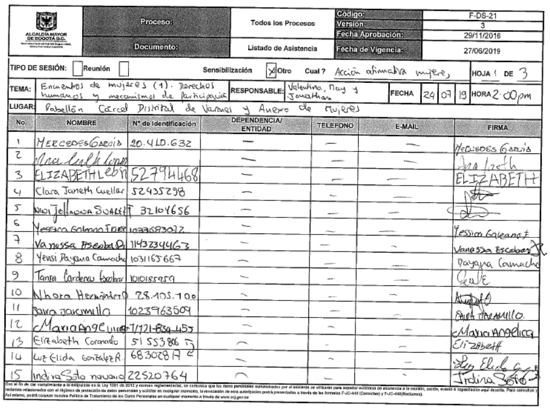
Se explicó que el derecho de petición es un mecanismo para que cualquier persona (sin necesidad de ser abogado o tener algún tipo de representación) pueda realizar, verbal o de manera escrita, solicitudes antes las entidades públicas, autoridades u organizaciones privadas que prestan un servicio públicos. El derecho de petición sirve para solicitar el reconocimiento de un derecho, la prestación de un servicio, comunicar consultas, reclamos, quejas e interponer recursos. También sirve para pedir la intervención de una entidad o funcionario o la resolución de una situación de orden jurídico.

Por otra parte, se presenta la acción de tutela como un mecanismo en el cual cualquier persona le pide a un juez la protección de sus derechos en cualquier caso que éstos sean vulnerados o se vean amenazados, ya sea por acción u omisión de una entidad pública, autoridad, o de un particular.

Se llevaron dos carteleras, cada uno con un ejemplo de cómo formular cada uno de los mecanismos abordados.

Finalmente, se dio cierre a la sesión haciendo una conclusión sobre la importancia de conocer nuestros derechos para poder exigirlos, y de aprender a hacer uso de los mecanismos de participación.

Listados de asistencia:



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | Proceso: Todos los Procesos | Documento: Listado de Asistencia | Código: F-DS-21 | Versión: 3 | Fecha Aprobación: 29/11/2016 | Fecha de Vigencia: 27/06/2019

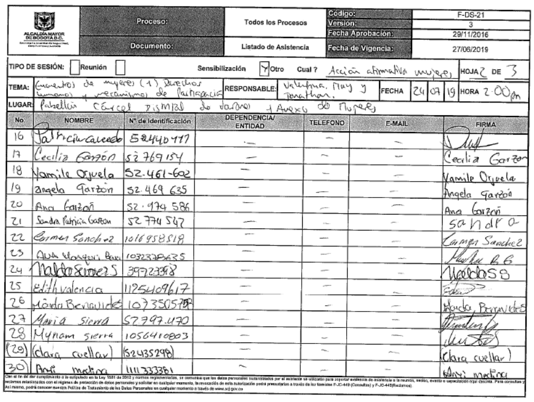
TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [X] Cual ? Acción afirmativa mujeres | HOJA 1 DE 3

TEMA: Encuentros de mujeres (1). Derechos humanos y mecanismos de participación | RESPONSABLE: Valentina, May y Jonathan | FECHA 24 07 19 | HORA 2:00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
1	Mercedes García	20.410.632	—	—	—	Mercedes García
2	Ana Isabel López		—	—	—	Ana Isabel
3	Elizabeth León	52794468	—	—	—	Elizabeth
4	Clara Janeth Cuellar	52435298	—	—	—	[illegible]
5	Nini Johanna Suárez T	32104656	—	—	—	[illegible]
6	Yessica Galeano Tor	1033683072	—	—	—	Yessica Galeano T
7	Vanessa Escobar R	1143344463	—	—	—	Vanessa Escobar R
8	Yensi Dayana Camacho	1031165667	—	—	—	Dayana Camacho
9	Tania Cardenas Escobar	1010185959	—	—	—	[illegible]
10	Nhora Hernández	28.105.100	—	—	—	[illegible]
11	Sara Jaramillo	1023963509	—	—	—	Sara Jaramillo
12	Maria Angelica	1/121-834-455	—	—	—	Maria Angelica
13	Elizabeth Coronado	51553866	—	—	—	Elizabeth
14	Luz Elida González R.	6830281	—	—	—	Luz Elida G
15	Indira Soto navarro	22520764	—	—	—	Indira Soto

Con el fin de dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1581 de 2012 y normas reglamentarias, se comunica que los datos personales suministrados por el asistente se utilizarán para soportar evidencia de asistencia a la reunión, sesión, evento o capacitación aquí descrita. Para consultas y reclamos relacionados con el régimen de protección de datos personales y solicitar en cualquier momento, la revocación de esta autorización podrá presentarlas a través de los formatos F-JC-449 (Consultas) y F-JC-448(Reclamos). Así mismo, podrá conocer nuestra Política de Tratamiento de los Datos Personales en cualquier momento a través de www.scj.gov.co



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | Proceso: Todos los Procesos | Documento: Listado de Asistencia | Código: F-DS-21 | Versión: 3 | Fecha Aprobación: 29/11/2016 | Fecha de Vigencia: 27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [X] Cual ? Acción afirmativa mujeres | HOJA 2 DE 3

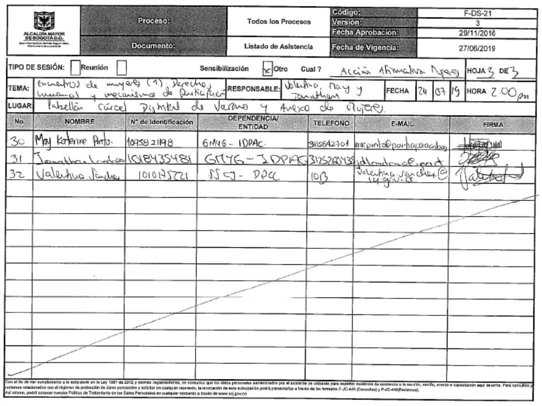
TEMA: Encuentros de mujeres (1) Derechos humanos y mecanismos de participación | RESPONSABLE: Valentina, May y Jonathan. | FECHA 24 07 19 | HORA 2:00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
16	Patricia Caicedo	52440477	—	—	—	[illegible]
17	Cecilia Garzón	52769154	—	—	—	Cecilia Garzón
18	Yamile Orjuela	52.461-602	—	—	—	Yamile Orjuela
19	Angela Garzón	52.469 635	—	—	—	Angela Garzón
20	Ana Garzón	52.974 586	—	—	—	Ana Garzón
21	Sandra Patricia Garzón	52774547	—	—	—	Sandra
22	Carmen Sanchez	1016958518	—	—	—	Carmen Sanchez
23	Ana Margarita Bar	1032378635	—	—	—	[illegible]
24	Matilde Gómez S	39723398	—	—	—	[illegible]
25	Edith Valencia	1125409617	—	—	—	[illegible]
26	Mónica Benavides	1073505759	—	—	—	Mónica Benavides
27	Maria Sierra	57797470	—	—	—	[illegible]
28	Myriam Sierra	1056410803	—	—	—	[illegible]
(29)	(Clara Cuellar)	(52435298)	—	—	—	(Clara Cuellar)
30	Ana Medina	1111333381	—	—	—	Ana Medina

repetida 29

Con el fin de dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1581 de 2012 y normas reglamentarias, se comunica que los datos personales suministrados por el asistente se utilizarán para soportar evidencia de asistencia a la reunión, sesión, evento o capacitación aquí descrita. Para consultas y reclamos relacionados con el régimen de protección de datos personales y solicitar en cualquier momento, la revocación de esta autorización podrá presentarlas a través de los formatos F-JC-449 (Consultas) y F-JC-448(Reclamos). Así mismo, podrá conocer nuestra Política de Tratamiento de los Datos Personales en cualquier momento a través de www.scj.gov.co



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | Proceso: Todos los Procesos | Documento: Listado de Asistencia | Código: F-DS-21 | Versión: 3 | Fecha Aprobación: 29/11/2016 | Fecha de Vigencia: 27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [X] Cual ? Acción Afirmativa Mujeres | HOJA 3 DE 3

TEMA: Encuentros de mujeres (1) Derechos humanos y mecanismos de participación | RESPONSABLE: Valentina, May y Jonathan | FECHA 24 07 19 | HORA 2:00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres.

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
30	May Katerine Pinto.	1095821198	GMYG - IDPAC.	3115642701	mkpinto@participacionbog	[illegible]
31	Jonathan Londoño	1018435481	GMYG - IDPAC	3125260435	jdlondono@part	[illegible]
32	Valentina Sánchez	1010175221	SSCJ - DPCC	103	valentina.sanchez@scj.gov.co	[illegible]

Con el fin de dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1581 de 2012 y normas reglamentarias, se comunica que los datos personales suministrados por el asistente se utilizarán para soportar evidencia de asistencia a la reunión, sesión, evento o capacitación aquí descrita. Para consultas y reclamos relacionados con el régimen de protección de datos personales y solicitar en cualquier momento, la revocación de esta autorización podrá presentarlas a través de los formatos F-JC-449 (Consultas) y F-JC-448(Reclamos). Así mismo, podrá conocer nuestra Política de Tratamiento de los Datos Personales en cualquier momento a través de www.scj.gov.co

Sesión 2. Liderazgo situacional y social.

Objetivos de la sesión:

- Promover reflexiones sobre la autoestima y su importancia para desarrollar capacidades de liderazgo.
- Generar procesos de empoderamiento con las mujeres privadas de la libertad mediante la promoción del liderazgo personal.
- Invitar a reconocer las habilidades particulares de las participantes.

