

Catálogo de Formación y capacitación integral:

Herramientas para la Igualdad y la Justicia Social

Formación con enfoque de
género, derechos humanos e
interculturalidad



www.gesmujer.org



Fortalecer,
Aprender,
Transformar.



Formación que
transforma
realidades y
construye igualdad.



Para todas las personas y
comunidades que
cambian el mundo.

Presentación

Con casi cinco décadas de trayectoria en Oaxaca, **GESMujer "Rosario Castellanos" A.C.** ofrece este catálogo formativo para acompañar a empresas, escuelas, municipios y organizaciones en la creación de entornos igualitarios y libres de violencia.

Nuestra labor se centra en fortalecer la autonomía de mujeres, jóvenes y niñas — con especial énfasis en comunidades indígenas y afro mexicanas —, promoviendo sus derechos y su liderazgo en la toma de decisiones.

¿Por qué elegirnos?

Respaldamos nuestra oferta formativa en tres pilares fundamentales que garantizan el éxito, la calidez y la profundidad de cada capacitación:



Cinco Decadas de experiencia

Contamos con casi cinco décadas de trayectoria ininterrumpida y saberes acumulados, consolidándonos como una organización referente en el sureste mexicano en el trabajo directo con las comunidades y la defensa de los derechos de las mujeres.



Metodología viva y situada

Rompemos con la capacitación tradicional y teórica. Diseñamos espacios dinámicos y lúdicos donde, a través de ejercicios prácticos, las personas participantes dialogan, reflexionan e interiorizan los **aprendizajes a través de la experiencia vivida**.



Un equipo que sabe escuchar

Nuestros procesos son facilitados por un cuerpo multidisciplinario de profesionales que sabe escuchar, adaptar los contenidos a cada contexto y **detonar procesos de cambio profundos y transformadores**.

Enfoque Político-Pedagógico y Formatos de Capacitación

NUESTROS EJES RECTORES

Todas nuestras acciones formativas se diseñan e implementan desde una perspectiva transversal de género, interculturalidad, derechos humanos e interseccionalidad. Entendemos que cada contexto es único; por ello, nuestras propuestas metodológicas y contenidos se adecúan de manera lingüística, cultural y generacional para responder a las necesidades específicas de niñas, adolescentes, juventudes, mujeres adultas, mujeres de la tercera edad o adultas mayores, y colectividades diversas.

FORMATOS DISPONIBLES

Conferencia-Taller Vivencial (Duración: 90 minutos)

Rompemos con el esquema tradicional de la escucha pasiva. Diseñamos espacios dinámicos y lúdicos donde, a través de ejercicios prácticos, las personas participantes dialogan, reflexionan y "pasan por el cuerpo" los aprendizajes. Buscamos divertir, cuestionar y detonar procesos internos que generen un cambio real en el día a día.



Seminarios y Laboratorios (Duración: 4, 8 y 20 horas)

Espacios de formación profunda orientados a la especialización de temas. Trabajamos bajo el enfoque de la Investigación-Acción-Participativa (IAP), donde el conocimiento no se impone, sino que se co-construye a partir de las vivencias de las propias participantes. Facilitamos herramientas para que las comunidades detecten sus problemáticas y detonen sus soluciones. Aún frente a las realidades más complejas, nuestros seminarios se sostienen firmemente desde una pedagogía de la esperanza y el cuidado colectivo, convencidas de que construir un mundo seguro para las niñas y mujeres transforma positivamente a la sociedad en su conjunto.



Índice de grandes temas

Cada tema incluye talleres y conferencias diseñados para generar reflexión, aprendizaje y transformación.

01



Igualdad de género
y nuevas perspectivas

Pág. 5



02



Derechos sexuales
y reproductivos.

Pág. 8



03

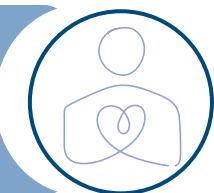


Prevención a las violencias
(Incluyendo violencia digital
y ciberseguridad).

Pág. 9



04



Autocuidado, bienestar
y cuidado colectivo

Pág. 13



05



Economía feminista
y autonomía económica

Pág. 16



EJE 1 IGUALDAD DE GÉNERO Y NUEVAS PERSPECTIVAS



1.1 Semillas de Igualdad: Una Visión de Género es de Justicia

Fortalecer los conocimientos y la reflexión crítica sobre la igualdad de género, los roles de género y el androcentrismo, promoviendo el desarrollo de herramientas que contribuyan al ejercicio de una ciudadanía activa, equitativa, incluyente y libre de prácticas sexistas, como base para la construcción de una sociedad más justa.



DIRIGIDO A

Población estudiantil, personal docente, funcionariado público, colectivas y líderes comunitarios.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ El sistema sexo-género: Desarmando roles, estereotipos y los mandatos culturales.
- ✓ Radiografía de la desigualdad: Acceso a recursos, participación política y brechas de género.
- ✓ Historia con voz de mujer: Hitos fundamentales y aportes de los movimientos feministas.
- ✓ Justicia en lo cotidiano: Acciones prácticas para la construcción de la autonomía y el desarrollo sostenible.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un decálogo colectivo de prácticas igualitarias y un compromiso claro para transformar la cultura institucional o comunitaria hacia la equidad.



