Módulo 1
Cuerpo, relaciones y género

Escuela de liderazgo
de mujeres indígenas
Preparándonos para un buen liderazgo

Mujeres Indígenas: Preparándonos para un buen liderazgo
Módulo 1: Cuerpo, relaciones y género

Basado en:
Módulos para la capacitación comunitaria indígena: Salud sexual y reproductiva, VIH – SIDA, violencia basada en el género: violencia sexual y violencia intrafamiliar.

Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA y Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados – ACNUR – Colombia, 2010.

Adaptado por:
Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA Bolivia, 2017

Esta publicación es de distribución gratuita

Prohibida su venta
La Paz – Bolivia 2017

PRESENTACIÓN

En el marco del Proyecto de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos de los Pueblos Indígenas de la Amazonía de Pando implementado con apoyo financiero de la Embajada de Suecia, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), la Central Indígena de Pueblos Originarios de la Amazonía de Pando (CIPOAP) y la Central Indígena de Mujeres de la Amazonía de Pando (CIMAP) tienen como objetivo la conformación de una escuela de liderazgos que beneficie a mujeres jóvenes indígenas de los cinco pueblos de la región: Esse Ejja, Takana, Kabineño, Yaminahua y Machineri.

La iniciativa de implementar una escuela de lideresas en el Departamento de Pando responde a la necesidad de que las mujeres indígenas puedan revertir la violación permanente de sus derechos humanos a través de su empoderamiento y fortalecimiento de conocimientos, habilidades y prácticas para el ejercicio de un liderazgo orientado hacia la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y el derecho a una vida libre de violencia, reduciendo las brechas de acceso a la salud, educación, trabajo, producción y su acceso a cargos de toma de decisión a nivel comunal, municipal, departamental y nacional.

En particular, se quiere desarrollar las capacidades analíticas de las mujeres, incrementar sus conocimientos en derechos e identidad cultural y fortalecer habilidades de comunicación, control social, incidencia, participación ciudadana en espacios organizacionales e institucionales.

A través de la construcción de habilidades para un liderazgo que esté orientado al ejercicio de los derechos de las mujeres indígenas con énfasis en sus derechos sexuales y reproductivos, se espera poder promover la participación de las mujeres indígenas en espacios de decisión política, cambio social y desarrollo del movimiento indígena en el país.

Fondo de Población de las Naciones Unidas
UNFPA Bolivia

CONTENIDO

5 INTRODUCCIÓN

7 UNIDAD 1: NUESTRO CUERPO

9 Reconociendo nuestro cuerpo
14 Autocuidado

17 UNIDAD 2: NUESTRAS RELACIONES

19 Con quién nos relacionamos
21 Formas y tipos de relaciones

23 UNIDAD 3: GÉNERO

25 Género
28 Los Roles de los hombres y las mujeres

INTRODUCCIÓN

El módulo Mujeres Indígenas: Preparándonos para un buen liderazgo es una herramienta de apoyo que brinda recursos metodológicos y didácticos a las mujeres lideresas indígenas que desean fortalecer su formación mediante la réplica de lo aprendido en sus comunidades y con sus compañeras.

El primer módulo de capacitación: Cuerpo, relaciones y género, desarrolla temas como el autocuidado, la importancia de las relaciones respetuosas con la pareja, familia, amigos/as y comunidad, e identifica a la forma en que se han construido las relaciones marcadas por estereotipos de género que pueden y deben cambiar. En cada sesión se brindan recomendaciones generales y la metodología a emplear, además se incluyen lecturas que ayudarán a explicar mejor los temas que desarrollamos en cada módulo.

Esperamos que este material pueda ser de utilidad en el trabajo que se realiza en la formación de nuevos liderazgos en los pueblos indígenas de Bolivia, así como en el avance hacia el ejercicio de los derechos de las mujeres indígenas, para construir una sociedad más igualitaria, democrática y equitativa.

UNIDAD 1:
NUESTRO CUERPO

Objetivo de la unidad:

En esta unidad vamos a hablar y trabajar sobre nuestro cuerpo y sobre la importancia de éste para nuestras vidas, de la importancia del autocuidado, pues nuestro bienestar influye en nuestras relaciones y en nuestro liderazgo.

Reconociendo nuestro cuerpo

Vamos a centrar nuestra atención en nuestro cuerpo, en lo importante que es para nosotras, en para qué nos ha servido a lo largo de nuestra vida y en cómo lo cuidamos.

