



Modalidad de Participación I

Instituto Nacional de las Mujeres

MT-20-4 Impulsar la participación activa, organizada y voluntaria de las mujeres a través del diseño y ejecución de un proyecto para el bienestar comunitario con perspectiva de género.

Documento de sistematización del proyecto de bienestar comunitario con perspectiva de género que incluye: proyecto comunitario, resultados de la ejecución y compromisos de las autoridades para su seguimiento

Diciembre 2020

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Índice

Introducción.....	2
Justificación.....	3
a) Objetivo.....	6
b) Marco Teórico.....	7
c) Metodología.....	23
d) Descripción de la población objetivo.....	32
e) Especificaciones.....	33
Desarrollo.....	36
Recomendaciones.....	41
Bibliografía.....	43
Anexos.....	45
Actividad A9-20.....	45
Anexo 1 Carta descriptiva.....	46
Anexo 2 Memoria fotográfica.....	55
Anexo 3 Lista de asistencia.....	61

Introducción

Las personas privadas de la libertad, se enfrentan a un oscuro panorama en el que las violaciones de los derechos humanos son una constante. A nivel nacional, los centros de reinserción social, son lugares donde el hacinamiento, la carencia de servicios básicos, las violentas luchas de poder por el control de los espacios, la tortura, los tratos crueles inhumanos y denigrantes, así como el auto gobierno, con condiciones que incrementan la marginación de la población penitenciaria. Para garantizar los derechos humanos de las mujeres privadas de la libertad, existen diversos instrumentos internacionales que reconocen la necesidad de brindar especial protección a los derechos de las mujeres, además de las obligaciones del Estado para garantizarles una vida libre de violencia y discriminación, tanto en el ámbito público como en el privado.

En el caso de las mujeres privadas de la libertad, la violencia institucional impacta, entre otras cosas, el acceso a servicios básicos como salud, alimentación, trabajo, educación y capacitación para el empleo, que al ser Derechos Humanos han de estar garantizados por el Estado. En los últimos años, los casos de violaciones graves a derechos fundamentales dentro de los centros de reinserción social han sido motivo de debate no sólo en los espacios de discusión de las organizaciones de defensa de derechos humanos sino también en la opinión pública. Surge la necesidad de diseñar una estrategia efectiva de reinserción social con un enfoque de género para toda la población femenil privada de libertad en el Estado de Tabasco, asimismo la revisión de las políticas públicas en este rubro es un imperativo jurídico.

Es por ello el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco ha construido un proyecto dirigido a las mujeres que están en reclusión en el Estado de Tabasco. Dicho proyecto se compone de entrega de productos de primera necesidad para las mujeres reclusas; capacitaciones con perspectiva de género sobre resiliencia, derechos humanos, autoestima y proyecto de vida así como la creación de un centro de capacitación para dar continuación al proyecto en 2021. El documento que a continuación se presenta, ha sido el producto de un largo trabajo que se ha ido realizando durante estos meses de ardua jornada, desde el diseño de dichas capacitaciones así como su implementación y resultados obtenidos.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Justificación

La reinserción social es un derecho consagrado en el artículo 18 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos el cual debe ser respetado con base en la salud, el trabajo, la capacitación para el mismo, el deporte y la educación, por lo tanto el Estado tiene la obligación de garantizar, respetar y proteger dichos derechos de las personas privadas de libertad. Por ello la reinserción social debe ser abordada por el Estado bajo la óptica de una estrategia institucional transversal, tomando en cuenta el pasado, presente y futuro de la persona privada de libertad, con el fin de dirigir esfuerzos a una reinserción eficaz.

La prisión es para la mujer un espacio discriminador y opresivo, particularmente por el significado que asume el encierro. Se trata de una experiencia doblemente estigmatizadora y dolorosa, dado el rol que la sociedad le ha asignado. Otro elemento a considerar es que las reclusas son apartadas de sus lugares de residencia, y dada la escasez de recursos de sus familias, el resultado es que raramente son visitadas por sus parientes. La separación de sus familias puede afectarlas seriamente, al igual que a sus hijos, lo que explica cuadros de depresión y estados de ansiedad constantes.

La población interna femenina sufre de una vulnerabilidad física y emocional que las afecta en mayor medida que a los hombres, sobre todo por la separación de sus familias. De este modo, pese a representar un porcentaje menor dentro del total de la población penal, sus necesidades particulares deben ser tomadas en cuenta de manera especial. La concientización de esta situación de desigualdad, exige la adopción de medidas en las esferas sociales, políticas y culturales para asegurar la equivalencia y el pleno desarrollo de la mujer en todo ámbito, incluso en el carcelario.

No puede desconocerse que históricamente los sistemas penitenciarios fueron desarrollados y contruidos atendiendo a las características y problemáticas de la población masculina. Los establecimientos penitenciarios no estaban preparados para hacer frente a las necesidades de las mujeres, ya que su alojamiento en ellos era excepcional. Así, en el desarrollo de la vida intramuros hasta la actualidad, las mujeres se ven enfrentadas a batallar con un entorno y un sistema que pretende la reinserción, pero que se ha confeccionado desde el

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

paradigma masculino, idea matriz que ignora las especificidades connaturales de la identidad de la mujer.

En el caso del Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco (CRESET), Trinidad señala que para inicios del 2020, de los casi dos mil presos instalados en su interior, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) da cuenta de las pésimas condiciones de vida que mantienen; el hacinamiento como dato especial; las deficiencias en la salud, la falta de prevención de violaciones a los derechos humanos y de atención en caso de detección; y así, a una larga lista de situaciones que denotan, la presencia de cobros por extorsión y sobornos, y aparte, la ingobernabilidad dentro de la prisión donde los internos viven un “infierno”.

En este último asunto, de acuerdo a datos precisos, existen en la prisión del estado 16 reos con la enfermedad de tuberculosis, los que presuntamente no reciben la atención médica adecuada y lamentablemente, otros 17 con VIH (virus de Inmunodeficiencia humana), infección que lleva al SIDA; internos que en ambos casos, cuando menos, se mantienen aislados de la población. El director del penal, Juan Manuel Arteaga, guarda con hermetismo toda la información de lo que sucede dentro del reclusorio estatal, ya que no proporciona ninguna información.

El Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco (CRESET), de acuerdo a datos, tiene una capacidad de “albergue” para no más de mil 185 hombres y el espacio para 140 mujeres. Hoy, la cifra exacta es de mil 873 hombres, es decir que son 688 internos más, que rebasan la capacidad de que tiene el penal. Se tienen 103 mujeres de internas, es decir, que el espacio de las presas es aceptable, ya que tienen capacidad para 140

Existen presos con enfermedades mortales; entre la población se contabilizan 16 reos con la enfermedad de la tuberculosis, que presuntamente no reciben la atención médica adecuada y peor aún, otros 17 con VIH (virus de Inmunodeficiencia humana), infección que lleva al SIDA; reos que en ambos casos, cuando menos, se dice se mantienen aislados de la población.

Esta es información del Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria (DNSP) anual, de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) que da cuenta que en los centros penitenciarios del país, en este caso Tabasco, internos tienen una difícil situación en la prisión. De entre muchas cosas que ocurren dentro de la prisión y que todo se omite y se ordena callar, surgen casos documentados que fueron los destacados, el año pasado en los meses de Febrero y Marzo, donde se evidenció la corrupción y encubrimiento en su máximo esplendor, por ejemplo en Septiembre, riñas por el control de áreas del penal que dejaron heridos y muertos.

Como primer antecedente, la denuncia de vigilantes, previo a un paro laboral fuera de las instalaciones en contra de jefes; de altos mandos a quienes acusaron de traficar con drogas, alcohol, celulares y robo de combustible entre otras cosas. El representante y líder de los quejosos, Raúl Jerónimo Amaya pidió la intervención de autoridades gubernamentales, y el asunto, ocurrido en principios de Febrero del año pasado, no pasó a más.

También en febrero del 2019, personal de la Comisión Estatal de los Derechos Humanos, abrió una queja por la presunta violación sexual ocurrida en el interior del centro penitenciario y de la cual Pedro Calcáneo Aguelles, en calidad de presidente del organismo confirmó el hecho. Independientemente de lo ocurrido, la CEDH dio cuenta de la serie de deficiencias en la infraestructura del sector salud luego de dar cuenta de un video en donde médicos tuvieron que operar, apoyándose con una linterna de un dispositivo electrónico.

En Marzo, del año pasado, también se sabía, por mismos presos, de un acto brutal. La tortura de un compañero preso acusado de soplón. El interno fue sometido; interrogado. Confesó trabajar para un mafioso apodado “El Gato” y quien de una pariente recibía la droga y la entregaba a vigilantes del Creset. El reo, acabó hospitalizado tras recibir una andanada de tablazos. El detalle es que los mismos internos filmaron con un celular el ataque y luego distribuyeron el mismo en redes sociales; según, no se permite el acceso a este tipo de equipos.

No hubo investigación interna y evidentemente, ningún “detenido” por la agresión, aunque en el video se mostraron claramente a los agresores. A finales del mes de septiembre, se evidenció con una riña que dejó dos muertos y cinco heridos graves, la pelea por el control de áreas del penal. A las afueras del edificio dos sentenciados se enfrentarían varios internos. Una

semana más tarde, el gobierno del estado, determino el traslado de al menos una docena de presos a diversos centros penitenciarios de la entidad a fin de controlar la situación, en este caso, en la prisión del Estado.

En Tabasco, sus ocho cárceles, ubicadas en los municipios de Cárdenas, Centro, Comalcalco, Cunduacan, Huimanguillo, Macuspana, Tacotalpa y Tenosique, registra una población penitenciaria de 3 mil 805 personas, más otras 55 personas, todas menores de edad y de los que 11 son mujeres quienes permanecen en el Centro de Internamiento para adolescentes.

El Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria (DNSP), es una atribución conferida en el artículo 6º, fracción XII de la Ley de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos y el cual examina la situación que impera en el sistema penitenciario nacional, por medio de evaluaciones de cada uno de los centros que se supervisan, en donde se verifican las condiciones de estancia e internamiento de las personas procesadas y sentenciadas, ponderando ante todo, el respeto y la observancia a los Derechos Humanos.

El Centro de Reinserción Social de Tabasco, dentro de la supervisión a detalle del año 2017, y que hasta el 2019 se mantuvo, detectó una serie de hechos de los que con oportunidad exhortó a las autoridades de competencia prestar atención.

a) Objetivo

La actividad *A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión* de la Meta **MT-20-4 Impulsar la participación activa, organizada y voluntaria de las mujeres a través del diseño y ejecución de un proyecto para el bienestar comunitario con perspectiva de género**, tiene como objetivo: *Examinar cuales son los retos que las mujeres enfrentan al ejercer el liderazgo de una organización, con el fin de fortalecer sus capacidades de gestión y con ello lograr el empoderamiento femenino.*

Para ello, se realizo la capacitación de 6 grupos de mujeres en reclusión, conformado por 6 mujeres. Esto último derivado de las disposiciones del Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco, para prevenir la propagación del COVID-19. Así mismo se contó con la asistencia

de 10 miembros del personal del CRESET. Esto conlleva a que dicha población fuera capacitada en temas relacionados a su autocuidado.

b) Marco Teórico

A) Resiliencia

La resiliencia es el proceso mediante el cual realizamos una correcta adaptación de cara a la adversidad, eventos traumáticos, tragedias, amenazas diversas o fuentes de estrés significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, graves problemas de salud o estresores financieros y laborales. Significa recuperarse o restablecerse después de una experiencia difícil.¹

Estudios realizados muestran que la resiliencia es algo habitual; no se trata de una habilidad extraordinaria. Las personas normalmente demuestran resiliencia a lo largo de sus vidas; ejemplos de ello son las personas que buscan empleo de nuevo después de haber sido despedidas por sus antiguas empresas, las familias que vuelven a reconstruir sus hogares después de un incendio, o los familiares de las víctimas de un ataque terrorista, que hacen el esfuerzo de seguir con sus vidas a pesar de la pérdida de un ser querido².

Podría decirse que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia. Es la capacidad de sobreponerse a un estímulo adverso. La resiliencia conlleva mantener flexibilidad y balance en la vida en la medida que se afrontan circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Ser resiliente no significa que la persona no experimente dificultades o estrés psicológico. El dolor emocional y la tristeza son emociones comunes entre las personas que han sufrido grandes adversidades o momentos traumáticos en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia no es sencillo, y probablemente esté lleno de obstáculos y situaciones de inestabilidad que pueden afectar a nuestro estado emocional³.

¹ González, Virginia, *10 formas prácticas de construir resiliencia*, Psicología y Mente, <https://psicologiymente.com/psicologia/formas-practicas-construir-resiliencia>

² Idem.

³ Idem.

Es importante saber que la resiliencia no es un rasgo que las personas tienen o no tienen, sino que es un concepto que incluye una serie de comportamientos, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidos y progresivamente desarrollados por cualquier persona que se lo proponga. El ser resiliente no es un ser extraordinario: esta capacidad está en toda persona. La tarea está en desarrollar esta capacidad con actitud y firmeza. Ir generando capacidad para crear resiliencia es un proyecto personal. No todas las personas reaccionan de la misma manera frente a situaciones traumáticas o estresantes. Un enfoque para mejorar la resiliencia puede funcionar en una persona pero no en otra, así que se pueden usar diferentes estrategias para promover un buen afrontamiento⁴.

Algunas de estas variaciones suelen reflejar diferencias culturales. La cultura puede tener un impacto en cómo la persona comunica sus sentimientos y en cómo se enfrenta a la adversidad. Un ejemplo de ello son las diferentes concepciones que existen de la muerte en varias culturas; mientras que para la mayoría de países de occidente la muerte se representa como el fin de todo lo bueno, es visto como un hecho extremadamente negativo y suele ser un tema tabú, para los orientales constituye el paso hacia la regeneración y la reafirmación de los valores ancestrales que conformaron su comunidad.⁵

La clave está en identificar qué consejos pueden funcionar con nosotros y de qué manera pueden formar parte de nuestra propia estrategia personal para mejorarla. A continuación puedes encontrar diez estrategias que te ayudarán a desarrollar la resiliencia por ti mismo⁶.

1. Establece relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia: Es importante construir buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en nuestras vidas. Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan ayuda a proveer modelos a seguir y ofrecen estímulos y seguridad. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la ayuda a desfavorecidos, y otros grupos locales les pueden proveer sostén social y les ayudan a tener esperanza.

⁴ Idem.

⁵ Idem.

⁶ Idem.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

2. *Evita ver las crisis como obstáculos insuperables:* No se puede evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero se puede cambiar la manera en que se interpreta y se reacciona ante ellos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Observa si existe alguna forma sutil de sentirse mejor mientras te enfrenta a las situaciones difíciles.

3. *Acepta que el cambio es parte de la vida:* Es posible que como resultado de una situación adversa no te sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que sí pueden mejorar.

4. *Dirígete hacia tus metas:* Desarrolla tu capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Actúa siempre para acercarte a tus metas, aunque parezcan logros pequeños. En vez de enfocarte en tareas que parece que no se pueden lograr, pregúntate acerca de las cosas que puedes mejorar hoy y que te van a ayudar a caminar en la dirección hacia la cual quieres ir.

5. *Lleva a cabo acciones decisivas:* En situaciones adversas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan. No tengas miedo de reflexionar sobre la situación que tienes delante y, en el momento en que creas que has llegado a una conclusión, tira hacia adelante.

