

# SEMINARIO CON LA IGUALDAD DE GÉNERO CREAMOS PAZ

Dra. Ana Lilia Salazar Zarco



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



**2023**  
AÑO DE  
*Francisco*  
**VILLA**  
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

# Sesión 3

## Conferencia

Sanar las heridas  
es preparar el  
terreno: arando  
paz



GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



INAFED  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



2023  
AÑO DE  
*Francisco*  
VILLA  
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

¡BIENVENIDAS/OS/ES!

## Propósito

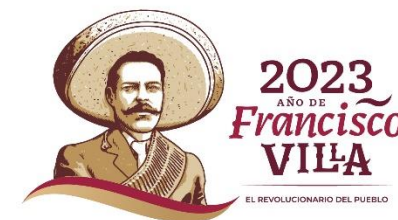
Reconocer algunos de los elementos centrales en la sanación de las heridas de la violencia de género, sobre las mujeres principalmente.



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



# Dinámica de disposición



GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



INAFED  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



2023  
AÑO DE  
**Francisco  
VILLA**  
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



# ¿Cómo se analiza la violencia?

Corto plazo.  
Problemas que  
requieren  
intervención  
rápida.



**Atender Emergencias**

Problemas que  
requieren procesos a  
mediano y largo plazo



ESTRATÉGICO





# TRIÁNGULO DE LA VIOLENCIA: TIPOS



GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



(Galtung, Johan, 2003)



2023  
AÑO DE  
**Francisco VILA**  
EL REVOLUCIONARIO



La violencia no se  
erradica.

*La violencia se sana.*

Dra Anna Grellert



2023  
AÑO DE  
*Francisco*  
VILLA  
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

# La violencia de género deja heridas hondas



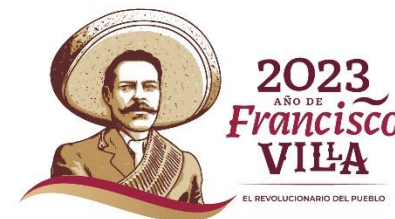
**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

Algunas se manifiestan a través del miedo o la desesperación, otras con la ansiedad, muchas con rabia y una tristeza casi asfixiante.

La violencia nos atraviesa el cuerpo; La paz, la sanación también





# Memorias de los Encuentros de Sanación, Quito



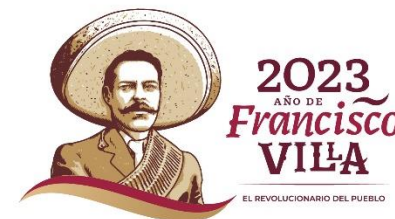
GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



INAFED  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

“Tenemos mucho valor, fuerza y coraje pero no podemos hacer como que no nos pasa nada, todas aquí, las mujeres de la ciudad, las del campo... todas hemos necesitado apoyo en algún momento de la vida. Todas necesitamos reconocer que tenemos heridas físicas y emocionales que tenemos que trabajar.

Por eso estamos aquí”





En el cómo sanar las heridas de esta violencia ningún proceso es el mismo, pero de alguna forma todos convergen en lo necesario de las redes de apoyo y amor, de la fuerza interna y el autoconocimiento.

# El cuidado como sanador de las violencias

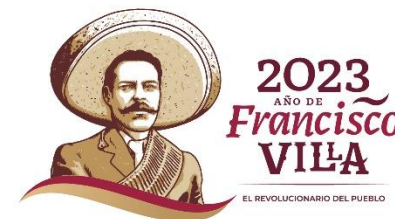


GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



INAFED  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

El autocuidado y la ética de cuidado comunitario, sin olvidar la responsabilidad del Estado, son rutas para enfrentar las violencias contra las mujeres y personas vulnerables.





# Autocuidado

Organización Mundial de la Salud (OMS),  
que refiere a una actitud activa y  
responsable con respecto a la calidad de  
vida.





# Autocuidado



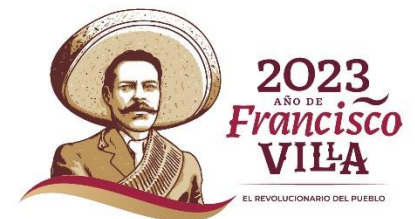
**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



Conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.