Nuestro cuerpo nos permite ser, existir, hacer cosas, sentir, relacionarnos y movernos.

Nuestro cuerpo al igual que la naturaleza funciona de manera armónica, todo se comunica con todo, una pierna se comunica con la otra para poder caminar, la boca y el estómago se comunican con nuestros brazos para cocinar y comer. Nuestro cerebro es quien organiza y lidera esta comunicación entre todas las partes de nuestro cuerpo.

También existe una comunicación entre nuestro cuerpo y nuestra mente, por ejemplo: algunas veces cuando estamos preocupadas, nuestra cabeza o nuestro estómago puede dolernos. Por eso, es muy importante escuchar a nuestro cuerpo y lo que éste nos quiere decir, o las necesidades que tiene.

Actividad

Vamos a permanecer sentadas en donde nos encontramos y vamos a cerrar los ojos mientras sentimos y escuchamos nuestro cuerpo. En este momento vamos a pensar en lo que hemos podido hacer gracias a él.

Nuestro cuerpo, nos ha acompañado todo el tiempo a lo largo de la vida, nos ha llevado a donde hemos necesitado, nos ha permitido hacer nuestras casas, alimentarnos, criar a nuestros hijos/as y muchas otras cosas ¿Pensemos un momento qué haríamos sin nuestros cuerpos?

Ahora vamos a agradecer a nuestro cuerpo por todo lo que nos ha brindado y permitido hacer:

1. Iniciaremos tocando nuestras piernas y nuestros pies y mientras lo hacemos vamos a pensar en:

- Los lugares a los que nos han llevado nuestras piernas.
- Los ríos por los que hemos nadado y caminado
- Las montañas que hemos recorrido
- Los árboles a los que hemos trepado
- Los sitios por dónde hemos corrido y jugado
- Lo que hemos cargado

¿Para qué otras cosas nos han servido las piernas?

Actividad

2. Vamos a tocar nuestra zona pélvica, nuestro estómago y pecho y vamos a pensar en:

- Nuestra respiración
- Los latidos de nuestro corazón
- En cuáles de estos lugares del cuerpo sentimos la tristeza, la felicidad, la rabia, el miedo.

¿Para qué otras cosas nos han servido el corazón, el estómago, el pecho, los pulmones?

¿Qué pasaría si no tuviéramos el estómago, el corazón, el pecho, los pulmones?

3. Vamos a tocar nuestra espalda y vamos a pensar en:

- Lo que hemos cargado en nuestra espalda, como por ejemplo los materiales para construir nuestra casa, los alimentos que comemos, el agua, la leña, nuestros hijos/as.

¿Para qué otras cosas nos han servido la espalda?

¿Qué pasaría si no tuviéramos espalda?

Actividad

4. Ahora vamos a tocar y sentir nuestros brazos y manos y vamos a pensar en:

- Los alimentos que hemos cocinado
- Las casas, botes, artesanías que hemos construido
- Las caricias, abrazos que hemos dado
- Los golpes, empujones que hemos dado

¿Para qué otras cosas nos han servido los brazos y manos?

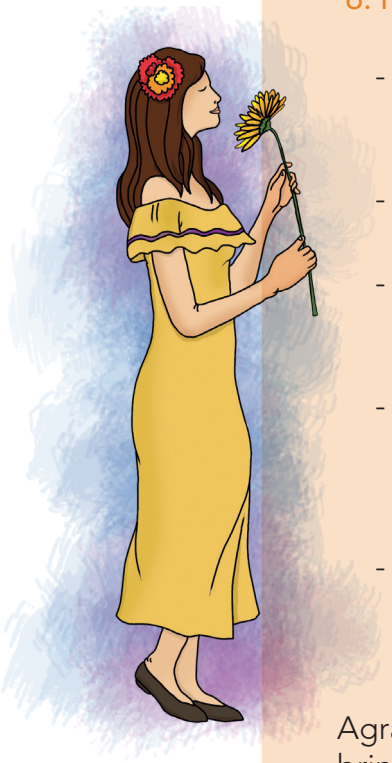
5. Vamos a tocar nuestra garganta y a pensar en:

- Los momentos en que hemos cantado
- Las cosas que hemos dicho y las que hemos callado
- Las palabras que hemos pronunciado y que han hecho sentir bien o mal a otros o a nosotras mismas.