6. *Busca oportunidades para descubrirte a ti mismo:* Muchas veces, como resultado de una lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

7. *Mejora tus destrezas en comunicación y en solución de problemas:* Cuanto más desarrollemos estas capacidades, mejor sabremos resolver nuestros conflictos interpersonales y menos carga estresante recaerá sobre nuestra persona. También es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando se tiene que evitarlos para poder seguir funcionando.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

8. *Cultiva una visión positiva de ti mismo:* Nadie es perfecto, cada uno de nosotros posee puntos fuertes y áreas de mejora. Es importante aceptarnos y querernos tal y como somos, confiar en nuestras fortalezas y habilidades e intentar mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.

9. *Nunca pierdas la esperanza:* Cuando somos optimistas a pesar de los problemas seremos más capaces de esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Trata de visualizar lo que quieres conseguir en vez de preocuparte excesivamente por lo que temes que ocurra o por lo que podría haber sido y no fue. Aun cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos y que te causan un gran malestar, trata de considerar la situación que te está causando tensión en un contexto más amplio, y mantén una perspectiva a largo plazo.

10. *Cuida de ti mismo:* Es necesario que prestes atención a lo inmateral y a ti mismo: por ejemplo, debes pensar en tus necesidades y deseos. Interésate en actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Haz ejercicio regularmente, es beneficioso tanto para tu salud física como psicológica. Cuidar de uno mismo ayuda a mantener mente y cuerpo en un buen estado de forma y listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Lo más eficaz para desarrollar la resiliencia es adoptar una serie de hábitos y actitudes, además de establecer ciertas pautas de autodescubrimiento, como las siguientes⁷:

- Identificar qué estás experimentando a nivel emocional.
- Identificar las somatizaciones que reflejan lo que sientes en tu cuerpo.
- Cuestionarte qué harías en ese momento sino te sintieses así y tratar de llevarlo a cabo.
- Cargar de sentido cada acción que lleves a cabo.
- Actuar para mejorar tu vida a largo plazo y no para eliminar el malestar que sientes.
- Observar tu patrón de respuesta automático.
- Crear una lista alternativa de diferentes estrategias para afrontar el malestar.
- Decidir cuáles de ellas sirven para eliminar malestar y cuáles son para construir una vida que compensa.

⁷ Sahagún, Lorena, Resiliencia: definición y 10 hábitos para potenciarla, Psicología y Mente, <https://psicologiymente.com/clinica/resiliencia-definicion-habitos>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

- Comenzar a elegir de una manera consciente cada decisión que habitualmente se toma de manera impulsiva.
- Permitirse equivocarse, aceptar el malestar es el mayor aprendizaje y aumenta la tolerancia convirtiéndonos en personas más libres.
- Aprendiendo a relativizar

Uno de los aspectos más importantes de la resiliencia consiste en tener claro que, queramos o no, nunca seremos capaces de realizar apreciaciones totalmente objetivas acerca de la realidad. Este hecho, que la filosofía viene explorando desde hace cientos de años a través de una de sus ramas (la epistemología), hace que se nos plantee esta cuestión: puesto que siempre deberemos interpretar lo que nos ocurre, ¿cuál es la mejor manera de hacerlo?. La clave de la resiliencia es saber que debemos evitar que nos arrastre el pesimismo, ya que este también se basa en una serie de invenciones constantes acerca de lo que nos ocurre. El hecho de que el pesimismo y la tristeza nos mantengan sumidos en el malestar no hace que esta lectura de la realidad sea más fiable. Por consiguiente, puesto que hagamos lo que hagamos no alcanzaremos a conocer de un modo directo la realidad, elijamos construir una interpretación de nuestra vida que tenga un significado importante para nosotros. Es cuestión de elegir, en igualdad de condiciones, un relato vital que nos permita seguir avanzando. De esta habilidad, que requiere tiempo y práctica, nacerá la resiliencia, la cual nos servirá para empoderarnos y para estar un poco más cerca de esa felicidad por la que tanto hemos luchado.

B) Derechos Humanos

Son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona, establecido dentro del orden jurídico nacional, en nuestra Constitución Política. Los Derechos Humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia,

sexo, color, religión, lengua, origen nacional o étnico, o cualquier otra condición. Estos Derechos Humanos tienen ciertas características únicas⁸:

- *Los Derechos Humanos son innatos o inherentes:* Todas las personas nacemos con derechos que nos pertenecen por nuestra condición de seres humanos. Su origen no es el Estado o las leyes, decretos o títulos, sino la propia naturaleza o dignidad de la persona humana. Por eso cuando una ley viola los derechos humanos se la considera nula (sin valor), porque va contra la misma naturaleza humana.
- *Los Derechos Humanos son universales:* Todas las personas: independientemente de su condición u origen tenemos derechos. Por eso no importa la raza, el sexo, la tendencia política, la orientación sexual, la cultura o la religión que tengamos; tampoco importa la nacionalidad o el lugar en que se viva. Cada persona tiene la misma dignidad y ninguna persona puede estar excluida o discriminada del disfrute de sus derechos. Es así que tienen los mismos derechos tanto un niño como una niña, un indígena como un campesino, una mujer como un hombre, un árabe como un chino, un simpatizante del gobierno como adversario de ese gobierno, un musulmán como un cristiano, un negro como un blanco, un pobre como un rico, un delincuente o corrupto como una persona honesta.
- *Los Derechos Humanos son inalienables e intransferibles:* La persona humana no puede, sin afectar su dignidad, renunciar a sus derechos o negociarlos. Tampoco el Estado puede disponer de los derechos de los ciudadanos. Se entiende que en situaciones extremas el ejercicio y la garantía de algunos derechos pueden ser limitados o suspendidos, pero nunca alienados (eliminados, extinguidos).
- *Los Derechos Humanos son acumulativos, imprescriptibles o irreversibles:* Como la humanidad es cambiante, las necesidades también. Por ello, a través del tiempo vamos conquistando nuevos derechos o ampliando los existentes, o teniendo más claridad de lo que significa cada derecho. si no estamos bien alimentados o si carecemos de una vivienda

⁸ Concepto y características de los derechos humanos, Programa Venezolano de Educación-Acción en Derechos Humanos, 2da Reimpresión, Caracas, 2008 <https://www.derechos.org.ve/web/wp-content/uploads/Conceptos-Características-Derechos-Humanos.pdf>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

adecuada, ni podemos ejercer nuestro derecho a la participación política si se nos niega el derecho a manifestar o a estar bien informados.

Cuando se habla de los Derechos Humanos de las mujeres y de las niñas, la Convención de Viena de 1993 señala que son un parte inalienable, integrante e indivisible de los Derechos Humanos Universales. Dicha Convención considera que la plena participación en condiciones de igualdad de las mujeres en la vida política, civil, económica, social y cultural en los planos nacional, regional e internacional y la erradicación de todas las formas de discriminación basadas en el sexo son objetivos prioritarios de la comunidad internacional.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos⁹ señala diversos Derechos Humanos que las mujeres poseen:

- *Derecho a la Educación en el Art. 3º:* El derecho a recibir educación sin ser discriminada por condición social, de clase u origen étnico.
- *Derecho a la Salud así como Derechos Sexuales y Reproductivos en el Art. 4º:* El derecho a recibir un trato digno, con respeto y calidad por parte del personal del servicio médico al que acudas, ya sea privado o público. El derecho a recibir información, atención y tratamiento para las enfermedades específicas de las mujeres, como es el cáncer de mama y el cáncer cérvicouterino, entre otras. El derecho a recibir una educación sexual laica, objetiva, científica y veraz. El derecho a ejercer la sexualidad de forma responsable, libre e informada. El derecho a ejercer la maternidad sin presiones ni condicionamientos. El derecho a decidir si se quiere o no ser madre, el número de hijas o hijos, el tiempo y la persona con quien se quiera tenerlos o bien, elegir la maternidad sin pareja. El derecho a emplear el método anticonceptivo de su elección, sin presión de la pareja.
- *Derecho al Desarrollo en el Art. 26:* El derecho a obtener bienes y propiedades. El derecho a que se reconozca el trabajo doméstico, como fuente importante de desarrollo familiar, social y comunitario.

⁹ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Constitución publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917. Última reforma publicada DOF 18-12-2020

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

- *Derecho al Trabajo Art. 123:* El derecho a recibir un salario justo e igual al de los hombres, por el mismo trabajo. El derecho a no ser despedida por estar embarazada o por presentar alguna enfermedad, por ejemplo, VIH. El derecho a no ser discriminada por el hecho de ser mujer.

C) Autoestima

La autoestima es **el resultado de la evaluación que realizamos de nosotros mismos** al percibirnos en comparación con otros y al mismo tiempo es la manera en que interpretamos cómo el otro nos valora. Estos aspectos determinan el “cómo nos sentimos” con nosotros mismos y nuestras características. Es importante explicar que **la autoestima se desarrolla a la vez que se ve influenciada por el autoconcepto**, (el cual viene a ser lo que pensamos sobre nosotros mismos), y el temperamento, que es la intensidad con la que reaccionamos y manejamos los estados de ánimo y las emociones¹⁰.

La autoestima, a nivel del comportamiento, posee tres áreas, las cuales describiremos mediante las siguientes interrogantes¹¹:

- ¿Qué sentimos? Área fisiológica
- ¿Qué pensamos? Área cognitiva
- ¿Qué hacemos? Área motora

A su vez, la autoestima tiene diferentes dimensiones, entre los que se encuentran¹²:

- **Familiar:** Se refiere a las respuestas que el grupo familiar le devuelve a la persona, las respuestas por las cuales el niño se percibe como parte de la familia. Ejemplifiquemos esta dimensión desde una respuesta negativa, entendiendo que en otro contexto puede ser positiva.

¹⁰ Capital Psicólogos, *Una clave en nuestra personalidad: la autoestima*, Psicología Y Mente, <https://psicologiaymente.com/clinica/personalidad-autoestima>.

¹¹ Idem.

¹² Idem

- **Afectiva:** Siguiendo en la línea del ejemplo anterior, diremos que desde esta dimensión al valorarse revoltoso considera que es menos querido que su hermana. La dimensión afectiva responde a cómo uno se ve y cómo define sus rasgos de personalidad.
- **Física:** Supone la valoración de todo lo que tenga que ver con el cuerpo y sus destrezas..
- **Social:** Responde a que si nos sentimos queridos por el otro, esa sensación nos brinda la idea de pertenencia al grupo y a su vez permite hacernos frente a diferentes exigencias del entorno social.
- **Académica:** Se refiere a que si nos sentimos capaces o no para realizar una tarea. Cabe clarificar que este sentimiento se fundamenta en nuestra aptitud como buenos o malos estudiantes.

Todas estas dimensiones conforman la interpretación que dará lugar a lo que llamamos la autoestima, pudiendo ser ésta alta o baja; la distinción que abordaremos a continuación. ¿Por qué es importante hacer una interpretación de valor en alto o bajo de nuestra autoestima? Porque cuando la autoestima es alta, la valoración positiva de sí mismo da lugar a la capacidad de enfrentarse a diferentes situaciones de las siguientes maneras¹³:

- Los pensamientos tienen una interpretación positiva, viéndose uno capaz de realizar los desafíos, tareas, etc
- Los pensamientos son optimistas, validando la competencia para hacer lo que se proponga.
- Se tiene confianza en uno mismo.
- Las actividades se realizan con autonomía y desde su propia iniciativa.
- Al ser cooperativos, se desarrollan las habilidades para propiciar la socialización.
- Se reconocen y aceptan las equivocaciones Y los errores, siendo capaces de buscar una solución.

¹³ Idem

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

- El sentimiento de orgullo por sus esfuerzos se manifiesta más allá de los resultados o éxitos y por eso no se rinden a la hora de perseguir sus metas.

Todas estas habilidades propias de una autoestima alta nos permiten enfrentar a situaciones nuevas o de tensión y superarlas buscando las soluciones creativas antes los problemas que puedan surgir. Sin embargo, ¿qué sucede cuando la autoestima es baja? La autoestima baja se manifiesta con las siguientes características típicas de las personas que la presentan¹⁴:

- Miedo al fracaso o error.
- No confían en sus capacidades, se valoran poco.
- Los pensamientos son negativos, la queja y la crítica.
- Son inhibidas y poco sociables.
- Ante nuevos desafíos, se bloquean y abandonan la búsqueda creativa de una solución
- Al no encontrar nada que los motive, suelen estar tristes.

La autoestima es una característica indispensable para alcanzar nuestras metas de manera eficiente, teniendo en cuenta que está relacionada con la confianza en nosotros mismos. Esta característica de personalidad comienza a establecerse desde la infancia, siendo determinantes los factores del medio ambiente (crianza, amistades, etc.). Para comprender los beneficios de tener una buena autoestima, primero debemos familiarizarnos con su concepto. La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, basada en una percepción adecuada de nuestras capacidades y de nuestra personalidad.¹⁵

Contrariamente a lo que muchos puedan pensar, una persona con alta autoestima no necesariamente debe ser una persona presumida. En muchas ocasiones sucede que las personas con una buena valoración de sí mismas, son las más discretas y reservadas. La

¹⁴ Idem

¹⁵ Carrillo, Andres, *10 beneficios de tener una buena autoestima*, Psicología y Mente, <https://psicologiymente.com/psicologia/beneficios-tener-buena-autoestima>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

autoestima comienza a establecerse durante las etapas tempranas del desarrollo, mediante la formación que los padres o cuidadores imparten en el infante y su interacción con sus iguales¹⁶.

En las próximas líneas veremos un listado con los beneficios de tener buena autoestima

1. *Autoconfianza*: Las personas con una buena autoestima son portadoras de confianza en ellas mismas, lo cual resulta beneficioso básicamente para cualquier proyecto que emprendan, además de ser un factor protector ante el estrés y los estados depresivos.
2. *Capacidad de perdonar*: La autoestima bien establecida le permite al sujeto ser capaz de perdonar adecuadamente, sin que queden resentimientos de por medio. Esta capacidad no consiste únicamente en perdonar a los demás, sino que también se aplica en el perdón a uno mismo.
3. *Mejor desarrollo de las habilidades*: Ser portador de una buena autoestima facilita un mejor desarrollo de las habilidades personales, teniendo en cuenta que mientras mejor concepto tengamos de nosotros mismos mayor tendencia habrá a aspirar a metas estimulantes que potencien nuestras capacidades.
4. *Adecuada preocupación por la salud*: El cuidado de la salud es un tema que está bastante relacionado con la buena autoestima. Y es que las personas que se preocupan más por estar saludables son aquellas que tienen una buena imagen de sí mismas y se valoran. Esto hace que lleven estilos de vida saludables, y eviten los excesos.
5. *Capacidad de afrontar y superar problemas*: Otro de los beneficios de tener una buena autoestima consiste en usar estilos de afrontamiento más efectivos. Por lo general, las personas con esta característica psicológica afrontan los problemas de manera asertiva y frontal, no tienen la necesidad de evadirlos porque confían en sus capacidades y saben que tienen lo necesario para vencer al problema.

