

Cartilla 3

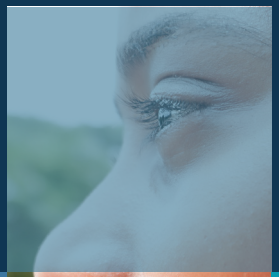
ESCUELA COMUNITARIA DE ANIMADORAS DE FE:
EJE DE EMPODERAMIENTO

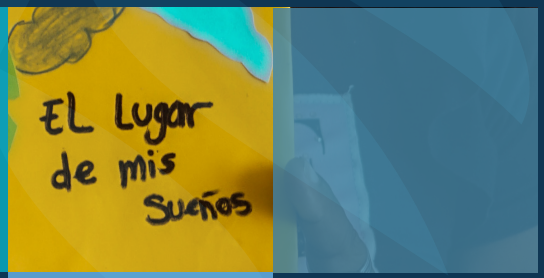
APORTES DE UN GRUPO DE MUJERES CREYENTES AFRODESCENDIENTES DE LA COMUNIDAD DE ARROYO DE PIEDRA- CARTAGENA

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

act Iglesia Sueca

EJE DE
EMPODERAMIENTO







Microprocesos de reconciliación en la comunidad de Arroyo de Piedra, Cartagena.



Reservados todos los derechos
©Pontificia Universidad Javeriana
©Facultad de Teología

Este material es producto del proyecto de investigación “relatos de experiencias de fe en la configuración de micro-procesos de reconciliación: aportes de un grupo de mujeres creyentes-afrodescendientes de la comunidad de arroyo de piedra – Cartagena 2020-2022”, adscrito a la facultad de teología de la Pontificia Universidad Javeriana y financiado con recursos de la Act Iglesia Sueca.

Act Iglesia Sueca no es responsable del contenido.

Escuela comunitaria de animadoras de fe: eje de empoderamiento
ISBN:978-958-781-739-3

Investigador Principal: Paula Andrea García Arenas
Investigadores:
Óscar Albeiro Arango Alzate
Adriana Alejandra Hoyos Camacho
Blanca Yaneth Valero Moreno
Asesora: Luisa Fernanda Castaño Vanegas
Edición: Liz Anguelly Trujillo Puentes

Diseño y Diagramación: Luis Fernando Rozo Gutiérrez
Impresión: Alegrafics Soluciones Gráficas

Agradecimiento especial al P. Jefferson Chaverra Paz, S.J., por estar al frente del grupo de mujeres de Arroyo de Piedra a lo largo del Proyecto.
Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo escrito de los titulares de los derechos.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN
PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA
ESTRUCTURA

TEMA 1
DECIDO SER: CAMINO AL EMPODERAMIENTO PERSONAL | 7

TEMA 2
DECIDO CONSTRUIR:CAMINO AL EMPODERAMIENTO DESDE MIS RELACIONES | 20

TEMA 3
DECIDO RECONOCERME EN COMUNIDAD | 28

TEMA4
DECIDO RENA–SER:CAMINO AL EMPODERAMIENTO ESPIRITUAL | 34

BIBLIOGRAFÍA
REFERENCIAS | 40

SOBRE EL EMPODERAMIENTO: RECONÓCETE MUJER EN TU CAMINO

¡Hola! Soy María Quintana, pero todos me conocen como 'Mayito'. He participado en la investigación Relatos de experiencias de fe en la configuración de microprocesos de reconciliación: Aportes del grupo de mujeres creyentes-afrodescendientes de la comunidad de Arroyo de Piedra - Cartagena, liderada por la Pontificia Universidad Javeriana y la Act Iglesia Sueca.



Yo, Mayito, he entendido que las transformaciones humanas permiten que la persona se encamine en un proceso de empoderamiento personal, proceso que no solo posibilita un crecimiento en el orden material y espiritual, también ayuda a asumir el control de la vida y a aceptar que cada ser humano tiene el poder de hacer y la voluntad de cambiar las herramientas para materializar lo que se proyecta en la realidad.

La siguiente cartilla pretende ser un referente que permita a las mujeres contar con herramientas que las encaminen en el proceso de reconocimiento desde sus historias de vida como parte fundamental del empoderamiento. En otras palabras, no es más que el reconocimiento de dónde vienen para entender dónde están y hacia dónde van.

La propuesta didáctica utilizada está encaminada a fortalecer microprocesos de empoderamiento, que inician con el reconocimiento personal hasta el reconocimiento comunitario. El paso por metodologías experienciales pretende recoger los aprendizajes y las experiencias de las participantes mediante la escucha activa de sus historias, la interpretación de estas y las múltiples reflexiones que entrelazan lo personal, lo interpersonal y el entorno. Esta propuesta está enmarcada desde parámetros bíblico-teológicos, que facilitan el discernimiento del proceso y conducen a una espiritualidad vivida con coherencia.

En la cartilla, los espacios de reflexión pretenden facilitar la conexión con el propósito de vida y con la misión encomendada por Dios. Estos espacios ayudaran a comprender los procesos de empoderamiento de mujeres que son inspiración para las personas que desean alcanzar y disfrutar de una mejor calidad de vida.

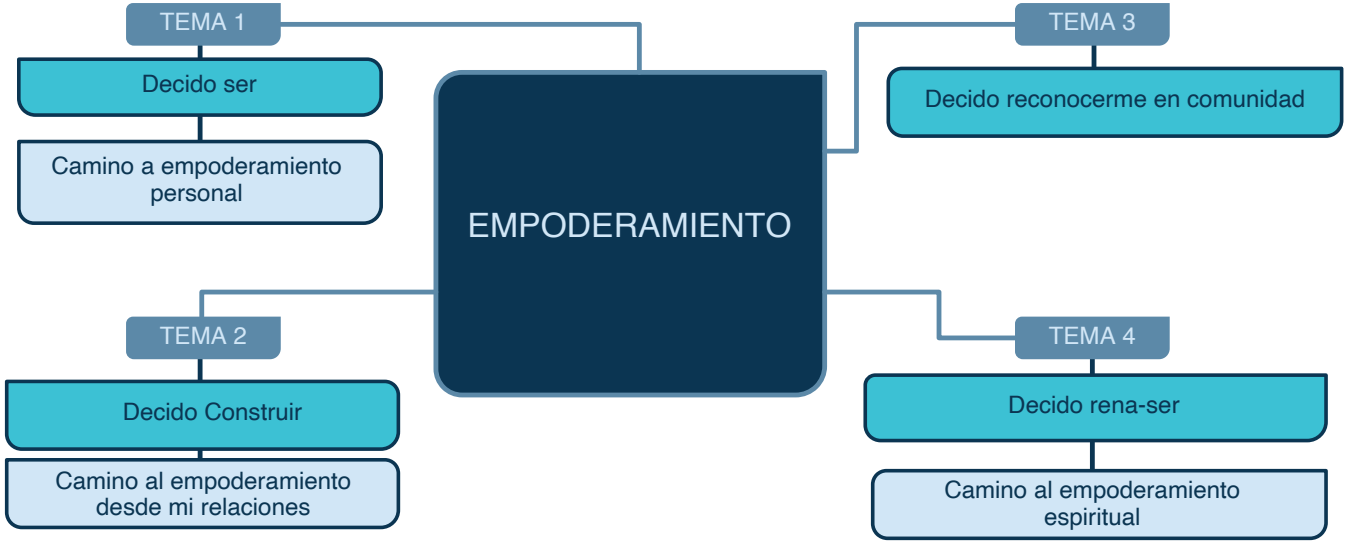
Las invito a participar de este camino para descubrir la grandeza que habita en cada una de nosotras de la mano de Jesucristo.

La cartilla está divida en cuatro encuentros. Cada uno de estos busca que las participantes sean conscientes de su proceso personal y reconozcan su historia de vida como referente que puede influenciar e inspirar la vida de los demás.

PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA

La metodología experiencial, utilizada en cada uno de los encuentros, permite que las participantes puedan relatar sus historias de vida, de tal manera que se convierta en un insumo para las personas que están escuchando y poder avanzar a un siguiente nivel.

En cada uno de los talleres, yo, Mayito, les compartiré mi aprendizaje y experiencia en el proceso de empoderamiento femenino, pues este me ha ayudado a definir mi identidad, comportamiento y toma de decisiones. Los temas a trabajar en cada uno de los encuentros son:



ESTRUCTURA

- Tema
- Motivación
- Taller
  - Primer momento: Introducción al tema
  - Segundo momento: Descripción de la experiencia
  - Tercer momento: Profundización de la experiencia y aporte teórico
  - Cuarto momento: Discernimiento de la experiencia
  - Compromisos
  - Evaluación del encuentro
  - Recursos

Para la participación de cada taller es indispensable que cada participante tenga un cuaderno personal, bitácora, y un lapicero. En este, describirán el paso a paso de la experiencia de manera consciente. Además, al inicio del proceso de investigación, las participantes recibirán la 'Caja de la memoria', donde guardarán lo más significativo y representativo de los encuentros y los compromisos adquiridos de cada tema.

El tiempo aproximado para el desarrollo de cada taller es de dos horas.

Cada uno de los encuentros inicia con un saludo, la introducción del tema y la metodología de la sesión formativa. Se hará énfasis en la importancia de la participación con el fin de que la experiencia impacte el vivir cotidiano y se respeten las normas de trabajo: el respeto, la escucha, pedir la palabra, no acusar, juzgar o hacer juicios de valor y hacer buen uso del material de trabajo y del lugar.[1]

1 Corporación Paisa Joven, *Juntos es Mejor. Módulos de metodologías participativas para la gestión en organizaciones sociales. Módulo 2 ¿Con quién trabajamos?*, 61.

DECIDO SER: CAMINO AL EMPODERAMIENTO PERSONAL

MOTIVACIÓN

Como ustedes saben, yo, Mayito, soy una mujer de raza negra, cabello crespo, labios gruesos, de risa contagiosa, dientes blancos, nariz ancha, de cálidos abrazos que llenan de alegría y de vida el alma del forastero. Soy de espíritu rebelde, aventurero, que cruza fronteras para recordar que somos un solo pueblo, una sola nación. Mi cuerpo me recuerda la voluntad y la determinación con la que inicie este camino de empoderamiento personal, grupal, comunitario y espiritual. Quiero contarles cómo llegué a describirme de esta manera: tomé una decisión que me llevó a darme cuenta de que yo era dueña de mí misma.

Parte de mi proceso personal comenzó desde el primer día que escuche hablar sobre empoderamiento femenino. La verdad, no entendía qué significaba bien eso, pero sentí que sería importante para mí, porque me generaba gran curiosidad y, al mismo tiempo, mucho miedo. Muchas veces se me dificulta los nuevos inicios y, sobretodo, contar mis cosas a personas que no conozco; pero, ahora, me pueden más las ganas de compartir lo que para mí ha significado este proceso: si yo lo puedo hacer, ¡tú también puedes! Todo esto me motiva mucho, pues sé que, como yo, hay mujeres que nunca han hecho algo nuevo y cuando se nos da la oportunidad de hacerlo, con miedo y todo, lo hacemos.

Me hubiera gustado que en el colegio, aparte de enseñarme a leer y a escribir, sumar y restar y un resto de información que hoy ni recuerdo; me enseñasen a amarme y aceptarme tal y como soy, a relacionarme con los demás sin apegos, a tomar adecuadas decisiones, a pensar por mí

misma, a no ahogarme en un vaso de agua cada vez que tenía un problema. En fin, tantas cosas.

Hoy, gracias a la Organización Mundial de la Salud (OMS), sé que hay habilidades para la vida, habilidades indispensables en mi proceso de empoderamiento femenino: autoconocimiento, comunicación asertiva, toma de decisiones, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, empatía, relaciones interpersonales, solución de problemas y conflictos.[2]

DESARROLLO TEÓRICO

Me puse en la tarea de leer para afianzar mis conocimientos sobre empoderamiento femenino. Conocí a una pareja de esposos, Jhon y Missy Butcher, que hablan, desde su experiencia, sobre la importancia de los procesos de desarrollo personal en áreas como la salud, la condición física, la vida intelectual, emocional, espiritual y el carácter[3]*. Cuando comprendí a qué hacían referencia, empecé a hacerme las mismas preguntas que ellos se hicieron en su proceso personal:*

¿Qué actividades me permitían crecer y aprender? ¿Qué tan estable emocionalmente era? ¿Me sentía feliz con mi calidad de vida actual? Y ¿Tenía claro el propósito de mi vida?[4]

En mi investigación, encontré que el primer paso del empoderamiento es el amor propio. Este inicia con aceptarnos a nosotras mismas: aceptar nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. En este momento, quiero que te preguntes:

¿Cuál es el primer pensamiento con el que inicias cada mañana? ¿qué ves cuando te miras al espejo? ¿qué te dices constantemente a ti misma? ¿cada cuánto te dices que te amas? ¿cada cuánto te das regalos a ti misma?



Las respuestas a esas preguntas me llevaron a entender qué tipo de relación había establecido conmigo misma, el diálogo interno que

2 —*Habilidades para la vida.*
3 Butcher, Jhony y Missy. "Diseña una vida tan asombrosa que querrás vivirla una y otra vez".
4 Ibíd.

constantemente tenía y el discurso que me vendía cada vez que tenía oportunidad.

Aprendí que la autoestima es el elemento principal para articular procesos de empoderamiento y que parte de la valoración que hacemos a nosotras mismas, a nuestra historia y a las mujeres que nos antecedieron como nuestra madre, abuelas, bisabuelas; y que se prolongará a las generaciones que vienen: hijas, nietas, biznietas. Sin una autoestima trabajada no es posible ser autónoma, independiente, pensar por nosotras mismas, pues siempre estaremos atadas a miedos infundidos, frustraciones, prejuicios y limitaciones personales, que se convierten en cargas personales, porque nos sentimos incapaces de expresar lo que pensamos, sentimos y queremos; incluso no nos sentimos merecedoras de una vida mejor.

Aprendí que la mejor manera de vivir el día a día es mediante los procesos de crecimiento personal.[5]



5 Lakhiani, Vishen, "*Tres principios básicos para desbloquear tu Yo más extraordinario y elevarte por encima de todo lo que la vida te ponga en el camino*".

TALLER

Primer momento

A cada una de las participantes se les entrega una fotocopia con la frase «Yo soy de…»[6] y un lapicero para la siguiente actividad.

Yo soy de…

Completa esta secuencia de frases, que te invitaran a reflexionar y pensar. Al finalizar, habrás escrito un poema para ti

Yo soy de… (tres objetos de tu casa)

| Yo soy de la mesa, la licuadora y el fogón

Yo soy de… (tres aspectos que te guste de tu cuerpo)

| Yo soy de mi rostro, manos y pies.

Yo soy de… (tres momentos importantes que marcaron mi vida)

| Yo soy de la Pastoral Juvenil, Mujer Oro y el nacimiento de primera hija.

Yo soy de… (tres personas significativas en la vida)

| Yo soy de Maryory, Elizabeth y Alma.

Yo soy de… (una frase que te hace recordar tu infancia)

| Yo soy de "Si no puedes con eso no puedes con nada en la vida".

Yo soy de… (yo soy de comidas de tus comidas favoritas)

| Yo soy de frijoles, helado y chocolate.

Yo soy de… (algún evento, frase, o comida especial que define la persona que eres actualmente).

| Yo soy de la mesa, la licuadora y el fogón.

| Yo soy la mejor versión de mí.

