

**Manual auto Genero y
Autoestima de las
Mujeres**

Ángela Hernández Cruz

2010



INDICE

Propósito del curso	2
Introducción	3-6
Objetivo general	7
Recomendaciones de uso del manual	7
Tema 1. Autoestima y toma de decisiones	16
1.1 La construcción social de género y su impacto en la autoestima de las mujeres	
1.2 Abuso de poder en las relaciones de género	17
1.3 La toma de decisiones como herramienta de empoderamiento y fortalecimiento de la autoestima	18
Tema 2. Salud, sexualidad y autoestima de las mujeres	19
2.1. Cuerpo y sexualidad de las mujeres su uso y abuso	20
2.2. La salud de las mujeres y su relación con su cuerpo	21
2.3 Tomando decisiones sobre mi cuerpo como territorio personal de las mujeres a autoestima	22
Tema 3. Familia, economía y autoestima de las mujeres	23
3.1 Las mujeres como tomadoras de decisiones	23
Guía Instruccional	8-15
Descripción de técnicas utilizadas	24-27
Instrumentos	30-41
Recursos requeridos	42
Fuentes de información	43

PROPOSITO

La presente guía **Género y autoestima de las mujeres** responde a la necesidad del Instituto Estatal de las mujeres de capacitar a servidoras públicas del gobierno estatal y municipal con el fin de mostrar como las desigualdades de género afectan la autoestima de las mujeres entendiendo esta como la capacidad de reconocer sus potencialidades y su acceso a la toma de decisiones respecto a su vida, su cuerpo y sus relaciones.

Las mujeres han aprendido a olvidarse de si mismas para estar al cuidado de otros (hijos(as), pareja, etc.) con graves riesgos a su salud, al reconocimiento de sus derechos y al desarrollo de su plan de vida, por lo que la tarea de Instituto Estatal de las mujeres es que quienes se capaciten con este curso cuestionen la estructura social en la que las mujeres han sido educadas e identifiquen nuevas formas de relación que les permitan desarrollarse plenamente favoreciendo su autoestima.

INTRODUCCION

El presente manual muestra como las desigualdades de género afectan la autoestima de las mujeres entendiendo esta como la capacidad de reconocer sus potencialidades y su acceso a la toma de decisiones respecto a su vida, su economía y sus relaciones.

Se compone los siguientes temas y subtemas:

Tema 1: Autoestima y toma de decisiones el cual aborda como la construcción social de genero tiene un impacto negativo para el desarrollo de la autoestima de las mujeres, generando abuso de poder generalmente dirigido de los hombres a las mujeres, por lo que la toma de decisiones a través del empoderamiento que es aquel que reconoce todas las potencialidades de las mujeres cuando se han apropiado de su vida, su salud y sus espacios empiezan a reconocerse y por lo tanto a incrementar su autoestima. El presente tema se compone de los siguientes subtemas:

1.1. La construcción social de género y su impacto en la autoestima de las mujeres

¿Quiénes somos? ¿Cómo somos? y ¿ Por qué somos así las mujeres? son interrogantes que se responden durante el desarrollo del cursos, al identificar como la construcción social de genero, dicta como deben ser las mujeres, posición que afecta la identidad/ imagen que tienen de si mismas ya que traspasada por creencias, costumbres y tradiciones de lo que se espera de ella.

De esta manera el que las participantes identifiquen que la construcción social es aprendida y se puede des aprender a través de nuevas practicas que favorezcan el desarrollo de la autoestima de las mujeres es el objetivo de este subtema.

1.2 Abuso de poder en las relaciones de género

En este subtema las mujeres identificarán el concepto de poder, los tipos de poder que existen, cual es el que mayormente se usa, que tipo de poder han vivido, ejercido o recibido y reconocerán el uso de nuevos poderes que benefician la autoestima como son el poder interno y el poder para... para crear, para no aceptar las limitaciones impuestas, para aprender a decir no.

1.3 La toma de decisiones como herramienta de empoderamiento y fortalecimiento de la autoestima

El empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas ganan autonomía, seguridad personal, involucra la toma de conciencia, la construcción de la confianza y la implicación de opciones y oportunidades, adquiriendo control sobre sus vidas.

Para las mujeres es un medio que permite reconocer todas sus potencialidades, permitiéndoles tomar decisiones en el espacio en que se encuentren desde la casa hasta el ámbito laboral. Cuando las mujeres toman decisiones respecto a su dinero, su cuerpo, sus recursos, su familia, sus hijos e hijas y su propia vida, este paso hace que las mujeres encuentren ventajas para su pleno desarrollo entendiendo como la sociedad y la cultura han creado esas condiciones de desventaja pero reconociendo que podemos reaprender y fortalecernos, ahí radica la importancia de este subtema.

Tema 2. Salud, sexualidad y autoestima de las mujeres.

Este tema permite a participantes identificar situaciones que afectan su salud y el ejercicio de su sexualidad en detrimento de su autoestima, así como les permitirá practicar ejercicios de autocuidado que beneficien su salud como acciones de compromiso personal para desarrollar positivamente su autoestima y se compone de los siguientes subtemas:

2.1. Cuerpo y sexualidad de las mujeres su uso y abuso

El presente subtema hace que las mujeres identifiquen que la sexualidad que hemos aprendido desde niñas es diferente entre hombres y mujeres. Los niños por la misma forma de orinar, se tocan su cuerpo y no se ve mal si andan desnudos. Se valora bien que un niño muestre sus genitales. En el caso de la niñas no es igual se esconden, se oculta, no se tocan los genitales, equivocadamente se les ha considerado feos y sucios. Para desarrollarnos como seres completos, las mujeres necesitamos empezar a contactar con nuestros genitales, porque no los hemos explorado, el conocer nuestro cuerpo nos permitirá no aceptar abusos.

2.2. La salud de las mujeres y su relación con su cuerpo.

Este subtema permite a las participantes conocer como las mujeres han aprendido olvidarse de si mismas para estar al cuidado de los otros (hijos(as), pareja) con graves riesgos a nuestra salud, al reconocimiento de nuestros derechos y el desarrollo de su plan de vida, por lo que la tarea es cuestionar la estructura social en la que las mujeres han sido educadas e incorporar nuevas formas en las que las mujeres puedan desarrollarse plenamente favoreciendo su autoestima.

2.3 Tomando decisiones sobre mi cuerpo como territorio personal de las mujeres a autoestima

Este subtema permite a las mujeres ver su cuerpo como un todo integrado, un ser físico, emocional y espiritual sobre el cual pueden tomar decisiones que mejoren su calidad de vida incorporando practicas de autocuidado en beneficio de su salud, promoviendo el autoconocimiento del cuerpo y la autoresponsabilidad sobre ellas mismas.