Desarrollo:

Se da inicio a la sesión con la presentación de los nuevos talleristas a las participantes y al tema de la sesión. Se invita a las mujeres a saludarse a sí mismas dándose un auto-abrazo, y se conversa sobre qué tan a menudo se saluda uno a uno mismo como forma de auto-reconocimiento, a lo cual las mujeres responden que nunca lo hacen, y qué a muchas les parece chistoso porque uno siempre saluda a los demás pero nunca se saluda a sí misma. Incluso se hace mención a que esto sucede casi como si una misma no importara, lo cual permite hacer una reflexión sobre cómo las mujeres tendemos a olvidarnos de nuestro propio cuidado y cariño hacia sí misma.

También se pregunta a las mujeres sobre la sesión anterior, de la cual habían quedado pegadas en las paredes las carteleras de manera cuidadosa, lo cual fue celebrado por los talleristas. Ellas responden que se trabajaron los temas de los derechos, y conocieron cómo hacer un derecho de petición o solicitar una acción de tutela.

Posteriormente se invita a las mujeres a conversar sobre la autoestima, y qué significa para ellas. Varias de las participantes mencionan que la autoestima se asocia con el aspecto físico y cómo ellas se perciben a sí mismas, otras plantean que la autoestima tiene que ver con las relaciones personales y si a uno le reconocen o no los logros. Otras participantes comentaron lo difícil que era sentirse bien estando privadas de la libertad y los sentimientos de culpa que impiden que se vean como “buenas personas”.

Se reparten entonces hojas de papel y lápices donde se les pide a las mujeres que dibujen en el centro de la hoja una silueta de una mujer en un solo trazo, es decir sin borrar nada y sin levantar el lápiz una vez iniciado el dibujo. Inicialmente muchas dicen que no van a poder, pero cuando una de las talleristas hace el ejemplo, la gran mayoría sigue la instrucción con éxito.

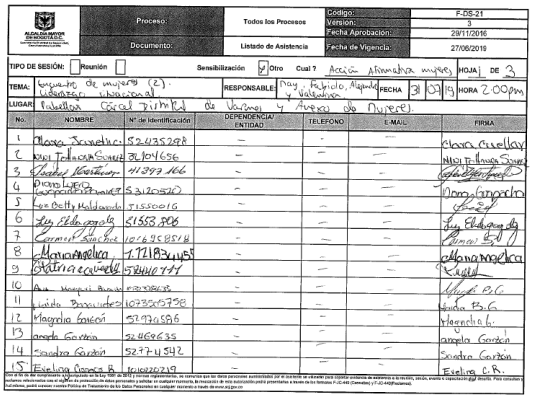
Se pide a las mujeres que en la parte baja de la hoja escriban tres características de ellas mismas positivas, o que describan alguna experiencia de logro en sus vidas. Al igual que en la primera parte del ejercicio (dibujo), muchas mencionan que no son capaces, que no tienen nada bueno que decir sobre sí mismas. Las talleristas dan algunos ejemplos que impulsan el desarrollo de la actividad por parte de las mujeres. Para unos pocos casos, los talleristas van conversando individualmente con unas pocas mujeres invitando a identificar esas cualidades a través de historias o descripciones de algunos momentos de sus vidas.

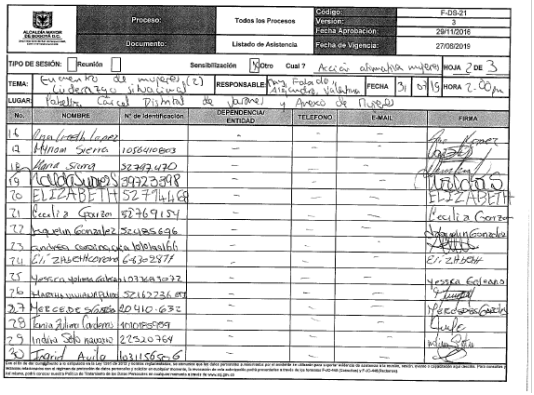
Después de que todas las mujeres han terminado, se invita a las mujeres a pasar al frente para compartir con el resto de sus compañeras lo escrito. Para esto se dan algunas recomendaciones tales como hablar claro, tener una disposición corporal que empodere (pararse derechas, sin manos en los

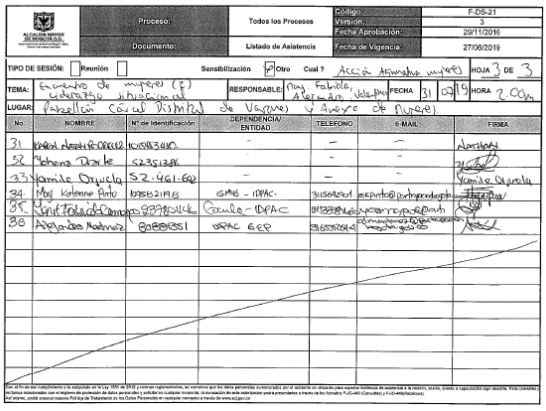
bolsillos). Al principio, ninguna se atreve a pasar, pero desde que la primera se atreve, todas van perdiendo el miedo y compartiendo con las demás sus escritos. Después de cada lectura, el resto de las participantes y los talleristas aplauden. La gran mayoría de mujeres lee su escrito sobre sus cualidades. Posteriormente se genera una conversación en torno a las opiniones de las participantes sobre el ejercicio y su relación con el liderazgo. Muchas reconocen que lo que inicialmente pensaron que no podían hacer, lo lograron y se sintieron reconocidas al compartirlo con sus compañeras.

Se conversa sobre la importancia de tener confianza propia y en las capacidades de lograr lo que se propongan. También se comenta la importancia de que cada quién pueda hacerse responsable del modo en que se trata a sí misma y a los demás, de forma tal que el cuidado que se da a los demás también pueda materializarse de manera más sistemática hacia cada una de ellas desde sí mismas. Finalmente se da cierre al taller hablando sobre los liderazgos y cómo cada una, en ese acto que puede parecer pequeño de presentar algo en frente de otras personas, y al hacerse consciente de formas de expresarse, es capaz de impactar y motivar a las demás. En ese sentido, se resalta la capacidad de liderazgo de cada una y se invita a que dicho liderazgo se siga fortaleciendo desde el autocuidado y el aprendizaje constante para el afianzamiento de las dimensiones espiritual, mental, física y social.

Listados de asistencia:







Sesión 3. Resolución de Conflictos

Objetivos de la sesión:

- Desmitificar la visión del conflicto como algo inherentemente negativo y presentarlo como parte de las relaciones sociales
- Desarrollar capacidades para solucionar los conflictos sin recurrir a la violencia.
- Promover el manejo de herramientas orientadas a la gestión del conflicto para la construcción de la convivencia desde el respeto a la diferencia.

Desarrollo:

Se inicia el taller con la presentación de una nueva tallerista, y se le pide a las mujeres que compartan lo que recuerden de las sesiones anteriores. Esto es vital porque le da un hilo lógico a la experiencia y permite que se evidencien las conexiones entre los diferentes temas.

Se conversa entonces sobre la convivencia y se invita a las mujeres a construir una definición colectiva. Al inicio varias hablan al mismo tiempo, pero otras compañeras dicen que mejor hablar una a una en orden para poder escuchar las propuestas de todas. Lo anterior da cuenta de una buena apropiación de los temas trabajados previamente y de la necesidad de seguir fortaleciendo la autorregulación del grupo.

Las mujeres plantean la idea de que la convivencia es habitar un espacio con otras personas. Cuando se les pregunta por un ejemplo concreto, varias mencionan el ejemplo de vivir en el cuarto con otra u otras compañeras. Entonces se plantea el interrogante de si esa convivencia siempre es pacífica y agradable. Mientras que algunas mencionan que se la llevan bien con sus compañeras de celda, otras refieres problemas de convivencia sobre pequeñas cosas que pueden incluso llevar a discusiones o peleas. También se referencian los chismes como focos de conflicto que terminan en enfrentamientos.

Las talleristas introducen de esta manera el conflicto como parte de las relaciones sociales. Se explica que el conflicto describe problemas que se pueden dar en la interacción entre las personas. Se conversa con las participantes sobre cuáles son las consecuencias del conflicto. La mayoría menciona que las consecuencias suelen ser negativas como peleas, rompimiento de las relaciones, agresiones verbales o incluso físicas. Asimismo, mencionan consecuencias negativas para la tranquilidad personal.

Las talleristas mencionan que si bien los conflictos pueden tener esas consecuencias negativas, también pueden llegar representar una oportunidad

para solucionar una situación problemática, y en esa medida los conflictos no necesariamente tienen que comprenderse como algo negativo per sé.

A continuación se invita a las participantes a dividirse en grupos de 4 o 5 mujeres. Cada grupo recibe una tarjeta y una de dos historias. [1]

Se pidió a cada grupo que una representante leyera al grupo la historia en voz alta, y que entre todas discutieran sus opiniones de la historia y plasmaran esas discusiones en 3 puntos centrales que serían escritos en cada una de las tarjetas y que respondieran a las siguientes preguntas: i) ¿Cuál era el problema?, ii) ¿Cómo solucionaron el problema?, y iii) ¿Cuál es la conclusión de la historia? Después de esto, cada grupo debía elegir a una representante, quien pasaría al frente de todo el grupo a contar su interpretación de la historia, teniendo en cuenta lo aprendido en las sesiones pasadas sobre liderazgo.

