



# Taller de trabajo práctico: El apoderamiento como base del trabajo de desarrollo económico en mujeres sobrevivientes de la violencia de género

Proyecto Matria/IGEA

Amárilis Pagán Jiménez y Tanagra Melgarejo Pulido

# Objetivos del Taller:

- Presentar el modelo de apoderamiento personal y económico de Proyecto Matria
- Permitir a las personas participantes del taller conocer y practicar algunas de las estrategias utilizadas por Proyecto Matria en sus talleres de apoderamiento y su publicación “El poder de soñar: Cuaderno de Apoderamiento para el Desarrollo Humano Pleno de las Mujeres”.

# ¿Qué hace Matria?

- ▶ **Libera**- Primera y única incubadora de microempresas comunitarias en P.R. especializada en mujeres
- ▶ **Atenea**- Programa de apoyo para estudios y colocación en empleo
- ▶ **Aurum**- Primer programa de microcréditos para mujeres en la Isla
- ▶ **Gaia**- El programa más grande en P.R. de vivienda transitoria y vivienda permanente para sobrevivientes de violencia de género
- ▶ **La Ruta de las Mujeres**- Proyecto de Apoderamiento Político
- ▶ **IGEA- educación continua y comunitaria desde una perspectiva de género**
  - ▶ Cursos para profesionales del trabajo social, el derecho y la salud
  - ▶ Adiestramientos a patronos y otras agencias y empresas
  - ▶ Coloquios de Desarrollo Económico Comunitario
  - ▶ Coloquios Comunitarios por la Paz y Seguridad de las Mujeres