Tema 3.Familia, economía y autoestima de las mujeres

El presente tema aborda como las mujeres han visto limitados su acceso a los recursos económicos y como se les ha limitado la toma de decisiones dentro de la familia acciones que las han colocado en desventaja y por lo tanto limitan el desarrollo de su autoestima.

Se compone del siguiente subtema:

3.1 Las mujeres como tomadoras de decisiones

Conocer ¿Qué hacemos las mujeres hoy en día? ¿Cuál es nuestra condición y situación? Es un objetivo central de este subtema ya que permite que las mujeres reconozcan como los espacios que tienen de toma de decisiones se ven limitados por la construcción social de genero pero que podemos desaprender esto y comenzar a ejercer la toma de decisiones desde el lugar que se encuentren: casa, familia, trabajo y persona.

Condiciones que afectan la autoestima de las mujeres al acceder en menor escala a los recursos, al ocupar dentro de la familia un papel de cuidado y ser para los otros. De ahí que la importancia de este subtema como un medio de conocimiento para que las mujeres reconozcan aspectos a trabajar de forma individual y colectiva en beneficio de su desarrollo.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Al finalizar el curso las participantes elaboran un plan de acción de toma de decisiones que contenga por lo menos **4 acciones** individuales en los ámbitos de salud, sexualidad, familia y economía de las mujeres en beneficio de su Autoestima.

RECOMENDACIONES DE USO DEL MANUAL

El presente manual debe ser utilizado por facilitadoras/es que cuenten con conocimientos de educación popular. Esta diseñado especialmente y únicamente para que participen mujeres el grupo debe ser máximo de 30 personas. Las técnicas de este manual pueden ser adaptadas por una facilitadora/or con experiencia a la población de mujeres con la que se este trabajando siempre y cuando no pierdan su objetivo y este dirigido a mujeres que sean facilitadoras de talleres.

GUIA DE INSTRUCCIÓN

GENERO Y AUTOESTIMA DE LAS MUJERES

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar el curso las participantes elaboran un plan de acción de toma de decisiones que contenga por lo menos **4 acciones** individuales en los ámbitos de salud, sexualidad, familia y economía de las mujeres en beneficio de su Autoestima.

No. DE PARTICIPANTES: 30

PERFIL DEL PARTICIPANTE: Facilitadoras y/o talleristas de áreas de capacitación con conocimientos en Genero.

CARACTERISTICAS DEL LUGAR DE INSTRUCCIÓN: espacio bien iluminado y ventilado con luz eléctrica con 1 silla por participante y mesas en herradura para 30 personas.

DURACION TOTAL DEL CURSO: 9 hrs 30 min.

Tema	Objetivo particular	subtema	Objetivo específico	Actividades de instrucción		Técnica	Equipo y materiales	tiempo	Estrategia de evaluación
				instructor	participante				
Autoestima y toma de decisiones	Las participantes identifican espacios de toma de decisión en los que se han visto socialmente limitadas	1.1La construcción de genero y su impacto en la autoestima de las mujeres	Las participantes identifican como a través de las creencias, mitos, estereotipos y roles de genero se limita la toma de decisiones de las mujeres y su autoestima.	Aplica un cuestionario escrito inicial. Introduce el tema para unificar los criterios en el grupo sobre las diferencias entre rol, mitos y creencias haciendo las preguntas: ¿Qué es un mito? ¿Qué es una creencia? ¿Qué son los roles de género?	Responde al cuestionario escrito. Comparten lo que conocen del tema.	Lluvia de ideas	Hojas de cuestionario y lápices 1 por participante. Hojas de rotafolio Marcadores Masking tape	3 hrs.	Documental/evaluación diagnostica Aplicación de cuestionario escrito.

				<p>¿Consideran que algunos mitos, creencias y roles de genero limitan el desarrollo de las mujeres y la toma de decisiones?</p> <p>Escucha las ideas de las participantes y resalta las centrales haciendo una conclusión general.</p> <p>Solicita que en subgrupos discutan sobre el tema elaborando una lista de mitos, creencias estereotipos y roles que limiten el desarrollo de la autoestima de las mujeres para exponerlo al grupo.</p>	<p>Las participantes en subgrupos discuten el tema y elaboran una lista de mitos, creencias y estereotipos y roles identificando aquellos que limitan el desarrollo de la autoestima de las</p>	<p>Foro</p>	<p>Hojas de rotafolio Marcadores Masking tape</p>		
--	--	--	--	---	---	-------------	---	--	--

				Sintetiza las ideas expuestas y realiza una conclusión general.	mujeres y lo exponen al grupo.				
		1.2 Abuso de poder en las relaciones de genero	Las participantes expresan las manifestaciones de abuso de poder y espacios socializadores en los que los han vivido a partir de una lectura comentada.	Genera una reflexión acerca de los espacios en los que las mujeres han vivido abuso de poder a partir de una lectura comentada. Resalta ideas centrales de los comentarios y presenta una conclusión general.	Realizan y comentan la lectura en subgrupos expresando al grupo que espacios socializadores identificaron en los que se ejerce abuso de poder hacia las mujeres.	Lectura comentada "la tortuga clementina"	Fotocopias de la lectura la tortuga clementina 1 por participante.		
		1.3 La toma de decisiones como herramienta de empoderamiento y fortalecimiento de la	Las participantes identifican a través de un caso como la toma de decisiones fortalece la	Introduce al tema con una presentación de power point. Propicia la reflexión a partir de la presentación.	Observa la presentación Expresa su opinión sobre el	Expositiva Presentación	Cañón Laptop Extensión Presentación en power point		

		autoestima	autoestima de las mujeres..	<p>Pide a las participantes que elaboren una lista de las decisiones que les gustaría tomar para beneficiar su autoestima.</p> <p>Pregunta si alguna participante quiere expresar voluntariamente su lista de decisiones.</p> <p>Agradece las participaciones voluntarias y realiza una conclusión general.</p>	<p>tema.</p> <p>Elaboran individualmente una lista de decisiones que les gustaría tomar para beneficiar su autoestima.</p> <p>Expresan voluntariamente al grupo su lista de decisiones.</p>		Hojas blancas 1 por participante y lápices 1 por participante.		
Salud, sexualidad y autoestima de las mujeres.	Que las participantes fomenten a través del reconocimiento y apropiación de su cuerpo,	2.1.Cuerpo y sexualidad de las mujeres su uso y abuso	Las participantes identifican su cuerpo como espacio personal realizando practicas de	Introduce al tema poniéndole al grupo una presentación en audio "Gozando con nuestros sentidos" Solicita comente	Escucha el audio. En	Presentación en audio.	Grabadora Audio "Gozando con nuestros sentidos" Hojas de	3 hrs.	