¿Para qué otras cosas les han servido la garganta?

Actividad

6. Por último, tocamos nuestra cabeza y cara y pensamos en:



- Boca: todo lo que hemos comido, lo que nos gusta comer, lo que no nos gusta, los besos que hemos dado, lo que hemos expresado o lo que hemos callado.
- Nariz: todo lo que hemos olido, lo desagradable y lo agradable, el olor de las personas que amamos.
- Ojos: los paisajes que hemos visto, los colores, las veces que hemos llorado, las personas que hemos visto, lo que nos gusta o no nos gusta ver.
- Orejas: lo que hemos escuchado, los pájaros, el río, la selva, la naturaleza, las personas mayores, nuestros padres, parejas, amistades, hijos e hijas, la televisión, la radio.
- Cabeza: como cuidamos nuestro pelo para sentirnos y vernos bien, las cosas que pensamos, lo que nos preocupa, las cosas que hemos aprendido y las cosas que hemos enseñado.

Agradecemos a todo nuestro cuerpo por todo lo que nos ha brindado y todo lo que nos ha permitido hacer.

Para la reflexión:
Después de la actividad que acabamos de realizar conversamos sobre:

- ¿Qué importancia tiene nuestro cuerpo en nuestras vidas?
- ¿Cuántas veces antes de hoy le habíamos dado las gracias a nuestro cuerpo por lo que nos ha ayudado y lo que nos permite hacer?

Autocuidado

Cuando somos pequeñas, nuestros padres, madres y a personas adultas se encargan de nuestro cuidado, alimentación e higiene. Pero a medida que crecemos vamos adquiriendo la capacidad de auto cuidarnos, ese autocuidado empieza por apreciar, observar y escuchar a nuestro cuerpo para conocerlo y satisfacer sus necessidades.

Sin nuestro cuerpo no podríamos vivir y no podríamos hacer las cosas que hacemos normalmente en nuestro día a día.

El pensar en nuestro cuerpo y en lo que significa para nuestras vidas es muy importante, ya que al reconocer el valor que tiene y todo lo que nos ha ayudado y permitido hacer, nos lleva a pensar en cómo lo estamos cuidando y cómo lo podemos cuidar mejor para sentirnos bien.

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?

Nuestro cuerpo es muy importante para vivir aunque a veces olvidamos cuidarlo y lo exponemos a situaciones que lo pueden dañar o lastimar, como por ejemplo cargar cosas demasiado pesadas que el cuerpo no puede resistir, no limpiarlo y secarlo bien, no protegerlo de las picaduras de mosquitos, no ir al médico para realizarnos chequeos anuales.

Con la siguiente actividad vamos a identificar algunos riesgos o peligros a los que nuestro cuerpo está expuesto y que es muy importante tener en cuenta para nuestro bienestar.

Actividad

Se divide a las participantes en 4 grupos y se les entrega papelografos y marcadores, los grupos deben dibujar el cuerpo de una mujer indígena. Después de dibujar deben ubicar en distintas partes del cuerpo los riesgos o peligros a los que están expuestas. Una vez identificados los riesgos se les indica que deben hacer una lista con aquellas cosas que hacen o podrían hacer para cuidar su cuerpo. Cada grupo expone su trabajo a las demás compañeras.

Para la reflexión:

¿Para qué nos sirve reconocer los peligros a los que estamos expuestas?

- ¿Qué pensamos de nuestro cuerpo después de las reflexiones que acabamos de hacer?
- ¿Para qué nos sirve o nos ha servido nuestro cuerpo?
- ¿Cómo podríamos hacer para cuidarlo mejor?
- ¿Qué han aprendido después de realizar estas actividades?

Nuestro cuerpo puede estar expuesto a varios riesgos y amenazas en el día a día, por esto es indispensable aprender a reconocerlos y a generar hábitos y prácticas saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones que pongan en peligro nuestra vida.

La mayor parte de nuestra vida no nos detenemos a pensar en todo lo que nuestro cuerpo nos ha permitido hacer y en aquellas cosas que pueden afectarlo, por lo que a veces realizamos actividades que pueden ponerlo en riesgo o dañarlo.

Gracias a nuestro cuerpo hemos construido nuestra vida y llegado a ser lo que somos ahora, nos ha ayudado a construir nuestras casas, cazar, cultivar nuestros alimentos, a tener nuestros hijos e hijas, a caminar, ver, escuchar, expresar y sentir diferentes emociones, por ese es importante cuidarlo.