¹⁶ Idem

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

6. *Mejor salud mental:* La correlación que existe entre salud mental y autoestima es altamente positiva, ya que las personas que poseen un mejor autoconcepto de sí mismos tienen a evitar los conflictos y las situaciones difíciles en su vida. A mayor autoestima, mayor asertividad emocional, y por tanto menores niveles de estrés y angustia.
7. *Mejores propósitos de vida:* Las metas y los propósitos de vida son cuestiones que están sujetas a la percepción que tenemos de nosotros mismos. En este sentido, si un sujeto tiene un mejor autoconcepto de él mismo, creerá que es capaz de conseguir mejores cosas en la vida y hará lo posible porque así sea.
8. *La capacidad de asumir las responsabilidades de la mejor forma:* Una buena autoestima nos ayuda a asumir y cumplir con nuestras responsabilidades de una mejor manera, entendiendo que no solamente basta con ser capaz de cumplir con nuestras obligaciones, sino que también es importante el hacerlas bien.
9. *Mejores relaciones interpersonales:* Gozar de una buena autoestima significa tender a desarrollar buenas relaciones con sus semejantes, teniendo en cuenta que quienes tienen un autoconcepto adecuadamente ajustado se relacionan de manera adaptativa con los otros, y además son sujetos selectivos que evitan relacionarse con individuos conflictivos.
10. *Seguridad al momento de tomar las decisiones:* Cuando presentamos una buena autoestima, es habitual que tomemos las decisiones de una forma más comprometida y segura. Por supuesto, este hecho responde a una evaluación previa de la situación relacionada con la confianza que tenemos a la hora de establecer planes, de mirar más allá del presente.

D) Proyecto de Vida

Todas las personas debemos enfrentarnos, en algún momento de la vida, a situaciones que suponen un reto adaptativo. Tales instantes pueden parecer fragmentados, separados por el interludio de la cotidianidad.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

No obstante, una mirada más detallada nos muestra los lazos invisibles que los mantienen unidos a un panorama amplio y congruente, que supone la experiencia misma de ser en el mundo. Esta relación tácita da sentido al proyecto personal que cada uno de nosotros traza para su propia existencia, como un hilo conductor que moviliza los esfuerzos y que dota a cada acto de un valor trascendente. Un proyecto de vida puede definirse como un plan fundamental para la existencia. En su elaboración deben considerarse una serie de variables, tales como necesidades u objetivos, que pueden coincidir o no con las expectativas que el entorno depositó sobre nosotros. Un proyecto de vida es una labor en construcción permanente que sigue cierta continuidad, pero adaptada a la situación de cada momento¹⁷.

Los proyectos de vida movilizan la acción y la posicionan en una dirección particular basada en metas significativas, integrando los valores con las legítimas aspiraciones personales. Se erige como un proceso que no se adhiere a una secuencia estática, pero que se extiende a lo largo de los años y alberga una intención o propósito claros. Es un camino plagado de satisfacción, pero que también permite la posibilidad de trastabillar. Un proyecto de vida es esencial, en primer lugar, porque está dirigido a una de las más elementales necesidades del ser humano: la autorrealización. Este proceso prioriza lo importante ante lo accesorio, identificando las decisiones que dotan de sentido al modo en que se vive. Esta distinción se lleva a cabo en el contexto de un plan de acción claro, que diluye la ambigüedad a la que nos expone la convulsión general del entorno¹⁸.

Los proyectos de vida también contribuyen a la construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo (sus actos). A través de este análisis podemos determinar qué acciones son congruentes con un sentido más profundo de quiénes somos, en lugar de implicarnos erráticamente en una miríada de actividades que no guardan conexión alguna con nuestros valores o necesidades. Asimismo, los proyectos de vida potencian la llamada motivación intrínseca, que mantiene nuestro esfuerzo al margen de los incentivos externos (económicos, sociales o de otro tipo). Dado que permite determinar qué

¹⁷ Mateu-Mollá, Joaquín, *Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes?*, Psicología Y Mente, <https://psicologiymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>

¹⁸ Idem

propósitos son significativos para nosotros a largo plazo, es mucho menos probable que cedamos al hastío cuando surjan obstáculos que impidan o dificulten su consecución inmediata. Por último, el proyecto de vida nos permite pertrecharnos de un mayor autoconocimiento, pues su diseño implica una exploración atenta del cómo y del porqué. Esta búsqueda, que tiene un importante componente introspectivo, suele pasar desapercibida para las personas que se enrolan en un cúmulo desbordante de acciones que las alienan de sí mismas. Viktor Frankl etiquetó el malestar que surge en esta circunstancia como depresión noógena, esto es, la zozobra emocional ante la pérdida de sentido.¹⁹

Planteamos cinco elementos fundamentales para el diseño de un proyecto de vida, cuyo análisis debe elaborarse en paralelo: realidad, necesidades, objetivos, valores y aplicación. Todos ellos están interconectados, y no deben entenderse como realidades independientes²⁰.

1. *¿Cuál es mi realidad en estos momentos?:* Aunque las coordenadas del proyecto de vida puedan sugerir que se ubica en algún punto del futuro, lo cierto es que deben sostenerse en la realidad del presente tal y como es. Esta realidad es el cimiento a partir del cual deben considerarse todas sus dimensiones básicas. De lo contrario, podemos perdernos ante la incompatibilidad entre aquello que deseamos conseguir y el marco objetivo en el que nos encontramos. Una de las características de la vida es que está sometida a cambios incesantes, a veces impredecibles, por lo que no es lógico pensar que un plan de acción podrá aplicarse siempre del mismo modo en el que fue originalmente concebido. Los recursos físicos, las personas que nos acompañan e incluso lo que somos en nuestro fuero interno, están sujetos al fluir perenne en el que se mecen todas las cosas. El cambio es, pues, la única constante. Nuestro proyecto personal de vida debe estar indisolublemente conectado al momento ante el cual se despliega, asumiendo matices a lo largo del tiempo pero manteniendo siempre su esencia. Este propósito debe ser una parte más de la identidad, y al igual que esta varía sin que perdamos de vista quiénes somos en realidad, nuestro propósito también ha de hacerlo. Es flexible, pero resistente. Pese al vaivén del cambio, siempre tendrá sentido.

¹⁹ Idem

²⁰ Idem

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

2. *¿Cuáles son mis necesidades?* La identificación de las propias necesidades es un proceso difícil, porque con frecuencia hemos llegado a confundirlas con lo que en realidad son deseos. Aunque pudiera parecer que la diferencia entre unas y otras es solo una cuestión gramatical, el incumplimiento de cada una de ellas supone consecuencias diferentes: si no se satisface una necesidad caemos en la desesperación, mientras que si se impide un deseo la emoción resultará más fácilmente gestionable (fastidio, por ejemplo). Las necesidades más básicas del ser humano son las fisiológicas y las que nos proporcionan seguridad, pues ambas son esenciales para la supervivencia. A partir de este punto podemos encontrar las de afiliación, a través de las que estrechamos lazos con personas que nos permiten encontrar un espacio social para el desarrollo. Por último, en la cima misma de la pirámide que el propio Maslow concibió, se alcanzan las que son únicas de nuestra especie: la satisfacción y la autorrealización (ambas vinculadas a un adecuado plan de vida). Detectar las necesidades implica reconocer lo que realmente es perentorio para satisfacer cualquiera de estas dimensiones, puesto que de lo contrario se trataría únicamente de un deseo. La capacidad para discriminar entre ambas cosas es clave, pues evita introducir metas ilusorias para nuestra vida, que ocupan mucho tiempo y no producen satisfacción.
3. *¿Cuáles son mis objetivos?:* Un objetivo es una meta que consideramos importante en lo personal, según la situación actual y las necesidades percibidas. Es común que los objetivos no se definan de una forma precisa, por lo que se proyectan resultados deseables pero se desconocen las acciones que facilitarán su logro (o las herramientas de las que habrá de proveerse). Identificar con claridad qué queremos conseguir es el primer paso para actuar congruentemente con ello. Otro problema que podemos encontrar es la construcción de objetivos demasiado grandes, los cuales precisarán de un tiempo o esfuerzo excesivo, asumiendo con ello un riesgo alto de ceder en nuestro intento por alcanzarlos. Lo más eficaz en estos casos es descomponer el objetivo en pasos asequibles a corto plazo; de manera que cada avance nos acerque más a la meta última prevista, se obtengan refuerzos periódicamente y se aumente la sensación de autoeficacia (creencia de que soy capaz de lograrlo).

4. *¿Cuáles son mis valores?:* Los valores constituyen el posicionamiento que la persona asume sobre aspectos clave para su vida, y cuyo peso es muy superior al que puede atribuirse a la opinión. Los valores se imbrican en múltiples áreas de lo cotidiano, y son uno de los motivos más elementales por los que las personas asumen un compromiso sólido y duradero. Así, un análisis de nuestras convicciones más profundas permitirá esbozar un plan de vida que sea coherente con ellas, lo que reportará un sentido de congruencia. Cuando las personas llevan a cabo algo que atenta contra sus valores, se produce una disonancia cognitiva: una confrontación difícil entre lo que consideramos correcto y el modo en el que actuamos, la cual puede llevar a la culpabilidad y a la angustia. No es infrecuente que las personas que actúan oponiéndose a sus valores se sientan realmente mal por ello, lo que supone una sensación de pérdida a medio y largo plazo. Este hecho suele obedecer a la asunción de valores que realmente no son nuestros ni los vivenciamos como si lo fueran, sino que han sido impuestos por terceros durante nuestro desarrollo individual. En este caso, es posible que la dirección de nuestra vida cumpla las demandas del entorno social, mientras que las nuestras pasan a un doloroso segundo plano. No es sencillo detectar esta circunstancia, que a menudo se vive como una suerte de vacío existencial.
5. *¿Cómo puedo proceder?* En el momento en el que se clarifican todos los pasos precedentes, la persona está en mejor disposición de elaborar un plan de vida adecuado, el cual debe reunir las siguientes características fundamentales: ser respetuoso con el estado actual de las cosas, cubrir las verdaderas necesidades, estar compuesto de logros asequibles y coincidir con nuestros valores. Con todo ello, estaremos dispuestos no solo a diseñarlo, sino también a ponerlo en marcha. Cualquier plan de vida está confeccionado por pequeñas cosas, cuyo efecto acumulativo es el que lo encauza hacia las grandes gestas, que se atisban tras la línea del horizonte como una promesa resoluble. Es importante persistir en nuestro esfuerzo y ser flexibles ante los cambios que surjan, pues un proyecto de esta envergadura está sometido a la evolución de las necesidades de cada etapa del ciclo vital. Por último, es también importante aprender a renunciar. La vida está sujeta a encuentros, reencuentros y pérdidas; y todas ellas deben ser integradas en el pentagrama sobre el que discurre. Renunciar a aquello

que nos duele, o que nos impide avanzar, puede ser tan difícil como encontrar lo que nos hace felices.

c) Metodología

Esta metodología corresponde al Capítulo V del Programa de Capacitación Institucional en materia de Género del Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, el cual fue aprobado en noviembre de 2020 por un Consejo Directivo presidido por el Gobernador del Estado de Tabasco²¹. Dicha metodología se implementó en todas las metas del Programa de Transversalidad 2020, Modalidad de Participación 1. Esta homologación facilitó el cumplimiento de dichas metas a través de la modalidad mixta (Presencial-Virtual), ante el complicado Panorama Nacional y Estatal derivado de la Pandemia COVID-19. Derivado de lo anterior, se propone su instauración para la realización de las metas del Programa de Transversalidad 2021.

1) Fundamentos de la educación por competencias

Rodríguez²² plantea que la educación por competencias es un modelo de instrucción basado en la enseñanza de conocimientos de tal forma que se sitúen en un contexto específico en el cual se puedan implementar. De esta manera, lo asimilado se entiende como útil y necesario, ya que está construido para ayudar a las y los estudiantes a prepararse para situaciones reales. La educación por competencias se sostiene en dos principios esenciales: la funcionalidad y la significatividad de los aprendizajes. Para lograr estos dos objetivos, aparte de transmitir conocimientos, las y los estudiantes identifican, analizan y moldean sus valores, sus destrezas y sus habilidades. **Esto se puede apreciar en la ejecución de la actividad A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión, en la cual se tuvo como objetivo la capacitación en los siguientes ejes temáticos: la resiliencia, los derechos humanos, el autoestima y el proyecto de vida dentro de una institución como el CRESET. Estas temáticas impulsarían a las participantes a desarrollar habilidades y capacidades que les facilitarían construir metas a corto, mediano y largo plazo, que**

²¹ Ley del Instituto Estatal de las Mujeres en el Estado de Tabasco. Ley publicada en el Suplemento "C" Periódico Oficial 6187 de fecha 22 de diciembre de 2001. Última Reforma publicada en el Sup. "D" AL P.O. 7999 de 04-mayo-2019.

²² Rodríguez Puerta, Alejandro. *Enfoque por competencias: características y fundamentos*, Liferder.com, <https://www.liferder.com/enfoque-competencias/>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

coadyuvaran a su empoderamiento frente a un escenario de reclusión o de libertad, dependiendo de la situación legal de cada participante.

1.1 *Fundamentos de la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel*

Torres²³ señala que la idea de aprendizaje significativo con la que trabajó Ausubel es la siguiente: el conocimiento verdadero solo puede nacer cuando los nuevos contenidos tienen un significado a la luz de los conocimientos que ya se tienen. Según Torres²⁴ para que se produzca el aprendizaje significativo, es necesario buscar de forma activa una vinculación personal entre los contenidos que aprendemos y aquellos que ya habíamos aprendido. Ahora bien, en este proceso hay espacio para encontrar diferentes matices. David Ausubel distingue entre tres clases de aprendizaje significativo:

El primero es el *aprendizaje de representaciones*, el cual la persona otorga un significado a símbolos asociándolos a aquella parte concreta y objetiva de la realidad a la que hacen referencia, recurriendo a conceptos fácilmente disponibles. El segundo es el *aprendizaje de conceptos*, el cual se apoya en el aprendizaje de representaciones para existir, de modo que ambos se complementan y "encajan" entre sí. Sin embargo, hay una diferencia entre ambos. En el aprendizaje de conceptos, en vez de asociarse un símbolo a un objeto concreto y objetivo, se relaciona con una idea abstracta, algo que en la mayoría de los casos tiene un significado muy personal, accesible solo a partir de nuestras propias experiencias personales, algo que hemos vivido nosotros y nadie más. Y finalmente el *aprendizaje de proposiciones*, donde el conocimiento surge de la combinación lógica de conceptos. Por eso, constituye la forma de aprendizaje significativo más elaborada, y a partir de ella se es capaz de realizar apreciaciones científicas, matemáticas y filosóficas muy complejas. Como es un tipo de aprendizaje que demanda más esfuerzos, se realiza de modo voluntario y consciente. Por supuesto, se sirve de los dos anteriores tipos de aprendizaje significativo.

²³ Torres, Arturo, *La teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel*, Psicología y mente, <https://psicologiymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>

²⁴ Idem

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Esto se puede apreciar en la ejecución de la actividad **A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión**, mediante la vinculación entre las/los facilitadores y las participantes, a través de la entrega de los Kits de productos de higiene personal y las entrevistas que se realizaron para las mujeres expresaran su sentir y su pensar, lo que favoreció que participaran activamente en la capacitación que fue diseñada para su beneficio.

1.2 Fundamentos de la teoría psico-genética de Jean Piaget

El psicólogo suizo Jean Piaget propuso que la inteligencia comienza a desarrollarse a partir de la infancia, extendiéndose su crecimiento a lo largo de la vida del ser humano hasta su fallecimiento. Piaget señala que cada vez que aprendemos algo, se da inicio al siguiente proceso: esquema, asimilación, acomodación²⁵. El primero se describe como una estructura mental determinada que puede ser transferida y generalizada. El esquema representa lo que puede repetirse y generalizarse en una acción; es decir, el esquema es aquello que poseen en común las acciones, por ejemplo “empujar” a un objeto con una barra o con cualquier otro instrumento. El segundo consiste en la incorporación de los objetos dentro de los esquemas, esquemas que no son otra cosa sino el armazón de acciones que el hombre puede reproducir activamente en la realidad. De manera global se puede decir que la asimilación es el hecho de que el organismo adopte las sustancias tomadas del medio ambiente a sus propias estructuras. Y el tercero implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Es el proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas. La acomodación no sólo aparece como necesidad de someterse al medio, sino se hace necesaria también para poder coordinar los diversos esquemas de asimilación.