Respecto a la historia sobre los puercoespines y su significado, las mujeres hicieron referencia a que el problema era que los puercoespines se iban a morir congelados, y para solucionar el problema pues decidieron hacerse juntos y calentarse para sobrevivir. Como conclusiones, se dijo que las relaciones no son perfectas y que las personas tampoco lo somos. Convivir con personas muchas veces implica convivir con los defectos que cada quién y los demás tenemos, y reconocer que esos defectos pueden afectarnos, pero que también hacen parte de las relaciones y que las relaciones son importantes en la vida. En ese sentido, el conflicto puede hacer parte de lo cotidiano, y aprender a vivir juntos y juntas podemos tratar de manejar los conflictos de manera pacífica aunque a veces nos dejen una pequeña afectación.

[1] *"HISTORIA 1: Durante la era glacial, muchos animales morían por causa del frío. Los puercos espín, percibiendo esta situación, acordaron vivir en grupos, así se daban abrigo y se protegían mutuamente. Pero las espinas de cada uno herían a los vecinos más próximos, justamente a aquellos que le brindaban calor. Y, por eso, se separaban unos de otros. Nuevamente volvieron a sentir frío y tuvieron que tomar una decisión: o desaparecían de la faz de la tierra o aceptaban las espinas de sus vecinos. Con sabiduría, decidieron volver y vivir juntos. Aprendieron así a vivir con las pequeñas heridas que una relación muy cercana les podía ocasionar, porque lo que realmente era importante era el calor del otro y… Sobrevivieron. La mejor relación no es aquella que une personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los defectos del otro y consigue perdón por los suyos propios."*

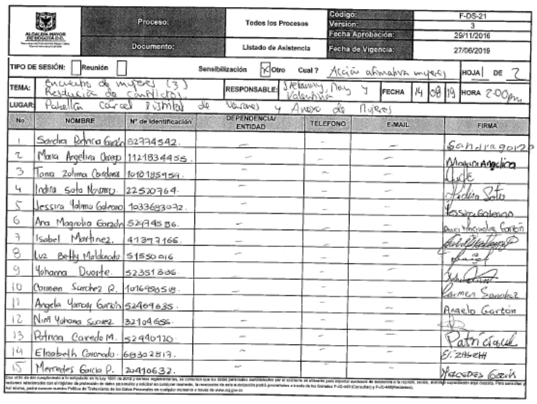
"HISTORIA 2: Hace cientos de años en una ciudad de Oriente, había un hombre que caminaba por las oscuras calles llevando una lámpara de aceite encendida. La ciudad era muy oscura en las noches sin luna como aquella. En determinado momento, se encontró con un amigo. El amigo lo reconoció y le preguntó: ¿Bruno qué haces con una lámpara en la mano, si tú eres ciego?
El ciego le respondió: Yo no llevo la lámpara para ver mi camino. Yo conozco las calles de memoria. Llevo la luz encendida para que otros encuentren su camino cuando me vean... No sólo es importante la luz que me guía a mí, sino también la que yo uso para que otros puedan también servirse de ella.
Podemos alumbrar nuestro propio camino y también ayudar con nuestra luz a que otros encuentren el suyo."

En ese momento las talleristas mencionan que la idea de la historia no implica que debamos aguantar sufrimientos en las relaciones, por ejemplo, de pareja, y sobretodo si identificamos formas de violencia (en cuyo caso la mejor opción es separarse). Sin embargo, la historia le apunta a que en las dinámicas sociales, el individuo muy probablemente deberá ceder aunque sea un poquito en su individualismo y negociar con otras personas para poder interactuar con los demás y vivir en sociedad, en comunidad. Esto ya que si cada quién hiciera lo que quisiera sin pensar en las demás personas, nadie respetaría a nadie que pensara diferente que sí mismo.

En relación a la segunda historia, las mujeres hacen reflexiones sobre cómo el problema era que la ciudad estaba a oscuras, y cómo la lámpara del ciego ayudaba a los demás a tener luz y encontrar su camino. Como conclusiones, se reflexionó sobre la ayuda a las demás personas, y como no siempre se espera algo a cambio de esa ayuda. Cuando las talleristas preguntan por el significado de la última frase de la historia, las mujeres plantean que para poder ayudar a otros y otras, es importante también tener una luz propia y ayudarse a una misma.

Las talleristas hacen así el cierre del taller concluyendo que muchas relaciones son complejas, pero que podemos resolver empezar por querernos a nosotras mismas y acercándonos a otras personas de manera responsable. También mencionan algunas cualidades destacables de los personajes de las historias a la hora de tramitar un conflicto: perseverar, ser paciente, tener creatividad y voluntad para solucionar el conflicto, y ser flexible. Se dan las siguientes recomendaciones: construir acuerdos, ser conscientes de las consecuencias cuando los acuerdos se incumplen, negociar a través del diálogo y la escucha, ser responsables de nuestros actos.

<u>Listados de asistencia:</u>



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

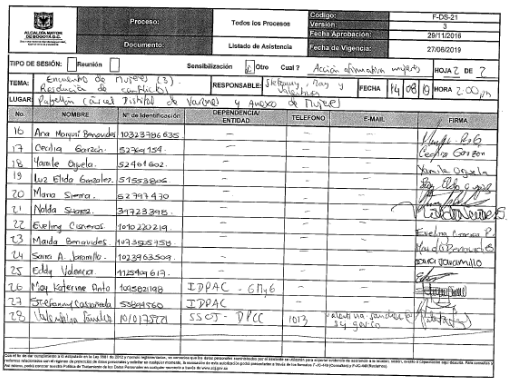
Proceso:	Todos los Procesos	Codigo:	F-DS-21
		Version:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [X] Cual ? Acción afirmativa mujeres HOJA 1 DE 2

TEMA: Encuentro de mujeres (3) Resolución de conflictos. RESPONSABLE: Stefanny, May y Valentina FECHA 14 08 19 HORA 2:00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
1	Sandra Patricia Garzón	52774542.	–	–	–	
2	Maria Angelica Orrego	1121834455.	–	–	–	
3	Tania Zulima Cardenas	1010185959.	–	–	–	
4	Indira Soto Navarro	22520764.	–	–	–	
5	Jessica Yolima Galeano	1033693072.	–	–	–	
6	Ana Magnolia Garzón	52974586.	–	–	–	
7	Isabel Martinez.	41397166.	–	–	–	
8	Luz Betty Maldonado	51550016	–	–	–	
9	Yohanna Duarte.	52351806.	–	–	–	
10	Carmen Sanchez R.	1016958518.	–	–	–	
11	Angela Yamary Garzón	52469635.	–	–	–	
12	Nini Yohana Suarez	32104656.	–	–	–	
13	Patricia Caicedo M.	52990120.	–	–	–	
14	Elizabeth Coronado.	66302817.	–	–	–	
15	Mercedes Garcia P.	20410632.	–	–	–	



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Proceso:	Todos los Procesos	Codigo:	F-DS-21
		Version:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [X] Cual ? Acción afirmativa mujeres HOJA 2 DE 2

TEMA: Encuentro de mujeres (3). Resolución de conflictos RESPONSABLE: Stefanny, May y Valentina FECHA 14 08 19 HORA 2:00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
16	Ana Marquí Benavides	10323786635.	–	–	–	
17	Cecilia Garzón.	52769154.	–	–	–	
18	Yamile Orjuela.	52461602.	–	–	–	
19	Luz Elida Gonzalez.	51553806.	–	–	–	
20	Maria Sierra.	52797470	–	–	–	
21	Nolda Suarez.	39723398.	–	–	–	
22	Eveling Cisneros.	1010220219.	–	–	–	
23	Maida Benavides.	1073505758.	–	–	–	
24	Sara A. Jaramillo.	1023963509.	–	–	–	
25	Eddy Valencia.	1125909617.	–	–	–	
26	May Katerine Pinto	1095821198	IDPAC - GMyG	–	–	
27	Stefanny Castañeda	53894560	IDPAC	–	–	
28	Valentina Sánchez	1010175971	SSCJ - DPCC	1013	valentina.sanchez@scj.gov.co	

Sesión 4. Comunicación asertiva y escucha.

Objetivos de la sesión:

- Promover la escucha y la comunicación asertiva como mecanismos para mejorar las relaciones interpersonales desde una perspectiva de derechos y de convivencia.
- Reflexionar sobre la importancia de la inteligencia emocional en la comunicación asertiva.

Desarrollo:

Al saludar e iniciar la actividad, las talleristas identifican que varias de las participantes se encuentran tensionadas. Por tanto, se propone a las participantes hacer breve ejercicio de relajación con los ojos cerrados, dándose un auto masaje con las manos en el cuello y los hombros. Esta actividad se plantea como una posibilidad de autocuidado para cuando estamos estresadas.

Posteriormente, una de las talleristas introduce el tema de la sesión, para lo cual se pregunta a las mujeres participantes qué creen que es la comunicación asertiva. A muchas les parece raro el término. Algunas responden que es decir bien las cosas, saber expresarse. Las talleristas explican que la comunicación asertiva es aquella en que una persona expresa de manera respetuosa y honesta los sentimientos, derechos, necesidades y opiniones respetando los de las demás personas. Se pregunta entonces a las mujeres si en la comunicación asertiva todas las personas pueden hablar al mismo tiempo y entenderse. Las participantes responden que no, por lo cual las talleristas plantean como elemento vital de la comunicación asertiva, la escucha activa, que se presenta como aquella escucha donde ponemos atención a lo que se nos está tratando de comunicar.