Al finalizar la actividad, se invita a que las mujeres compartan libremente lo que escribieron. Luego, en plenaria se les invita a que respondan, según los poemas elaborados:

¿Qué les dice esto de sí mismas?

6 Actividad orientada por la psicóloga Marlen Sena Bedoya, en un taller de Empoderamiento Femenino, aprendices del Centro de Servicios de Salud en el año 2020.

Segundo momento: Mujeres referentes de vida

Tras la creación del poema, las mujeres se dividen en cuatro pequeños grupos. A cada uno de estos, se les entrega una copia con una historia y las instrucciones para el desarrollo de la actividad.

- Grupo uno: María Isabel Urrutia
- Grupo dos: Doris Hinestroza
- Grupo tres: Delia Zapata Olivella
- Grupo cuatro: Josefina Bakhita

Luego de la entrega del material, se invita a las mujeres a que lean la historia que les fue asignada y respondan las siguientes preguntas:



¿Qué resaltan de la historia?

¿Cómo inspira la vida de esta mujer tu vida?

¿Crees que tu historia personal puede inspirar a otras mujeres?

Después de responder las preguntas, se invita a las participantes a que brevemente compartan la historia que les correspondió y las conclusiones a las preguntas.

Grupo uno: María Isabel Urrutia

María Isabel Urrutia Ocoró, llamada 'La negra de oro', nació en Candelaria, Valle del Cauca, en 1965. Fue descubierta por su vecino Daniel Balanta, quien le propuso practicar el atletismo, invitación que ella aceptó. Como no tenía dinero para los transportes, debía caminar una hora para ir y volver del entrenamiento. Trabajó como operadora telefónica en EMCALI por las mañanas hasta su participación en los Juegos Olímpicos del 2000.

En 1988, el entrenador búlgaro Gantcho le recomendó cambiar de deporte, por su contextura física, a levantamiento de pesas. Bajo su entrenamiento, María Isabel logró nueve medallas en los campeonatos mundiales.

Tras retirarse de las competencias, se refugió en el estudio, licenciándose en Educación Física y Deporte con énfasis en Pedagogía.

Luego de ganarse la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, se convirtió en una mujer pública: incursionó en la política como Representante a la Cámara. Allí fue autora de varios proyectos de ley desde el 2002 al 2010, promoviendo la profesionalización de los deportistas y entrenadores, y luchando contra la discriminación racial[7].

Grupo dos: Doris Hinestroza

Doris Hinestroza nació en 1954 en Darién, Valle del Cauca. Tuvo una niñez muy difícil y ante la escasez para comprar libros, los transcribía a sus cuadernos. Estudió Matemáticas en la Universidad del Valle. Trabajó para pagarse sus estudios y gracias a su buen rendimiento fue becada por la universidad. Antes de graduarse ganó una convocatoria para ser docente en esa institución y así lo hizo durante 40 años. Recibió dos distinciones de Profesora Distinguida en 1997 y de Maestría Universitaria en el 2010.

Doris fue la primera mujer egresada de la Maestría en Matemáticas, en 1986. Hizo su doctorado en Matemáticas Aplicadas en la Universidad de Cincinnati, USA, y tuvo el honor de ser invitada como ponente en el congreso de Matemáticas Aplicadas que se realizó Washington. Luchó por los obstáculos de género y de racismo existentes. Dado su amor y compromiso por los pobres, creó la Fundación Doris Hinestroza, cuyo objetivo es ayudar económicamente a estudiantes necesitados.[8]

Grupo tres: Delia Zapata Olivella

Delia Zapata Olivella nació en Lorica, Córdoba, en 1926. 'Yeya', como le decían sus amigos, destacó en innumerables campos como artista, investigadora, maestra y difusora del folclor de la costa Pacífica y Atlántica de

7 López, Nazlhy Viviana. "Ocho mujeres afrocolombianas que marcaron la historia del país".

8 Ibíd.

Colombia. Se formó en artes plásticas en la Universidad Nacional, mientras tomaba clases de baile. Años después enseñó en la misma institución y en la Universidad Central. Fundó la compañía de danza *Ballet Folklórico Delia Zapata Olivella* para transmitir las danzas que fueron su inspiración.

Su trabajo de décadas de investigaciones sobre la cultura y la danza en el país, la convirtieron en pionera de las danzas folclóricas. Reflejaba planimetrías y dibujos coreográficos en el escenario que permitía a los bailarines llevar la cultura colombiana a todos los rincones. En uno de sus viajes, mientras se encontraba en Costa de Marfil (África) para conocer e investigar las raíces africanas del folclor colombiano, contrajo Malaria; enfermedad que le causó la muerte a los 75 años, el 24 de mayo de 2001.[9]

9 Ibíd.

Grupo cuatro: Josefina Bakhita

Josefina Bakhita nació en Sudán (África) y vivió en carne propia la esclavitud durante gran parte de su vida. El nombre 'Bakhita', que quiere decir 'afortunada', lo recibió de sus captores a los nueve años, y el de 'Josefina', doce años después al recibir el bautismo. Bakhita vivió con sus padres y hermanos hasta el día en que unos negreros la capturaron en el bosque. La llevaron a una ciudad llamada El Obeid, donde fue vendida. El hombre que la compró fue el primero de un total de cinco amos que se sucedieron durante su vida. Con quien más sufrió humillaciones y maltratos fue con su cuarto amo, a quien sirvió cuando tenía unos trece años. En 1884, Josefina llegó a Italia, acompañando al que fue su quinto amo y a un amigo de este, Augusto Michieli. Este amigo, Augusto, se convirtió en su nuevo dueño y, posteriormente, la llevó a vivir con su familia. Bakhita trabajó de niñera en su nuevo hogar y se hizo muy amiga de la hija de la familia que la acogió, Minnina. Años más tarde ambas ingresaron al noviciado del Instituto de las

Hermanas de la Caridad en Venecia. Gracias a la generosidad y la caridad de la familia Michieli, Bakhita conoció a Dios y supo que "Él había permanecido en su corazón" siempre y le había dado fuerzas para poder soportar la esclavitud, "pero recién en ese momento sabía quién era". El 9 de enero de 1890 recibió el bautismo, la primera comunión y la confirmación. Desde ese momento, tomó el nombre cristiano de Josefina Margarita Afortunada. Con el tiempo, la religiosa africana decidió permanecer en Italia, donde la esclavitud era ilegal, hasta que se convirtió en una de las hermanas de la orden, el 7 de diciembre de 1893, a los 38 años.

En 1902, fue enviada a Venecia. En esa ciudad trabajó limpiando, cocinando y cuidando de los pobres. Sin hacer algo "extraordinario", como algún portento o milagro, Bakhita se ganó la fama de santa: siempre fue modesta y humilde, mantuvo una fe firme en su interior e hizo de la sencillez de su vida cotidiana algo extraordinario. Por su espiritualidad y fuerza ante las adversidades, san Juan Pablo II la llamó 'Nuestra Hermana Universal'. Bakhita falleció el 8 de febrero de 1947 en Schio. Miles de personas fueron a darle el último adiós[10].

TERCER MOMENTO

Para este espacio, se le entrega a cada participante una hoja en blanco y un lapicero. Las mujeres deben disponer la hoja de manera horizontal. Al lado izquierdo de la hoja, dibujarán su cuerpo entero con todos los detalles que las caracterizan físicamente. Cuánto más detalles agreguen, mejor: cabello, ojos, cejas, boca, oídos, dedos de las manos, uñas, color de piel.



Posteriormente, al lado derecho de la hoja, se les invita a que respondan las siguientes preguntas[11]:

¿Cómo te describen las personas que te conocen?