# Autocuidado

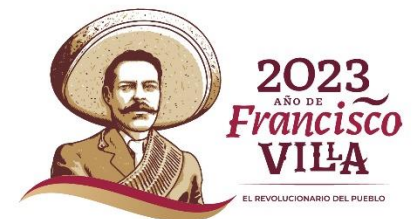


**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

1. Autocuidado Emocional
2. Autocuidado físico
3. Autocuidado intelectual
4. Autocuidado espiritual
5. Autocuidado social



# Beneficios del autocuidado



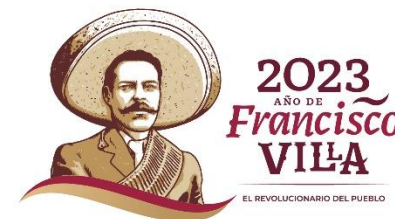
1. Te vuelves más eficiente
2. Mejora tu autoestima
3. Te conoces más a ti mismo
4. Puedes dar más a los demás
5. Tu cuidado personal es una prioridad



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



# Características del autocuidado

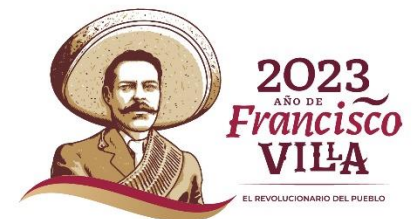


**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

- Es un hábito y un estilo de vida.
- Es una acción personal en resguardo del bienestar.
- Es diferente para cada persona. Para algunos cuidarse puede ser caminar, mientras que a otros les gusta dormir o leer.
- Es variable: cada día puedes hacer una actividad diferente. Un día puedes tomar un tiempo para reflexionar y otro día puedes ejercitarte.
- Puedes desarrollarlo por pasos. Te permite realizar cada día una actividad, de tal manera que no se haga pesado comenzar a cuidarte.





# Mitos que rodean al autocuidado

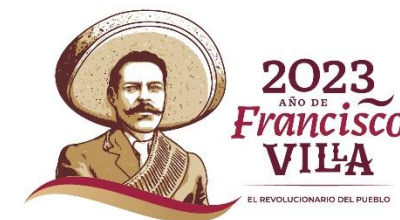


**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

- Cuidar de ti mismo es todo o nada: el cuidado personal puede ser adquirido poco a poco, generando hábitos saludables para el cuerpo y la mente.
- El cuidado personal requiere muchos recursos: es falso, pues puedes comenzar por hacer una respiración consciente.
- Es una opción: el autocuidado es lo que nos brinda el bienestar para poder estar mejor y tomar las mejores decisiones respecto a otros aspectos de nuestra vida.
- Es cualquier cosa que cause alivio: esto es falso. Por ejemplo mirar el celular y recibir muchas interacciones en redes sociales puede generar dopamina, pero también muchos momentos de ansiedad.
- Ganar el derecho al autocuidado: no necesitas ganártelo ni cumplir otros objetivos para empezar a cuidarte.



# CUIDADO COMUNITARIO



GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



INAFED  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



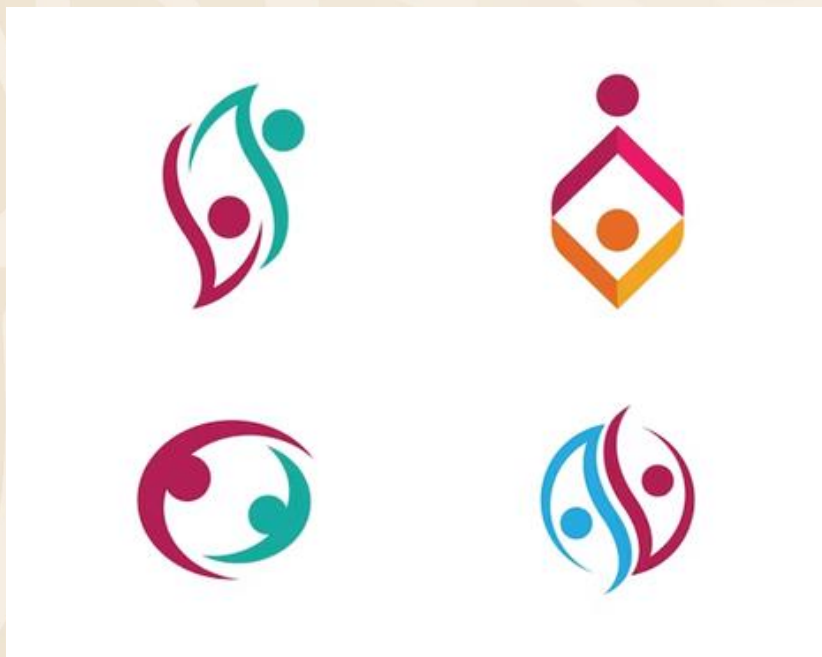
2023  
AÑO DE  
**Francisco  
VILLA**  
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