Se propone entonces una primera actividad: se pide a las participantes organizarse en parejas ojalá con alguna compañera a la que no conozcan o con la que no interactúen mucho. La idea es que cada una se presente con la otra, le cuente quién es (cómo se llama, de donde es, como es su familia, cuáles son sus cualidades, a qué se dedicaba antes de la privación de la libertad y qué quiere hacer cuando salga en libertad). Se invita a escuchar atentamente lo que diga la compañera, ya que posteriormente cada pareja pasará al frente a contarle al grupo quién fue la persona con la que tuvo la conversación en primera persona.

Luego cada pareja de participantes pasa a narrar lo que escuchó de su compañera como si fuera la compañera misma hablando (ejemplo: Si María le contó a Diana su historia, Diana pasará al frente hablando como si fuera María hablando en primera persona y diciendo “Mi nombre es María, soy de la ciudad tal, etc.…). Las mujeres van pasando, a algunas se les olvidan ciertos detalles

pero sus compañeras les soplan al oído esos olvidos. Después de cada intervención, todo el grupo aplaude.

Se conversa con las mujeres sobre lo que sintieron al contar las historias de sus compañeras. Muchas mencionan el impacto que produce el ponerse en los zapatos de las demás, y destacan el esfuerzo que implica escuchar atentamente para poder luego acordarse de la historia de la compañera al presentarla. Las talleristas mencionan la diferencia entre escuchar y oír. Asimismo, algunas dicen que les parece chévere hablar con sus respectivas parejas porque por más de que tal vez hubieran compartido el espacio de la Cárcel Distrital, no necesariamente se conocían.

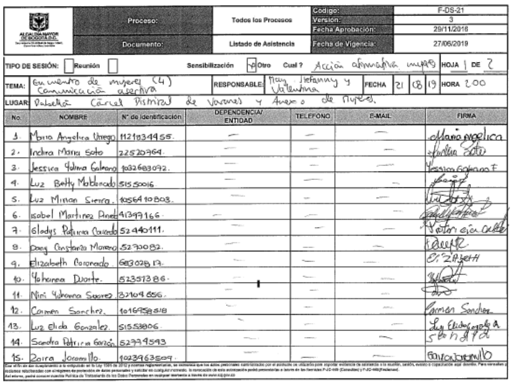
Seguidamente se muestra a las participantes un video sobre la comunicación entre una pareja, en el que el hombre recién despertado quiere tener un lindo detalle con la novia, y le deja un caminito de post-it con mensajes separados. Sin embargo, cuando la mujer se despierta, empieza a leer los mensajes en los post-it empezando por el último de ellos, lo cual cambia completamente el significado de esa comunicación. El video les da risa a muchas de ellas por el malentendido de la pareja. Se invita a una reflexión del video, a lo cual las mujeres plantean que en la comunicación pueden haber muchas diferentes interpretaciones (no necesariamente uno entiende lo que la otra persona quiere decirle a uno).

A continuación se entrega a cada participantes tres fichas bibliográficas. En la primera tarjeta, se pide a las participantes que escriban un recuerdo feliz de su infancia. En la segunda, se pide que escriban los nombres de sus personas amadas. Finalmente, en la tercera ficha se pide que dibujen un sueño que cada una tenga. Las mujeres desarrollan la actividad con entusiasmo y después de terminar de escribir y dibujar, comparten con el grupo sus tarjetas a forma de exposición. Estas tarjetas se presentan como cápsulas de apoyo para desarrollar la inteligencia emocional, elemento central para la comunicación asertiva.

En ese sentido, las talleristas realizan el cierre de la sesión haciendo referencia a como la inteligencia emocional permite entender las emociones propias y la de los demás, de forma tal que una situación de conflicto no escale y se pueda transformar en una oportunidad para practicar la comunicación asertiva.

Se invita a las participantes a la coherencia entre lo que se siente, lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace de manera tal que cada una se haga responsable de sus acciones y busque formas de comunicarse que manifieste sus derechos sin vulnerar los derechos de las otras personas.

Listados de asistencia:



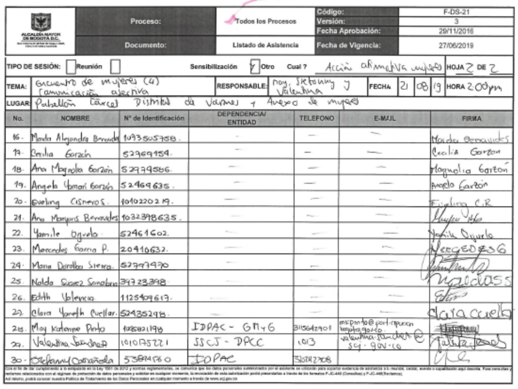
Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [✓] Cual ? Acción afirmativa mujeres HOJA 1 DE 2

TEMA: Encuentro de mujeres (4) Comunicación asertiva RESPONSABLE: May, Stefanny y Valentina FECHA 21 08 19 HORA 2:00

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres.

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
1.	Maria Angelica Urrego	1121834455.	–	–	–	Maria angelica
2.	Indira Maria Soto	22520764.	–	–	–	Indira Soto
3.	Jessica Yolima Galeano	1032683092.	–	–	–	Yessica Galeano F
4.	Luz Betty Maldonado	51550016	–	–	–	[illegible]
5.	Luz Mirian Sierra.	1056410803.	–	–	–	[illegible]
6.	Isabel Martinez Andrade	41399166.	–	–	–	[illegible]
7.	Gladys Patricia Caicedo	52440111.	–	–	–	Patricia Caicedo
8.	Dory Constanza Moreno	52970082.	–	–	–	[illegible]
9.	Elizabeth Coronado	68302817.	–	–	–	ELIZABETH
10.	Yohanna Duarte.	52357386.	–	–	–	[illegible]
11.	Nini Yohanna Suarez	32104856.	–	–	–	[illegible]
12.	Carmen Sanchez.	1016958518	–	–	–	Carmen Sanchez
13.	Luz Elida Gonzalez.	51553806.	–	–	–	Luz Elida Gonzalez A
14.	Sandra Patricia Garzón	52994593	–	–	–	Sandra
15.	Zaira Jaramillo.	1023963509.	–	–	–	Zaira Jaramillo



Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro [✓] Cual ? Acción afirmativa mujeres HOJA 2 DE 2

TEMA: Encuentro de mujeres (4) Comunicación asertiva RESPONSABLE: May, Stefanny y Valentina FECHA 21 08 19 HORA 2:00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
16.	Marda Alejandra Benavides	1093505758.	–	–	–	Marda Benavides
17.	Cecilia Garzón	52969154.	–	–	–	Cecilia Garzon
18.	Ana Magnolia Garzón	52979586.	–	–	–	Magnolia Garzón
19.	Angela Yomari Garzón	52469635.	–	–	–	Angela Garzón
20.	Eveling Cisneros.	1010220219.	–	–	–	Eveling C.R
21.	Ana Maryoris Benavides	1032398635.	–	–	–	[illegible]
22.	Yamile Oquela.	52461602.	–	–	–	Yamile Oquela
23.	Mercedes Garcia P.	20410632.	–	–	–	MERCEDES G
24.	Maria Dorothea Sierra.	52797970	–	–	–	[illegible]
25.	Nalda Suarez Sanabria	39723398	–	–	–	Naldass
26.	Edith Valencia	1125409617.	–	–	–	[illegible]
27.	Clara Yaneth Cuellar.	52435298.	–	–	–	clara cuellar
28.	May Katerine Pinto	1095821198	IDPAC - GMyG	3115642901	mkpinto@participacionbogota.gov.co	[illegible]
29.	Valentina Sánchez	1010175221	SSCJ - DPCC	1013	valentina.sanchez@scj.gov.co	[illegible]
30.	Stefanny Cañameda	53894560	IDPAC	3102412708		[illegible]

Sesión 5. Derechos sexuales y derechos reproductivos

Objetivos de la sesión:

- Favorecer la toma de decisiones autónomas frente al ejercicio de la sexualidad, a través del reconocimiento y apropiación de los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Desarrollo:

Se da la bienvenida a la actividad y se hace una pequeña presentación del espacio como una oportunidad de conversar en un ambiente de confianza, cercanía, respeto y apertura sobre temas de interés relacionados con la sexualidad y los derechos.

La nueva facilitadora realiza su presentación, y da el espacio para que las participantes también lo hagan (nombre y un animal con el cual cada quien se identifique). Se recuerdan los acuerdos alcanzados (no interrumpir a los demás, no juzgar y ser siempre respetuosas con las demás participantes, recordar que todas las opiniones son válidas, y participar activamente, sin temor).

Después, se dio inicio a la actividad a través del reconocimiento de los saberes previos. La facilitadora invita al grupo a dividirse en dos subgrupos y pide a cada grupo seleccionar una representante, quien saca una tarjeta con una categoría relacionada con el tema, la cual se invita a dramatizar, sin usar palabras. Las tarjetas tienen las siguientes categorías: sexo, sexualidad, género y orientación sexual. Los grupos logran adivinar solamente la palabra sexo.

Seguidamente la tallerista inicia una conversación con las mujeres sobre las categorías. Si bien la interpretación de la palabra sexo por parte de las mujeres refiere a la relación o el acto sexual, se explica que el sexo se refiere a las

características físicas, biológicas y genéticas que dividen a las personas en tres posibilidades: mujeres, hombres y personas intersexuales. Se explica que el sexo difiere del género en la medida en que el género es una construcción social que asocia un determinado sexo a ciertos roles, vestimentas, comportamientos, espacios (se da el ejemplo de la ropa de bebé, si es niña la ropa es rosadita, si es niño se viste de azul). Finalmente, se explica como orientación sexual el gusto y atracción erótico-afectiva hacia otras personas que pueden ser de otro sexo y/o del mismo sexo que el propio.