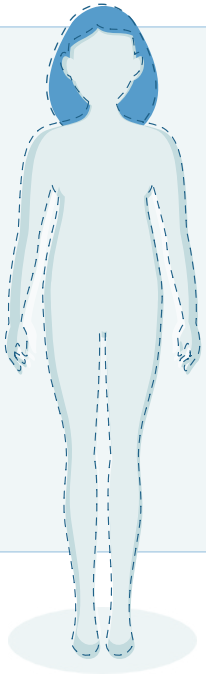
¿Qué es lo que más te gustaría conseguir en tu vida?



10 Ibíd.
11 Caballero y Long, "Cuatro preguntas que sacaran la historia escondida de cualquier persona".

¿Cuál es el mayor reto que has tenido que superar en la vida?

Cuando mueras, ¿qué quieren que recuerden de ti?



Ejermplo de actividad del cuerpo

1. ¿Cómo las personas que te conocen describen quién eres?

2. ¿Qué es aquello que más te gustaría conseguir en tu vida?

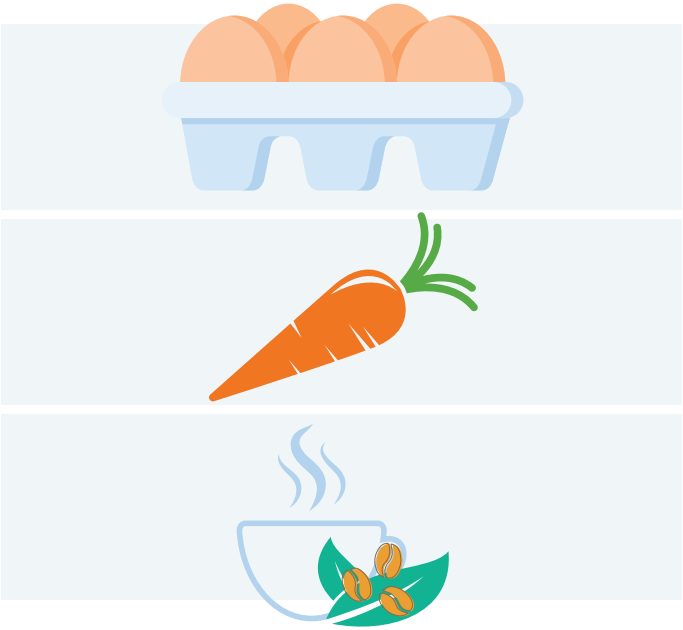
3. ¿Cuál es el mayor reto que has tenido que superar en la vida?

4. ¿Cuándo mueras, ¿qué quieres que recuerden de ti?

Para finalizar la actividad, se invita a las mujeres a que se reúnan en grupos de cinco personas y compartan la reflexión del ejercicio.

Cuarto momento

A las mujeres se les presenta estas tres imágenes: huevos, zanahoria, café.



Luego de presentar estas imágenes, se les invita a que escojan uno de los tres alimentos. Esta elección puede dirigirse a través de sus gustos y desagrados. Cuando hayan seleccionado la imagen, las mujeres deben responder la siguiente pregunta:



¿Por qué escogieron ese alimento?

Tras escuchar sus respuestas, se lee en voz alta la siguiente historia.

¿Zanahoria, huevo, ¿café?[12]

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una coloco zanahorias, en otra coloco huevos y

12 Aldana. “La historia de la zanahoria, el huevo y el café”.

en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra. La hija esperó impaciente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente. Mirando a su hija le dijo:

"Querida, ¿qué ves?" "zanahoria, huevos y café" fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observo el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó: "¿Qué significa esto, padre?

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café sin embargo eran únicos; después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

"¿Cuál eres tú?, le preguntó a su hija: Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?

¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?, ¿eres un huevo, que comienza con un corazón maleable?, ¿poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecido?

¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviente, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto

de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

¿Cuál de los tres eres tú?

Al finalizar la reflexión, se invita a que las mujeres cierren sus ojos y se dispongan a escuchar la Palabra de Dios. Para este momento se les recuerda que son mujeres de fe y que para el discernimiento cristiano es vital el proceso de empoderamiento al que son llamadas:



9Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. ***2 Cor 12,9****.*

Para el cierre de este taller, las participantes pueden compartir libremente la respuesta a la pregunta:

¿Cuál es la invitación que Dios me hace hoy a través de su palabra?

COMPROMISOS



Previo a finalizar el encuentro, se sugiere que las mujeres escriban en su bitácora el compromiso identificado, mediante las siguientes frases:

- Mi nombre completo + me enorgullezco de…
- Mi nombre completo + me perdono por…
- Mi nombre completo + me comprometo conmigo a…[13]

EVALUACION DEL ENCUENTRO

Al finalizar el encuentro, se invita a las participantes a que identifiquen:

13 Nichols, Lisa. “Expresa e Inspira. Día 3. Usa tu voz para dar valor a los otros”.

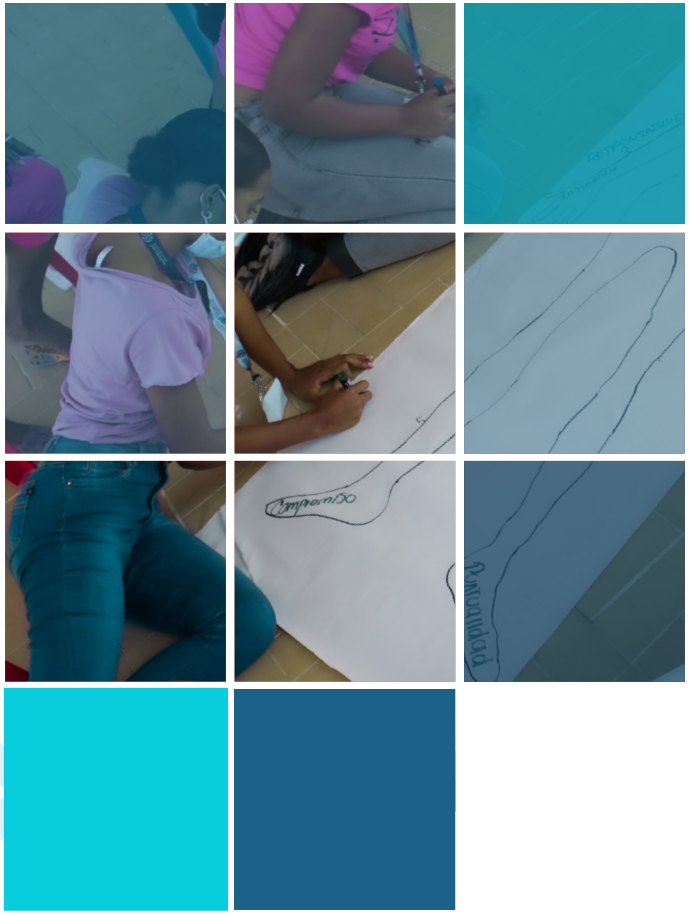
- Las fortalezas del encuentro
- Los aspectos a mejorar

Estos los pueden escribir entre todas en un papelógrafo con marcadores.

RECURSOS

Copias para el poema “Yo soy de…”, lapiceros de colores, copias de las historias de María Isabel Urrutia, Doris Hinestroza, Delia Zapata, Josefina Bakhita; hojas de blanco, bitácora, imágenes de huevos, café y zanahoria; copias de la reflexión de zanahoria, huevos y café; Biblia, papelógrafo y marcadores.





TEMA 2

DECIDO CONSTRUIR: CAMINO AL EMPODERAMIENTO DESDE MIS RELACIONES

MOTIVACIÓN

A medida que les comparto mi proceso personal, siento necesario contarles que uno de los temas más difíciles para mí es el relacionamiento. Muchas veces, algunos prejuicios sociales orientan la manera en la que nos relacionamos entre hombres y mujeres, entre solo mujeres y solo hombres. Estos convencionalismos, me han hecho pensar en cómo mis acciones afectan o benefician mi relación con el otro.