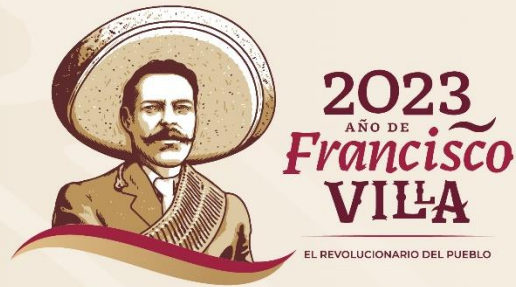
“Creemos que el cuidado comunitario es **poner en el centro de todo a la vida**, que ese cuidado de la vida es responsabilidad de todas las personas, en mayor o menor medida. La **comunidad como espacio de sanación física y espiritual**, pero además de sostén, apoyo y hasta de incidencia. El cuidado comunitario es **horizontal** porque todas las personas aportan y se reconoce su valor, su saber y su ser, es de doble vía en el encuentro con la otra persona, es sensible, pertinente, es responsable y es solidario.”

(Formato de caso: CRI Paraguay; OIT, ONU Mujeres, CEPAL, PNUD, 2022)

Permitirá reconstruir algunos aspectos sobre las estructuras, organizaciones, instituciones y sistemas socioculturales y económicos involucrados en la provisión de cuidado desde el ámbito comunitario.







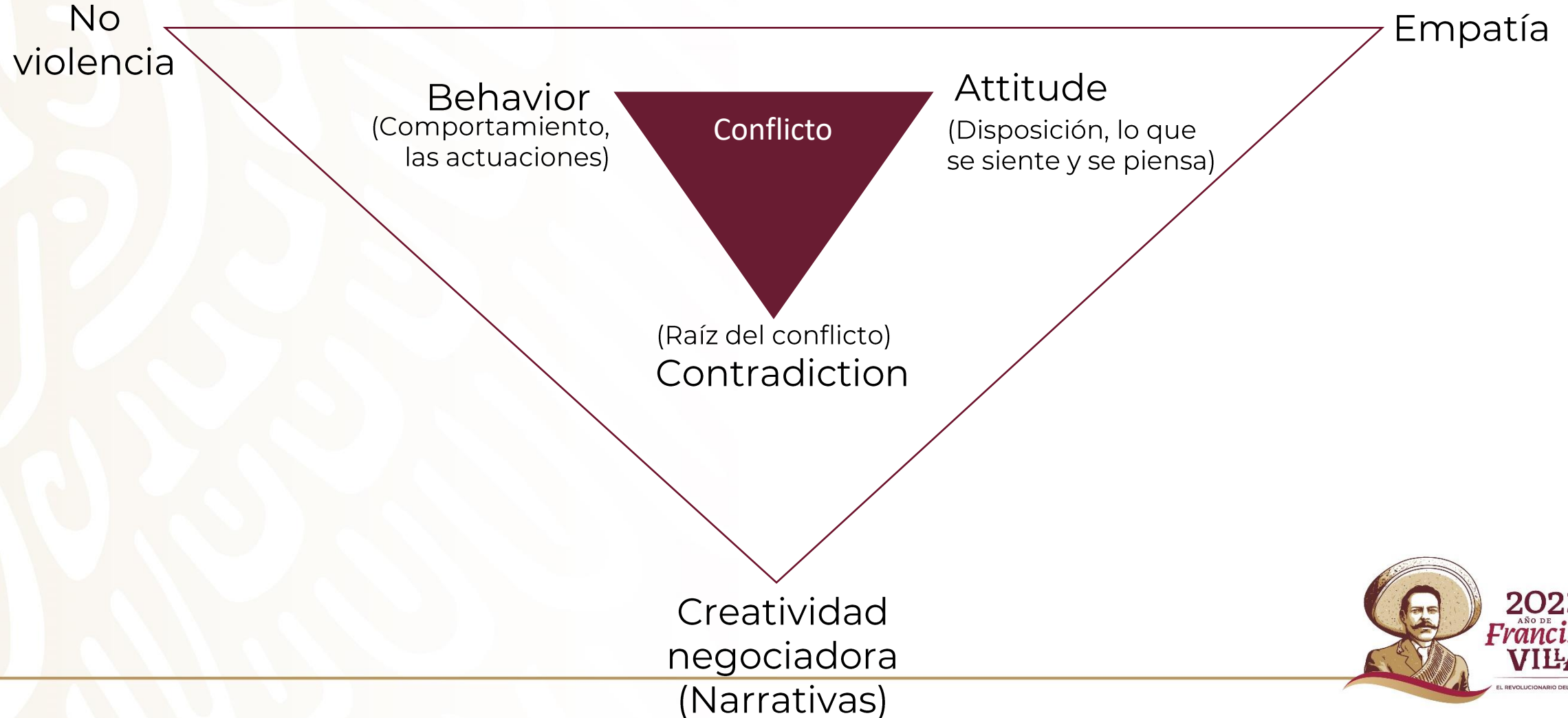
# Fortalecimiento o reconstrucción del Tejido Social y la cultura de paz