	prácticas de autocuidado beneficiando su salud, la toma de decisiones y su autoestima.		autocuidado en beneficio de su autoestima.	en subgrupos lo escuchado en el audio. Rescata los comentarios centrales y realiza una conclusión general.	subgrupos comentan el audio y exponen sus conclusiones al grupo.	Lluvia de ideas	rotafolio Marcadores Masking tape		
	2.2. La salud de las mujeres y su relación con la autoestima	Las participantes identifican hábitos y costumbres que perjudican la salud de las mujeres.	Pide al grupo que en subgrupos elaboren una silueta de mujer en las que coloquen las partes del cuerpo que mas se enferman escribiendo si hay hábitos y costumbres que hacen que las mujeres se enfermen de esas partes. Solicita que por subgrupos elijan a una participante para exponer sus siluetas	Elabora en subgrupos una silueta en la que colocan las partes del cuerpo de las mujeres que mas se enferman y escriben si hay hábitos y costumbres que hacen que las mujeres se enfermen de esas partes. Presentan su silueta al grupo y exponen sus conclusiones .	Vivencial ideas Expositiva	Hojas de rotafolio Marcadores Masking tape Siluetas elaboradas Masking tape marcadores			

				Escucha las conclusiones de los subgrupos y realiza una conclusión general.					
		2.3 Tomando decisiones sobre mi cuerpo como territorio personal de las mujeres	Las participantes escriben acciones que beneficieren su salud y el ejercicio de su sexualidad en un plan de acción personal.	<p>Introduce al tema con la presentación de un video.</p> <p>Pide que comenten el video.</p> <p>Rescata comentarios centrales e indica que individualmente escriban por lo menos 4 acciones que beneficieren su salud y su autoestima.</p> <p>Solicita guarden su hoja para un ejercicio posterior.</p>	<p>Observa el video.</p> <p>Realizan comentarios del video.</p> <p>Escriben individualmente una lista con por lo menos 4 acciones que beneficieren su salud y su autoestima.</p> <p>Guardan su hoja para ejercicio posterior.</p>	<p>Cine – teatro.</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Video “Vence al miedo”</p> <p>Hojas de compromisos Lápices Hojas de rotafolio.</p>		

	Realiza la evaluación intermedia			Entrega a cada participante la evaluación intermedia y solicita que la contesten. Recoge los formatos de evaluación intermedia.	Recibe la evaluación intermedia, lee instrucciones y contesta. Entrega el formato resuelto al instructor/a.		Formatos de cuestionarios impresos 1 por participante y lápices 1 por participante	10 min	Documental/ evaluación intermedia formativa Cuestionario escrito.
Familia, economía y autoestima de las mujeres	Las participantes identifican cómo las desigualdades de género han limitado su acceso a los recursos económicos y la toma de decisiones.	3.1 Las mujeres como tomadoras de decisiones.	Las participantes expresan decisiones que les gustaría tomar respecto a sus recursos económicos y su familia escribiéndolas en un plan de acción personal.	Introduce al tema a través de una presentación estadística. Solicita comenten sobre la presentación estadística Recoge comentarios centrales y solicita al grupo escribir una lista de cosas sobre las que podemos decidir las mujeres en el ámbito familiar y económico que benefician su autoestima incorporando por lo menos 4 en su plan de	Observa el presentación Realizan comentarios de la presentación estadística. Escribe una lista de cosas sobre las que podemos decidir las mujeres en el ámbito familiar y económico eligiendo 4 para incorporarla a su plan de acción individualizado con el	Presentación power point. Lluvia de ideas.	Presentación “Estadísticas de desigualdad de genero” Hojas de rotafolio Masking Tape Marcadores Hojas de plan de acción personal Lápices 1 por participante	3 hrs.	

				acción personal que guardaron con anterioridad.	que se ira al concluir el taller.				
	Realizar la evaluación final			Entrega a cada participante la evaluación final y solicita que la contesten. Recoge los formatos de evaluación final.	Recibe la evaluación, lee instrucciones y contesta. Entrega el formato resuelto al instructor/a.		Formatos de cuestionarios impresos 1 por participante y lápices 1 por participante	10 min	Documental/ evaluación final sumativa Cuestionario escrito.
	Realizar la evaluación de satisfacción			Entrega los formatos de satisfacción a cada participante. Recoge los formatos de satisfacción.	Recibe la evaluación de satisfacción y responde. Entrega el formato resuelto al instructor/a.		Formatos de evaluación de satisfacción 1 por participante y lápices 1 por participante.		Documental/ Evaluación de satisfacción Cuestionario de escrito.

TEMAS Y SUBTEMAS CONGRUENTES CON LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Tema 1 Autoestima y toma de decisiones

En la actualidad hay dos grandes vertientes de la autoestima. Una tiene el objetivo sólo cambiar hábitos, imágenes, formas de hacer algunas cosas, actitudes y comportamientos para adaptar a las mujeres al sentido conservador de la modernidad: ocuparse de sí mismas, para tener éxito de acuerdo con los valores hegemónicos y para sentirse dichosas con ese sentido de realización personal trata de forma indistinta a mujeres y a hombres. No se reconoce la importancia de la diferencia sexual y tampoco de las configuraciones de género no sólo en la conformación de la autoestima sino de la vida misma.

Otra nos dice que la cultura y las condiciones desiguales de género se relacionan con la autoestima y que solo cuando las mujeres cuestionemos las desigualdades e incorporemos nuevas formas de relacionarnos con otras mujeres y con los hombres entonces tendremos acceso a la toma de decisiones desde el lugar en el que no encontremos: casa, familia, trabajo etc. Esta última postura es la que aborda este manual.

1.1 La construcción social de género y su impacto en la autoestima de las mujeres.

¿Quiénes somos? ¿Cómo somos? y ¿Por qué somos así las mujeres? responder a estas interrogantes tiene que ver con la construcción social de género, es decir como nos ha dicho la sociedad que debemos ser las mujeres esto afecta nuestra identidad que es la imagen que tenemos de nosotras mismas, sin embargo la identidad de las mujeres esta traspasada por creencias, costumbres y tradiciones que dicen lo que las mujeres deben ser.

La condición de las mujeres en el mundo entero tiene características similares; lo que piensan y hacen las mujeres, es menos valorado que lo que hacen y piensan los hombres.

Las actividades con menos prestigio y las que no se quieren hacer, han sido asignadas a las mujeres.