Piaget considera que la inteligencia se consolida en los primeros años de la persona, identificando 4 etapas fundamentales²⁶:

²⁵ Guerrero Hernandez, Jorge Alberto, *Piaget y las etapas del desarrollo cognitivo: ideas clave*, Docentes al día, 23 de enero de 2019, <https://docentesaldia.com/2019/01/23/piaget-y-las-etapas-del-desarrollo-cognitivo-ideas-clave/>

²⁶ *Etapas de desarrollo de Piaget*. Significados.com., 24 de marzo de 2020, <https://www.significados.com/etapas-de-desarrollo-de-piaget/>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

La primera etapa es la *sensoriomotora*, que va desde el nacimiento hasta los dos años. Es la fase en la que niñas y niños comienzan a interactuar con el mundo exterior, interesándose por los estímulos que le proporciona. Entre otras características resaltantes de este estadio del desarrollo, destacan la capacidad innata para distinguir el habla de otro tipo de sonidos, la comunicación a través del llanto durante el primer año de vida, la pronunciación de primeras palabras y oraciones cortas a partir de los 12 meses, el interés por actividades lúdicas que generen reacciones sensoriales (cosquillas, colores brillantes, canciones o sonidos, etc.) y la repetición de actividades, como una forma de comprender mejor lo que ocurre en el mundo exterior (lanzar repetidamente un juguete, tirar de una manta, etc.). La segunda etapa es la *pre operacional*, que va desde los dos hasta los siete años. Esta etapa de desarrollo cognitivo, caracterizada por el ingreso de las niñas y los niños al sistema educativo formal, implica el desarrollo de la lógica y el uso de categorías para clasificar los objetos y la realidad. Algunos eventos propios de esta fase, son las primeras interacciones sociales fuera del contexto familiar, la ampliación del vocabulario (debido a la interacción social y el aprendizaje escolar), el desarrollo de la empatía y la capacidad para interpretar roles, separándolos de la realidad, el pensamiento de carácter egocéntrico (centrado en sus necesidades). Las niñas y los niños sienten mucha curiosidad por entender el mundo, por lo que suele preguntar el “por qué” de las cosas.

La tercera etapa es la de *operaciones concretas*, que desde los siete hasta los once años. Las niñas y los niños comienzan a aprender y poner en práctica operaciones matemáticas simples que estimulan su pensamiento lógico ($1+1=2$). También pueden apreciarse otros avances, tales como la capacidad para ser empático (puede entender cómo se sienten otras personas), el desarrollo del pensamiento lógico en una etapa inicial y el pensamiento abstracto no está desarrollado, lo cual les impide comprender temas complejos. Y por último la etapa de *operaciones formales* (desde los once años en adelante). En esta fase es posible notar avances en varios aspectos como el desarrollo de una mayor capacidad para generar conclusiones abstractas a partir del pensamiento lógico así como la comprensión de la existencia de formas de pensamiento distintas a la suya, especialmente durante los primeros años de la adolescencia.

Esto se puede apreciar en la ejecución de la actividad A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión, al centrar la capacitación en ampliar las

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

habilidades y capacidades que las participantes manifiestan actualmente en su etapa de operaciones formales, la cual está en constante desarrollo hasta el momento que ellas fallezcan.

1.3 Fundamentos del paradigma constructivista.

Castillero²⁷ plantea que el constructivismo observa el aprendizaje como un proceso de adquisición y consolidación de información basado en los procesos mentales del aprendiz. La persona es un elemento activo en este proceso, anexionando información o modificando sus esquemas mentales en base a las experiencias que viva, intentando dar al mundo que le rodea un significado. Tal y como puede entreverse en su nombre, para esta corriente teórica el aprendizaje se logra ante la construcción y reconstrucción de estructuras cuyos cimientos son los conocimientos previos, y cuyo elemento de unión con los nuevos conocimientos es la capacidad de dotarles de un sentido dentro del sistema. Así, si se aprende no es simplemente porque se adquiera una información externa, sino porque a partir de examinar las características de lo nuevo se va a extraer un significado propio de dicha información. Posteriormente lo aprendido, qué será lo que se ha comprendido y a lo que se le ha podido dotar de significado, podrá ser generalizado.

Para esta corriente, según Castillero²⁸, el ambiente y los estímulos son en efecto importantes, pero se considera que lo primordial es la interacción entre las variables externas e internas de la persona. En situaciones de aprendizaje se tiene en cuenta lo que se viene a conocer como triángulo interactivo, que se refiere a la interacción mantenida entre las características del aprendiz, el material a aprender y la persona o cosa que transmite la información. Estos tres elementos se van a afectar mutuamente y van a permitir o no la adquisición del material de un modo significativo por parte del que aprende. El papel de la o el instructor no es directivo, sino que debe facilitar una guía para que el aprendiz sea capaz de extraer sus propias conclusiones de la realidad. Dicha guía ejercida contribuye a que el

²⁷ Castillero Mimenza, Oscar, *Conductismo y Constructivismo en Psicología: bases teóricas y diferencias*, Psicología y mente, <https://psicologiymente.com/psicologia/conductismo-constructivismo-psicologia>

²⁸ Idem

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

aprendizaje genere un significado compartido y adaptativo para con el medio. Se deben facilitar las ayudas pertinentes y ajustadas a cada caso de manera que quien adquiere conocimiento pueda empezar a hacerlo y según empieza a dominar el material estas se han de ir retirando (en un proceso denominado andamiaje). De este modo la persona puede alcanzar su máximo potencial posible, yendo más allá de lo que puede aprender por sí mismo gracias a la dotación de ayudas externas.

Esto se puede apreciar en la ejecución de la actividad A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión, mediante la dinámica de trabajo que se implementó en la capacitación, las/los facilitadores explican el eje temático a tratar en la sesión, con la finalidad de que las mujeres en reclusión expongan sus experiencias personales, en relación a dicha temática, en un espacio seguro y de carácter privado, donde todas las personas que interactúan, incluyendo a las/los facilitadores, favorecen la construcción del conocimiento, en un ambiente como es el del CRESET.

2) Los nuevos paradigmas de la educación por competencias.

Para 2016, se consideraba que los antiguos paradigmas de la enseñanza coincidían en una visión de un mundo compartido por un grupo de científicos que implica explícitamente una metodología específica, sea cualitativa o cuantitativa caracterizada por problemas, procedimientos, técnicas, vocabularios y tendencias interpretativas adaptada por una comunidad de programadores y desarrolladores en principios metodológicos cuyo núcleo central es incuestionable en cuanto que únicamente trata de resolver uno o varios problemas claramente delimitados, este enfoque particular o filosofía que está diseñado para soluciones. Este igual está delimitado en el tiempo en cuanto a aceptación y uso.

Para 2020, las cosas han cambiado. Triana²⁹ señala que el sistema educativo tradicional es un fracaso para la sociedad actual. A partir de una serie de aportaciones de expertos en el tema de la educación, la autora considera que hay insuficiencias en la activación y en el proceso

²⁹ Triana Cardenas, Libertad, *Del aprendizaje tradicional al cambio de paradigma educativo*, Repositorio de la Universidad Santos Tomas, Colombia, 2017
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10184/2017libertadcardenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

de enseñanza, por lo que es necesaria una transformación profunda en la educación, específicamente en sus estructuras y prácticas formativas, y que las competencias deberían ser reforzadas en aspectos hasta ahora no suficientemente estimados: el desarrollo de la autoestima, empatía y habilidades de comunicación de las y los alumnos. El antiguo paradigma estaba sumido en el ritmo de la clase magistral, la cual es ininterrumpido y unidireccional, y aunque no toda la población estudiantil aprenda con la misma cadencia, hay un cierto porcentaje de la clase que se aburre y otro que pierde la sintonía por miedo a preguntar o participar. Y cuando llega el momento de la evaluación, que es la herramienta acostumbrada para medir el conocimiento, por supuesto que, sin entender los temas y sin tener interés en estos, no arrojarían resultados favorables.

Estas conductas generan alertan y nos invita a preguntarnos si existen otras formas para educar, por lo que nacen otros paradigmas educativos que se adapten a las y los estudiantes, y no necesariamente estos a dichos paradigmas. Actualmente el paradigma tradicional de la educación se ha transformado, adaptándose a la era digital que ha florecido a razón de las medidas de aislamiento que el Gobierno Federal instauró para disminuir la propagación del COVID-19. La educación virtual es una modalidad formativa que cada vez más se está consolidando como una de las metodologías para estudiar cualquier tipo de formación. Sobre todo por la amplia y variada oferta formativa, su flexibilidad horaria y porqué se puede cursar desde cualquier sitio. Dentro de la formación online, puedes encontrar variantes, siendo las más comunes el e-learning, b-learning y m-learning³⁰.

- *E-learning*: es el término abreviado de electronic learning, es decir, aquel aprendizaje que se realiza a través de Internet utilizando un dispositivo electrónico. Es lo que se denomina generalmente como formación online, aprendizaje en línea o teleformación. Esta modalidad formativa supone una evolución respecto a la formación a distancia, ya que implica la utilización de diferentes plataformas y soportes TIC. El único elemento necesario para realizar una formación desde cualquier sitio es un dispositivo con conexión a Internet. La

³⁰ *Modalidades de formación online*, Educaweb, <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/formacion-online-distancia/modalidades-formacion-online/>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

forma de aprender es muy variada ya que el profesorado utiliza distintas metodologías para el aprendizaje, como tutoriales en video, foros, chats, podcast, conexiones virtuales entre profesorado y alumnado, presentaciones sobre un tema, ejercicios prácticos, documentos de lectura así como materiales complementarios para el aprendizaje. Su forma de evaluación también es muy variada: cuestionarios, entrega de ejercicios, evaluación entre pares, participación en los foros y creación de blogs. Las plataformas con las que se realizan los cursos permiten que exista una mayor interacción entre profesorado y alumnado, como también, entre el propio alumnado facilitando así un fuerte dinamismo para este tipo de estudios.

- *B-learning*: Otra posible forma de estudio es el b-learning o blended learning que se podría traducir como enseñanza híbrida o aprendizaje semipresencial. Esta modalidad combina la formación online con la presencial. En este caso se realiza un porcentaje de las clases en e-learning y el resto de forma presencial. Las horas presenciales son de gran utilidad para resolver dudas con el profesorado, realizar ejercicios prácticos y trabajar en grupo con el resto de los compañeros. Por un lado, la parte presencial de esta formación permite el contacto directo con el profesorado y las ventajas que ello supone y, por otro lado, otorga la flexibilidad suficiente para la realización del curso.
- *M-learning*: El m-learning o mobile-learning es el aprendizaje que se realiza a través del teléfono móvil o tableta. Muchas universidades y centros de formación están introduciendo esta metodología en sus planes de estudio. A través de un dispositivo móvil se puede acceder a una plataforma educativa con diferentes contenidos e interactuar con el profesorado y otros u otros compañeros. El m-learning facilita poder seguir un curso desde cualquier sitio y a cualquier hora, adaptándose así a las necesidades de quien lo cursa.

¿Cuál sería la mejor opción? aquella que se adapte a las necesidades reales de la persona. Aunque la formación online ofrece muchas ventajas, no siempre es la mejor opción para cualquier tipo de persona ni para cualquier tipo de estudios. Para poder estudiar bien online, hay que fijarse un calendario de estudio y cumplirlo, así como, adaptar las técnicas de estudio al nuevo contexto, para así aprovechar al máximo estos estudios. Otro aspecto importante es el

adecuado dominio de las diferentes herramientas TIC si quieres hacer una formación online, ya que su buen uso es fundamental para aprovechar al máximo el curso. A parte de esto, dependiendo de los objetivos y necesidades de la persona, será más recomendable que realice una formación presencial, semipresencial u online.

3) *Los aspectos que distinguen a la educación por competencias.*

El primero es el *Assessment*³¹, aquí el foco y prioridad del programa es el autoconocimiento. Considera que no existe posibilidad de aprender si no hay conciencia de una necesidad. En el caso de Diplomados, llevar a los y las participantes a realizar dinámicas y ejercicios en donde “dibujen” su realidad actual en el ámbito, no solo laboral sino personal, llevó a despertar en él y ellas, un gran anhelo por conocer nuevas cosas.

El segundo es el *Desafío*, donde las momentos de mayor desarrollo se dan frente a situaciones desafiantes. Generar situaciones de gran desafío en los temas gubernamentales es relativamente sencillo, ya cualquier ejercicio de diagnóstico del tema en cuestión, resulta de suyo un gran desafío para los y las funcionarias que participen en el proceso de capacitación.

En el caso de la desigualdad y la violencia de género, basta con presentar las estadísticas a nivel mundial, nacional, estatal, municipal, para que los y las participantes hagan conciencia de que la forma en qué están abordando la solución, no necesariamente impacta en estas dramáticas cifras. Es aquí donde se construye la desafiante pregunta interior: “¿qué tenemos que hacer para mejorar?”. La respuesta en cualquier caso, tema o circunstancia es y será: “primero el gran reto es generar un cambio en ti, para que después se pueda llevar a cabo en lo demás”.

El último es el *Soporte*, en el cual se desarrolla talentos, capacidades, habilidades. Quedarse en el tema personal es lo que solemos llamar “agárrense de las manos y vámonos todos muy contentos”. Tan poco efectivo es no focalizar la formación en el plano personal, como

³¹ Es el proceso de obtener, organizar y presentar información variada sobre qué aprende el alumno y cómo lo aprende, mediante el uso de diferentes técnicas y en diferentes momento durante el proceso de enseñanza-aprendizaje

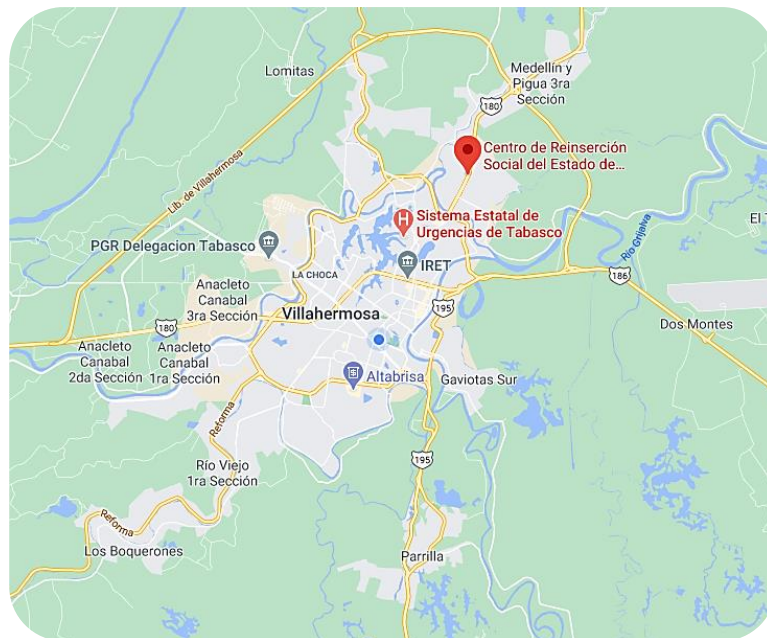
"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

exagerar en ello. La situación de aprendizaje es más efectiva cuando se dan herramientas y soporte para encarar el desafío. En una investigación sobre Gestión del Talento, se observó que las empresas que ya impartían capacitación bajo este marco, contaban con una multiplicidad de fenómenos.

d) Descripción de la población objetivo

Para la realización de la actividad de la Meta **MT-20-4 Impulsar la participación activa, organizada y voluntaria de las mujeres a través del diseño y ejecución de un proyecto para el bienestar comunitario con perspectiva de género**, se seleccionó a las mujeres que se encuentran reclusas en el Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco, el cual está ubicado a la Carretera Federal Villahermosa Frontera km 45, Cd Industrial.