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



# FORMAS PARA DESARTICULAR UN CONFLICTO/VIOLENCIA: CONDICIONES PARA LA PAZ



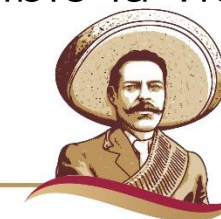


# Pilares del Tejido Social

**Vínculos:** Son las relaciones de **cuidado** y **confianza** que hacen posible vivir juntos en una diversidad de seres vivos. Vínculos con seres humanos y los seres vivos del entorno que se habita.

**Pertenencia:** referentes de sentido de **identificación e identidad** a una comunidad, territorio, sociedad. Estos referentes se expresan en elementos de la cultura. Narrativas, historias, mitos.

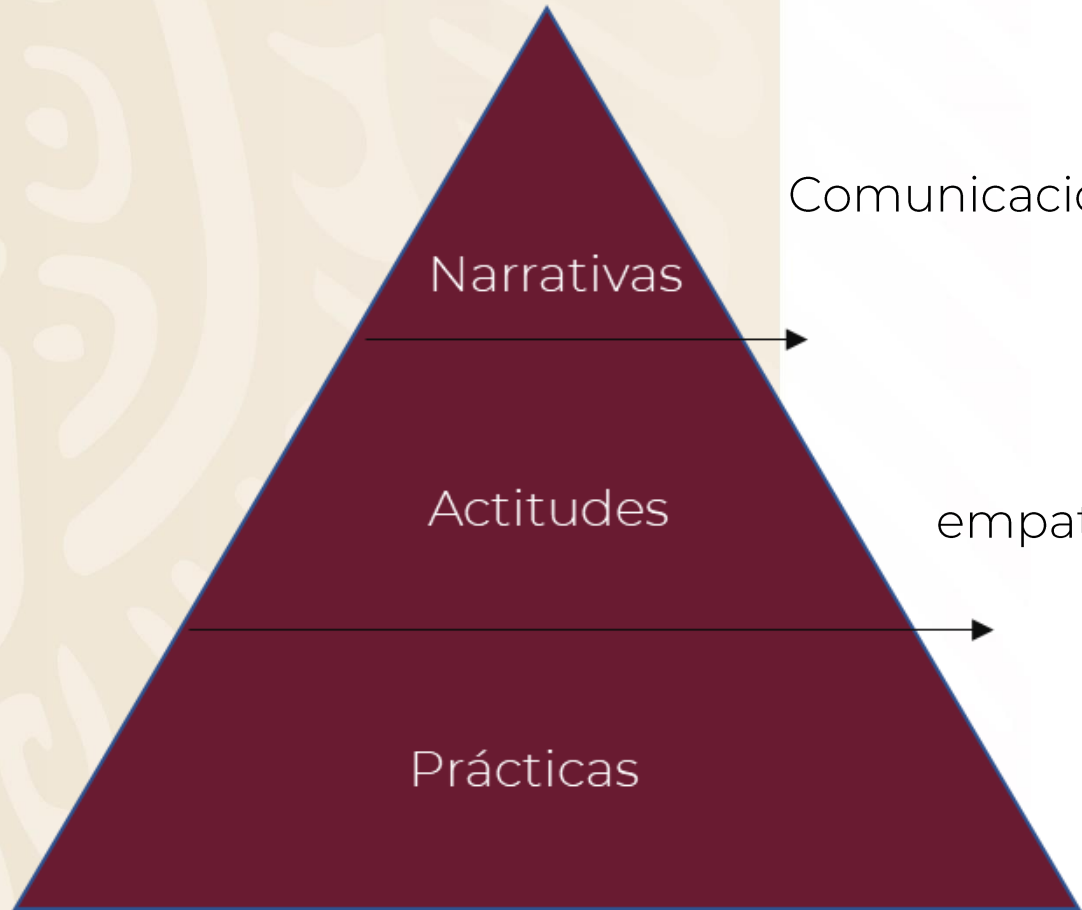
**Organización:** organización social que construye un grupo de personas para vivir juntos, en el que se requiere lograr **acuerdos** y organizarse para hacer posible la vida en común.