UNIDAD 2:
LAS RELACIONES

Objetivo de la unidad:

Las relaciones que tenemos en nuestra vida nos ayudan a ser quienes somos, a tener una identidad como personas y como pueblos, sin embargo, las relaciones pueden ser buenas, cuando son respetuosas y en libertad, o pueden ser dañinas o perjudiciales cuando en ellas no hay respeto.

¿Con quién nos relacionamos?

Cuando estamos recién nacidas ¿Sabemos qué es un árbol?, ¿Qué es una silla?, ¿Qué es una casa? ¿Sabemos cuáles son los colores o conocemos lo que está bien y lo que está mal? ¿Cómo aprendemos todas estas cosas? ¿Alguien nos enseña? ¿Quién nos enseña?

Cuando nacemos y cuando somos niñas son nuestros padres y madres, las personas de nuestra familia quienes nos enseñan a vivir en el mundo, a conocerlo y a relacionarnos con la naturaleza, con las cosas que nos rodean y con las personas de nuestra comunidad y de otras comunidades.

A medida que crecemos y durante nuestra vida, vamos conociendo nuevas personas (amigos, amigas, vecinos, vecinas, profesores, profesoras) que también nos enseñan cosas sobre nuestra vida y sobre el mundo.

Pensemos un momento en las cosas que hemos aprendido de otras personas:

- ¿Cuál es la historia de nuestro pueblo?
- ¿Qué hacemos día a día en la comunidad?
- ¿Qué esta bien y qué esta mal?
- ¿Cómo nos relacionamos con los demás?

Ahora vamos a recordar la historia de nuestros pueblos para saber de dónde venimos y lo importante que han sido las otras personas para nosotras.

Actividad

En grupos por pueblo indígena se elabora una exposición sobre la historia de cada pueblo y se rescata lo más importante de su cultura.

Diálogo en grupo:

Después de escuchar y recordar nuestra historia vamos a pensar y dialogar sobre:

- ¿Por qué creen que nos crearon en comunidad y no a cada persona sola?
- ¿Cómo sería nuestra vida si nos hubieran creado a cada persona sola sin las demás personas?

Para la reflexión:

Lo que somos en la actualidad, es decir, la forma en cómo nos vestimos, nuestros comportamientos, lo que pensamos, nuestras creencias, son el resultado de la historia de nuestro pueblo y de lo que hemos vivido a lo largo del tiempo.

Al recordar nuestra historia nos damos cuenta que desde un principio fuimos creadas para vivir con otras personas, si nos hubieran creado solas no existiríamos como pueblo.

Formas y tipos de relaciones

En la actividad anterior hablamos de las personas con las que nos relacionamos y de lo que hacemos día a día con ellas.

Ahora vamos a pensar en las cosas que hacemos o no hacemos para que estas relaciones sean positivas o negativas para la convivencia.

Actividad

Se divide a las participantes en 4 grupos y a cada uno se le asigna el tipo de relación que deberá trabajar:

- El grupo 1: pareja
- El grupo 2: amigos/as
- El grupo 3: familia
- El grupo 4: comunidad

Se indica a cada grupo que deberá dibujar en un papelógrafo situaciones positivas y negativas que se presentan en la relación que le fue asignada al grupo. Luego anotarán una lista de formas de actuar negativas que no ayuden a la convivencia y una lista de formas de actuar positivas que ayuden a la convivencia.

Para la reflexión:

Como hemos visto y reflexionado, a veces hacemos cosas que pueden causar daño a otras personas y que pueden hacernos sentir mal a nosotras mismas, por ejemplo tratar mal a otra persona, insultarla, lastimarla. También identificamos actitudes que pueden mejorar las relaciones como respetar al otro, escucharlo, hablarle amablemente.

En nuestro día a día, debemos tratar de que las actitudes y acciones que tenemos, ayuden a fortalecer y mejorar las relaciones con las otras personas, incluyendo aquellas que no pertenecen a nuestra comunidad.

Reflexión final:

Las relaciones son fundamentales en nuestras vidas y están presentes desde que nacemos. A veces pensamos que al hablar de relaciones, estamos hablando únicamente de las relaciones sexuales, pero como hemos visto también nos relacionamos con todo lo que nos rodea, nuestras familias, amigos, conocidos, pareja, comunidad, otras comunidades e incluso con nosotras mismas.