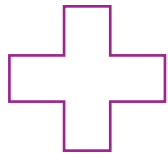


**En este contexto, hay un acercamiento holístico al tema empresarial. Reconocemos las barreras de la desigualdad.**

(C) Derechos reservados Proyecto Matria

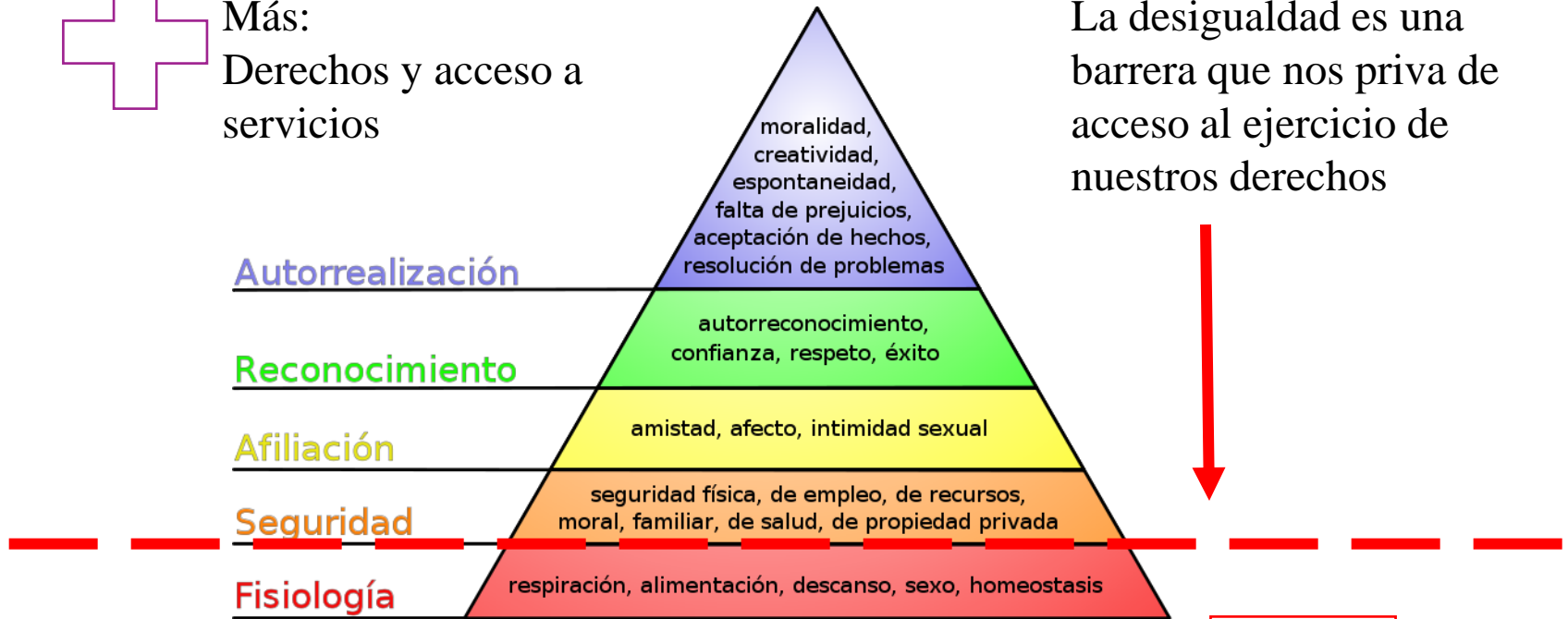


# ¿Por qué apoderamiento?



Más:  
Derechos y acceso a  
servicios

La desigualdad es una  
barrera que nos priva de  
acceso al ejercicio de  
nuestros derechos



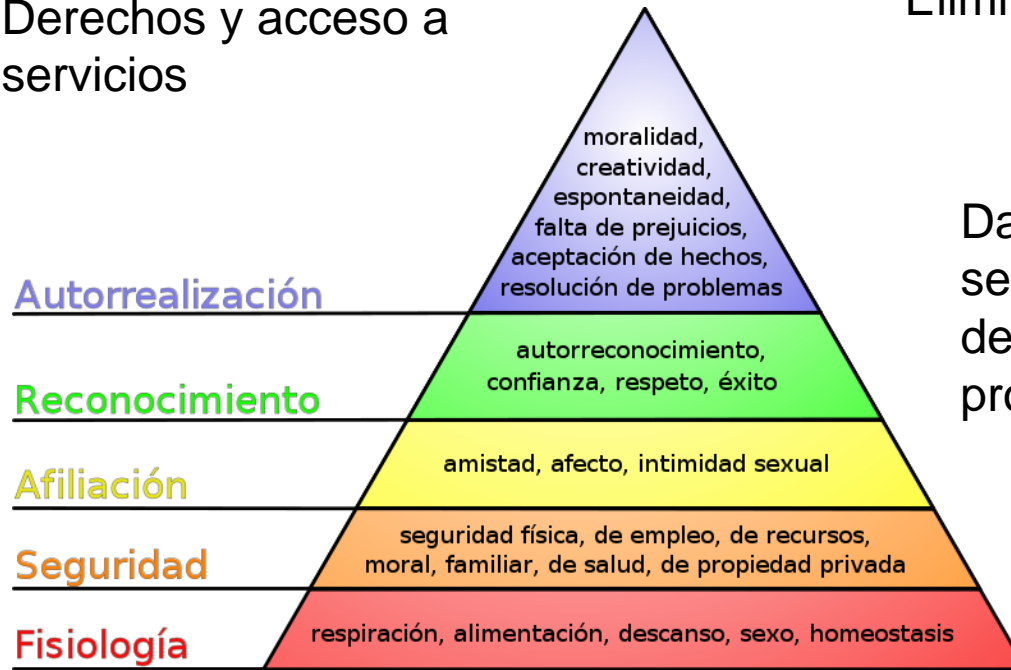
**¿Puede opinar, votar, actuar y participar en una democracia quien pasa su vida pensando en sobrevivir?**

Menos:  
Privación y discriminación

# Empoderamos-Educamos-Liberamos



Derechos y acceso a servicios



Eliminamos la barrera de la desigualdad



Damos acceso a servicios y derechos desde una visión que promueve la solidaridad



Personas que asumen el reto



# Matria propone en el trabajo de desarrollo humano...

- Un modelo de trabajo que reconoce las siguientes etapas de trabajo como parte de un paradigma de liberación y autosuficiencia que tiene como meta final el pleno desarrollo humano y la felicidad de las mujeres:



- Reconocimiento propio (¿quién soy y por qué?)
- Deconstrucción (¡no estoy obligada a ser así! puedo ser de otra manera)
- Apoderamiento (elijo el cambio y tomo mis decisiones)
- Autosuficiencia (tengo lo que necesito) y
- Trascendencia (soy solidaria y participo en los procesos democráticos de mi nación).