Así, las actividades de reproducción como el cuidado de niños /as, el cuidado de enfermos y personas con discapacidad, el trabajo de reproducción de la familia (limpieza, elaboración de alimentos, realización de festejos, etcétera), no tienen el mismo valor que las actividades de producción, que han sido asignadas a los hombres.

Existen factores sociales, económicos y culturales que mantienen a las mujeres en una situación de desventaja y subordinación en relación con el hombre. La forma en que se expresa esta subordinación varía según el contexto histórico y cultural.

Se tiene la concepción de que la mujer se realiza al ser para otros, esto tiene como consecuencia:

- SUMISIÓN
- DEPENDENCIA
- QUE LAS MUJERES SE QUEDEN EN CASA
- LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, LAS INSTITUCIONES Y HASTA LOS CUENTO INFANTILES REFUERZAN LA IDEA DE LO QUE SE ACEPTA COMO FEMENINO
- DESIGUALDAD EN LAS OPORTUNIDADES EDUCATIVAS, LABORALES, DE DESARROLLO
- FALTA DE OPORTUNIDADES PARA QUE LAS MUJERES LOGREN SU ADELANTO, EMPODERAMIENTO Y DERECHOS COMO SER HUMANA.

De esta manera conocer el presente subtema permitirá identificar como la construcción social de género afecta la autoestima de las mujeres mostrándonos estrategias para reconocernos como actoras creativas de nuestra propia vida y dejar atrás mitos, creencias y costumbres de un mundo patriarcal donde las mujeres somos desvalorizadas y discriminadas a partir de su condición de género.

1.2 Abuso de poder en las relaciones de género.

Poder es la capacidad y el modo de dirigir las acciones de otros, se manifiesta en la acción que se ejerce para que el otro/a realice o no una determinada actividad. De ahí que el poder será siempre una relación social ya sea entre individuos o entre grupos.

Existen diferentes tipos de poder:

- ❖ **SOBRE OTROS/AS:** Se refiere a poseer o desarrollar la capacidad de **influnciar a una persona para que haga lo que yo deseo** a través de la coacción, el chantaje o la manipulación.
- ❖ **PARA:** Permite controlar y manejar una situación según nuestras necesidades. Es la **capacidad para resolver un problema, entender un trabajo o aprender una habilidad**. **CCON OTROS/AS:** Se refiere a lo que se logra a través del **trabajo con otras personas en un grupo**, y con el esfuerzo y el trabajo de todos/as alcanzamos el propósito.
- ❖ **INTERNO:** Es una fuerza interna y única que posee cada persona. **Las fuentes de este poder son el auto-conocimiento, la auto aceptación y el auto-respeto**. Este poder es individual, producto de la autoexploración.

El más usado es el poder sobre y cuando este se utiliza existe abuso de poder en las relaciones de género generalmente del hombre a la mujer, identificando relaciones desiguales de género.

De esta manera es importante que a través de este subtema las mujeres identifiquen que tipo de poder han vivido, ejercido o recibido e incorporen nuevos poderes en beneficio de su autoestima como son el poder interno y el poder para ... para crear, para no aceptar las limitaciones impuestas, para aprender a decir no o para trabajar juntas.

1.3 La toma de decisiones como herramienta de empoderamiento y fortalecimiento de la autoestima.

El empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas ganan autonomía, seguridad personal, involucra la toma de conciencia, la construcción de la confianza y la implicación de opciones y oportunidades, adquiriendo control sobre sus vidas.

Para las mujeres es un medio que permite reconocer todas sus potencialidades, permitiéndoles tomar decisiones en el espacio en que se encuentren desde la casa hasta el ámbito laboral. Cuando las mujeres toman decisiones respecto a su dinero, su cuerpo, sus recursos, su familia, sus hijos e hijas y su propia vida, este paso hace que las mujeres encuentren ventajas para su pleno desarrollo entendiendo como la sociedad y la cultura han creado esas condiciones de desventaja pero reconociendo que podemos reaprender y fortalecernos, ahí radica la importancia de este subtema.

Tema 2 Salud, sexualidad y autoestima de las mujeres

La capacidad de reconocernos de sentir con todo el cuerpo de aprender a saber quienes somos, con todos los sentidos es una manera de procurarnos salud y bienestar, para las mujeres no solamente la sexualidad es tener hijos, ya que somos seres sexuados y completos, las mujeres necesitamos empezar a abrir o desarrollar toda nuestra potencialidad de sentir a través de sus sentidos y aprender a disfrutar más de ellas mismas.

Este tema persigue este objetivo identificar el cuerpo de las mujeres como propiedad de ellas, reconocer lo agradable y lo desagradable o los abusos dirigidos al cuerpo de las mujeres y que conozcan prácticas de autocuidado en beneficio de su salud y autoestima.

2.1. Cuerpo y sexualidad de las mujeres su uso y abuso

Los humanos y humanas somos seres sexuados y sexuales. Nacemos con un sexo determinado, después aprendemos el comportamiento del deber ser para una mujer y para un hombre.

La capacidad de sentir y disfrutar con el cuerpo se tiene desde el momento del nacimiento y dura toda la vida. En el caso de las mujeres la capacidad de sentir para muchas mujeres ha estado reprimida o dormida, porque el cuerpo se usa para trabajar y tener y crear a los hijos y las hijas y poco se nutre de sensaciones agradables. La capacidad de sentir es interna. Se tiene el derecho de

compartir o no la sexualidad y la sensualidad con una pareja. Es muy importante para las mujeres permitirse sentir con su propio cuerpo e identificar que tipo de contacto y sensaciones son agradables o desagradables.

El presente subtema hace que las mujeres identifiquen que la sexualidad que hemos aprendido desde niñas es diferente entre hombres y mujeres. Los niños por la misma forma de orinar, se tocan su cuerpo y no se ve mal si andan desnudos. Se valora bien que un niño muestre sus genitales. En el caso de la niñas no es igual se esconden, se oculta, no se tocan los genitales, equivocadamente se les ha considerado feos y sucios. Para desarrollarnos como seres completos, las mujeres necesitamos empezar a contactar con nuestros genitales, porque no los hemos explorado.

2.2. La salud de las mujeres y su relación con su cuerpo

Las mujeres en este sentido hemos aprendido olvidarnos de nosotros mismas para estar al cuidado de los otros (hijos(as), pareja) con graves riesgos a nuestra salud, al reconocimiento de nuestros derechos y el desarrollo de nuestro plan de vida, por lo que nuestra tarea como facilitadoras/es permitir que quienes reciban este curso cuestionen la estructura social en la que hemos sido educadas e incorporen nuevas formas en las que las mujeres podamos desarrollarnos plenamente favoreciendo nuestra autoestima.