Se conversa sobre la sexualidad como un aspecto inherente al ser humano, presente a lo largo del ciclo vital. La sexualidad va más allá de relaciones sexuales e involucra diferentes aspectos relacionados con las características físicas, anatómicas, psicológicas, afectivas, las emociones y sentimientos, las formas en que nos relacionamos con otras personas, en que escogemos una pareja, en que expresamos el ser hombres o mujeres.

Se plantea la vivencia de la sexualidad como un derecho de todas las personas y que debe darse desde la libertad y autonomía, sin discriminación ni distinción alguna. En ese sentido, se menciona que los derechos sexuales y derechos reproductivos son derechos humanos interpretados desde la sexualidad y la reproducción, permiten el goce de una vida sexual plena y libre.

Los derechos sexuales[2], comprenden la capacidad de mujeres y hombres de expresar y disfrutar de forma autónoma de su sexualidad, sin riesgos de infecciones de transmisión sexual - ITS, embarazos no deseados, violencias o discriminación. Se basan en el reconocimiento de la independencia de la sexualidad de la reproducción. Los derechos reproductivos[3], por su parte permiten a las personas tomar decisiones sobre la posibilidad de procrear o no, de regular la fecundidad y disponer de la información y medios para ello.

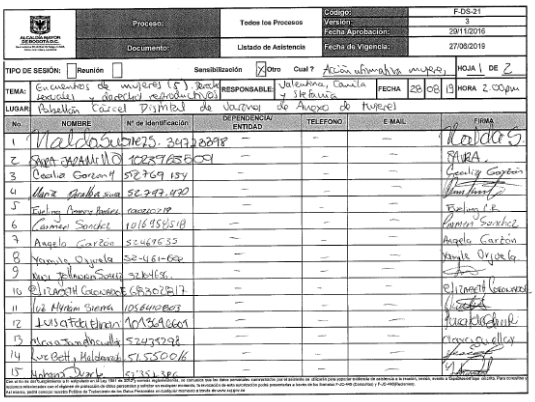
[2] Los derechos sexuales incluyen: el derecho a ser reconocidos como seres sexuados; el derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera, sin miedos, culpas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud del placer sexual; el derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia; el derecho a escoger los compañeros sexuales; el derecho a decidir si quiere tener relaciones sexuales o no; el derecho a decidir la unión con otra persona; el derecho a expresar libremente la orientación sexual; el derecho a acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva oportunos de y calidad; el derecho a protegerse de un embarazo no planeado y de las infecciones de transmisión sexual; el derecho a tener información completa y oportuna sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad.

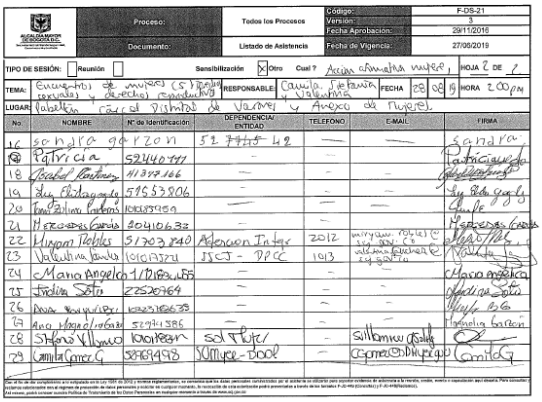
[3] Los derechos reproductivos incluyen: el derecho a decidir libremente el número de hijas o hijos y el intervalo entre ellos; el derecho a decidir sobre la maternidad y la paternidad; el derecho a decidir el tipo de familia que se quiere formar; el derecho a acceder a métodos anticonceptivos modernos y eficaces; el derecho a recibir atención en salud para los periodos de gestación, parto y lactancia; el derecho a recibir información y educación que garantice la autonomía reproductiva.

Se propone a las mujeres tratar de identificar los derechos sexuales de los derechos reproductivos a modo de dinámica de juego “tingo tingo tango”. Se van pasando una pequeña pelota mientras que una tallerista dice “tingo tingo tingo”, y cuando dice “tango”, la participante que tenga la pelota trata de ubicar un papel con el derecho en la categoría que corresponda (sexual o reproductivo).

Para finalizar la actividad, las talleristas abren un espacio para preguntas o inquietudes que hayan quedado del ejercicio. Muchas de las mujeres mayores mencionan que antes del taller, no conocían de estos temas y que eran tabú o que no se discutían abiertamente. Algunas mujeres mencionan la importancia de poder decidir sobre su cuerpo y su sexualidad de manera autónoma, reafirmando esta decisión como un derecho.

Listados de asistencia:





Sesión 6. Problemáticas asociadas al amor romántico

Objetivos de la sesión:

- Reflexionar sobre los mitos del amor romántico para la prevención de las violencias contra las mujeres en el ámbito privado y otorgar herramientas que aporten a la deconstrucción de imaginarios sobre el lugar de las mujeres en el “amor conyugal” a partir de la autonomía y el empoderamiento.

Desarrollo:

Se inicia el encuentro haciendo una contextualización del proceso adelantado en sesiones anteriores para articular los temas, y el encuentro previo a este, que se trató de reflexiones sobre los derechos de las mujeres y en especial de los derecho sexuales y de los derechos reproductivos de las mujeres. Así

mismo, se socializa la disposición de la Secretaria Distrital de la Mujer y sus estrategias de atención para todas las mujeres en el distrito.

Luego la facilitadora del encuentro invita a generar reflexiones desde preguntas sobre lo que entendemos como amor: ¿Cómo se define el amor?, ¿cuál fue tu primer amor y qué hiciste por este amor?, reconociendo algunas respuestas de las mujeres respecto al amor como un sentimiento especial de cariño hacia alguien, un sentimiento rico que hace sentir mariposas. Asimismo, algunas mujeres hacen referencia a sus historias amorosas refiriendo al primer amor como el padre de sus hijos, o la persona con quien perdieron la virginidad. Las mujeres mencionan cómo ese amor es idealizado porque uno cree que será para siempre bonito, pero mencionan que no siempre ocurre de esa manera.

A partir de las respuestas de las participantes se reflexiona sobre las concepciones que culturalmente las mujeres tenemos sobre el amor, “el amor romántico” que se entiende como perfecto y abnegado y se pusieron con las mujeres varios ejemplos de la vida diaria, a partir de sus comentarios, de la televisión, música y películas. Así, varias de ellas mencionaron que desde sus familias se les enseñaba a cuidar su virginidad para ese verdadero amor, situación que para muchas conllevó dificultades en sus vidas, ya que no se cuestionaban si tal vez ese amor podía ser negativo o tóxico para ellas.

Se partió de analizar estos mitos y seguido a esto, se pidió a las mujeres que organizaran grupos de cinco mujeres y se entregó un pliego de papel periódico y marcadores de colores. Se pide que dibujen la silueta de una mujer y que escriban en ésta dónde sintieron el amor, que sitúen ese sentimiento en la parte del cuerpo donde sintieron todo lo que describieron antes, a partir de palabras o dibujos, para luego pasar a socializar con el grupo de mujeres voluntariamente.

Las talleristas motivan las reflexiones en cada uno de los grupos, para que identifiquen varias partes del cuerpo según lo que comprenden por amor y experiencias personales que iban compartiendo, que al socializarse permitieron ver puntos en común. Algunas de las respuestas refirieron a sentir el amor en lugares del cuerpo como las manos, la piel, los ojos, la boca, el estómago con sus mariposas. También se hicieron referencias a los olores agradables, y a la excitación de lugares erógenos como los senos o la vagina. Varios de los grupos tuvieron en común la noción del amor asociada al corazón y a la mente, como un sentimiento global que las involucra completamente.

A partir de las socializaciones de las siluetas, las mujeres evocaron estos recuerdos, sensaciones y complementaron los mitos sobre el amor romántico que desde pequeñas iban construyendo y reforzando, encontrando puntos de encuentro entre todas, tanto en las buenas y malas experiencias del amor y con sus parejas. Varias se refirieron a temas tales como abuso, excesos, pena, represión y culpa.

Luego se pasó a reflexionar sobre el amor a partir de una canción que muchas tarareaban (“Eres mía” de Romeo Santos), entendiendo a las mujeres como objetos de posesión y control en las relaciones. Se destaca que la canción enseña la abnegación como un común supuestamente deseable entre las mujeres. Se conversa sobre cómo le enseñaron a cada una cómo era el amor. Las mujeres hacen referencia a sus familias, los medios de comunicación, las canciones como la que escucharon.

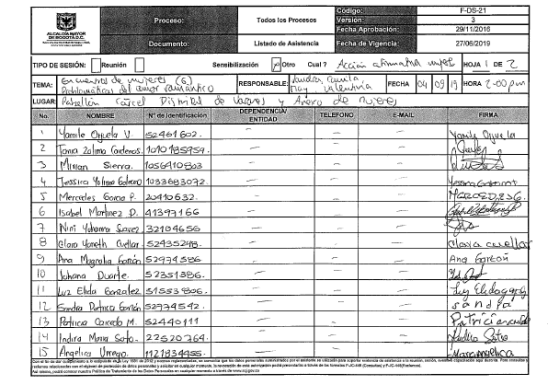
Se ponen otras canciones como ejemplo para facilitar la reflexión sobre las experiencias de las participantes, y afectaciones a nivel emocional, psicológico y físico que conllevan ser víctimas de diferentes tipos de violencias, aportando a la deconstrucción de imaginarios sobre el lugar de las mujeres en el “amor conyugal” a partir de la autonomía y el empoderamiento.