Contexto  
social

Derechos  
Humanos

Situación  
Particular



Las  
estrategias  
de Matria  
reconocen  
la  
interrelación  
entre lo  
individual y  
lo colectivo.

# Elementos básicos del modelo de trabajo de Matria



Se trabaja de forma holística con el desarrollo humano, el apoderamiento y lo empresarial.



# ¿Derechos humanos?

*¡Las celebramos desde el amor!*

Antes de que se reconocieran los derechos humanos

Desarrollo del concepto de persona o ser humano

Eliminación del machismo, sexismo y otras formas de desigualdad



Equidad

Participación de todos los sectores sociales en la toma de decisiones

Personas con derechos

Se comienzan a retar las concepciones acerca del "lugar" que corresponde a cada ser humano.

Clases y castas

Un sector social decide por otros y sustenta su poder en decretos divinos, de clase y de raza

# ¿Qué es apoderamiento?

- Significa activar el poder interno que hay en ti; potenciar la semilla; tomar las riendas...activar el amor hacia tu persona, el compromiso con tu vida y ¡Actuar!
- Desde un proceso de apoderamiento, somos capaces de transformarnos en aquello que queremos y atraer a nuestras vidas todo aquello que queremos.

## Referencias:

Elizabeth A. M. (2000) *El trabajo con grupos comunitarios: protagonistas del proceso de transformación*. Publicaciones Puertorriqueñas.

María T. G. (2005) *Trabajo social con grupos: fundamentos y tendencias*. Kimpres.

# Fórmula de equidad



# Talleres de Apoderamiento

## El poder de soñar: Cuaderno de Apoderamiento para el desarrollo humano pleno de las mujeres

- La versión original tiene cerca de 300 páginas con ejercicios, reflexiones y tareas para las participantes
- Fue escrito por la psicóloga social-comunitaria Delia Margarita Reyes López
- En él se recogieron las experiencias de trabajo desarrolladas en los primeros años de Matria a través de los Talleres de Apoderamiento que forman parte de nuestro modelo
- Fue revisado, condensado e ilustrado por Amárilis Pagán Jiménez, escritora y abogada, directora de Proyecto Matria.

# Preparación para ofrecer los talleres

- La profesional
  - Participa de los talleres ofrecidos por compañeras mentoras
  - Hace los ejercicios para sí misma
  - Vive la experiencia



- El salón
  - Se crea un espacio sin jerarquías (círculos o trabajo alrededor de una mesa)
  - Hay un “oasis” con libros, afirmaciones, aceites, velas y otros elementos. Las participantes pueden visitar el oasis en cualquier momento del taller para centrarse o animarse

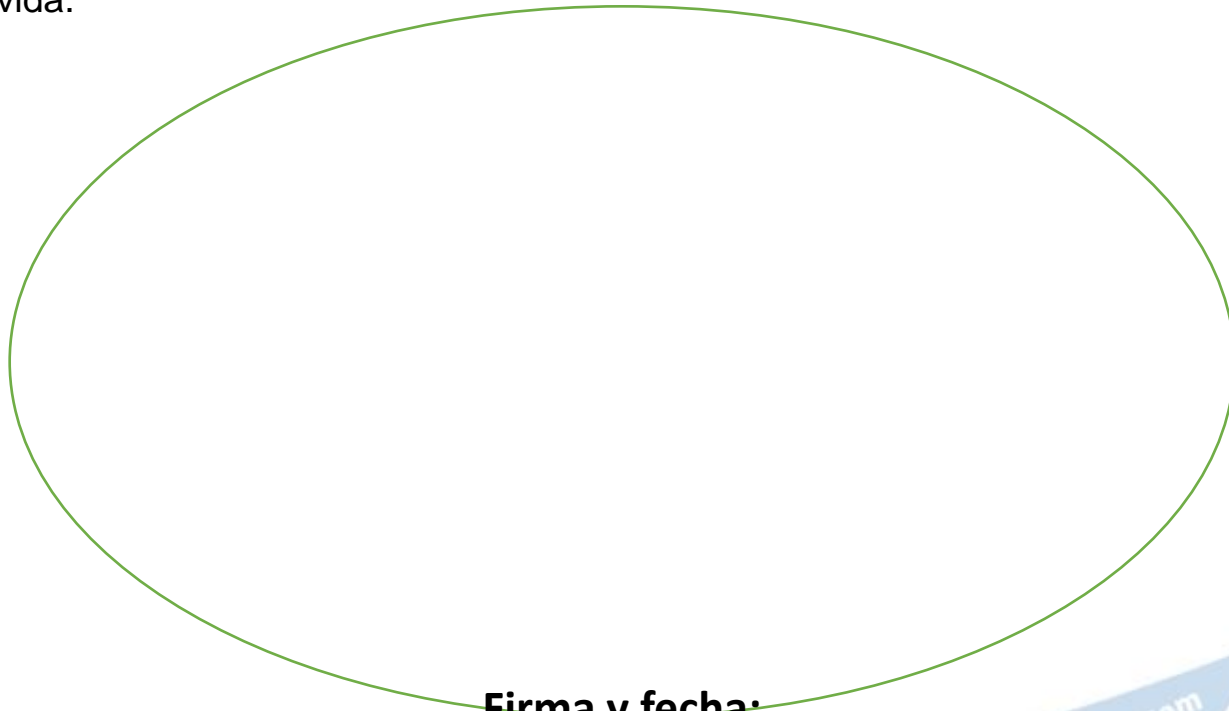
# Paso #1- Lograr que la participante se comprometa con su proceso