DESARROLLO TEÓRICO

En ese proceso, he comprendido que para empoderarme de mis relaciones es necesario trabajar en mis inseguridades, salir de mi zona de confort y ser leal a mis valores y principios. También he entendido que así como yo soy valiosa, la otra persona también lo es: estamos para apoyarnos, ayudarnos y crecer mutuamente.

En el camino conocí a Lisa Nichols, una mujer afrodescendiente, que le ha dado voz a muchas personas en el mundo. En algunas historias y videos que comparte, Lisa afirma que en la relación con los demás es importante la comunicación, los mensajes que emitimos, el tono de la voz, las expresiones faciales y el lenguaje de nuestro cuerpo. Gracias a ella, he entendido que la relación con los otros es como una danza: debe ser fluida porque ambas personas somos distintas y tenemos puntos de vista diferentes.

Lisa plantea que el diálogo que entablamos con los demás deber ser oportuno, claro, cordial y respetuoso, pues así identificamos los intereses de los otros, aclaramos los nuestros, comprendemos mejor los deseos, las expectativas y los temores que sentimos en las relaciones con los demás; todo esto facilitará la resolución de conflictos que se puedan presentar. He concluido que una mala comunicación destruye las relaciones, puesto que

impide que avancemos y nos quita la posibilidad de tomar decisiones concertadas.

Es importante contarles que la comunicación también se ve afectada cuando: creemos que no hay nada nuevo que aprender, no creemos en nosotras mismas, buscamos convencer sin dejarnos tocar por el mensaje que nos entregan, tememos la respuesta de la otra persona y tenemos miedo de exponernos. Definitivamente, hoy comprendo que aprender a comunicarnos es: interactuar, aceptar que siempre hay algo que aprender, escuchar atentamente, interesarse de verdad por lo que el otro comunica y no imponer el punto de vista propio. Por eso, "yo hoy decido empoderarme de las relaciones con el otro desde la aceptación, la aprobación y el respeto por su sentir y su pensar".

TALLER

Primer momento

Se divide el grupo en parejas. A cada pareja se le entrega un tapaojo o una tira de tela. Se invita a las mujeres a que se venden los ojos y sigan las siguientes instrucciones:

- Una de las mujeres de la pareja tocará las manos de su compañera en absoluto silencio.
- La mujer que tiene los ojos vendados reconocerá a su compañera mediante sus manos.

Finalizado el ejercicio, Mayito ubica a las mujeres en lugares diferentes. El propósito de este momento es que las parejas vuelvan a unirse gracias al tacto de las manos de sus compañeras, pues no pueden tocar otra parte del cuerpo o hablar entre ellas.

Cuando haya terminado la actividad, las mujeres comparten libremente las respuestas de las siguientes preguntas:



¿Cómo te sentiste en la actividad?

¿Qué expresan las manos de tu compañera?

Segundo momento

Tras desvendarse los ojos, el grupo se ubica en forma de círculo en el salón. A cada una de las participantes se les entrega un marcador y papel

autoadhesivo. Se les indica que en el papel autoadhesivo escriban un defecto que sientan de sí misma o que no toleren de otras personas; por ejemplo: impuntualidad, deshonestidad, inseguridad, agresividad, etc. Luego, estas notas adhesivas se depositan en una bolsa. Después, cada mujer saca un papel de la bolsa, lo mira y lo ubica en su frente.

Se les invita a que nuevamente se ubiquen con sus parejas para que se traten de acuerdo con el rol que la otra mujer tenga en su frente[14]. Por ejemplo, si una de las mujeres tiene en su frente la palabra impuntual, su compañera debe generar una situación que represente su llegada tarde a un evento acordado; si una mujer tiene en su frente la palabra deshonesta, su compañera debe inventar una mentira. Así trabaja cada pareja.

Las situaciones pueden ajustarse según la realidad de las participantes.

Finalizada la actividad, las mujeres comparten libremente las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?

¿Qué relación tiene la actividad, que se acaba de realizar, con la manera en que te relacionas con otros en el día a día?

¿De qué manera te afectan las acciones del otro? ¿cómo afectas a otros con tus acciones?



Tercer momento

Luego de responder las preguntas, el grupo de todas las participantes se divide en dos. El primer grupo será llamado A y el segundo grupo será llamado B.

Las mujeres del grupo A deben hacer un círculo mirando hacia dentro, sentadas en el piso, con los ojos vendados. Las mujeres del grupo B se quedan de pie, en círculo, detrás de las integrantes del grupo A.

14 Actividad basada en el Taller de Habilidades para la Paz del SENA, 2018.

Tras la disposición del grupo, se lee en voz alta un listado de características o actividades cotidianas de las mujeres. Mientras se lee, el grupo B debe tocar la cabeza de una o varias compañeras del grupo A, a quienes consideran cumplen con la característica que se mencionan.

- Toca guitarra.
- Es una persona que tiene buen genio.
- Le gustan los gatos.
- Es muy buena amiga.
- Es una persona respetuosa.
- Vive con la mamá y el papá.
- No tiene hijos.
- Es una persona que le gusta trabajar en grupo.
- Tiene más de dos hermanos.
- Le gusta hacer ejercicio.
- Su color favorito es el verde.
- Es una persona ahorradora.
- Es una persona que sabe escuchar.
- Sabe los bailes típicos de las comunidades negras.
- Sabe hacer trenzas de todo tipo.
- Toca un instrumento musical.
- Es una persona alegre.
- Le gustan los perros.
- No le gusta el tinto.
- Es responsable.
- Tiene más de dos hijos.
- Es respetuosa.
- Su color favorito es el rojo.
- Tiene los cuatro abuelos vivos.
- No le gusta el chocolate.
- Le gusta cantar.
- Le gusta bailar.
- Sabe escribir.
- Sabe resolver conflictos.
- Es un ejemplo de vida.

Cuando se termina de leer la lista, los grupos cambian de roles y se repite la dinámica de juego.

Al finalizar la actividad, las mujeres pueden compartir libremente las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste?

¿Qué imagen tienen tus compañeras de ti?

La imagen que tus compañeras tienen de ti, ¿es la imagen que tienes de ti misma?

¿Qué ventajas tiene tener una buena relación interpersonal?

¿Qué aprendiste hoy del ejercicio?

Previo a finalizar este espacio, se sugiere hacer una pequeña reflexión sobre los prejuicios que se dan cotidianamente y cómo interfieren en conclusiones erróneas hacia los demás. Estos juicios, en su mayoría, no dan buenos resultados en el manejo de las relaciones interpersonales y en la resolución de conflictos.



Cuarto momento

Para este momento, se escucha la canción *No juzgues* ***Mt 7, 1-2*** [15].

No juzgues Mt 7, 1-2

(Nosotros miramos las apariencias
Pero Dios ve el corazón)

¿Y tú qué sabes? ¿qué sabes de mi silencio?
Dime que sabes, ¿qué sabes de mis secretos?
Que descubres de mi mirada
Que intuyes de mis palabras

Dime qué sabes y, ¿tú qué sabes?
Que conoces de mi alegría
Dime qué sabes
¿Qué sabes de mi melancolía?

¿Qué conoces de mi poesía?
¿Qué intuyes de mi melodía
Tú no sabes nada, no sabes nada
No sabes nada

¿Entonces por qué me juzgas?
Si no sabes nada, no sabes nada
¿Entonces por qué me juzgas?
Si no sabes nada

¿Y yo qué sé?, ¿qué sé yo de tu silencio?
Yo no sé nada, no sé nada de tus secretos
No sé nada de tu poesía
Que se yo de tu melancolía
Yo tampoco sé nada

Yo no sé nada
Yo tampoco sé nada
¿Entonces por qué te juzgo?
Si yo no sé nada

No sabemos nada
¿Entonces por qué nos juzgamos?
Si no sabemos nada
No sabemos nada

¿Entonces por qué nos juzgamos?
Si no sabemos nada
No sabemos nada

¿Entonces por qué nos juzgamos?
Si no sabemos nada
No sabemos nada
No sabemos nada



15 Melodías de Esperanza. *No juzgues, Mt 7, 1-2.*

Tras escuchar la canción, se sugiere hacer una reflexión en torno a la historia de vida de cada persona y el fruto de esta en los procesos de transformación que permiten una mejor versión de ella.