Mapa 1. Ubicación del Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco



Fuente: Google Maps

El Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco (CRESET), de acuerdo a sus datos, tiene una capacidad de “albergue” para no más de mil 185 hombres y el espacio para 140 mujeres. En 2020, la cifra exacta es de mil 873 hombres, es decir que son 688 internos más, que rebasan la capacidad de que tiene el penal. En el caso de las mujeres, se

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

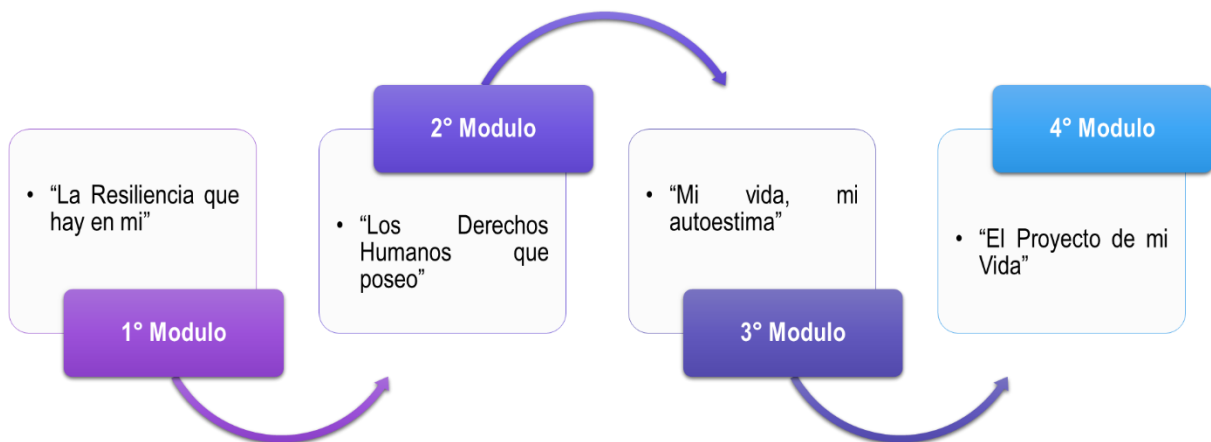
contabilizo 103 internas, es decir, que el espacio de las presas es aceptable, ya que tienen capacidad para 140³²

e) Especificaciones

Con relación a la metodología anteriormente descrita en este documento, específicamente la educación virtual, se establecieron las primeras pautas para desarrollar esta modalidad en beneficio de la población objetivo de la meta. Para ello se llevó a cabo la adquisición de equipos electrónicos para la instalación de un centro de capacitación a distancia, que permita que las mujeres en reclusión y personal del CRESET pueda desarrollar sus competencias a partir de talleres y cursos de diversos temas, con perspectiva de género y apego a los derechos humanos.

Para el cumplimiento de la actividad *A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión*, se diseñó un taller de 3 horas titulado **“Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor”**, de 4 módulos, cuya estructura es la siguiente:

Figura 1. Estructura del Taller “Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor”



Fuente: Elaboración Propia

³² Trinidad, Héctor Andrés, Padecen vejaciones internos del Creset, El Heraldo de Tabasco, 16 de enero de 2020, <https://www.elheraldodetabasco.com.mx/local/padecen-vejaciones-internos-del-creset-4707325.html>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

El Centro de Reinserción Social del Estado de Tabasco (CRESET) fue el responsable de la selección de las mujeres que participarían en el Taller. Para ello se tomó en cuenta el comportamiento de las mujeres en reclusión, es decir, que su comportamiento haya sido ejemplar desde su llegada a al organismo. Tras la revisión de expedientes, se obtuvo una muestra de 30 mujeres participantes. Debido a las condiciones en las que vive la población objetivo, fue necesario que dicha muestra fuera seccionada en 5 grupos de 6 personas, en apego a las disposiciones federales para la prevención del COVID-19, como lo es la sana distancia y grupos reducidos de participantes. Se planteó atender simultáneamente 3 grupos en el turno matutino y 2 grupos en el turno vespertino, por cada módulo de taller.

Figura 2. Cronograma del Taller “Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor”



Fuente: Elaboración Propia

Para este taller no se desarrolló ninguna actividad escrita, incluidos Test, por indicaciones de las y los capacitadores. Esta decisión fue justificada a partir de que las mujeres en reclusión requerían un espacio seguro para dialogar, donde pudieran expresar libremente sus preocupaciones sin que alguien les estuviera evaluando. En visitas previas a la población objetivo, al entrevistar a algunas de las mujeres participantes, fue notoria su rechazo a responder algún tipo de cuestionario, por dos diferentes motivos: 1) El desagrado a ser tratada como un conejillo de indias para una investigación; y 2) El temor de que sus respuestas pudieran causarle conflictos con otras compañeras reclusas y/o con las custodias del lugar.

Ahora bien, es importante señalar que un taller es un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, que implica a las y los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Ofrece siempre la posibilidad, cuando no exige, que las y los participantes contribuyan activamente. Como un buen relato, un taller tiene una estructura básica y se desarrolla como un proceso en el tiempo. El diseño básico consta de³³:

- Introducción: apertura y establecimiento del marco.
- Acción: las actividades (presentación inicial, negociación de los objetivos, ejercicios grupales, aportaciones, conversaciones, productos del taller)
- Cierre: Presentación de los productos, resumen, agenda para seguir, evaluación y consecuencias

De todos modos, un taller se puede diseñar de formas variadas, siempre que tenga coherencia y enganche a las y los participantes. Debe ser dinámico y atractivo. La estructura básica sirve como eje de la planificación, en la cual el contenido y la forma varían dependiendo de la finalidad del taller y de las necesidades de las y los participantes. El aprendizaje es un proceso donde el camino es tan importante como el destino. Por ello, tiene sentido que el taller no sólo tenga como objeto el aprendizaje, sino que se convierta en un verdadero acto de aprendizaje colectivo. El taller combina dos dimensiones fundamentales³⁴:

- Las y los participantes aprenden SOBRE el aprendizaje, acudiendo a expertos presenciales y virtuales y reflexionando sobre sus propias experiencias de aprendizaje.
- Las y los participantes aprenden a colaborar EN el aprendizaje, tema que ocupa sus vidas y plantean cómo disfrutar del aprendizaje, de por vida.

Es deseable que las y los participantes sean conscientes del tipo de taller en el que van a participar. De modo que el contrato, el acuerdo sobre lo que va a pasar debe ser claro. Toda la población participante debe tener claro cuál es el objeto del taller, reflexionar sobre el aprendizaje y sacar conclusiones de mejora. También debe conocer de qué manera se verá implicada en el proceso que es activo y colaborativa.

³³ Barakaldo Campo, Alejandro, *Como planificar un taller*, Euskadi.eus, 2015
https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf

³⁴ Idem

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Desarrollo

1) Descripción de las actividades

El 16 de octubre, en colaboración de la Asociación Civil “Efraín A.C”, quien realizó la vinculación con el CRESET y que tiene experiencia en la atención a mujeres en reclusión, se acudió a las instalaciones del lugar antes mencionado para hacer entrega de 123 Kits de artículos de primera necesidad a la población femenil que existe en el lugar.

El Kit de Artículos de Primera Necesidad contaba con los siguientes elementos: desodorante, jabón corporal, shampoo, pasta de dientes, cepillo de dientes, toallas sanitarias y papel sanitario. La selección de dichos artículos se derivó de las recomendaciones de la Comisión Nacional de Derechos Humanos en relación a las pésimas condiciones de vida que detectaron en el interior del CRESET, las cuales impactan significativamente en la salud física de las mujeres en reclusión, por razones de higiene.

Durante el lapso de la entrega de los Kits, se entrevistó a las 30 mujeres que fueron seleccionadas para participar en el taller “Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor”. En la entrevista, la mayoría de las participantes hicieron mención que les desagradaba la idea de responder cuestionarios relacionados a sus personas, pues se sentían como parte de un experimento y eso laceraba su dignidad como mujeres. Tal respuesta influyó en el diseño del Taller, el cual fue diseñado en conjunto con la Asociación Civil “Efraín A.C”, para fortalecer su percepción de sí mismas y con ello elevar los niveles de resiliencia que pudieran manifestar.

El taller “Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor” estaba conformado por 4 módulos, uno por cada de los siguientes tópicos: resiliencia, derechos humanos, autoestima y proyecto de vida. Debido al panorama Nacional y Estatal causado por el COVID-19, el CRESET planteó que los grupos fueran de 6 personas para que fuera posible respetar la Sana Distancia mientras se impartían los temas.

Por lo anterior, se crearon 5 grupos. Para fines prácticos de la capacitación, se impartió en dos turnos diferentes: 9:00 a 12:00 horas y 13:00 a 16:00 horas. En el primer turno se atendieron simultáneamente 3 grupos mientras que el segundo turno se atendió 2 grupos. Dichas

atenciones se realizaron en diferentes áreas del CRESET para guardar la sana distancia. Cada sesión se llevó cada 15 días, durante el trayecto de Octubre-Noviembre del 2020.

Figura 3. Fechas del Taller “Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor”



Fuente: Elaboración Propia

La dinámica de los Módulos fue similar, aunque diferente en temática. Se iniciaba con la presentación de la Mtra, Nelly del Carmen Vargas Pérez, Directora del Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, quien externaba la importancia del taller para la mejora de la dignidad de las mujeres en reclusión. Posteriormente las y los facilitadores del taller, exponían la temática y objetivo del módulo en cuestión para luego escuchar las presentaciones de las participantes así como sus expectativas.

Posteriormente se procedía con una técnica grupal de integración de carácter lúdico, con la finalidad de romper el hielo entre las participantes y las/los facilitadores, así como facilitar la cohesión grupal. Una vez concluida esta técnica, se continuó con la exposición de la temática del módulo, la cual se realizaba a través de plumones, papel bond y rotafolios por las medidas de seguridad que el CRESET maneja. Tras la explicación del tema, se procedía a realizar mesa redonda con las participantes, aplicándose principios de terapia grupal, en la cual las mujeres externaban sus pensamientos y emociones en relación al tema y la manera como se relacionaba con sus vivencias en reclusión.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Una vez realizada la mesa redonda, se continuaba con ejercicios de respiración profunda con la finalidad de que las mujeres aprendieran a manejar sus niveles de ansiedad a través de pausas respiratorias. Esto facilitaba que las emociones que se desbordaban en la mesa redonda, se contuvieran y se pudiera dar un cierre para las actividades. Finalmente se procedía con la clausura del módulo, en la cual se compartía el sentir de todas las personas involucradas y se proponía las nuevas metas para el siguiente modulo.

Finalmente el 30 de noviembre del presente año, tomando en cuenta las observaciones realizadas los espacios disponibles para la capacitación, con los que cuenta el CRESET, se hizo entrega del equipo necesario para generar un centro de capacitación, en el cual tanto mujeres en reclusión como personal del CRESET asignado al pabellón de mujeres, puedan proseguir con las capacitaciones, como parte del seguimiento a la meta **MT-20-4 Impulsar la participación activa, organizada y voluntaria de las mujeres a través del diseño y ejecución de un proyecto para el bienestar comunitario con perspectiva de género**, en el Programa de Transversalidad 2021.

El equipo que se hizo entrega fue el siguiente: 1 Laptop Hp Lenovo / 8gb1Tb, 1 Pantalla de Pared marca Epson de 42", 1 Escritorio básico marca Crisa línea UNNE EUCAL., 1 Proyector Epson S39 3300 LUMENE, 1 No Break sola Basic, 1 Extensión eléctrica de uso rudo Home Supplie, 1 Bafle marca Vorago de 15". Dicha entrega se realizó a través de la coordinación entre el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco y la Asociación Civil "Efraín AC."

2) Observaciones de las actividades

Tras la realización de las actividades, es posible señalar las siguientes anotaciones de interés:

1. Se detectó varios casos donde la actuación de funcionarios públicos, pertenecientes a las diferentes instituciones de impartición de justicia, trasgredió los derechos humanos de las mujeres participantes. Desde detenciones sin motivo legal, agresiones físicas y psicológicas durante la toma de declaración, obstaculización del proceso legal e inclusive la fabricación de pruebas así como del empleo de tortura para obtener una confesión. Entre los casos de mayor

preocupación, está el de una mujer que lleva 20 años encarcelada sin contar con un expediente o sentencia relacionada a un delito que haya cometido.

En el testimonio de la participante, hace 20 años fue acusada de un delito que no cometió. Fue privada de su libertad, siendo conducida a una casa de seguridad donde fue torturada para que se confesara culpable, sin conocer claramente la naturaleza del delito que se le imputaba. Tras varios días, sus captores la convencieron de firmar su declaración, argumentando que en 15 días saldría libre. Sin embargo esto no ocurrió, se le retiró abogado de oficio una vez que ingresó al CRESET, denunció su caso a la CNDH pero lamentablemente no procedió su queja. Actualmente se ha resignado a que sus últimos años termine en reclusión, por lo que su proyecto de vida se limita a ser guía de las nuevas internas que ingresen al lugar.

2. Graves afectaciones a la salud emocional que las mujeres en reclusión, participantes en el taller. La soledad, la sensación de abandono por parte de sus familiares, la imposibilidad de ver a sus hijas e hijos, la amenaza silente de ser víctimas de violencia por parte de personal así como de los hombres que se encuentran recluidos a un lado, así como la desconexión con el mundo exterior ha causado que estas mujeres manifiesten señales preocupantes de ansiedad, depresión y angustia, lo que puede desembocar en crisis nerviosas, conatos de violencia e inclusive intentos suicidas.

Varias de las participantes terminaron en llanto durante la realización de las mesas de trabajo, reflejando el delicado estado emocional en el que se encuentra. Se les propuso que para 2021 se les facilitaría atención psicológica individual en beneficio de su salud emocional. La idea fue recibida positivamente, por lo que se procederá a incluir dichas atenciones en el seguimiento de la meta para el próximo año.

3. Finalmente se detectó la presencia latente del Síndrome de Burnout, es decir, Síndrome del Quemado en varios miembros del personal que custodia a las mujeres en reclusión. Esto se aprecia en la actitud que custodias y custodios manifestaron ante la población objetivo durante

sus actividades. Dicha actitud se puede describir como apática e indiferente. Lamentablemente el trabajar en un Centro de Reinserción Social, genera afectaciones en la salud física, mental y emocional de las personas, por lo que se requiere la atención psicológica para proporcionar un alivio para dichas personas.

Esto último se contempla también en el seguimiento de la meta para el 2021, un programa de atención psicológica individual y grupal dirigido a las y los custodios del CRESET, con la finalidad de proporcionarles un espacio seguro donde puedan descargar psíquicamente su sentir.

Recomendaciones

Las recomendaciones que se plasman a continuación, tienen su origen en 2 fuentes:

La primera fuente proviene de las opiniones que las participantes, de manera presencial, compartieron con las y los capacitadores cuando este les explicaba el contenido temático del taller así como de las participaciones en las actividades del taller. La segunda fuente deriva de las observaciones que se realizaron en relación a los espacios disponibles de capacitación, la dinámica del personal del CRESET en su atención a las mujeres reclusas así como datos proporcionados por la Asociación Civil "Efrain AC."