- Preguntas básicas:
  - ¿Por qué estás aquí?
  - ¿Qué quieres cambiar de tu vida?
  - ¿Qué te ha impedido vivir plenamente?
  - ¿Quieres hacer cambios? ¿Cuáles?
  - ¿Quién elige hacer lo necesario para esos cambios?
- A través del proceso, guiarla para que reconozca cómo los estereotipos de maternidad, relaciones de pareja y familiares la han hecho ponerse al final de la lista de prioridades.
- Apoyarla para que elija comprometerse con ella misma

# Ejemplo: Mi compromiso de hoy

Hoy es el día más importante de tu vida: el día en que decides comprometerte contigo y la vida. Este compromiso reflejará tu deseo de vivir en paz, en balance contigo y tus hijos-as si los tienes, de permitirte vivir desde tu verdad y libertad.

Escribe tu compromiso personal, escribe la fecha y fírmalo. Este es el mejor documento que hayas creado en tu vida.



**Firma y fecha:**

Tomado del manual “El poder de soñar: Manual de apoderamiento para el desarrollo humano pleno de las mujeres”

© Proyecto Matria

© 2013 Derechos reservados | [institutodelgenero.com](http://institutodelgenero.com)



Instituto  
del Género  
y la Educación de Avanzada



# Paso #2: Reconocerse

- Preguntas básicas:
  - ¿De dónde vengo?
    - Familia, situaciones de violencia pobreza, etc.
  - ¿Cómo me siento?
    - Feliz, triste, agobiada, sin esperanza, en balance...
  - ¿A dónde quiero llegar?
    - Al balance, desarrollo...



# Ejercicio: El árbol de mi vida

- Este árbol representa tus niveles de satisfacción de acuerdo a como te sientes ahora respecto a las cualidades presentadas. Usando una escala del 1 al 5, en la que 5 es lo más deseado de esa cualidad, dibuja el número de hojas que exprese tu nivel de satisfacción en la rama de la cualidad correspondiente. Al terminar el ejercicio, obsérvalo en su totalidad. Escoge, entonces el área que deseas desarrollar. Dibuja una flor en la punta de la rama como símbolo de tu futuro florecimiento. ¡Usa lápices de colores!

Tomado del manual “El poder de soñar: Manual de apoderamiento para el desarrollo humano pleno de las mujeres”