A las mujeres, se les invita a que acojan su proceso personal y el de los demás desde el amor, pues, en algún momento, cada historia puede ser de gran inspiración para otros.

COMPROMISOS



Se invita a las participantes a que escriban en la bitácora alguna de estas frases, según sea su experiencia del taller:



Soy luz



Soy agradecida



Soy libre



Soy yo misma



Soy feliz

EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al finalizar el encuentro, se invita a las participantes a que identifiquen:

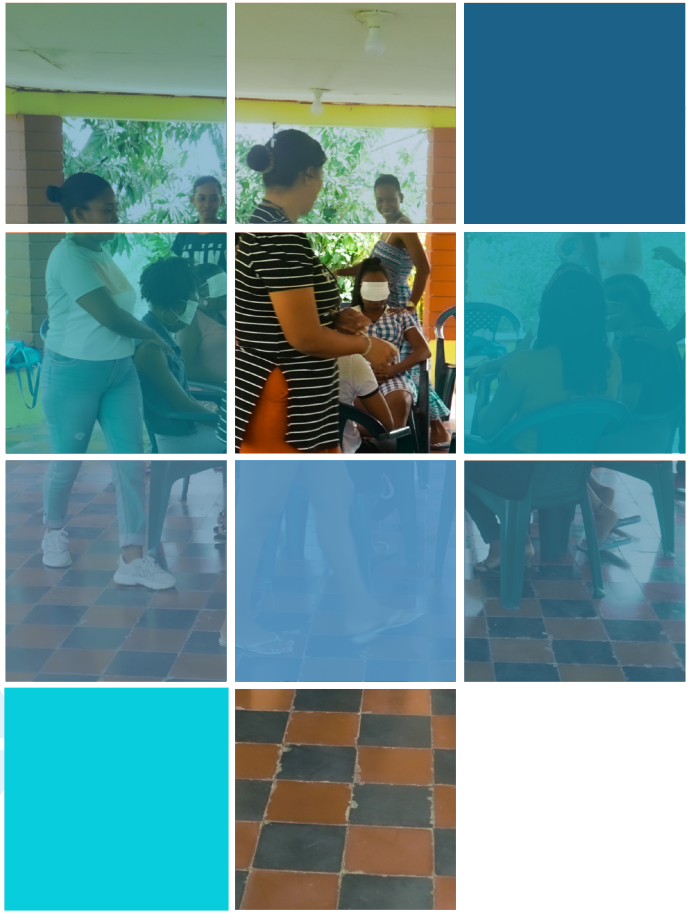
- Las fortalezas del encuentro
- Los aspectos para mejorar

Estos los pueden escribir entre todos en un papelógrafo con marcadores.

RECURSOS

Tapaojos, lapiceros, notas autoadhesivas, lista de situaciones cotidianas, música, lápiz, hoja con los símbolos de un foco, manos unidas, mariposa, flor y un sol; bitácora, papelógrafo, marcadores y copias de la canción *No me juzgues* ***Mt 7, 1-2***.





TEMA 3

DECIDO RECONOCERME EN COMUNIDAD

MOTIVACIÓN

Yo, Mayito, quiero darles las gracias por continuar este camino conmigo. Ustedes me hacen sentir que no estoy sola, que hago parte de una comunidad y que, en mi proceso de empoderamiento, también es importante comprender lo que significa la organización, la participación y la gestión comunitaria. Cuando le ponemos voz a nuestras necesidades e intereses, podemos influir de manera positiva en el desarrollo y crecimiento local de nuestros territorios.

DESARROLLO TEÓRICO

En mi ejercicio de empoderamiento comunitario, me encontré que, en los diferentes territorios[16], la intención de organización es mejorar la calidad de vida de la población a partir del reconocimiento de los procesos multiculturales que se dan. Muchas veces, por falta de cohesión social entre los diferentes actores que interactúan dentro de los municipios: (comunidad, empresa y gobierno) no se favorece dicho reconocimiento[17].

Dentro del sector rural se encuentran tres instituciones que movilizan a la población: la Junta de Acción Comunal (JAC), la Escuela y la Iglesia. A estas tres, se le puede agregar una cuarta institución: las asociaciones o cooperativas.

Las asociaciones se convierten en pilares comunitarios porque establecen sus propios planes de acción para el mejoramiento de la calidad de

16 Hidalgo, "Más allá de la Ley de Educación. Un intento de balance de sus aportes e impactos", 21.

17 Max-Neef, Manfred; Elizalde, Antonio y Hopenhayn, Martín. *Desarrollo a Escala Humana: una opción para el futuro*, 25.

vida de la población desde ámbitos como el comunitario, educativo y el espiritual. Sin embargo, estas buenas acciones muchas veces están desarticuladas con las instituciones fundamentales del territorio, razón que no favorece un verdadero desarrollo y crecimiento en el ámbito rural.

Asimismo, al interior de cada organización se evidencia desintegración y muchas veces la comunidad deja de acompañar al líder de la JAC, quién se encarga de gestionar los proyectos para las comunidades; o a la docente, a quién responsabilizan de toda la educación de los hijos; o al líder espiritual, quien debe alinear los valores en la población.

En mi proceso de investigación, he evidenciado que muchas de las iniciativas o proyectos que llegan por parte de los Gobiernos, empresas u ONGs[18] se pierden o no generan el impacto esperado por razones multicausales: poca concertación de las comunidades para organizarse, pocas sinergias encaminadas a la concientización de la corresponsabilidad que tienen en el mejoramiento de la calidad de vida, poca preocupación por el bienestar de la población y falta de seguimiento y control a los proyectos públicos y privados que se desarrollan en la zona[19].

Con toda esta información, hoy llego a la conclusión de que me reconozco en comunidad cuando comprendo la importancia de los procesos de organización y participación, articulados a los procesos de planeación y participación gubernamental. Sé que puedo ayudar a que mi comunidad se empodere y sea precursora de su propio desarrollo a través de la adquisición de herramientas que nos permitan realizar un adecuado proceso de gestión, administración e innovación.

18 Organizaciones No Gubernamentales.

19 Castaño Vanegas, Luisa Fernanda. “Modelo de enfoque y herramienta de Organización y Participación Comunitaria”.

TALLER

Primer momento

Se ubica el grupo de participantes en círculo. A una mujer se le entrega un trapo con dos nudos, uno en cada extremo: uno representa al gato y el otro al ratón. La intención de este juego es que los ratones no se dejen alcanzar del gato. Las mujeres pueden correr libremente por el salón, durante cinco minutos.

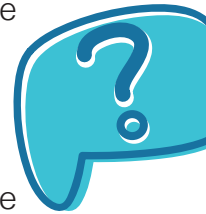
Al terminar el juego, se sugiere hacer una pequeña reflexión sobre la actividad:

> Los gatos son cada una de ustedes, los ratones, las oportunidades que se les da en el día a día y el salón corresponde a la dinámica social y económica que a veces limita.

Segundo momento

Luego de comentar el rol de cada uno de los personajes del juego, se divide a las mujeres en cuatro pequeños grupos y se les entrega los siguientes materiales: papelógrafo, revistas, papel de colores, papel globo de diferentes colores, palitos de madera (paleta), colbón, hojas secas y piedras

Después, en un lugar visible se ubica la siguiente pregunta:



¿Cómo visualizas tu comunidad actualmente?

Esta pregunta debe ser contestado mediante imágenes y por eso la diversidad de materiales entregado a cada grupo.