En la formación de la autoestima no sólo es importante cómo se juzgan nuestros comportamientos sino también lo que se espera de nosotras y nosotros por el hecho de ser mujeres u hombres.

Desde la etapa infantil, interiorizamos una serie de creencias acerca de lo que se espera de nosotros que vamos asumiendo y, al llegar a la edad adulta, tendemos a reafirmar, por el hecho de ser mujer u hombre, lo que se ha asumido como modelo cultural.

En la sociedad machista y patriarcal en la que tradicionalmente hemos vivido no ha estado bien visto que las mujeres tuvieran una buena autoestima. Tradicionalmente se nos ha educado para que nos parezcamos al modelo de hombre o de mujer que esa sociedad considera aceptable y ese modelo educativo no ha enseñado a las mujeres a valorarse positivamente. Sino al contrario, a las mujeres que tenían un buen autoconcepto, una buena autoestima o eran capaces de defender sus intereses u opiniones se las ha llamado egoístas, "malas" duras, poco femeninas, etc. En este sentido reconocernos valiosas implica empezar a reconocernos desde nuestros cuerpos.

El contenido de este subtema hace que las mujeres reconozcan su cuerpo y dialoguen con el identificando malestares y síntomas que les afectan, que contacten con su capacidad auto sanadora y confíen en su cuerpo como el principal termómetro de su estado de salud y bienestar.

Las mujeres ven afectada su salud ya que al estar atendiendo a otros como son los hijos e hijas y la pareja, realizando dobles y triples jornadas de trabajo incluido el domestico que es desvalorizado. Las mujeres son quienes se encargan del cuidado de los enfermos, de la alimentación en casa, sin embargo desatienden su propio cuerpo y son quienes comen a lo último, lo que va reduciendo su calidad de vida.

El descubrir que las mujeres necesitamos estar bien con nosotras misma, que existen practicas de autocuidado para practicar por si mismas y el establecer compromisos con ellas respecto a su salud es un gran paso para el buen desarrollo de la autoestima

2.3 Tomando decisiones sobre mi cuerpo como territorio personal de las mujeres a autoestima

La salud es integral ya que no se refiere únicamente a la ausencia de enfermedad, si no a un conjunto de diferentes aspectos: mente, cuerpo, espíritu, relación interpersonal y social, que permitan un estado de bienestar completo.

Las mujeres hemos visto afectada nuestra salud en innumerables formas, desde partos en condiciones inadecuadas, muerte por cáncer cervico-uterino ya que no se asiste al doctor/a muchas veces por una cuestión cultural que nos dice que a las mujeres solo las debe ver desnudas su pareja, este desconocimiento hace que muchas pierdan algo que pudo haberse evitado: la vida.

Este subtema permite a las mujeres ver su cuerpo como un todo integrado, un ser físico, emocional y espiritual, que puede mejorar su calidad de vida e incorporar practicas de autocuidado en beneficio de su salud, promoviendo el autoconocimiento del cuerpo y la autoresponsabilidad sobre el misma.

Tema 3 Familia, economía y autoestima de las mujeres

Hoy las mujeres comparten con los hombres el tiempo de trabajo remunerado, pero no se ha generado un proceso de cambio similar en la redistribución de la carga de tareas domésticas. Tampoco se ha producido un aumento significativo en la provisión de servicios públicos en apoyo a estas tareas; ni se ha logrado reorganizar la vida social.

La consecuencia de todo lo anterior, es una crisis de los mecanismos tradicionales de conciliación, cuyo peso recae en manos de las mujeres. La sobrecarga de responsabilidades familiares, está a la base de las discriminaciones y desventajas que ellas experimentan en el mercado de trabajo. Estas se manifiestan a través de:

- Mayores dificultades para insertarse laboralmente: se expresa en una menor tasa de participación laboral y mayores tasas de desempleo.
- Menores oportunidades producto de la segregación laboral: la gama de ocupaciones disponibles para ellas y/o sus posibilidades de ascenso están restringidas.

Condiciones que afectan la autoestima de las mujeres al acceder en menor escala a los recursos, al ocupar dentro de la familia un papel de cuidado y ser para los otros. De ahí que la importancia de este tema como un medio de conocimiento para que las mujeres reconozcan aspectos a trabajar de forma individual y colectiva en beneficio de su desarrollo.

3.1 Las mujeres como tomadoras de decisiones

¿Qué hacemos las mujeres hoy en día? ¿Cuál es nuestra condición y situación quienes han escrito sobre las condiciones de las mujeres dicen que hay una mayor deserción escolar para las mujeres pues muchas veces tienen que retirarse para realizar actividades domésticas o de cuidado a enfermos en sus casa, de esta forma hay una desestructuración del plan de vida de las mujeres, los hombres cuando se incorporan al trabajo no se retiran hasta su jubilación mientras que las mujeres dejan el empleo por cuestiones de salud o crianza de los hijos, hijas, o cuando continúan laborando se enfrentan a las dobles y triples jornadas de trabajo desventajado su salud.

La falta de acceso a los recursos es otro factor que limita la toma de decisiones de las mujeres, pues solo son propietarias del 1% de la tierra a nivel mundial aunque la trabajen o cuando se emplean tiene trabajos de menor calidad, sumando a esto que las responsabilidades familiares actúan como barreras o desincentivos a la inserción laboral de las mujeres.

Todo esto afecta la toma de decisiones de las mujeres por lo que es necesario que las mujeres identifiquen a través de este subtema que el trabajo no es sólo un medio económico, también lo es de desarrollo de necesidades sociales, autoestima y espacios propios.