© Proyecto Matria

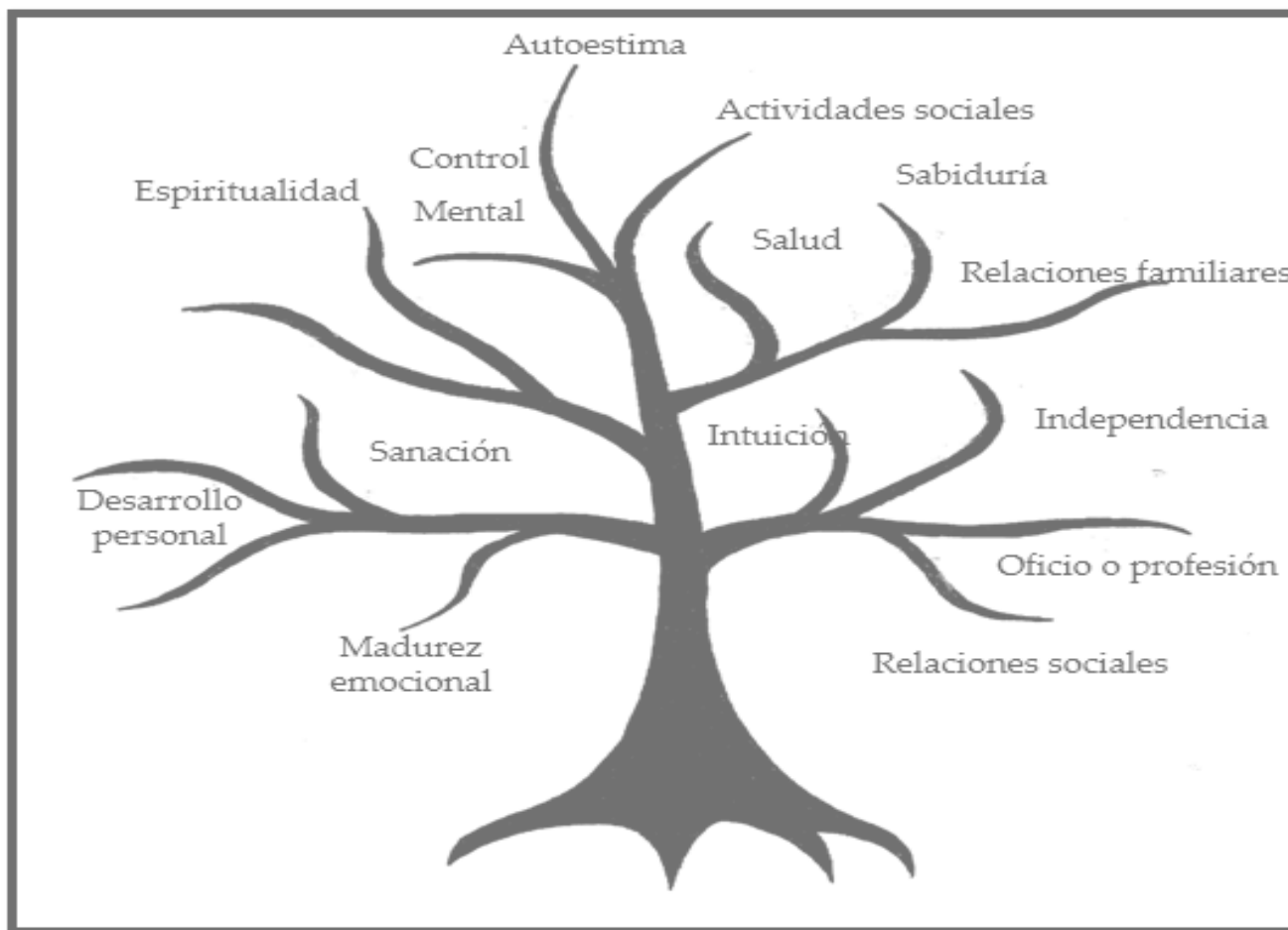
© 2013 Derechos reservados | [institutodelgenero.com](http://institutodelgenero.com)



Instituto  
del Género  
y la Educación de Avanzada



# El árbol de mi vida



Tomado del manual “El poder de soñar: Manual de apoderamiento para el desarrollo humano pleno de las mujeres”

© Proyecto Matría

© 2013 Derechos reservados | institutodelgenero.org



Instituto del Género y la Educación de Avanzada

Desarrollado por

# Ejercicio: El puente

Mírate ahora en este presente, reconociendo lo que has caminado y ganado en experiencia. El puente es el espacio de transición entre el pasado y el futuro. Ubícate donde te encuentras en este espacio dibujando tu logo personal. Luego auto-evalúate reflexionando:

1. ¿Por qué estoy aquí?
2. ¿Qué impacto tiene en mi vida estar en esta posición?
3. ¿Qué necesito para moverme a otra posición?
4. ¿Por qué es importante moverme?