1. Gestionar ante la Comisión Estatal de Derechos Humanos, su intervención para la revisión de los expedientes de las reclusas para investigar las anomalías que pudieran existir en sus procesos.
2. Trabajar con las reclusas temas que abonen a su salud psico emocional como el manejo del estrés y la ansiedad, el duelo ante pérdidas significativas o el reconocimiento y manejo de emociones, así como la promoción de caravanas médicas para salvar y guardar la integridad física de las reclusas
3. Capacitar a las y los abogados de oficio en temas de perspectiva de género para el correcto desempeño de sus actividades al trabajar con las reclusas.
4. Desarrollar actividades de capacitación en oficios no tradicionales para mujeres y de autoempleo para el empoderamiento de las reclusas y garantizar que no recaigan en actividades delictivas tras su egreso.
5. Promover un estilo de vida saludable a través de actividades deportivas, artísticas así como orientaciones para proyectos de vida, en las mujeres que están en reclusión.
6. Favorecer el desarrollo y fortalecimiento de las funciones cognitivas, de psicomotricidad, expresión de emociones y sentimientos, así como, desarrollar y fortalecer sus capacidades creadoras.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

7. Capacitar a las autoridades responsables de la organización y funcionamiento de los centros de reclusión y al personal, para que tomen las medidas necesarias para garantizar que las mujeres internas en los centros penitenciarios y de los menores hijos que convivan con ellas, reciban un trato respetuoso y digno, de acuerdo con la condición de su género, atendiendo sus necesidades de salud, educación, capacitación para trabajo productivo y remunerado, actividades deportivas y que convivan con internas de su misma situación jurídica y clasificación criminológica, sin ningún tipo de sometimiento entre ellas y con personal de custodia exclusivamente femenino. Para estos efectos, en el caso de mujeres indígenas, tomar en consideración su origen étnico, usos y costumbres e idioma.
8. Instrumentar un programa de capacitación permanente para personal directivo, técnico, administrativo y de custodia de los establecimientos penitenciarios municipales en materia de derechos humanos y perspectiva de género, a efecto de que se garantice el irrestricto respeto a los derechos humanos de las mujeres en reclusión con perspectiva de género, sin menoscabo de la igualdad entre mujeres y hombres.
9. Realizar las gestiones administrativas y presupuestales para crear instalaciones, programas de atención para las niñas y niños que permanecen con sus madres en los centros de reclusión del país, así como para que las internas mantengan el contacto necesario con las hijas e hijos que viven en el exterior, con el propósito de respetar los derechos fundamentales de la niñez, que contemplan los párrafos octavo y noveno del artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y a lo establecido en la reforma al artículo 11 de la Ley que establece las Normas Mínimas sobre Readaptación Social de Sentenciados.
10. Elaborar manuales de procedimientos necesarios, que regulen la aplicación de medidas disciplinarias, en las que se respeten los derechos humanos, las reglas del debido proceso, en particular, de audiencia y defensa, para las internas de los centros penitenciarios del país, así como contar con el apoyo de intérpretes y traductores para las mujeres indígenas.

Bibliografía

Barakaldo Campo, Alejandro, *Como planificar un taller*, Euskadi.eus, 2015
https://bideoak2.euskadi.eus/debates/elkarlan2016/Proyecto_18_09.pdf

Capital Psicólogos, *Una clave en nuestra personalidad: la autoestima*, Psicología Y Mente,
<https://psicologiaymente.com/clinica/personalidad-autoestima>.

Carrillo, Andres, *10 beneficios de tener una buena autoestima*, Psicología y Mente,
<https://psicologiaymente.com/psicologia/beneficios-tener-buena-autoestima>

Castillero Mimenza, Oscar, *Conductismo y Constructivismo en Psicología: bases teóricas y diferencias*, Psicología y mente, <https://psicologiaymente.com/psicologia/conductismo-constructivismo-psicologia>

Concepto y características de los derechos humanos, Programa Venezolano de Educación-Acción en Derechos Humanos, 2da Reimpresión, Caracas, 2008
<https://www.derechos.org.ve/web/wp-content/uploads/Conceptos-Características-Derechos-Humanos.pdf>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Constitución publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917. Última reforma publicada DOF 18-12-2020

Etapas de desarrollo de Piaget. Significados.com., 24 de marzo de 2020,
<https://www.significados.com/etapas-de-desarrollo-de-piaget/>

González, Virginia, *10 formas prácticas de construir resiliencia*, Psicología y Mente,
<https://psicologiaymente.com/psicologia/formas-practicas-construir-resiliencia>

Guerrero Hernandez, Jorge Alberto, *Piaget y las etapas del desarrollo cognitivo: ideas clave*, Docentes al día, 23 de enero de 2019, <https://docentesaldia.com/2019/01/23/piaget-y-las-etapas-del-desarrollo-cognitivo-ideas-clave/>

Ley del Instituto Estatal de las Mujeres en el Estado de Tabasco. Ley publicada en el Suplemento "C" Periódico Oficial 6187 de fecha 22 de diciembre de 2001. Última Reforma publicada en el Sup. "D" AL P.O. 7999 de 04-mayo-2019.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Mateu-Mollá, Joaquín, *Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes?*, Psicología Y Mente, <https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>

Modalidades de formación online, Educaweb, <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/formacion-online-distancia/modalidades-formacion-online/>

Rodriguez Puerta, Alejandro. *Enfoque por competencias: características y fundamentos*, Liferder.com, <https://www.liferder.com/enfoque-competencias/>

Sahagún, Lorena, *Resiliencia: definición y 10 hábitos para potenciarla*, Psicología y Mente, <https://psicologiaymente.com/clinica/resiliencia-definicion-habitos>

Torres, Arturo, *La teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel*, Psicología y mente, <https://psicologiaymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>

Triana Cardenas, Libertad, *Del aprendizaje tradicional al cambio de paradigma educativo*, Repositorio de la Universidad Santos Tomas, Colombia, 2017 <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10184/2017libertadcardenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Trinidad, Héctor Andrés, *Padecen vejaciones internos del Creset*, El Herald de Tabasco, 16 de enero de 2020, <https://www.elheraldodetabasco.com.mx/local/padecen-vejaciones-internos-del-creset-4707325.html>

Anexos

Meta: MT-20-4 Impulsar la participación activa, organizada y voluntaria de las mujeres a través del diseño y ejecución de un proyecto para el bienestar comunitario con perspectiva de género.

Actividad: A9-20 Proyecto de bienestar comunitario: mujeres en situación de reclusión

Nombre del documento meta: Documento de sistematización del proyecto de bienestar comunitario con perspectiva de género que incluye: proyecto comunitario, resultados de la ejecución y compromisos de las autoridades para su seguimiento

Medio de verificación: Informe de proceso/Carpeta Metodológica.

Anexo 1. Carta Descriptiva

CARTA DESCRIPTIVA							
Nombre de la actividad:		"Mariposas Valientes: Unidas por una vida mejor"					
Modalidad de presentación:							
Presencial		Semipresencial		Virtual		Mixta	X
Sede/herramienta digital:		Instalaciones del CRESET, Villahermosa, Centro, Tabasco					
Fecha:		Pendiente de calendarización					
Duración de la actividad:		12 horas					

Objetivo:	Fortalecer las capacidades de las mujeres en situación de reclusión, para estimular su empoderamiento y fortalecer sus capacidades para la integración a la sociedad en el momento de su egreso.
Temática:	Proyecto de bienestar comunitario
Actores Estratégicos:	Centro de Readaptación Social, Comisión Estatal de Derechos Humanos, Organizaciones de la Sociedad Civil y Ciudadanía.

MODULO 1 Taller "La Resiliencia que hay en mí" DURACIÓN: 3 horas – 180 minutos			
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Materiales de Apoyo	Duración
Presentación	Antes de ingresar al taller se presentará al responsable de la capacitación, el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, así como la existencia de una colaboración con alguna entidad pública, privada u organización de la sociedad civil.	Ninguno	2
Bienvenida	Palabras de bienvenida a cargo de la Mtra, Nelly del Carmen Vargas Pérez, Directora del Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, quien externara la importancia de la capacitación en el fortalecimiento de las habilidades y conocimientos de las del curso.	Ninguno	3
Descripción del Modulo	Se explicara el objetivo del módulo, las temáticas a trabajar así como los acuerdos que se respetaran durante la capacitación.	Ninguno	10

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Expectativas de las participantes.	Presentación y expectativas de las participantes del módulo a trabajar.	Ninguno	10
Técnica Grupal 1° El Globo	<p>Las y/o los facilitadores organizan al grupo para que formen un círculo. La y/o el facilitador toma un globo y menciona en voz alta el nombre de una participante, ya sea su izquierda o derecha, y le indica que pase el globo a otra persona, mediante una parte de su cuerpo. Ejemplo:</p> <p>“María, pasa el globo con tu pierna”</p> <p>María, debe controlar el globo con su pierna. Ella tiene que pasar el globo a otra persona y decidir con que parte del cuerpo lo controla.</p> <p>“Alicia, pasa el globo con el cuello”</p> <p>Y así hasta que todas las participantes hayan realizado la actividad. Al final reflexionaran sobre el significado de la actividad y su relación con el tema del módulo.</p>	Un globo	35
Resiliencia que hay en mi	<p>Las y/o los facilitadores explican los siguientes puntos de la Resiliencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Definición de la Resiliencia. 2.- Características de la Resiliencia. 3.- Diferencia entre Resiliencia y conformismo. 4.- Beneficios de la Resiliencia. 5.- ¿Es posible la Resiliencia en Reclusión? 	Papel Bond, Plumones, Rotafolios	35
Técnica Grupal 2° La Mesa Redonda	<p>Las y los facilitadores integran una rueda con las participantes, con la finalidad de reflexionar sobre el tema a través de las experiencias de vida de cada una. Durante la actividad, cada participante ira compartiendo su experiencia en relación a la resiliencia.</p> <p>Para estimular la participación activa, cada participante va nombrar quien es la siguiente en participar. Las y los facilitadores también compartirán sus experiencias. Es importante que las y los facilitadores conecten las experiencias relatadas con lo expuesto en la actividad anterior.</p>	Sillas o en su defecto almohadas para sentarse en el suelo.	60
Técnica Grupal 3 Respirando 1, 2 , 3	Las y/o los facilitadores solicitan a las participantes que para el ejercicio, deberán sentarse en una silla con la espalda recta	Sillas	20

	<p>y los brazos en el apoyabrazos. Posteriormente se procede a las siguientes instrucciones:</p> <p>Toma una respiración lenta y profunda por la nariz durante 6 segundos. Retiene el aire por unos segundos y exhala lentamente por la boca poniendo tus labios de la misma manera que para silbar. Esto último tiene que durar aproximadamente 7 segundos. Repite el ejercicio 10 veces.</p> <p>Se debe tener en cuenta que al principio esta práctica puede ser difícil y no ser relajante, requiere de un tiempo hasta acostumbrarte a lograrlo, pero es una manera muy efectiva de aliviar la ansiedad.</p>		
Cierre de Modulo	Se solicita a las participantes que expresen su sentir del módulo, se agradece su participación y se da cierre de modulo.	Ninguno	5

MODULO 2 Taller “Los Derechos Humanos que poseo” DURACIÓN: 3 horas – 180 minutos			
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Materiales de Apoyo	Duración
Presentación	Antes de ingresar al taller se presentará al responsable de la capacitación, el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, así como la existencia de una colaboración con alguna entidad pública, privada u organización de la sociedad civil.	Ninguno	2
Bienvenida	Palabras de bienvenida a cargo de la Mtra, Nelly del Carmen Vargas Pérez, Directora del Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, quien externara la importancia de la capacitación en el fortalecimiento de las habilidades y conocimientos de las del curso.	Ninguno	3
Descripción del Modulo	Se explicara el objetivo del módulo, las temáticas a trabajar así como los acuerdos que se respetaran durante la capacitación.	Ninguno	10
Expectativas de las participantes.	Presentación y expectativas de las participantes del módulo a trabajar.	Ninguno	10
Técnica Grupal 1° Batallas de Papel	<p>Las y/o los facilitadores le entregan una hoja de papel y un plumón a cada participante.</p> <p>Las participantes escriben tres oraciones en una hoja de papel para hablar sobre sí mismas. Luego deben arrugar la hoja para formar una bola y se involucran en una batalla de bolas de papel entre ellas por 5 minutos. Después de un</p>	Hojas blancas, plumones	35

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

	<p>minuto, todos recogen la bola de papel más cercana, leen las oraciones y tienen que adivinar quién es la persona que escribió estas oraciones. Si tiene éxito, presenta a esta persona a sus camaradas.</p> <p>Y así hasta que todas las participantes hayan realizado la actividad. Al final reflexionaran sobre el significado de la actividad y su relación con el tema del módulo.</p>		
Los Derechos que poseo	<p>Las y/o los facilitadores explican los siguientes puntos de los Derechos Humanos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Definición de Derechos Humanos. 2.- Características de Derechos Humanos. 3.- Principales Derechos Humanos de las Mujeres. 4.- Obstáculos para ejercer los Derechos Humanos. 5.- ¿Qué Derechos Humanos ejercen en Reclusión? 	Papel Bond, Plumones, Rotafolios	35
Técnica Grupal 2° La Mesa Redonda	<p>Las y los facilitadores integran una rueda con las participantes, con la finalidad de reflexionar sobre el tema a través de las experiencias de vida de cada una. Durante la actividad, cada participante ira compartiendo su experiencia en relación a la resiliencia.</p> <p>Para estimular la participación activa, cada participante va nombrar quien es la siguiente en participar. Las y los facilitadores también compartirán sus experiencias. Es importante que las y los facilitadores conecten las experiencias relatadas con lo expuesto en la actividad anterior.</p>	Sillas o en su defecto almohadas para sentarse en el suelo.	60
Técnica Grupal 3 Respirando 1, 2 , 3	<p>Las y/o los facilitadores solicitan a las participantes que para el ejercicio, deberán sentarse en una silla con la espalda recta y los brazos en el apoyabrazos. Posteriormente se procede a las siguientes instrucciones:</p> <p>Toma una respiración lenta y profunda por la nariz durante 6 segundos. Retiene el aire por unos segundos y exhala lentamente por la boca poniendo tus labios de la misma manera que para silbar. Esto último tiene que durar aproximadamente 7 segundos. Repite el ejercicio 10 veces.</p> <p>Se debe tener en cuenta que al principio esta práctica puede ser difícil y no ser relajante, requiere de un tiempo hasta acostumbrarte a lograrlo, pero es una manera muy efectiva de aliviar la ansiedad.</p>	Sillas	20

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

Cierre de Modulo	Se solicita a las participantes que expresen su sentir del módulo, se agradece su participación y se da cierre de modulo.	Ninguno	5
------------------	---	---------	---

MODULO 3 Taller “Mi vida, mi autoestima” DURACIÓN: 3 horas – 180 minutos			
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Materiales de Apoyo	Duración
Presentación	Antes de ingresar al taller se presentará al responsable de la capacitación, el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, así como la existencia de una colaboración con alguna entidad pública, privada u organización de la sociedad civil.	Ninguno	2
Bienvenida	Palabras de bienvenida a cargo de la Mtra, Nelly del Carmen Vargas Pérez, Directora del Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, quien externara la importancia de la capacitación en el fortalecimiento de las habilidades y conocimientos de las del curso.	Ninguno	3
Descripción del Modulo	Se explicara el objetivo del módulo, las temáticas a trabajar asi como los acuerdos que se respetaran durante la capacitación.	Ninguno	10
Expectativas de las participantes.	Presentación y expectativas de las participantes del módulo a trabajar.	Ninguno	10
Técnica Grupal 1° Los Gestos Locos	<p>Las y/o los facilitadores organizan el grupo, para que formen un círculo.</p> <p>La y/o el facilitador empezará haciendo un gesto divertido que será repetido por la persona que está a su derecha y así sucesivamente. Vamos a llegar al que inició los gestos y allí terminara la primera ronda. Para la segunda ronda empieza el que está al lado derecho de la o el facilitador. Inventará un gesto nuevo que será repetido por las demás integrantes del círculo hasta llegar al que lo inició.</p> <p>No hace falta decir que todas han de inventar su gesto. Vamos a conseguir crear un ambiente distendido, relajado y divertido para seguir con la cohesión de nuestro grupo. Pero esto no es todo. Cuando todas hayan inventado su gesto, podemos seguir complicando un poco el juego.</p>	Ninguno	35