Tras finalizar el ejercicio, cada grupo nombra a una representante para que socialice la reflexión de la actividad. Una pregunta rectora para este momento puede ser: ¿qué aprendemos del ejercicio?

Tercer momento

Para este espacio, se invita a las participantes a que se organicen en los donde anteriormente habían estado. A cada grupo se le

entrega: dos letreros con los siguientes nombres 'INSTITUCIONES INTERNAS', 'INSTITUCIONES EXTERNAS', papel periódico, marcadores, lana de colores y cinta de enmascarar.

En el papelógrafo, las mujeres pegan los dos letreros a cada extremo del papel. En un primer momento, enlistan las instituciones internas de la comunidad u las organizaciones de base comunitaria; en otra, enlistan las instituciones externas que influyen en la dinámica social de la comunidad. Luego, se les sugiere que en el centro del papelógrafo escriban la palabra 'COMUNIDAD'.

Después, con las lanas de colores, las mujeres identifican las siguientes relaciones:

- Con la lana naranja, identifican: ¿cuál de esas instituciones son las más cercanas?
- Con la lana amarilla, identifican: ¿cuál de esas instituciones son las más alejadas?
- Con la lana azul, identifican: ¿cuáles instituciones pueden aportar más a la comunidad?
- Con la lana verde, identifican: ¿con cuál institución te gustaría trabajar?
- Con la lana de otro color, identifican: ¿con cuál institución no te gustaría trabajar?

Ejemplo:



Terminado el ejercicio, cada grupo nombra a una representante de cada grupo para que socialice la actividad. Previo al cierre de este encuentro, se sugiere hacer una reflexión enfocada a los procesos de organización, participación y gestión comunitaria para el desarrollo social y económico en el territorio.

Cuarto momento

Mayito las invita a poner todos los papelógrafos juntos. Para esto, previamente se ubica un cirio en el centro del salón, que representa la luz de la comunidad. Al lado del cirio, se dispone la siguiente frase, a modo de petición, y marcadores para que las participantes la completen:

Espíritu Santo acompaña a nuestra comunidad en...

Cuando todas hayan completado la frase, se lee en voz alta la siguiente cita bíblica, ***Mt 18, 19-20***:

> *[19]Asi mismo yo les digo: si en la tierra dos de ustedes se ponen de acuerdo para pedir alguna cosa, mi Padre Celestial se lo concederá.*
> *[20]Pues donde están dos o tres reunidos en mi Nombre, allí estoy yo en medio de ellos.*

Todo el grupo responde a las peticiones escritas en el papel con la oración "*Te lo pedimos, Señor*"

COMPROMISO

Se invita a las mujeres a que escriban en un papel: ¿cuál es tu aporte para el empoderamiento a nivel comunitario? Ellas deben sellar su compromiso plasmando su mano con pintura en el papel.



EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al finalizar el encuentro, se invita a las participantes a que identifiquen:

- Las fortalezas del encuentro
- Los aspectos para mejorar

Estos los pueden escribir entre todos en un papelógrafo con marcadores.

RECURSOS

Dos trapos de tela (un trapo con un nudo y otro trapo con dos nudos), papel periódico marcadores, dos letreros (‘INSTITUCIONES INTERNAS’ e ‘INSTITUCIONES EXTERNAS’), lana de colores, cinta de enmascarar, revistas, papel de colores, papel globo de diferentes colores, palitos de madera (paleta), colbón, hojas secas, piedras, Biblia y velas.





TEMA 4

DECIDO RENA–SER: CAMINO AL EMPODERAMIENTO ESPIRITUAL

MOTIVACIÓN

Dios me ha hablado siempre. Me he dado cuenta de que su presencia en mi vida es muy importante: me invito a que juntos revisáramos mi historia con amor, pues solo así puedo comprender mi proceso de empoderamiento. Me dio de su agua viva y me invito a ser luz y sal en el mundo. Hoy, desde el amor, las invito a que se unan a mí y a Jesús para construir la civilización del amor.

TALLER

Primer momento

Se ambienta el salón con música instrumental y se invita a las participantes a que se sienten en círculo. A continuación, se lee en voz alta la siguiente historia:

Un corazón perfecto[20]

Un día un hombre joven se situó en el centro de un poblado y proclamo que el poseía el corazón más hermoso de toda la comarca. Una gran multitud se congrego a su alrededor y todos admiraron y confirmaron que su corazón era perfecto pues no observaban en él ni máculas, ni rasguños. Sí, coincidieron todos que era el corazón más hermoso que hubieran visto jamás. Al verse admirado el joven se sintió más orgulloso aún, y con mayor fervor aseguró poseer el corazón más hermoso de todo el lugar.

20 Catholic.net. *Cuentos el corazón perfecto.*

De pronto un anciano se acercó y dijo:" ¿por qué dices eso, si tu corazón no es ni aproximadamente tan hermoso como el mío?". Sorprendidos la multitud y el joven, miraron el corazón del viejo y vieron que, si bien latía vigorosamente, éste estaba cubierto de cicatrices y hasta había zonas donde faltaban trozos y estos habían sido reemplazados por otros que no encajaban perfectamente en el lugar, pues se veían bordes y aristas irregulares alrededor. Es más, había lugares con huecos, donde faltaban trozos profundos. La mirada de la gente se sobrecogió, ¿Cómo puede el decir que su corazón es más hermoso? Pensaron. El joven contemplo el corazón del anciano y al ver su estado desgarbado, se hecho a reír ja, ja, ja …debes estar bromeando dijo; compara tu corazón con el mío… el mío es perfecto en cambio el tuyo es un conjunto de cicatrices y dolor. Es cierto, afirmo el anciano, tu corazón luce perfecto, pero jamás me involucraría contigo. Mira, cada cicatriz representa una persona a la cual entregué todo mi amor. Arranqué trozos de mío corazón para entregárselo a cada uno de aquellos que he amado. Muchos a su vez me han obsequiado un trozo del suyo, que he colocado en el lugar que quedo abierto. Como las piezas no eran iguales, quedaron los bordes por los cuales me alegro porque al poseerlos me recuerdan el amor que hemos compartido. Oportunidades en las que entregue un trozo de corazón a alguien, pero esa persona no me ofreció un poco del suyo a cambió. De ahí quedaron los huecos.

Dar amor es arriesgarse, pero a pesar de que esas heridas me producen al haber quedado abiertas, me recuerdan que los sigo amando y alimentan la esperanza de que algún día tal vez regresen y llenen el vacío que han dejado en mi corazón ¿comprendes ahora lo que es verdaderamente hermoso?

El joven permaneció en silencio, lágrimas corrían por sus mejillas. Se acerco al anciano, arrancó un trozo de su corazón y se lo ofreció. El anciano lo recibió y lo coloco en su corazón, luego a su vez arrancó un trozo del suyo ya viejo y maltrecho y con él tapo la herida abierta del joven. La pieza se amoldó, pero no a la perfección, al no haber sido idénticos los trozos, se notaban los bordes. El joven miro su corazón que ya no era "perfecto", pero lucía mucho más hermoso que antes, porque el amor del anciano fluía en su interior.

Segundo momento

Tras finalizar la lectura, a cada mujer se le entrega una hoja y una bola de plastilina o de arcilla. Con este último material, se les pide que hagan su corazón. Además, se les entrega otros insumos: cinco clips, cinco grapas y unos tapaojos

Luego, se les pide a las participantes que se ubiquen de espalda, para dar paso a la lectura de preguntas que responderán, ya sea con el clip o con las grapas, según resuene con su historia de vida. En un primer momento, el ejercicio se hace con los clips y se recomienda que eviten el mayor daño posible al corazón que acabaron de moldear.

¿Alguna vez has dejado de verte como una mujer hermosa?

¿Alguna vez has pensado más en los demás que en ti misma?