Se reflexionó frente a los contenidos de las canciones e imágenes que se iban presentando, donde se idealiza el amor en pareja y la función del cuidado de la mujer, que son los diferentes mitos sobre el amor romántico, y cómo afectan de manera diferente a las mujeres a través de diversos tipos de violencias sufridos por ellas. Se realizaron algunas preguntas orientadoras por parte de la tallerista, tales como: ¿Qué es un mito?, ¿Cuál canción le gusto y por qué?, ¿Cuál le han dedicado?, ¿Cuáles mitos conocía?, ¿Cuál ha experimentado y con qué frecuencia?, ¿Qué relación tiene con la violencia de género?, ¿Qué consecuencias trajo a su vida permanecer en relaciones afectivas donde la base era el amor romántico?

Las respuestas socializadas evidenciaron puntos en común, hasta mantener relaciones en la vida de las mujeres que según ellas, las pusieron en el lugar donde están (en la Cárcel), o que las hicieron huir del lugar que habitaban con su pareja. Así se pasa a la siguiente reflexión sobre el amor romántico, y la violencia contra las mujeres, y los tipos de relaciones tóxicas que han mantenido, que han afectado negativamente sus experiencias de vida.

Por último, las talleristas invitan a las mujeres a reflexionar colectivamente para construir un concepto de amor que se desligue de la noción romántica y las características de una relación “sana” donde la relación afectiva sea igualitaria y respetuosa. Se cierra el encuentro y reflexiones hablando de los servicios de la SDMujer y la línea púrpura para su conocimiento y personas cercanas a ellas.

Listados de asistencia:



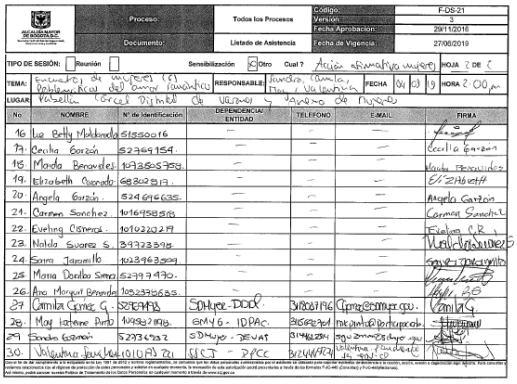
Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión ☐ Sensibilización ☒ Otro Cual? Acción afirmativa mujeres HOJA 1 DE 2

TEMA: Encuentro de mujeres (6) Problemáticas del amor romántico RESPONSABLE Jennifer Fonseca Valentina FECHA 06 03 19 HORA 2:00 pm

LUGAR Pebellin (Cra 1ª Dirrel de Vaupes y Apoyo de Mujeres)

No.	NOMBRE	Nº de identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
1	Yamile Oyuela V.	52461802	—	—	—	Yamile Oyuela
2	Tania Zulma Cardenas	1010155759	—	—	—	
3	Miriam Sierra.	1056910503	—	—	—	
4	Tatiana Yelimo Gelvez	1033683092	—	—	—	
5	Mercedes Gomez P.	20110632	—	—	—	
6	Isabel Martinez D.	41397166	—	—	—	
7	Nini Yohana Suarez	32104656	—	—	—	
8	Gloria Yaneth Cuellar	52435298	—	—	—	Gloria cuellar
9	Ana Magnola Gorzón	52931586	—	—	—	Ana Gorzón
10	Juliana Duarte	52351886	—	—	—	
11	Luz Elida Gonzalez	51553806	—	—	—	Luz Elidagonz
12	Sandra Patricia Gorzón	52934542	—	—	—	Sandra
13	Patricia Cuervo M.	52440111	—	—	—	Patricia cuervo
14	Indira Maria Soto.	22520364	—	—	—	Indira Soto
15	Angelica Urrego.	1121834985	—	—	—	Angelica Urrego



Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: Reunión ☐ Sensibilización ☒ Otro Cual? Acción afirmativa mujeres HOJA 2 DE 2

TEMA: Encuentro de mujeres (6) Problemáticas del amor romántico RESPONSABLE Jennifer Fonseca Valentina FECHA 06 03 19 HORA 2:00 pm

LUGAR Pebellin (Cra 1ª Dirrel de Vaupes y Apoyo de Mujeres)

No.	NOMBRE	Nº de identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
16	Liz Betty Maldonado	51550016	—	—	—	
17	Cecilia Gorzón	52349159	—	—	—	Cecilia Gorzón
18	Magda Benavides	1233850359	—	—	—	Magda Benavides
19	Elizabeth Quevedo	68302813	—	—	—	Elizabeth
20	Angela Gorzón	52416635	—	—	—	Angela Gorzón
21	Carmen Sanchez	1016158813	—	—	—	Carmen Sanchez
22	Evelyng Osorio	1070220271	—	—	—	Evelyn C.R.
23	Natalia Suarez S.	39723398	—	—	—	
24	Sonia Jaramillo	1023983209	—	—	—	
25	Maria Duelba Sima	52397990	—	—	—	
26	Ana Margoth Benavides	1052339535	—	—	—	
27	Camila Gomez G.	SDMujer	SDMujer-DDDI	3580186	cgomez@scmujer.gov.	
28	Mag Tatiana Pinto	1020927878	SDIVG - IDPAC	3582300	mtpinto@participacion.	
29	Sandra Gorzón	52934542	SDMujer - SEVAT	3148234	sgorzon@sdmujer.gov	
30	Valentina Jaramillo Olaya	1121834985	SECT - PACC	3421000	vjolaya@participacion.	

Sesión 7. Derecho de las mujeres a una vida libre de violencias

Objetivos de la sesión:

- Promover el derecho de las mujeres a una vida libre de violencias
- Fortalecer el reconocimiento de las violencias contra las mujeres y el conocimiento de las mujeres sobre las rutas de atención y servicios del distrito.

Desarrollo:

Se da inicio al taller haciendo un recuento del proceso adelantado en sesiones anteriores para articular los temas, y el encuentro previo a este, que trató sobre las problemáticas del “amor romántico” y relaciones “tóxicas” que como algunas de las participantes mencionaron, afectan sus vidas de manera particular. Asimismo, se plantearon los derechos de las mujeres y socialización de las estrategias de la Secretaria Distrital de la Mujer para atención de las mujeres en el distrito. Se presentan las nuevas talleristas.

Luego se realiza un ejercicio de rompehielos e integración, que permitió generar empatía y reconocimiento entre todas las mujeres participantes, mencionando su nombre y cuál es la actividad que más disfruta o le gusta hacer en su vida. Las mujeres respondieron que entre sus actividades favoritas se encontraban viajar, escuchar música, disfrutar tiempo con mi familia, tejer, entre otras.

Teniendo en cuenta que en encuentros anteriores ya se habían tratado temas personales entre las mujeres participantes, y se habían compartido apartes sus historias de vida, sus problemáticas e incidencias más significativas, se pasa a una conversación donde se buscó identificar las violencias vividas por estas mujeres a partir de preguntas generales tales como ¿qué entienden por

violencias?. Algunas de las mujeres refirieron sus asociaciones sobre la violencia con golpes y daños a otra persona, afectaciones malintencionadas, gritos, maltratos. Se reflexionó sobre los tipos de violencia que conocen o han sufrido estas mujeres en su vida, buscando describir y explicar los tipos de violencias que existen, cómo las mujeres se ven afectadas por cada uno de los tipos de violencias, y quiénes suelen materializar dichas violencias contra ellas, a partir de los ejemplos brindados por ellas.

Así, se invitó a reflexionar frente a las respuestas compartidas por cada una. Se identificaron los puntos comunes en cada una de las respuestas para introducir la definición de violencias contra las mujeres recogida en la Ley 1257 de 2008 y comprender a qué hace referencia la "condición de mujer" y condiciones particulares vividas por las mujeres en las diferentes dimensiones y espacios de su vida (familia, hogar, pareja, trabajo, escuela, transporte, entre otros).

Seguidamente, se leyeron tres casos ficticios[4] de violencias contra las mujeres, y en cada uno se hizo una pregunta general al grupo de mujeres buscando identificar los tipos de violencia de los que las mujeres protagonistas de las historias fueron víctimas. Las mujeres socializaron sus ideas y reflexiones, identificando una comprensión de los tipos de violencias a partir de reconocer aquellas sufridas por cada mujer en los casos, y de las cuales algunas mencionaron también fueron víctimas en libertad, antes de estar en la Cárcel.

En un tercer momento, se pidió a las mujeres tomaran una hoja y realizaran un dibujo de la silueta de una mujer (un autorretrato en algunos casos) y escribieran el nombre que les gustaría que tuviera, o el propio según decidieran. Varias mujeres del grupo escogieron nombres diferentes al propio. Posteriormente, se pidió que escribieran algún 3 tipos de violencia que hubieran sufrido durante su vida. En algunos casos, identificaron muchas violencias "sufridas contra ellas". Se invitó a ubicar cada tipo de violencia en alguna parte de su cuerpo donde ellas identificaran que más lo habían sentido.