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

	Y así hasta que todas las participantes hayan realizado la actividad. Al final reflexionaran sobre el significado de la actividad y su relación con el tema del módulo.		
Mi vida, mi autoestima	<p>Las y/los facilitadores explican los siguientes puntos de la Autoestima:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Definición de Autoestima 2.- Componentes de la Autoestima. 3.- Diferencia entre autoestima alta y baja. 4.- Beneficios de la alta autoestima en las Mujeres. 5.- ¿Impacta en mi autoestima, el estar en Reclusión? 	Papel Bond, Plumones, Rotafolios	35
Técnica Grupal 2° La Mesa Redonda	<p>Las y los facilitadores integran una rueda con las participantes, con la finalidad de reflexionar sobre el tema a través de las experiencias de vida de cada una. Durante la actividad, cada participante ira compartiendo su experiencia en relación a la resiliencia.</p> <p>Para estimular la participación activa, cada participante va nombrar quien es la siguiente en participar. Las y los facilitadores también compartirán sus experiencias. Es importante que las y los facilitadores conecten las experiencias relatadas con lo expuesto en la actividad anterior.</p>	Sillas o en su defecto almohadas para sentarse en el suelo.	60
Técnica Grupal 3 Respirando 1, 2 , 3	<p>Las y/o los facilitadores solicitan a las participantes que para el ejercicio, deberán sentarse en una silla con la espalda recta y los brazos en el apoyabrazos. Posteriormente se procede a las siguientes instrucciones:</p> <p>Toma una respiración lenta y profunda por la nariz durante 6 segundos. Retiene el aire por unos segundos y exhala lentamente por la boca poniendo tus labios de la misma manera que para silbar. Esto último tiene que durar aproximadamente 7 segundos. Repite el ejercicio 10 veces.</p> <p>Se debe tener en cuenta que al principio esta práctica puede ser difícil y no ser relajante, requiere de un tiempo hasta acostumbrarte a lograrlo, pero es una manera muy efectiva de aliviar la ansiedad.</p>	Sillas	20
Cierre de Modulo	Se solicita a las participantes que expresen su sentir del módulo, se agradece su participación y se da cierre de modulo.	Ninguno	5

MODULO 4 Taller “El Proyecto de mi Vida” DURACIÓN: 3 horas – 180 minutos			
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Materiales de Apoyo	Duración
Presentación	Antes de ingresar al taller se presentará al responsable de la capacitación, el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, así como la existencia de una colaboración con alguna entidad pública, privada u organización de la sociedad civil.	Ninguno	2
Bienvenida	Palabras de bienvenida a cargo de la Mtra, Nelly del Carmen Vargas Pérez, Directora del Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco, quien externara la importancia de la capacitación en el fortalecimiento de las habilidades y conocimientos de las del curso.	Ninguno	3
Descripción del Modulo	Se explicara el objetivo del módulo, las temáticas a trabajar asi como los acuerdos que se respetaran durante la capacitación.	Ninguno	10
Expectativas de las participantes.	Presentación y expectativas de las participantes del módulo a trabajar.	Ninguno	10
Técnica Grupal 1° Contando hasta 3	<p>Las y/o los facilitadores organizan el grupo en parejas y darán las siguientes instrucciones:</p> <p><i>Hoy no vamos a hacer ningún círculo. Vas a colocar a los participantes por parejas. Si hay algún desparejado, una/un facilitador se colocara junto a ella. El juego es sencillo. Uno de los miembros de la pareja empieza “1”, el otro canta “2”, el primero canta “3”, el otro canta “1”. Luego 2 y 3 y 1 y 2 y 3. No buscamos que se equivoquen, solo que vayan cambiando de número. Es sencillo y pronto cogen el hilo.</i></p> <p>Cuando todo este correcto, y antes de que se aburran, se detiene la actividad para evolucionar el juego. Se continua con una nueva instrucción:</p> <p><i>Vamos a sustituir el número 2 por una palabra. Para ello pido a una persona que me diga una palabra. Puede ser achus, puede ser hola. Da igual, no le cortes. Ahora seguiremos jugando, ahora la sucesión de números es: 1, achus, 3. 1, achus, 3. Y así, sucesivamente.</i></p>	Ninguno	35

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

	<p>Cuando todo este correcto, y antes de que se aburran, se detiene la actividad para evolucionar el juego. Se continua con una nueva instrucción:</p> <p><i>Pido a otra, o una voluntaria, para meter otra palabra en el juego. Ahora vamos a sustituir el 1, por ejemplo. ¿He oído beso?. Pues eso. El juego ahora consiste en decir 1, achus, beso. 1, achus, beso.</i></p> <p>Y así hasta que todas las participantes hayan realizado la actividad. Al final reflexionaran sobre el significado de la actividad y su relación con el tema del módulo.</p>		
El Proyecto de mi Vida	<p>Las y/los facilitadores explican los siguientes puntos del Proyecto De Vida:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Definición de Proyecto de Vida 2.- Características de un proyecto de vida. 3.- Metas a corto, mediano y largo plazo. 4.- Beneficios de un proyecto de vida en las Mujeres. 5.- ¿Es posible tener un proyecto de vida, si estoy en Reclusión? 	Papel Bond, Plumones, Rotafolios	35
Técnica Grupal 2° La Mesa Redonda	<p>Las y los facilitadores integran una rueda con las participantes, con la finalidad de reflexionar sobre el tema a traves de las experiencias de vida de cada una. Durante la actividad, cada participante ira compartiendo su experiencia en relación a la resiliencia.</p> <p>Para estimular la participación activa, cada participante va nombrar quien es la siguiente en participar. Las y los facilitadores también compartirán sus experiencias. Es importante que las y los facilitadores conecten las experiencias relatadas con lo expuesto en la actividad anterior.</p>	Sillas o en su defecto almohadas para sentarse en el suelo.	60
Técnica Grupal 3 Respirando 1, 2, 3	<p>Las y/o los facilitadores solicitan a las participantes que para el ejercicio, deberán sentarse en una silla con la espalda recta y los brazos en el apoyabrazos. Posteriormente se procede a las siguientes instrucciones:</p> <p>Toma una respiración lenta y profunda por la nariz durante 6 segundos. Retiene el aire por unos segundos y exhala lentamente por la boca poniendo tus labios de la misma</p>	Sillas	20

	<p>manera que para silbar. Esto último tiene que durar aproximadamente 7 segundos. Repite el ejercicio 10 veces.</p> <p>Se debe tener en cuenta que al principio esta práctica puede ser difícil y no ser relajante, requiere de un tiempo hasta acostumbrarte a lograrlo, pero es una manera muy efectiva de aliviar la ansiedad.</p>		
Cierre de Modulo	<p>Se solicita a las participantes que expresen su sentir del módulo, se agradece su participación y se da cierre de modulo.</p>	Ninguno	5

Anexo 2. Evidencia Fotográfica

Evidencia Fotográfica	
Nombre de la actividad	MODULO 1 Taller "La Resiliencia que hay en mí"
Fecha de realización	16 de octubre de 2020
Responsable de la actividad	Instituto Estatal de las Mujeres.
	
Evidencia 1	Evidencia 2
	
Evidencia 3	Evidencia 4
	
Evidencia 5	Evidencia 6

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Evidencia Fotográfica

Nombre de la actividad	MODULO 3 Taller "Mi vida, mi autoestima"
Fecha de realización	20 de Noviembre de 2020
Responsable de la actividad	Instituto Estatal de las Mujeres.



Evidencia 1



Evidencia 2



Evidencia 3



Evidencia 4



Evidencia 5



Evidencia 6

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

Evidencia Fotográfica

Nombre de la actividad	MODULO 3 Taller "Mi vida, mi autoestima"
Fecha de realización	20 de Noviembre de 2020
Responsable de la actividad	Instituto Estatal de las Mujeres.



Evidencia 1



Evidencia 2



Evidencia 3



Evidencia 4



Evidencia 5



Evidencia 6

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

Evidencia Fotográfica

Nombre de la actividad	MODULO 4 Taller "El Proyecto de mi Vida"
Fecha de realización	6 de diciembre de 2020
Responsable de la actividad	Instituto Estatal de las Mujeres.



Evidencia 1



Evidencia 2



Evidencia 3



Evidencia 4



Evidencia 5



Evidencia 6

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

Evidencia Fotográfica

Nombre de la actividad	Proyecto de Bienestar Comunitario: Mujeres en Situación de Reclusión
Fecha de realización	16 de octubre de 2020
Responsable de la actividad	Instituto Estatal de las Mujeres.



Evidencia 1



Evidencia 2



Evidencia 3



Evidencia 4



Evidencia 5



Evidencia 6

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

Evidencia Fotográfica

Nombre de la actividad	Proyecto de Bienestar Comunitario: Mujeres en Situación de Reclusión
Fecha de realización	18 de diciembre de 2020
Responsable de la actividad	Instituto Estatal de las Mujeres.



Evidencia 1



Evidencia 2



Evidencia 3



Evidencia 4



Evidencia 5



Evidencia 6

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

Anexo 3. Listas de Asistencia

INMUJERES		Nombre de la actividad: "El paralelo de mi vida"					Institución que imparte u organiza: Instituto Estatal de las Mujeres			
Facilitadores o responsables directos:		Total de personas	Total	Indígenas	Afrodeseñantes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:		
Número de Participantes		6	6				1	Diplomado ()	Certificaciones ()	
	Mujeres							Curso ()	Seminarios ()	
	Hombres							Talleres (X)	Foro ()	
	Otro							Otro ()		

La información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de modo, no dejar espacios en blanco.

SEXO M/H/Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal				
M	Rosa Nelly Gomez Mendez	28									R.N.G.C.H.
M	Leticia Sanchez Montoya	31									Leticia
M	María del Carmen Vazquez Barros	34									María del Carmen V-R.
M	Tania De la O Lopez	32									[Signature]
M	Holz S. Arzuave	63									Holz S. Arzuave
M	Andrea Lopez Cerino	45									Andrea C.L.

INMUJERES		Nombre de la actividad: "El paralelo de mi vida"					Institución que imparte u organiza: Instituto Estatal de las Mujeres			
Facilitadores o responsables directos:		Total de personas	Total	Indígenas	Afrodeseñantes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:		
Número de Participantes		7	7				1	Diplomado ()	Certificaciones ()	
	Mujeres							Curso ()	Seminarios ()	
	Hombres							Talleres (X)	Foro ()	
	Otro							Otro ()		

La información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de modo, no dejar espacios en blanco.

SEXO M/H/Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal				
M	Flor Torres Gutierrez	29									[Signature]
M	Guadalupe Magaña	43									[Signature]
M	Viridiana Rodriguez Torres	33									[Signature]
M	Dominga Ramirez Lopez	34									[Signature]
M	Beatriz Ramirez Carabon	43									[Signature]
M	Maria Gpe. Alvarado Mtz	54									X
M	Resolinda Marin de Jos	61									[Signature]

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

INMUJERES <small>INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES</small>		Nombre de la actividad: "Los derechos que poseo"				Institución que imparte u organiza: Instituto Estatal de las Mujeres					
Facilitadores/as o responsables directos:		Total de personas:				N° Instituciones atendidas:					
Número de Participantes: 6		Mujeres: 6		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()	
Total de personas:		Mujeres:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()	
Mujeres:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()		Certificados () Seminarios () Foro ()	
Hombres:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()		Certificados () Seminarios () Foro ()	
Otro:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()		Certificados () Seminarios () Foro ()	

La información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

SEXO M / H / Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal				
	VELAZQUEZ ETIKA VASQUEZ	30									EVL
	GARCIA ROBERTO ADICHO	53									ROBERTO ADICHO
	LOICERO AGUILAR OLGA	40									
	MANUELA	39									GLC 2-
	LILY HELE LEON	50									
	ALVAREZ ANTON ROBLES	64									AAR

INMUJERES <small>INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES</small>		Nombre de la actividad: "Los derechos que poseo"				Institución que imparte u organiza: Instituto Estatal de las Mujeres					
Facilitadores/as o responsables directos:		Total de personas:				N° Instituciones atendidas:					
Número de Participantes: 6		Mujeres: 6		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()	
Total de personas:		Mujeres:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()	
Mujeres:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()		Certificados () Seminarios () Foro ()	
Hombres:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()		Certificados () Seminarios () Foro ()	
Otro:		Indígenas:		Afrodescendientes:		Con discapacidad:		Diplomado () Curso () Talleres (X) Otro ()		Certificados () Seminarios () Foro ()	

La información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

SEXO M / H / Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal				
	SARA ELENA FERNANDEZ MARCOS	22									
	ESBERDI GONZALEZ MIZ	31									
	TERESA CRUZ JOAREZ	21									
	XESCA DEL C. ALVAREZ PEREZ	36									
	GRICELDA GARCIA FLORES	87									
	MARIA DEL ROSARIO	52									

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

INMUJERES <small>INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES</small>	Nombre de la actividad:	"Mi vida mi autostima"				Institución que imparte u organiza:		Instituto estatal de las Mujeres	
	Facilitador(es) o responsables directos:					N° Instituciones atendidas		Diplomado () Certificaciones () Cursos () Seminarios () Talleres () Foros () Otro ()	
Número de Participantes	Total de personas	Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Indique con una X el tipo de actividad:			
	Mujeres	6							
	Hombres								
	Otro								

La información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

SEXO M / H / Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal		a) Institucional b) Personal		
	Jhoanna Leticia Martínez León	34									
	Gabriela Diaz Varela	34									
	Estefana Ortiz H. delgado	27									
	Mariana Hdz Gomez	34									
	Angeles Jvette Chavez Gonzalez	38									
	Santa Viviana Pérez Leonardo	26									

FS_P1-02-CC Rev-11

INMUJERES <small>INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES</small>	Nombre de la actividad:	"Mi vida mi autostima"				Institución que imparte u organiza:		Instituto Estatal de las Mujeres	
	Facilitador(es) o responsables directos:					N° Instituciones atendidas		Diplomado () Certificaciones () Cursos () Seminarios () Talleres () Foros () Otro ()	
Número de Participantes	Total de personas	Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	Indique con una X el tipo de actividad:			
	Mujeres	6							
	Hombres								
	Otro								

La información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

SEXO M / H / Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal		a) Institucional b) Personal		
	Olivia Alzo Edy del Carmen Romo del C. de la Cruz A.	37									
	Rocio del Carmen Perez Patensiano	40									
	Keyla Didiara Gonzalez Jimenez	27									
	Maria Isabel Landero Gomez	44									
	Tania Hernandez Roldan	35									

FS_P1-02-CC Rev-11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

INMUJERES <small>INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES</small>	Nombre de la actividad:	Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza:	Instituto Estatal de las Mujeres	
	Facilitador(es) o responsables directos:							
Número de Participantes	Total de personas	8		Total	8	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:	
	Mujeres							
	Hombres							
	Otro							