¿Alguna vez has sentido que has perdido tu paz, tu libertad y alegría?

¿Alguna vez te has sentido sola en medio de mucha gente?

¿Alguna vez no has confiado en tus capacidades y habilidades?

Tras responder estas preguntas, se escucha la canción *Nada es imposible*, de la Hermana Glenda[21].

Ahora, con las grapas se invita a las mujeres que repitan el ejercicio anterior.

¿Alguna vez dejaste de hacerle un favor a alguien que realmente lo necesitaba?

¿Alguna vez tus palabras hirieron a alguien?

¿Alguna vez dejaste de preocuparte por los intereses de una comunidad?

¿Alguna vez sentiste que tus pensamientos, palabras y acciones dejaron de ser coherentes con la mujer que deseabas ser?

¿Alguna vez has sentido que has perdido la fe en ti, en tu familia y comunidad?



Se escucha nuevamente la canción *No juzgues*, de la Hermana Glenda[22].

Tercer momento

Finalizada la actividad, se le pide a las mujeres que toquen sus corazones. Mientras palpan su creación con las heridas ocasionadas por las grapas y los clips, se sugiere hacer una reflexión sobre cómo los corazones cargan aquello que no se expresa o se deja de lado.

Luego, se les invita a que retiren los clips y las grapas mientras suena la canción *El alfarero,* de la Hermana Glenda[23].

21 Hermana Glenda. *Nada es imposible.*

22 Rouse Rouse. "*No juzgues por Hermana Glenda.*

23 Solo buenas noticias del mundo. *Tu mi alfarero, Hermana Glenda.*



Por último, a cada mujer se le entrega una hoja y un lapicero para que escriban las sensaciones que les deja el ejercicio y el modo cómo han transformado su propia historia.

Cuarto momento

Para este espacio, se lee en voz alta el texto de Mt 5, 13-16:



[13]Ustedes son la sal de la tierra. Pero si la sal se vuelve insípida, ¿cómo podrá ser salada de nuevo? Ya no sirve para nada, por lo que se tira afuera y es pisoteada por la gente.

[14]Ustedes son la luz del mundo: ¿cómo se puede esconder una ciudad asentada sobre un monte? [15]Nadie enciende una lámpara para taparla con un cajón; la ponen más bien sobre un candelero, y alumbra a todos los que están en la casa. [16]Hagan, pues, que brille su luz ante los hombres; que vean estas buenas obras, y por ello den gloria al Padre de ustedes que está en los Cielos[24].

Tras la lectura, se sugiere reflexionar en la importancia de reconocer la historia personal, pues es el camino propio lo que las hace realmente especiales. Abrazar, aceptar, comprender y superar su historia de vida las convierte en mujeres empoderadas de su proceso personal, pues han comprendido que son luz para quienes buscan día a día ser su mejor versión. Ellas son la sal que se presenta a la sociedad con su mejor sonrisa y actitud.

COMPROMISO



Antes de finalizar la sesión, se les invita a las mujeres a que escriban en su bitácora las sensaciones, sentimientos y aprendizajes que les deja la actividad.

EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Al finalizar el encuentro, se invita a las participantes a que identifiquen:

- Las fortalezas del encuentro
- Los aspectos para mejorar

24 Biblia Latinoamericana

Estos los pueden escribir entre todos en un papelógrafo con marcadores.

RECURSOS

Copias de la lectura de *Un corazón perfecto*, hojas de block, plastilina o arcilla, grapas, block, tapaojos, copias de la canción *El Alfarero* de la hermana Glenda, lapiceros, marcadores y biblia.





BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS

—*Habilidades para la vida.* https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php

Aldana, Raquel. “La historia de la zanahoria, el huevo y el café”. *La mente es maravillosa,* 13 de enero de 2022. https://lamenteesmaravillosa.com/la-zanahoria-el-huevo-y-el-cafe/

Butcher, Jhony y Missy. “Diseña una vida tan asombrosa que querrás vivirla una y otra vez” *Mindvalley.* 2020. https://www.mindvalley.com/es/lifebook/online/masterclass

Caballero, Azucena y Long, Mireia. “Cuatro preguntas que sacaran la historia escondida de cualquier persona”. *Mujeres empoderadas.* https://mujeresempoderadas.org/ .



Castaño Vanegas, Luisa Fernanda. “Modelo de enfoque y herramienta de Organización y Participación Comunitaria” Trabajo de grado para optar por el título de Especialista de Gestión de Proyectos, UNAD, 2011. https://repository.unad.edu.co/handle/10596/1254

Catholic.net. *Cuentos el corazón perfecto*. https://es.catholic.net/op/articulos/22277/el-corazn-perfecto.html#modal.

Corporación Paisa Joven. Juntos es Mejor. Módulos de metodologías participativas para la gestión en organizaciones sociales. Módulo 2 ¿Con quién trabajamos? Medellín. 1999.

Hermana Glenda. *Nada es imposible.* https://www.youtube.com/watch?v=HG1vh4a-AaU

Hidalgo, Hugo. “Más allá de la Ley de Educación. Un intento de balance de sus aportes e impactos”. *Desde la región* 23 (1997).

Lakhiani, Vishen, “Tres principios básicos para desbloquear tu Yo más extraordinario y elevarte por encima de todo lo que la vida te ponga en el camino”. *Mindvalley. 2021.* https://www.mindvalley.com/es/membership/masterclass.

López, Nazlhy Viviana. “Ocho mujeres afrocolombianas que marcaron la historia del país”. *Radio Nacional de Colombia, RTVC.* 28 de julio de 2020. https://www.radionacional.co/cultura/historia-colombiana/ocho-mujeres-afrocolombianas-que-marcaron-la-historia-del-pais.

Max-Neef, Manfred; Elizalde, Antonio y Hopenhayn, Martín. *Desarrollo a Escala Humana: una opción para el futuro.* Madrid: URB, 2010.

Melodías de Esperanza. *No juzgues, Mt 7, 1-2.* https://www.youtube.com/watch?v=UT1StD2y0vI

Nichols. "Expresa e Inspira. Día 3. Usa tu voz para dar valor a los otros". *Mindvalley.* 11 de febrero de 2021. https://www.youtube.com/watch?v=wnBly-6fvCyg&t=2s .

Rouse Rouse. *"No juzgues por Hermana Glenda.* https://www.youtube.com/watch?v=-WQFS-3RAMC0

Solo buenas noticias del mundo. *Tu mi alfarero, Hermana Glenda.* https://www.youtube.com/watch?v=TCVIR-GJkKs



COINVESTIGADORAS

ANA CHELSY GÓMEZ ABELLO
BRIGETTE ABELLO NÚÑEZ
CAROLINA NORIEGA
DIANA NORIEGA NÚÑEZ
DONA ROSA NÚÑEZ ARZUZA
ELSY HERRERA DE ALSUZA
KELLY JOHANA BLANQUICETH HERRERA
LEIBIS NÚÑEZ TENA
LENIS MARIA GÓMEZ HERRERA
LESBIA ABELLO ZÚÑIGA
LUZ MIRIS NÚÑEZ NORIEGA
MAGALIS PAOLA HERRERA NÚÑEZ
NATALIA ABELLO NÚÑEZ
ROSA ANGELINA NORIEGA
SURIA CECILIA NORIEGA NÚÑEZ
WENDI VANESSA NORIEGA ABELLO
YANERIS NÚÑEZ HERRERA
CLARIBEL URRIOLA
LUZ ELENA VALENCIA
KETTY VERONA

Relatos de experiencias de fe en la configuración de micro-procesos de reconciliación: aportes de un grupo de mujeres creyentes-afrodescendientes de la comunidad de arroyo de piedra – Cartagena 2020-2022.

Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

VIGILADA MINEDUCACIÓN

act
Iglesia Sueca

ISBN: 978-958-781-739-3