[4] Caso 1: Verónica es una mujer de 34 años que vive en la ciudad de Bogotá, junto con su esposo y sus tres hijos. Hace un año, su esposo empezó a insultarla y humillarla y, hace una semana, la golpeó.
Caso 2: Stella es una mujer de 23 años, que vive con sus padres, en un barrio tranquilo de la ciudad. Estudia derecho en una universidad de la ciudad y, aunque cuenta con el apoyo económico de su familia, ha decidido trabajar en un call-center (centro de llamadas), para poder contar con dinero para gastos adicionales. Anoche, tras salir de su trabajo, a las 7 de la noche, Stella fue perseguida por un extraño, que después de tocarla sin su consentimiento y hacerle insinuaciones sexuales, la insultó por "dárselas de mucho" y no agradecer que un hombre la estaba "cortejando".
Caso 3: Aurora, es una mujer de 74 años, propietaria de una vivienda al sur de la ciudad, en la que vive con sus hijos de 35 y 30 años. Hace un año, sin su consentimiento, los hijos de Aurora pusieron en arriendo el primer piso de la vivienda y, en vez de entregarle el dinero a Aurora, lo han utilizado para su propio beneficio. Cada vez que Aurora les reclama, le manifiestan que ella sólo debe encargarse del cuidado de la casa, mientras ellos, que por ser hombres sí saben manejar el dinero, se encargan de los negocios.

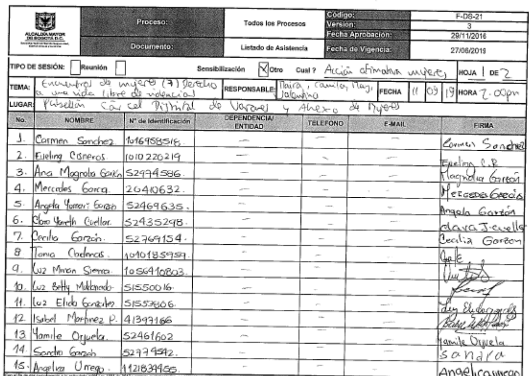
Muchas ubicaron las violencias en el corazón, las manos, el estómago, entre otros lugares del cuerpo.

Seguido, se pidió que en la parte externa o al reverso de la hoja, escribiera cada una las herramientas personales (valores, capacidades, redes de apoyo) que hicieron posible, que pese a haberse enfrentado a dichas situaciones de violencias, todas hubiesen podido enfrentarlas (de la forma que pudieron) y resistido hasta el día de hoy, identificando mínimo cinco. Se pidió que voluntariamente quien quisiera compartiera sus respuestas al resto del grupo. Algunas de las respuestas que dieron las mujeres fueron la valentía, fuerza, verraquera, la "mi fuerza, el perdón, la nobleza, entre muchos otros.

La facilitadora recogió varias de las respuestas, visibilizando estas herramientas y fortalezas, ya que para algunas fue doloroso recordar lo vivido. Esta parte del ejercicio fue de apoyo mutuo, de sororidad y de acogerse entre todas como grupo, un ejercicio de reconocimiento, que finalizó con un aplauso y abrazo conjunto que invitaba a mantener la fortaleza de cada una a pesar de las circunstancias privativas de la libertad.

Para finalizar se invitó a las mujeres a escribir en la hoja y luego socializarlo, qué compromiso asumían, con ellas mismas y otras mujeres, para aportar en la garantía de su derecho a vivir una vida libre de violencias, luego de recordar el significado e importancia de este derecho. Se cierra el taller destacando la importancia de reflexionar sobre "el amor romántico" que todas las mujeres culturalmente hemos construido y transformando cada día más, bajo las necesidades, luchas y reafirmando que el primer amor es "el amor propio".

<u>Listados de asistencia:</u>



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

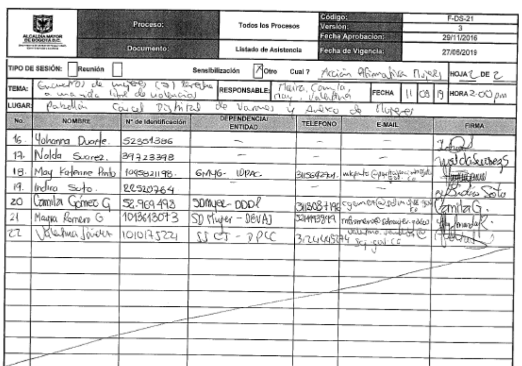
Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: [ ] Reunión [ ] Sensibilización [X] Otro Cual ? Acción afirmativa mujeres HOJA 1 DE 2

TEMA: Encuentros de mujeres (7) Derecho a una vida libre de violencias RESPONSABLE: Maira, Camila, May, Valentina FECHA 11 09 19 HORA 2.00pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
1.	Carmen Sanchez	1016958518.	—	—	—	Carmen Sanchez
2.	Eveling Cisneros.	1010220219	—	—	—	Eveling C.R
3.	Ana Magnolia Garzón	52974586.	—	—	—	Magnolia Garzón
4.	Mercedes Garcia.	20410632.	—	—	—	Mercedes García
5.	Angela Yomari Garzón	52469635.	—	—	—	Angela Garzón
6.	Clara Yaneth Cuellar.	52435298.	—	—	—	clara J. cuellar
7.	Cecilia Garzón.	52769154.	—	—	—	Cecilia Garzon
8	Tania Cardenas.	1010185959.	—	—	—	[illegible]
9.	Luz Miriam Sierra.	1056410803.	—	—	—	[illegible]
10.	Luz Betty Maldonado.	51550016.	—	—	—	[illegible]
11.	Luz Elida González	51553606.	—	—	—	Luz Elida González
12.	Isabel Martinez P.	41397166	—	—	—	[illegible]
13.	Yamile Orjuela.	52461602	—	—	—	Yamile Orjuela
14.	Sandra Garzón	52779542.	—	—	—	sandra
15.	Angelica Urrego.	1121839455.	—	—	—	Angelicaurrego



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	3
		Fecha Aprobación:	29/11/2016
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha de Vigencia:	27/06/2019

TIPO DE SESIÓN: [ ] Reunión [ ] Sensibilización [X] Otro Cual ? Acción Afirmativa Mujeres HOJA 2 DE 2

TEMA: Encuentros de mujeres (7) Derecho a una vida libre de violencias RESPONSABLE: Maira, Camila, May, Valentina FECHA 11 09 19 HORA 2:00 pm

LUGAR: Pabellón Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA
16.	Yohanna Duarte.	52351386	—	—	—	[illegible]
17.	Nalda Suarez.	39723398	—	—	—	Nalda Suarez
18.	May Katerine Pinto	1095821198.	GMYG - IDPAC.	[illegible]	[illegible]	[illegible]
19.	Indira Soto.	22520764	—	—	—	Indira Soto
20	Camila Gómez G	52.969.498	SDMujer - DDDL	[illegible]	[illegible]	Camila G.
21	Mayra Romero G	1013613073	SD Mujer - DEVAJ	[illegible]	[illegible]	[illegible]
22	Valentina Jáuregui	1010175224	SSCJ - DPCC	[illegible]	[illegible]	[illegible]

BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

Sesión 8. Autocuidado y Corresponsabilidad – Cierre

Objetivos de la sesión:

- Reflexionar sobre el proceso de los encuentros desde la promoción del autocuidado y el reconocimiento de los derechos.
- Generar reflexiones sobre nuestra experiencia vida desde un ejercicio de tejido de mandalas, que permita a las mujeres empoderarse respecto a sus decisiones, sus formas de cuidado consigo mismas y con los demás.
- Entrega de diplomas.

Desarrollo:

Se inicia con un momento de saludo a las participantes. La facilitadora propone un momento de conexión espiritual (en círculo, con ojos cerrados), durante el cual se lee un texto acerca de las alas que tenemos las mujeres, alas que tal vez se han roto con los avatares de la vida, pero que cada mujer puede cambiar, reconstruir y llenar de colores. El texto busca reafirmar la capacidad de las mujeres de tomar decisiones sobre sí mismas y sobre sus vidas, y de reinventarse en el marco del amor a sí mismas, del respeto hacia los demás y de seguir creciendo y aprendiendo.

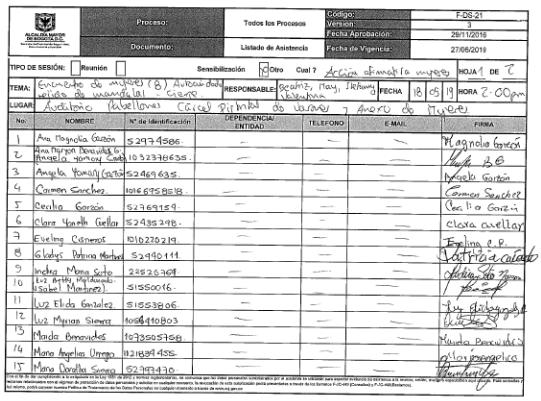
Posteriormente se invita a las participantes a realizar una actividad de tejido de mandalas, en la cual se enseña la técnica de tejido de mandalas con hilos, haciendo siempre la alusión a cómo los mandalas se construyen de adentro para afuera, como una metáfora de la construcción del ser desde adentro (reflexividad) hacia afuera (relaciones con el mundo). Para esto, a cada mujer se le entrega un par de palitos pequeños, hilos y cuentas de colores.