DESCRIPCION DE TECNICAS UTILIZADAS EN EL TEMA 1

Nombre de la técnica	objetivo	Recursos	Numero de participantes	procedimiento	Resultado esperado	duración	Recomendaciones para su ejecución
Lluvia de ideas	Permitir la libre expresión de las ideas de las participantes sobre el tema.	Hojas de rotafolio Masking tape Marcadores	30	Se solicita a los participantes expresen las ideas que tienen respecto al tema respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué es un mito? ¿Qué es una creencia? ¿Qué son los roles de género? ¿Consideran que algunos mitos, creencias y roles de genero limitan el desarrollo de las mujeres y la toma de decisiones?	Que las participantes expresen sus ideas respondiendo a las preguntas	30 minutos	Generar un ambiente participativo en un área amplia y bien iluminada.
Foro	Discutir el tema, escuchar opiniones y establecer conclusiones.	Hojas de rotafolio Marcadores y maskig tape	30	Se solicita que en subgrupo de 6 discutan sobre el tema elaborando una lista de mitos, creencias, estereotipos y	Que las participantes generen discusión en subgrupos y expongan para que la facilitadora	60 minutos	Que las participantes coloquen sus sillas formando un circulo de 6 para que puedan verse de frente y tener mayor

				roles que limiten el desarrollo de la autoestima de las mujeres para exponerlo al grupo.	realice una conclusión grupal.		comunicación.
Dialogo/Discusión Lectura Comentada	Las participantes leen el cuento la tortuga clementina y lo comentan con la dirección de la facilitadora los espacios en los que las mujeres han vivido abuso de poder que identifiquen a partir de la lectura.	Copias del cuento la tortuga clementina 1 por participante	30	Se solicita al grupo que en subgrupos de 6 lean y comenten el cuento la tortuga clementina identificando los espacios en los que ejerce abuso de poder sobre las mujeres.	Que el grupo en subgrupos realice la lectura comentada y exprese al grupo realizando conclusiones generales.	60 min	Contar con el cuento impreso
Expositiva		Presentación en powert point sobre la toma de decisiones como herramienta de empoderamiento y fortalecimiento de la autoestima.	30	Se solicita al grupo observe la presentación.	Que el grupo a partir de observar la presentación genere reflexión.	60 min.	Contar con un espacio bien iluminado y ventilado con instalaciones eléctrica, cañon, laptop y extensión.

DESCRIPCION DE TECNICAS UTILIZADAS EN EL TEMA 2

Nombre de la técnica	objetivo	Recursos	Numero de participantes	procedimiento	Resultado esperado	duración	Recomendaciones para su ejecución
Expositiva Lluvia de ideas	proporcionar información al grupo, a través del audio "Gozando con nuestros sentidos" que las participantes expresen sus comentarios sobre el audio	Grabadora Audio gozando con nuestros sentidos Hojas de rotafolio Marcadores Masking tape	30	Se solicita a las participantes escuchen el audio gozando con nuestros sentidos y posteriormente comenten en subgrupos lo escuchado en el audio.	Que las participantes escuchen la información del audio y comenten sobre lo escuchado exponiendo conclusiones generales.	60 minutos	Generar un ambiente participativo en un área amplia y bien iluminada, indicando a las participantes guardar silencio para escuchar bien.
vivencial	Que a partir de su experiencia personal las participantes identifiquen las enfermedades mas comunes en las mujeres y las costumbres y hábitos que la generan a través de siluetas dibujadas.	Hojas de rotafolio Marcadores y maskig tape	30	Se solicita que en subgrupo de 6 en elaboren una silueta en la que coloquen que partes del cuerpo de las mujeres se enferman mas y que hábitos y costumbres hacen que las mujeres se enfermen de esas partes.	Que las participantes al elaborar la silueta colectivamente identifiquen de que se enferman y a que hábitos y costumbres responden esas enfermedades	60 minutos	Que las participantes cuenten con una mesa por subgrupo para elaborar su silueta.
Dialogo-discusión Cine - teatro	Que a partir de la presentación del video "vence al miedo" las participantes	Cañon, Laptop y video "vence al miedo"	30	Se solicita al grupo que observe el video y posteriormente	Que el grupo observe el video, realice comentarios y elabore un	60 min	La facilitadora indicara que las acciones a realizar son un compromiso

	identifiquen y escriban acciones en beneficio de su salud y sexualidad			realice comentarios del mismo. Elaborando 4 acciones que beneficien su salud y su autoestima.	plan de 4 acciones que beneficien su salud y su autoestima.		individual.
--	--	--	--	---	---	--	-------------

DESCRIPCION DE TECNICAS UTILIZADAS EN EL TEMA 3

Nombre de la técnica	objetivo	Recursos	Numero de participantes	procedimiento	Resultado esperado	duración	Recomendaciones para su ejecución
Expositiva	Proporcionar información al grupo, a través de una presentación estadística en power point.	Cañon, laptop y presentación en power point.	30	Se solicita a las participantes observen la presentación	Que las participantes escuchen la información del audio y comenten sobre lo escuchado exponiendo conclusiones generales.	60 minutos	Explicar que es un ejercicio individual ya que tienen que ver con compromisos personales.
Lluvia de ideas	Solicita comenten sobre la presentación y elaboren una lista de decisiones que les gustaría tomar respecto a sus recursos económicos y su familia escribiéndolos en un plan de acción.	Hojas blancas tamaño carta Lápices uno por participantes.		Realizan comentarios de la presentación estadística. Escriben una lista de 4 acciones sobre las que quieran decidir en el ámbito familiar.			

MATERIALES DIDACTICOS

Rotafolio

Porta-rotafolio

Marcadores

Lápices

Hojas blancas

Masking Tape

Presentación power point

Video "Vence al miedo"

Audio "Gozando con nuestros sentidos"

DATOS GENERALES:

NOMBRE Y
APELLIDO: _____
INSTITUCION A LA QUE
PERTENECE: _____

INSTRUCCIONES: Marque con una x su respuesta.

1.- ¿Posee conocimientos del tema genero y autoestima?

SI NO

Si su respuesta es afirmativa continúe con las siguientes preguntas, si su respuesta es negativa deje el cuestionario en blanco.

2.- ¿Consideras que cuando las mujeres toman decisiones respecto a su salud, su sexualidad, su economía y su familia favorecen su autoestima?

SI NO

Si su respuesta es afirmativa continúe con las siguientes preguntas.

3.- ¿Considera que los mitos y creencias que la cultura tiene sobre las mujeres hace que se vean limitados sus espacios de decisión?

SI NO

Si su respuesta es afirmativa continúe con las siguientes preguntas.

4.- ¿Considera que los estereotipos de género afectan la autoestima de las mujeres?

SI NO

5.- ¿Considera que los roles de genero afectan la autoestima de las mujeres?

SI NO

HOJA DE RESPUESTAS ESPERADAS DE LA EVALUACION DIAGNOSTICA

DATOS GENERALES:

NOMBRE Y

APELLIDO: _____

INSTITUCION A LA QUE

PERTENECE: _____

INSTRUCCIONES PARA LA/EL INSTRUCTORA/OR: Esta evaluación se aplica al inicio del curso ya que evalúa conocimientos previos. Las respuestas correctas están marcadas con una **X** sume las respuestas y evalúe de acuerdo a la tabla de reactivos que se encuentra al final de la hoja. Tiempo de aplicación: 10 min.

1.- ¿Posee conocimientos del tema genero y autoestima?