- Vínculos
- Pertenencia
- Organización

# Dinamismos para la RTS: PAZ



Comunicación asertiva

empatía/Transformación pacífica del conflicto

No violentas, cultura de paz.





# Propuesta de ejercicio

1. Realizar una propuesta de acciones a partir de los pilares y claves (dinamismos) para la RTS y la cultura de paz (autocuidado y cuidado comunitario) desde la perspectiva de género.
2. Identificar las necesidades para la implementación de las acciones planteadas.

# Preguntas y comentarios



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL



**2023**  
AÑO DE  
*Francisco*  
**VILLA**  
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

# Para detonar la reflexión personal y colectiva

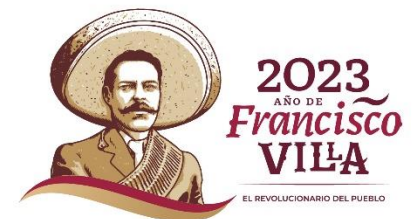


**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

*¿Cómo podría aplicar lo aprendido en  
mis relaciones personales y laborales?*



# Fuentes bibliográficas



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

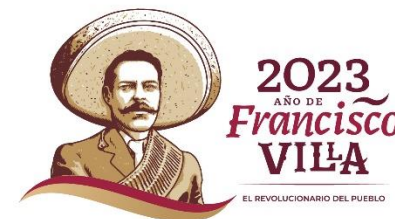


**INAFED**  
INSTITUTO NACIONAL  
PARA EL FEDERALISMO  
Y EL DESARROLLO MUNICIPAL

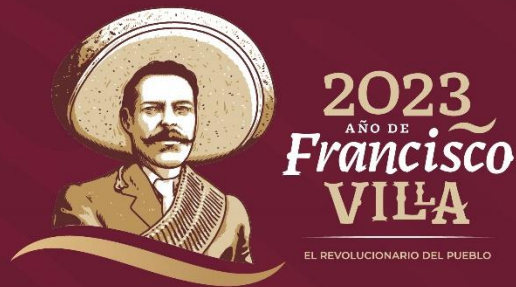
<https://asylumaccess.org/wp-content/uploads/2015/05/Sanar-nuestros-cuerpos-reconstruir-nuestra-memoria-2011.pdf>

<https://www.animalpolitico.com/tendencias/actualidad/como-sanar-las-heridas-emocionales-feminismo>

<https://neurowave.com.mx/el-autocuidado-y-su-importancia>







# ¡GRACIAS!

[alsalazar@segob.gob.mx](mailto:alsalazar@segob.gob.mx)  
Tel. 5552428100 ext. 36547



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

SUBSECRETARÍA DE DESARROLLO  
DEMOCRÁTICO, PARTICIPACIÓN SOCIAL  
Y ASUNTOS RELIGIOSOS