Hemos visto que necesitamos de las otras personas para vivir, no sólo por lo que nos pueden ayudar a hacer, sino también por lo que los y las otros/as nos enseñan y lo que nosotras enseñamos.

UNIDAD 3:
GÉNERO

Objetivo de la unidad:

Conocemos el concepto de género e identificamos cómo se ha construido históricamente el ser mujer y hombre en las comunidades.

Género

Es lo que aprendemos y lo que nos enseñan sobre lo que deben ser y lo que deben hacer las mujeres y los hombres en nuestra comunidad. Recordemos que cuando un bebé es recién nacido no conoce cómo es el mundo, no conoce los colores, las cosas, lo que está bien o lo que está mal. Tampoco sabe lo que es ser hombre y lo que es ser mujer, eso se va aprendiendo con el paso del tiempo y son los padres, madres, hermanos/as, vecinos/as y la comunidad quienes enseñan a ese bebé a ser hombre o ser mujer.

Por ejemplo, desde pequeños a los niños se les enseña a cazar mientras a las niñas a cocinar y a cuidar a los hijos/as.

Los hombres y las mujeres somos distintos, no sólo por las diferencias de nuestro cuerpo que son las diferencias biológicas a las que llamamos sexo, sino también por las cosas que hacemos y por las diferentes formas de relacionarnos entre hombres, entre mujeres y entre hombres y mujeres.

El género entonces es algo que se aprende desde pequeñas y que nos enseña lo que la sociedad cree que deben ser los hombres o las mujeres y por lo tanto puede cambiar a lo largo de la historia.

En ese proceso de aprender a ser hombre o ser mujer es muy importante la cultura, la comunidad y el pueblo indígena al que pertenecemos, ya que no se enseña lo mismo a una mujer o niña de una ciudad, que a una niña indígena en el campo, pues las costumbres y creencias en cada cultura son diferentes. Aunque los roles de género son semejantes en todas partes.

Lo que hacemos hoy en día como hombres y mujeres es algo que aprendimos de nuestros padres y madres, quienes a su vez aprendieron de nuestros abuelos y abuelas. Nuestros abuelos y abuelas aprendieron de nuestros bisabuelos y bisabuelas y así a lo largo de la historia. Por esta razón, es muy importante conocer la historia de cada pueblo indígena y ver cómo este ha ido cambiando a través del tiempo.

Actividad

En grupos se responden a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo eran nuestras madres o abuelas? ¿Cómo era ser mujer antiguamente?
- ¿Cómo eran nuestros padres o abuelos? ¿Cómo era ser hombre antiguamente?
- ¿Cómo creen que esta historia afecta lo que son las mujeres y los hombres hoy?
- ¿Cómo es una mujer indígena hoy? ¿Cómo es un hombre indígena hoy?

Para la reflexión:

Recordar la historia es muy importante, ya que esta es parte de lo que somos en la actualidad y define cómo nos comportamos, en qué o quiénes creemos y cómo nos relacionamos con nuestro entorno.

El género también hace parte de esta historia, ya que desde la creación de nuestro pueblo, hemos construido y aprendido lo que es ser hombre y ser mujer.

La construcción del género ha ido cambiando poco a poco a lo largo del tiempo, no es lo mismo ser mujer hoy en día que hace 50 años, esto nos muestra que ser hombre o ser mujer es algo que se aprende y que puede cambiar.

Por eso es importante que cómo mujeres lideresas podamos luchar por vivir en comunidades y sociedades más equitativas entre hombres y mujeres.

Los roles de los hombres y las mujeres

Los roles de los hombres y las mujeres, hacen referencia a la forma como se organizan las comunidades, las familias y las personas; son aquellas acciones, actitudes, comportamientos y creencias que las personas, comunidades y culturas les han asignado a partir de lo que han aprendido.

Por ejemplo: Las mujeres son cuidadoras, son artesanas, hacen el chaco, los hombres son cazadores, pescadores, y muchas veces no realizan las tareas de la casa como cocinar y limpiar.

Otro ejemplo es cuando se piensa que las mujeres son más sentimentales, más emotivas y más cariñosas y se atribuye a los hombres comportamientos de dureza, carácter fuerte e incluso de no poder demostrar sus sentimientos (los hombres no lloran).