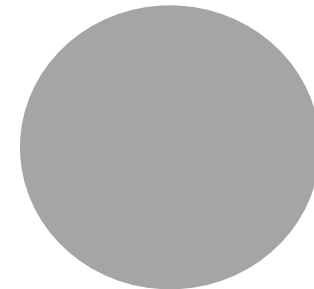
Ahora



En camino



Tu meta



Autoevaluación \_\_\_\_\_

Tomado del manual “El poder de soñar: Manual de apoderamiento para el desarrollo humano pleno de las mujeres”

© Proyecto Matria

© 2013 Derechos reservados | [institutodelgenero.com](http://institutodelgenero.com)



Instituto  
del Género  
y la Educación de Avanzada



# Paso #3: A soñar

- Preguntas básicas
  - ¿Con qué sueñas? Para ti, no para tu familia o para otras personas
  - ¿Qué crees que te impide hacer realidad tus sueños?
    - ¿Son excusas?
    - ¿Son creencias?
    - ¿Podemos repensarlo?

# Haz tu mapa del Tesoro...

Un mapa del tesoro es una representación gráfica de aquello que queremos lograr en nuestra vida.

Para el ejercicio, puedes utilizar recortes de revistas, puedes dibujar e incluir palabras. Trata de representar tus metas de la manera más concreta posible.

Lo que queremos es que cada vez que veas tu mapa, tu cerebro registre las imágenes como una realidad que puedes traer a tu vida. Así tu subconsciente se abrirá para permitirte actuar y lograr esos sueños.

# Paso #4: Caminar hacia los sueños

- Preguntas básicas para hacer un plan de trabajo
  - ¿Qué pasos debes seguir para alcanzar tus sueños?
  - ¿Cuándo?
  - ¿Qué necesitas?
  - ¿Cómo medirás tu éxito?

# Miremos los ejercicios del cuaderno

- Firmar Alianza y Acuerdos
- Leer y entender la Alianza de Comadres
- Leer y entender los Derechos de las Participantes
- Escribir declaración: Mi compromiso hoy

# Los primeros ejercicios

- Ejercicio 1: Este tiempo es para mí
- Ejercicio 2: ¿Yo soy?
- Ejercicio 3: ¿Quién puedo llegar a ser?
- Ejercicio 4: El árbol de mi vida
- Ejercicio 5: ¡En el presente está el poder!





- Ejercicio 6: El puente
- Ejercicio 7: Nuestros enemigos- Trabajar con identificación de sus enemigos y saboteadores
- Ejercicio 8: Neutralizando a tu saboteador
- Ejercicio 9: Afirmando tu bienestar (Preparar afirmaciones para cada mes)
- Ejercicio 10: Aprendiendo de mis emociones- Preparar plan para manejar emociones



- Ejercicio 11: Mi cuerpo emocional
- Ejercicio 12: Declaración de sanación emocional
- Ejercicio 13: La Dieta de la liberación y el perdón- Creó las premisas para una primera dieta de perdón
- Ejercicio 14: Mi cuerpo mental
- Ejercicio 15: Declaración de Transformación



- Ejercicio 16: Mi cuerpo social
- Ejercicio 17: Mi cuerpo físico
- Ejercicio 18: Mi cuerpo espiritual
- Apoderamiento
- Ejercicio 19: Imagen de Poder
- Ejercicio 20: Inventario de recursos personales



- Ejercicio 21:  
Propósito de vida
- Ejercicio 22:  
Definiendo una visión
- Ejercicio 23:  
Estableciendo metas
- Ejercicio 24: ¿Se puede?
- Ejercicio 25: Plan de acción



- Ejercicio 26: Collage de metas
- Autosuficiencia económica
- Escribió la carta de intención
- Escribió el Credo de Apoderamiento
- El diario: Se le explicó en qué consiste el diario reflexivo y se comprometió a llevar uno
- Ejercicio 27: Leyes del éxito personal



# Empresarias y experimentos...



# Otras empresarias...



# Nuestro equipo y junta directiva





El trabajo colectivo nos da poder. El personal nos prepara para llegar al colectivo.



# ¡Encuéntranos!

- [www.proyectomatria.org](http://www.proyectomatria.org)
- [www.institutodelgenero.com](http://www.institutodelgenero.com)
- Facebook: Proyecto Matria
- Twitter: @ProyectoMatria