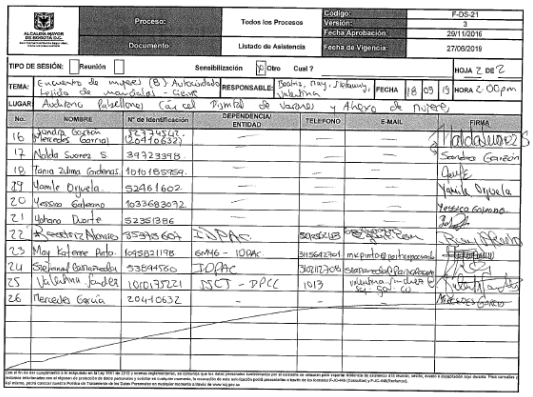
Durante la elaboración de los mandalas, la cual requiere de paciencia y concentración mientras se aprende la técnica, se busca iniciar una conversación respecto a lo que quiere cada mujer cuando termine su proceso privativo de la libertad, desde la pregunta sobre qué mujer le gustaría ser. Esta conversación rescata los temas de todas las sesiones anteriores del proceso y permite visibilizar y afianzar los aprendizajes realizados. Las mujeres realizan la actividad con gusto y esmero mientras conversan entre ellas o con las talleristas. Algunas de las mujeres refieren que este tipo de actividades permiten un momento de concentración que relaja y aleja otros problemas de sus cabezas por un tiempo.

Posteriormente se hace entrega de los diplomas, la cual se da de la siguiente manera: una facilitadora lee el nombre de la mujer, quien se para a recibir el diploma, y el cuaderno y lápiz de regalo como reconocimiento a su participación durante el proceso. Luego cada una muestra el diploma al resto del grupo que aplaude con entusiasmo. Es un momento de alegría e incluso un poco de llanto por parte de algunas participantes y algunas talleristas.

Finalmente, las facilitadoras agradecen la oportunidad de acompañar a las participantes y de aprender con ellas.

Listados de asistencia:





Conclusiones y recomendaciones

Si bien para la convocatoria se habían inscrito 33 mujeres, durante el proceso llegaron a participar 41 mujeres privadas de la libertad, y la Escuela de la Participación del IDPAC certificó el proceso de 26 mujeres por su asistencia al menos a 5 de las 7 sesiones iniciales. Se entregaron en total 22 diplomas el día de cierre de proceso ya que 3 de ellas habían sido trasladadas a centros penitenciarios, y a una participantes que el día de cierre se encontraba en cita médica se le entregó el diploma posteriormente en el Pabellón.

Gráfico 1. Número de mujeres participantes por sesión

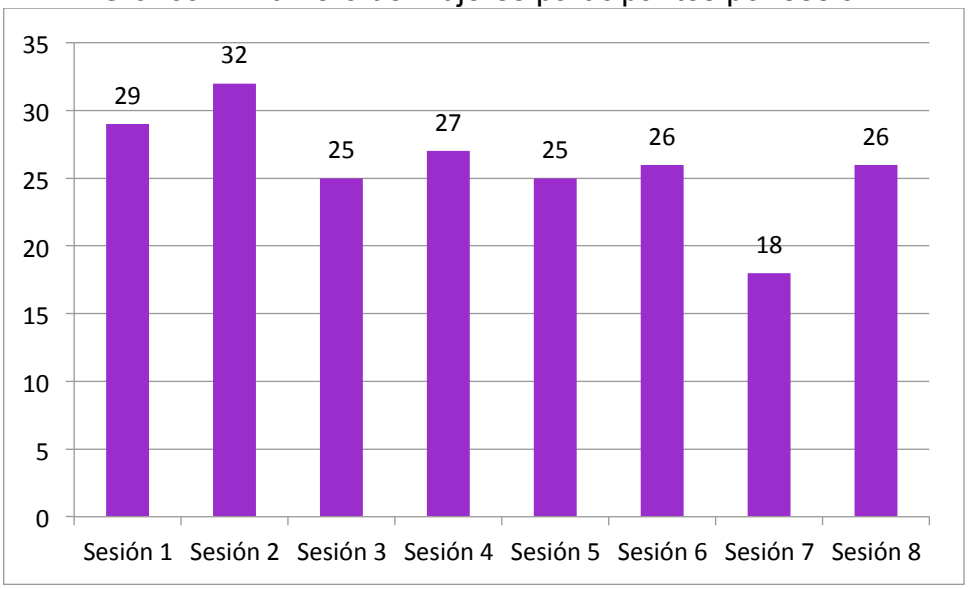
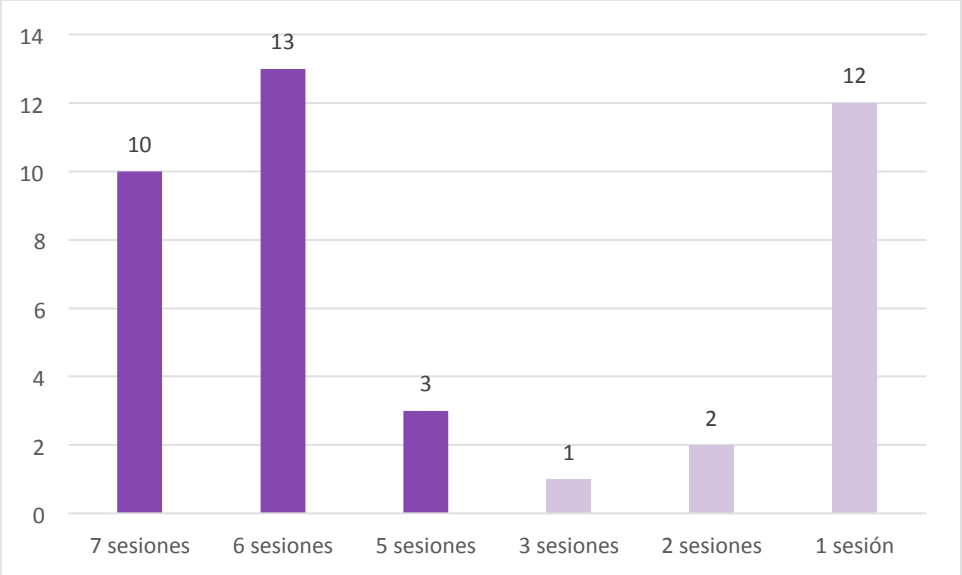


Gráfico 2. Número de mujeres participantes por cantidad de sesiones



Respecto a los espacios de desarrollo de la actividad, uno de los retos más importante fue la realización de los encuentros en el Pabellón Esperanza durante las primeras 7 sesiones. El pabellón tiene 3 pisos. Los cuartos de las mujeres quedan en el piso 2 y 3. El primer piso tiene una cancha de básquetbol en el centro al aire libre, mientras que los costados sí son cubiertos. Los baños quedan al fondo, a un lado se encuentran los teléfonos y al otro unas mesas con butacas y dos televisores. Finalmente, al lado de la entrada hay un espacio cubierto con un par de máquinas para el acondicionamiento físico de las mujeres. Fue en este espacio en donde se realizaron las actividades.

En particular el sonido de los televisores y las actividades de las otras mujeres del pabellón dificultaba la concentración de las participantes, por lo cual era muy importante que las dinámicas fueran interactivas, interpelaran a las mujeres y captaran su atención en el desarrollo de cada sesión. En ese sentido, aunque se destaca el óptimo desarrollo del proceso en dichas condiciones, se considera ideal proponer la recomendación de realizar este tipo de actividades fuera del Pabellón, en el auditorio o un salón grande que permita una mayor concentración por parte de las participantes.

En términos metodológicos, es recomendable que el grupo no sea demasiado grande ya que en las dos primeras sesiones donde hubo más personas presentes, fue difícil mantener la atención sostenida de las participantes. Lo ideal es trabajar con grupos de entre 20 y 25 mujeres.

Asimismo, si bien desde que se inició este proceso se ha ido aumentando el número de sesiones (de 5 a 8), se recomienda seguir ampliando el número de sesiones hasta 15. Lo anterior teniendo en cuenta que en el establecimiento carcelario hay rotación de personas privadas de la libertad cuando éstas son condenadas o puestas en libertad, y en esa medida 15 semanas se considera un número de sesiones indicado.

Es importante destacar que con el paso de cada taller, se iba haciendo evidente la construcción de lazos de confianza e incluso afectivos entre las participantes, lo cual permitía ir profundizando cada vez más en temas complejos desde las experiencias personales de las mujeres. Esto es fundamental, ya que a pesar de una rotación importante, la idea de este tipo de encuentros es poder fortalecer las redes de apoyo internas de las mujeres privadas del libertad en la Cárcel Distrital, de forma tal que se generen actitudes de sororidad y corresponsabilidad.

En esa medida, también es importante resaltar que a pesar de que algunos facilitadores fueron cambiando, se considera útil que se mantengan algunas de las talleristas durante todo el proceso, ya que se convierten en referentes para las participantes y se encargan de conectar los diferentes temas abordados en cada sesión, facilitando la apropiación de los mismos.

Ahora bien, es importante fortalecer los procesos formativos certificados en la medida en que esto representa un logro socialmente reconocido como positivo para las participantes. Por eso se recomienda generar alianzas estratégicas con entidades y organizaciones para tales fines, e incluso evaluar la posibilidad de que este tipo de procesos haga parte de las actividades de redención.

Se puede concluir que los encuentros de mujeres como acción afirmativa son una invitación activa a reflexionar sobre temas de relevancia para las mujeres desde los enfoques de derechos, diferencial, de género, y contribuyen a los procesos personales de las participantes.

Proyectó: Valentina Sánchez – Profesional de la Dirección de Prevención y Cultura Ciudadana - SSCJ
Apoyó: Camila Gómez – Contratista de la Dirección de Derechos y Diseño de Políticas - SDMUJER