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional b) Personal			a) Institucional b) Personal		
Yohanna Leticia Méz	34									
Gabriela Diaz	36									
Particia Braz	35									
Roxys Ramirez Seila	29									
Madelos A. Ramirez	47									
Norma León	51									MOMO LUM
Yessica Yuzmin Pérez	27									JJPI
Yessica Denasa Soto	27									

FB_F1-02-DC Rev.11

INMUJERES <small>INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES</small>	Nombre de la actividad:	Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza:	Instituto Estatal de las Mujeres	
	Facilitador(es) o responsables directos:							
Número de Participantes	Total de personas	8		Total	8	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:	
	Mujeres							
	Hombres							
	Otro							

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional b) Personal			a) Institucional b) Personal		
Ledy Alejandra Castillo	29									
Marta Elena Leguerra	43									
Beratrice Torres	26									
Marcela Garcia	35									M 6-5
Sarah Patricia Silva	24									
Filadelfo C. Silveo	44									Tila del C. Silveo
Adriana Yurani Velasco	23									
Ana Karen Martínez	33									

FB_F1-02-DC Rev.11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

INMUJERES INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES	Nombre de la actividad:	Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza:		Instituto Estatal de las Mujeres		
	Facilitador/as o responsables directos:									
Número de Participantes	Total de personas	Mujeres	Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:	Diplomado () Curso () Talleres () Otro (X)	Certificaciones () Seminarios () Foro ()
	8	8					1			

Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
Angélica Luello Chávez	38									
Leciana García Traje	29									LGT
Virginia Landón	63									
Valentina Cue	32									
Cindy Ayala	43									
Marisol Flores	34									MFK
Nancy Hernández	30									
Sandy Ger. Mtz.	31									

F3_P1-02-DC Rev 11

INMUJERES INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES	Nombre de la actividad:	Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza:		Instituto Estatal de las Mujeres		
	Facilitador/as o responsables directos:									
Número de Participantes	Total de personas	Mujeres	Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:	Diplomado () Curso () Talleres () Otro (X)	Certificaciones () Seminarios () Foro ()
	8	8					1			

Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
Victoria Reyes	25									
Mariana Morales	28									
Sagey Vazquez Riquelme	30									Riquelme Vazquez Sagey
Gama Pasanda Uchela	43									
Griselida Torres Surch	40									
Candelisa Magnia	20									
Rocío Potanciana	40									R. C. P. P.
Susana López	60									S. L. L.

F3_P1-02-DC Rev 11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

Mujeres		Nombre de la actividad: <i>Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión</i>					Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>		
Facilitador(es) u responsables directos:		Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:		
Número de Participantes		8				1	Diplomado ()	Certificaciones ()	
	Mujeres	8					Curso ()	Seminarios ()	
	Hombres						Talleres ()	Foro ()	
	Otro						Otro (X)		

Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 18 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
<i>Alba Marina Gant</i>	<i>29</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Erika Velásquez</i>	<i>30</i>									<i>E V V</i>
<i>Maria Ignacia de la Rosa</i>	<i>43</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Jacqueline Calderón</i>	<i>55</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Paula Frías</i>	<i>59</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Elizabeth Jiménez</i>	<i>30</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Irma de W.C. García</i>	<i>32</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Alexis Osorio</i>	<i>24</i>									<i>[Signature]</i>

Mujeres		Nombre de la actividad: <i>Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión</i>					Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>		
Facilitador(es) u responsables directos:		Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:		
Número de Participantes		8				1	Diplomado ()	Certificaciones ()	
	Mujeres	8					Curso ()	Seminarios ()	
	Hombres						Talleres ()	Foro ()	
	Otro						Otro ()		

Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 18 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
<i>Alexis Adriana Rabales</i>	<i>61</i>									<i>ARR</i>
<i>Patricia Hernández</i>	<i>40</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Gladiola Hinujara</i>	<i>39</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Marilina Pineda</i>	<i>29</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Guadalupe Castillo M.</i>	<i>51</i>									<i>Guadalupe Castillo</i>
<i>Alma Lida Suárez</i>	<i>28</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Miswanda Ramea Severino</i>	<i>34</i>									<i>[Signature]</i>
<i>Silvia Domínguez M.</i>	<i>34</i>									<i>[Signature]</i>

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

INMUJERES		Nombre de la actividad: Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza: Instituto Estatal de las Mujeres		
Facilitador/as/es o responsables directos:		Total de personas: 8				N° Instituciones atendidas: 1		
Número de Participantes:		Total: 8				Indique con una X el tipo de actividad:		
		Mujeres: 8				Curso ()		
		Hombres: 0				Talleres ()		
		Otro: 0				Foro ()		
		Certificaciones ()				Seminarios ()		
						Otro ()		
NOMBRE	RANGO DE EDAD: a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		TELEFONO (LADA + TEL.)	FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		
Leahia Aguilar	45							
Micaela Ruiz	35							M.R.R.
Luz del C. Valencia	55							
Esther Guebara	31							
Vanesa Rocio Alvarado	28							Juana del Rocio
Nora Gonzalez	29							
Ernestina Filoteo	40							
Rosario Ordóñez	47							R.O.O.

FS_P1-02-DC Rev 11

INMUJERES		Nombre de la actividad: Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza: Instituto Estatal de las Mujeres		
Facilitador/as/es o responsables directos:		Total de personas: 8				N° Instituciones atendidas: 1		
Número de Participantes:		Total: 8				Indique con una X el tipo de actividad:		
		Mujeres: 8				Curso ()		
		Hombres: 0				Talleres ()		
		Otro: 0				Foro ()		
		Certificaciones ()				Seminarios ()		
						Otro ()		
NOMBRE	RANGO DE EDAD: a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		TELEFONO (LADA + TEL.)	FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		
Séver								
Sara Alejandra	48							
Patricia Leon Suarez	45							
Andrea Carino	44							Andrea c.k.
Rosa Cruz Carreras	46							Rosalia
L.H. Hdez Leon	51							
Domingo Lopez	38							
Mercedes Sanchez	35							
Adela Sanchez Gonzalez	40							A.S.G.

FS_P1-02-DC Rev 11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

MUJERES <small>SECRETARÍA NACIONAL DE LAS MUJERES</small>	Nombre de la actividad: <u>Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión</u>				Institución que imparte u organiza: <u>Instituto Estatal de las Mujeres</u>				
	Facilitador(es) o responsables directos:				Institución que imparte u organiza: <u>Mujeres</u>				
Número de Participantes	Total de personas		Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado () Curso () Talleres () Otro (X)	Certificaciones () Seminarios () Foro ()
	Mujeres		8				1		
	Hombres								
Otro									

Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
Karla Suñ Franco	40									
Martinec May Saída	41									
Martinez J. Janet Mariaga	21									
Martinez Karla Elena	22									
Muriel Magdalena Sanchez	27									
Maria del C. Mayra Alejandra	35									
Maria	28									
Lorena Priego	45									

MUJERES <small>SECRETARÍA NACIONAL DE LAS MUJERES</small>	Nombre de la actividad: <u>Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Reclusión</u>				Institución que imparte u organiza: <u>Instituto Estatal de las Mujeres</u>				
	Facilitador(es) o responsables directos:				Institución que imparte u organiza: <u>Mujeres</u>				
Número de Participantes	Total de personas		Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad: Diplomado () Curso () Talleres () Otro (X)	Certificaciones () Seminarios () Foro ()
	Mujeres		8				1		
	Hombres								
Otro									

Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
de la Cruz Silvia Perez	33									
Teresa Cruz Juarez	22									
Rosario Osorio Alayo	30									
Lorena Aguilar Cero Canduro	40									
Veronica Paloma	25									
Nolly Gomez Mendez	23									
Leticia Sanchez Montoya	31									
Esperanza Jimenez Patricia	50									

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

INMUJERES ESTADO NACIONAL DE LAS MUJERES	Nombre de la actividad:	Proyecto de Bando Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza:	Instituto Estatal de las Mujeres		
	Facilitador(es) u responsables directos:								
Número de Participantes	Total de personas		Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:	
	Mujeres	8	8				1	Diplomado ()	Certificaciones ()
	Hombres							Curso ()	Seminarios ()
	Otro							Talleres ()	Foro ()
								Otro ()	

Su información es muy importante para nosotras, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
Alvarez Maria do Jesus	37									[Firma]
Romero Ana Laura	40									[Firma]
Pérez Anali Jemín	30									[Firma]
Chito Garcia Dolores Alicia	53									[Firma]
Rivera Hernandez Leone	37									[Firma]
Damián Hdez. Daniela	22									[Firma]
Gra. Magaña Rodriguez Urquidana	42 33									[Firma]

F3_P1-02-DC Rev.11

INMUJERES ESTADO NACIONAL DE LAS MUJERES	Nombre de la actividad:	Proyecto de Bando Comunitario Mujeres en Reclusión				Institución que imparte u organiza:	Instituto Estatal de las Mujeres		
	Facilitador(es) u responsables directos:								
Número de Participantes	Total de personas		Total	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:	
	Mujeres	8	8				1	Diplomado ()	Certificaciones ()
	Hombres							Curso ()	Seminarios ()
	Otro							Talleres ()	Foro ()
								Otro ()	

Su información es muy importante para nosotras, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.

NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA
					a) Institucional	b) Personal		a) Institucional	b) Personal	
Torres Flor	29									[Firma]
Bermudez Dominga	39									[Firma]
Fuentes Gabriela	31									[Firma]
Caraveo Beatriz de la O	43									[Firma]
Tunya Diaz	32									[Firma]
Mora de los Santos Landerio María Isabel	44									[Firma]
Vazquez María del C.	34									[Firma]

F3_P1-02-DC Rev.11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

INMUJERES INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES	Nombre de la actividad: <i>Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Inclusión</i>					Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>					
	Facilitador/as/es o responsables directos:					N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:				
	Total de personas	Mujeres	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad		Diplomado ()	Certificaciones ()	Cursos ()	Seminarios ()	Talleres ()
Número de Participantes	8	8				1					
<small>Si información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.</small>											
NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA	
					a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal					
<i>Ramos Margarita</i>	34									<i>Margarita</i>	
<i>Pr. ego Gu. Hernández</i>	43									<i>Guillem Priego</i>	
<i>Priego Claudia</i>	54									<i>C</i>	
<i>Alvaros Rosania</i>	36									<i>Rosania</i>	
<i>García Hda. Giraldo</i>	24									<i>Hda. Giraldo</i>	
<i>González Jiménez Karla</i>	27									<i>Karla</i>	
<i>Balbuena Eddy del C.</i>	31									<i>Eddy del C.</i>	
<i>Pérez Pérez Yolanda</i>	60									<i>Yolanda</i>	

F3_P1-02-DC Rev.11

INMUJERES INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES	Nombre de la actividad: <i>Proyecto de Bienestar Comunitario Mujeres en Inclusión</i>					Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>					
	Facilitador/as/es o responsables directos:					N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:				
	Total de personas	Mujeres	Indígenas	Afrodescendientes	Con discapacidad		Diplomado ()	Certificaciones ()	Cursos ()	Seminarios ()	Talleres ()
Número de Participantes	8	8				1					
<small>Si información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.</small>											
NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL.)		FIRMA	
					a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal					
<i>Morales Alminda Guadalupe</i>	46									<i>Alminda</i>	
<i>Hernández Gabo Tonya</i>	35									<i>Tonya</i>	
<i>Ortiz Hidalgo Estefanía</i>	27									<i>Estefanía</i>	
<i>Hernández Mariana</i>	34									<i>Mariana</i>	
<i>Manuela González de los Santos</i>	39									<i>Manuela</i>	
<i>Sosa Gaspar</i>	37									<i>Gaspar</i>	
<i>Torres Badillo Sofía</i>	26									<i>Sofía</i>	
<i>Maldonado Adriana</i>	32									<i>Adriana</i>	

F3_P1-02-DC Rev.11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Específico de Colaboración)"

INMUJERES		Nombre de la actividad: <i>Proyecto de Biorstar Comunitario Mujeres en Reducción</i>				Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>			
Facilitador/as o responsables directos:		Total	Indígenas	Afrodeseñantes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:		
Número de Participantes		1				1	Diplomado () Certificación () Curso () Seminario () Talleres () Foro () Otro ()		
Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.									
SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		TELEFONO (LADA + TEL.)	FIRMA
						a) Institucional	b) Personal		
	<i>Rocio Guillón López</i>	<i>27</i>							<i>[Firma]</i>

F3_P1-02-DC Rev.11

INMUJERES		Nombre de la actividad: <i>Taller "Resistencia que hay en mí"</i>				Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>			
Facilitador/as o responsables directos:		Total	Indígenas	Afrodeseñantes	Con discapacidad	N° Instituciones atendidas	Indique con una X el tipo de actividad:		
Número de Participantes		6				1	Diplomado () Certificación () Curso () Seminario () Talleres (X) Foro () Otro ()		
Su información es muy importante para nosotros, favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.									
SEXO	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		TELEFONO (LADA + TEL.)	FIRMA
						a) Institucional	b) Personal		
	<i>VELAZQUEZ</i>								
	<i>ETIKA VASQUEZ</i>	<i>30</i>							<i>EVL</i>
	<i>GARCIA DOBRESADICO</i>	<i>53</i>							<i>Baldre Chic</i>
	<i>Luzero Aguilar Caba</i>	<i>40</i>							<i>[Firma]</i>
	<i>manuela</i>	<i>39</i>							<i>CEL-2-</i>
	<i>Lili Hdc Leon</i>	<i>50</i>							<i>[Firma]</i>
	<i>Alaris Arion Robles</i>	<i>61</i>							<i>AAR</i>

F3_P1-02-DC Rev.11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"

INMUJERES <small>INSTITUTO ESTADAL DE LAS MUJERES</small>		Nombre de la actividad: <i>Taller "Resiliencia que hay en mí"</i>				Institución que imparte u organiza: <i>Instituto Estatal de las Mujeres</i>							
Facilitador(es) o responsables directos:													
Número de Participantes		Total de personas		Indígenas		Afrodescendientes		Con discapacidad		N° Instituciones aliadas		Indique con una X el tipo de actividad:	
6		6								1		Diplomado () Certificaciones () Curso () Seminarios () Talleres (X) Foro () Otro ()	
Su información es muy importante para nosotros/as favor de escribir todos sus datos completos, sin abreviaturas y con letra legible de molde. No dejar espacios en blanco.													
SEXO M / H / Otro	NOMBRE	RANGO DE EDAD a) 15 a 29 b) 30 a 44 c) 45 a 59 d) 60 y más	A) Indígenas B) Afrodescendientes C) Con discapacidad	INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA	UBICADA EN MUNICIPIO, ENTIDAD FEDERATIVA	CORREO ELECTRÓNICO:		CARGO	TELÉFONO (LADA + TEL)		FIRMA		
						a) Institucional b) Personal	a) Institucional b) Personal						
	Sava Elena Fernández Marcos	22				a)			a)		<i>[Firma]</i>		
	Esberdi Gonzalo Mtz	31				a)			a)		<i>[Firma]</i>		
	Teresa Cruz Joartz	21				a)			a)		<i>[Firma]</i>		
	Yessara del C. Alvarez Perez	36				a)			a)		<i>[Firma]</i>		
	Gricelda Garcia Hdez.	27				a)			a)		<i>[Firma]</i>		
	Maria de los Angeles	52				a)			a)		<i>[Firma]</i>		
						a)			a)				
						a)			a)				

FS_F1 02 00 Rev.11

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa" (Numeral 11.1, ROP 2020). "Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo" (cláusula DÉCIMA SEGUNDA, CRÉDITO Y RECONOCIMIENTO del Convenio Especifico de Colaboración)"