SI

NO

Si su respuesta es afirmativa continúe con las siguientes preguntas, si su respuesta es negativa deje el cuestionario en blanco.

2.- ¿Consideras que cuando las mujeres toman decisiones respecto a su salud, su sexualidad, su economía y su familia favorecen su autoestima?

SI

NO

Si su respuesta es afirmativa continúe con las siguientes preguntas.

3.- ¿Considera que los mitos y creencias que la cultura tiene sobre las mujeres hace que se vean limitados sus espacios de decisión?

SI

NO

Si su respuesta es afirmativa continúe con las siguientes preguntas.

4.- ¿Considera que los estereotipos de género afectan la autoestima de las mujeres?

SI

NO

5.- ¿Considera que los roles de genero afectan la autoestima de las mujeres?

SI

NO

VALOR DE LOS REACTIVOS

Reactivos	Valor SI	Valor NO
1	2	0
2	2	
3	2	
4	2	
5	2	
Ponderación	100 %	0 %

Evaluación formativa (conceptual)

“GENERO Y AUTOESTIMA” tiempo de aplicación

10 min

Nombre: _____

Institución a la que pertenece: _____

Instrucciones: subraya la respuesta correcta	
1.- Conjunto de características sociales y culturales asignadas diferencialmente a las personas en función de su sexo. Es decir, son todas aquellas ideas, creencias, tradiciones, valores y estereotipos con los que se aprende a ser mujer y a ser hombre.	A) Sexo B) genero C) roles D) mitos
2.- Capacidad de influir en una persona para que haga lo que otra desea, a través de la imposición, el chantaje o la manipulación.	A) Abuso de poder B) Toma de decisiones C) Autoestima D) Empoderamiento
3.- Proceso por medio del cual la mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estadio de conciencia, autodeterminación y autonomía la cual se manifiesta en el pleno goce de sus derechos y libertades	A)Empoderamiento B)Sobajamiento D)Genero C)Discriminación
4.-Capacidad que se tiene para enfrentar las adversidades de la vida mediante el autoconocimiento, la reflexión y el análisis aceptando y reconociendo las limitaciones, pero también con las posibilidades de superarlas.	A)Autoestima B) Enfrentamiento C) Confrontación D) Determinación
5.-Es el <u>proceso</u> mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida.	A)Toma de decisiones B) Indecisión C) Empoderamiento D) Genero

Hoja de respuestas de la Evaluación formativa
“GENERO Y AUTOESTIMA”

Nombre: _____

Institución a la que pertenece: _____

<i>Instrucciones para la instructora: Esta evaluación se aplica durante el desarrollo del curso. Las respuestas correctas están subrayadas, evalúe de acuerdo a la tabla de valores que se encuentra al final de la hoja. Tiempo de aplicación: 10 min</i>	
1.- Conjunto de características sociales y culturales asignadas diferencialmente a las personas en función de su sexo. Es decir, son todas aquellas ideas, creencias, tradiciones, valores y estereotipos con los que se aprende a ser mujer y a ser hombre.	A) Sexo B) <u>genero</u> C) roles D) mitos
2.- Capacidad de influir en una persona para que haga lo que otra desea, a través de la imposición, el chantaje o la manipulación.	A) <u>Abuso de poder</u> B) Toma de decisiones C) Autoestima D) Empoderamiento
3.- Proceso por medio del cual la mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estadio de conciencia, autodeterminación y autonomía la cual se manifiesta en el pleno goce de sus derechos y libertades	A) <u>Empoderamiento</u> B) Sobajamiento D) Genero C) Discriminación
4.- Capacidad que se tiene para enfrentar las adversidades de la vida mediante el autoconocimiento, la reflexión y el análisis aceptando y reconociendo las limitaciones, pero también con las posibilidades de superarlas.	A) <u>Autoestima</u> B) Enfrentamiento C) Confrontación D) Determinación
5.- Es el <u>proceso</u> mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida.	A) <u>Toma de decisiones</u> B) Indecisión C) Empoderamiento D) Genero

VALOR DE LOS REACTIVOS

Pregunta	Respuesta correcta	Valor
1	B	20%
2	A	20 %
3	A	20 %
4	A	20%
5	A	20 %
Ponderación	100 %	0 %

EVALUACION FINAL

Fecha: _____ nombre del curso: _____

- **INSTRUCCIONES:** COMPLETA LAS ORACIONES DE ACUERDO A CADA TEMA VISTO DURANTE EL CURSO "GENERO AUTOESTIMA". Tiempo de aplicación: 10 min.

Tema 1 AUTOESTIMA Y TOMA DE DECISIONES (Valor del tema 40%)

- 1.-Capacidad que se tiene para enfrentar las adversidades de la vida mediante el autoconocimiento, la reflexión y el análisis aceptando y reconociendo las limitaciones, pero también las posibilidades de superarlas_____.
- 2.-Es el proceso en el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía la cual se manifiesta en el pleno goce de sus derechos_____.
- 3.-Se conoce como la capacidad de influir en una persona para que haga lo que otra desea, a través de la imposición, el chantaje o la manipulación_____.

Tema 2 SALUD, SEXUALIDAD Y AUTOESTIMA DE LAS MUJERES (Valor de este tema 40%)

- 1.- Cuando las mujeres se apropian de su cuerpo y lo reconocen realizando prácticas de autocuidado están beneficiando_____.
- 2.- El que las mujeres tomen decisiones sobre su cuerpo y su sexualidad beneficia su_____.
- 3.- Cuando las mujeres toman decisiones sobre su salud, sexualidad y vida se dice que están_____.

Tema 3 FAMILIA, ECONOMIA Y AUTOESTIMA DE LAS MUJERES (Valor de este tema 20%)

- 1.- Ha hecho que las mujeres tengan limitado su acceso a los recursos económicos_____.
- 2.- Cuando las mujeres toman decisiones sobre sus recursos económicos y su vida se dice que están_____.

HOJA DE RESPUESTAS DE LA EVALUACION FINAL SOBRE EL CURSO "GÉNERO Y AUTOESTIMA"

- **INSTRUCCIONES PARA LA INSTRUCTORA:** Esta evaluación se aplica al finalizar el curso para evaluar conocimientos adquiridos con un tiempo de aplicación de 10 minutos.
- LAS ORACIONES CONTIENEN LA RESPUESTA CORRECTA DE ACUERDO A CADA TEMA VISTO DURANTE EL CURSO "GÉNERO AUTOESTIMA", EVALUE POR BLOQUES DE ACUERDO A TABLA DE VALORES QUE SE ENCUENTRA AL FINAL DE LA HOJA.