Actividad

Se divide a las participantes en dos grupos, el grupo 1 representará cómo es un día de un hombre en la comunidad y el grupo 2 representará cómo es un día de una mujer en la comunidad. La representación será desde que se despiertan en la mañana hasta que se van a dormir y mostrarán todas las actividades que se realizan dentro y fuera de la casa.

Para la reflexión:

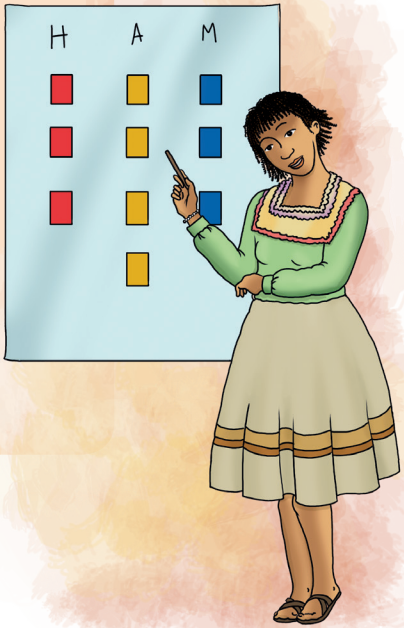
Al finalizar la representación de los dos grupos se responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue vivir un día de una mujer o de un hombre?
- ¿De qué se dieron cuenta?
- ¿Quién tiene mayor carga de trabajo al interior de la casa?
- ¿Quién tiene mayor carga de trabajo fuera de la casa?
- ¿Quién asume las tareas de cuidado y crianza de los y las hijas?

Hombres y mujeres somos diferentes y lo que hacemos en el día a día también, sin embargo todas las actividades o labores que llevamos a cabo son igualmente importantes y se complementan.

Actividad

Con los mismos grupos de la actividad anterior se pide a cada grupo que escriba en papeles, actividades específicas que hacen los hombres y actividades específicas que hacen las mujeres. Se coloca las tarjetas de papel en dos columnas, una de lo que hacen los hombres y otra de lo que hacen las mujeres. Una vez terminada la exposición se indica que se va a abrir un espacio en el centro, en donde se ubicarán las acciones que pueden hacer tanto hombres como mujeres y se reordenarán las tarjetas.



Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez has sentido que has dejado de hacer cosas que querías sólo por el hecho de ser mujer?
- ¿Sentiste alguna vez que querías hacer algo, por ejemplo participar en reuniones o espacios de discusión comunitaria, estudiar o trabajar y te dijeron que no porque eso no es asunto de mujeres?
- ¿Crees que a los hombres se les priva de realizar algunas cosas, por ejemplo cuidar a los/las hijos/as, mostrar sus sentimientos, cocinar, porque no son tareas para hombres?
- ¿Consideras importante identificar cuáles acciones podemos realizar tanto hombres como mujeres? ¿Por qué?

Para la reflexión:

Identificar las acciones que hombre y mujeres realizamos en el día a día nos permitió darnos cuenta que la mayoría de estas pueden ser realizadas tanto por hombres como por mujeres. Esto es importante ya que nos muestra que podemos participar en los mismos espacios, apoyarnos para realizar actividades y compartir responsabilidades.

Es importante, saber que las diferencias en nuestros cuerpos, son diferencias biológicas, por ejemplo, que los hombres tienen barba o bigote, tienen la voz más gruesa, tienen más músculos, tienen pene, y que las mujeres tienen caderas más anchas, tienen pechos y vagina.

Sin embargo las diferencias que no son biológicas, que son enseñadas a lo largo de la historia y las vamos aprendiendo de generación en generación, son diferencias que van cambiando con los tiempos.

Como vimos es importante tener en cuenta que hombres y mujeres pueden realizar las mismas actividades, por ejemplo: los hombres pueden participar activamente en el cuidado de los hijos e hijas, pueden realizar las tareas del hogar y las mujeres pueden aprender a pescar, participar en la política, estudiar, trabajar fuera de la casa, tener una profesión.

Reconocer esto tiene resultados positivos no sólo en el desarrollo de la persona sino que permite avanzar hacia la construcción de una comunidad en dónde hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades.

Módulo 1
Cuerpo, relaciones
y género

Escuela de liderazgo
de mujeres indígenas
Preparándonos para un buen liderazgo

Central Indígena de Pueblos Originarios de la Amazonia de Pando
CIPOAP

CIMAP

UNFPA
Fondo de Población
de las Naciones Unidas

SUECIA