Tema 1 AUTOESTIMA Y TOMA DE DECISIONES (Valor del tema 40%)

1.-Capacidad que se tiene para enfrentar las adversidades de la vida mediante el autoconocimiento, la reflexión y el análisis aceptando y reconociendo las limitaciones, pero también las posibilidades de superarlas **AUTOESTIMA.**

2.-Es el proceso en el cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía la cual se manifiesta en el pleno goce de sus derechos **EMPODERAMIENTO.**

3.-Se conoce como la capacidad de influir en una persona para que haga lo que otra desea, a través de la imposición, el chantaje o la manipulación **ABUSO PODER.**

Tema 2 SALUD, SEXUALIDAD Y AUTOESTIMA DE LAS MUJERES (Valor de este tema 40%)

1.- Cuando las mujeres se apropian de su cuerpo y lo reconocen realizando prácticas de autocuidado están beneficiando **SU SALUD.**

2.- El que las mujeres tomen decisiones sobre su cuerpo y su sexualidad beneficia su **AUTOESTIMA.**

3.- Cuando las mujeres toman decisiones sobre su salud, sexualidad y vida se dice que están **EMPODERADAS.**

Tema 3 FAMILIA, ECONOMIA Y AUTOESTIMA DE LAS MUJERES (Valor de este tema 20%)

1.- Ha hecho que las mujeres tengan limitado su acceso a los recursos económicos **LAS DESIGUALDADES DE GÉNERO.**

2.- Cuando las mujeres toman decisiones sobre sus recursos económicos y su vida se dice que están **EMPODERADAS.**

VALOR DE LOS REACTIVOS

Temas	Respuesta Correcta		Valor correcto de cada tema
Tema 1	3 respuestas correctas	40 %	40%
	2 respuestas correctas	26.7%	
	1 respuesta correcta	13.3 %	

Tema 2	3 respuestas correctas	40 %	40%
	2 respuestas correctas	26.7 %	
	1 respuesta correcta	13.3 %	
Tema 3	2 respuestas correctas	20%	20 %
	1 respuesta correcta	10 %	
Ponderación			100 %

EVALUACION DE SATISFACCION

DATOS GENERALES:

Nombre del curso: _____.

Institución a la que pertenece: _____.

Fecha: _____ Sexo M H

INSTRUCCIONES: Esta evaluación es con el propósito de conocer su opinión respecto al curso mucho le agradeceremos marque un una **X** el recuadro de su elección.

CARACTERÍSTICAS DEL EVENTO: EXCELENTE BUENO REGULAR ACEPTABLE INADECUADO

El espacio utilizado fue el adecuado

El mobiliario fue suficiente

El coffe break estuvo a tiempo

CONTENIDO DEL CURSO:

Planteamiento de los objetivos

Cumplimiento de los objetivos

Conocimientos adquiridos

**MATERIALES DIDÁCTICOS
Y DE APOYO UTILIZADOS:**

DESEMPEÑO DE EL/LA INSTRUCTOR(A):

Dominio del tema

Explicación clara

Resolución de dudas

COMENTARIOS: _____

_____.

ESCALAS DE ESTIMACION DE LA EVALUACION DE SATISFACCION

DATOS GENERALES:

Nombre del curso: _____.

Institución a la que pertenece: _____.

Fecha: _____ Sexo M H

INSTRUCCIONES PARA EL/LA INSTRUCTOR/A: Esta evaluación es con el propósito de conocer la opinión de las participantes respecto al curso, por bloque sume las respuestas marcada con **X** en excelente, bueno, adecuado, regular e inadecuado y coloque al final el porcentaje de satisfacción de acuerdo a la escala de estimación que se encuentra al final de la hoja.

CARACTERÍSTICAS DEL EVENTO: EXCELENTE BUENO REGULAR ACEPTABLE INADECUADO

El espacio utilizado fue el adecuado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El mobiliario fue suficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El coffe break estuvo a tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONTENIDO DEL CURSO:

Planteamiento de los objetivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumplimiento de los objetivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conocimientos adquiridos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MATERIALES DIDÁCTICOS

Y DE APOYO UTILIZADOS:

DESEMPEÑO DE EL/LA INTRUCTOR(A):

Dominio del tema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resolución de dudas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMENTARIOS: _____

_____.

ESCALA DE ESTIMACION PARA LA EVALUACION DE SATISFACCION		
1 A 3 RESPUESTAS EXCELENTES	CARACTERISTICAS DEL EVENTO CONTENIDO DEL CURSO MATERIALES DIDACTICOS Y APOYO UTILIZADO DESEMPEÑO DE LA INSTRUCTORA/OR	100 % DE SATISFACCION
1 A 3 RESPUESTAS BUENO	CARACTERISTICAS DEL EVENTO CONTENIDO DEL CURSO MATERIALES DIDACTICOS Y APOYO UTILIZADO DESEMPEÑO DE LA INSTRUCTORA/OR	80 % DE SATISFACCION
1 A 3 RESPUESTAS REGULAR	CARACTERISTICAS DEL EVENTO CONTENIDO DEL CURSO MATERIALES DIDACTICOS Y APOYO UTILIZADO DESEMPEÑO DE LA INSTRUCTORA/OR	60 % DE SATISFACCION
1 A 3 RESPUESTAS ACEPTABLE	CARACTERISTICAS DEL EVENTO CONTENIDO DEL CURSO MATERIALES DIDACTICOS Y APOYO UTILIZADO DESEMPEÑO DE LA INSTRUCTORA/OR	40 % DE SATISFACCION
1 A 3 RESPUESTAS INADECUADO	CARACTERISTICAS DEL EVENTO CONTENIDO DEL CURSO MATERIALES DIDACTICOS Y APOYO UTILIZADO DESEMPEÑO DE LA INSTRUCTORA/OR	0% DE SATISFACCION

COLOCAR EL RESULTADO POR PARTICIPANTE _____% SATISFECHA/O.

RECURSOS REQUERIDOS

Equipo técnico:

Lap Top

Cañón

Grabadora

Extensión

Material humano:

30 Mujeres participantes

FUENTES DE INFORMACION

Autoestima y Género

(Por Marcela Lagarde y de los Ríos)

modemmujer

Fuente: Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Audio y manual **gozando con nuestros sentidos** Carmen Magallon Cervantes y Carola Carbajal

Editado por la Escuela Nacional de formación de dirigentes campesinas e indígenas.

Libreta de **ejercicios de autocuidado** pag. 20

Carmen Magallon Cervantes y Carola Carbajal

Editado por la Escuela Nacional de formación de dirigentes campesinas e indígenas