1.2 Igualdad en Acción: Género y Derechos Humanos

Fortalecer la comprensión de los derechos humanos desde la perspectiva de género, proporcionando herramientas conceptuales y normativas que permitan identificar y erradicar prácticas discriminatorias, promover la exigibilidad de los derechos y contribuir a la construcción de espacios de convivencia basados en el respeto, la igualdad y la inclusión.



DIRIGIDO A

Personal docente, funcionariado público, profesionales de los medios de comunicación, colectivas y organizaciones.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Socialización de género: Cómo la familia, la escuela y los medios moldean identidades masculinas y femeninas.
- ✓ Derechos humanos en específico: Identidad, educación, trabajo digno y el derecho a vivir sin violencia.
- ✓ Jerarquías bajo la lupa: Cómo las construcciones sociales se convierten en desigualdades.
- ✓ Mecanismos de protección: Herramientas jurídicas y comunitarias para exigir y garantizar los derechos.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Capacidad crítica instalada y el diseño base de un proyecto o decálogo institucional para la promoción de entornos libres de discriminación.



1.3 Formación en Perspectiva de Género para Niñeces, Adolescencias y Juventudes.

Promover la incorporación de la perspectiva de género en los procesos educativos de la infancia y la adolescencia, favoreciendo el desarrollo de espacios inclusivos que respeten la diversidad y contribuyan a la prevención de la discriminación y la desigualdad.



DIRIGIDO A

Población estudiantil, personal docente, funcionariado público, colectivas y líderes comunitarios.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Procesos de socialización: Cómo se construyen los roles desde la infancia temprana.
- ✓ Inclusión y diversidad: Respeto a las identidades y expresiones de género.
- ✓ Manifestaciones de la desigualdad: Detección de violencias sutiles en el aula y entornos comunitarios.
- ✓ Estrategias pedagógicas: Diseño de herramientas didácticas para promover la igualdad sustantiva.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un decálogo colectivo de prácticas igualitarias y un compromiso claro para transformar la cultura institucional o comunitaria hacia la equidad.



1.4 Sistema Sexo-Género y Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Propiciar la reflexión crítica sobre los derechos y obligaciones desde las experiencias, contextos y realidades de las personas participantes, analizando cómo la división sexual del trabajo y la construcción social de los géneros generan desigualdades que impactan el desarrollo, las oportunidades y las trayectorias de vida de las infancias y adolescencias.



DIRIGIDO A

Adolescencias y/o mujeres adultas interesadas en procesos de sensibilización.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Diferencias entre sexo y género: Rompiendo el determinismo biológico.
- ✓ División sexual del trabajo: Cómo el espacio público y privado distribuye de forma desigual los tiempos y cuidados.
- ✓ Derechos en las niñeces y adolescencias: Reconocimiento de libertades y responsabilidades desde el buen trato.
- ✓ Desigualdades estructurales: Cómo identificar y transformar conductas que limitan el desarrollo personal.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Personas sensibilizadas y motivadas a realizar cambios conscientes en sus actitudes y conductas diarias hacia las infancias y sus pares.



1.5 Nombrar para Existir: Comunicación Incluyente y No Sexista.

Fortalecer las capacidades para el uso de un lenguaje incluyente y no sexista, mediante la reflexión sobre el impacto del lenguaje en la construcción de la realidad social y la incorporación de estrategias lingüísticas y visuales que favorezcan una comunicación respetuosa, accesible y basada en los derechos humanos en los ámbitos institucionales y comunitarios.



DIRIGIDO A

Personal docente, funcionariado público, profesionales de los medios de comunicación, población estudianta y áreas de recursos humanos.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ El salto semántico: Cómo opera la invisibilización de las mujeres en textos formales.
- ✓ Feminización de profesiones: La importancia política de nombrar los cargos y títulos académicos.
- ✓ Estereotipos en lo cotidiano: Identificación de sesgos sexistas en imágenes y frases comunes.
- ✓ Reformulación práctica: Estrategias lingüísticas para redactar correos, manuales y discursos incluyentes sin perder la fluidez.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Una cartilla de expresiones incluyentes diseñada por el propio equipo o una guía institucional de comunicación no sexista aplicable a sus documentos de uso diario.



1.6 Antología de la Libertad: Literatura y Lectura Crítica de las Violencias y el Sexismo

Fortalecer las habilidades de lectura crítica en infancias, adolescencias y personas mediadoras, mediante el análisis de contenidos literarios que permitan reconocer y debatir estereotipos de género, favoreciendo la construcción de perspectivas más igualitarias e inclusivas.



DIRIGIDO A

Niñeces, adolescencias, docentes, madres, padres, personal de bibliotecas, mediadoras o mediadores de lectura y público en general.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Estética vs. Estereotipo: Cómo apreciar el valor artístico y literario de una obra sin adoptar de forma automática sus mensajes sexistas.
- ✓ Miradas con lupa crítica: Estrategias y preguntas detonadoras para identificar mandatos de género, roles tradicionales e invisibilizaciones en textos clásicos y modernos.
- ✓ El diálogo como puente: El círculo de lectura como un espacio seguro para confrontar, debatir y reescribir colectivamente los sentidos de las historias.
- ✓ Co-creación de criterios: Herramientas metodológicas para construir mediaciones lectoras situadas, reflexivas y con perspectiva de género en la escuela y el hogar.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un conjunto de estrategias didácticas para la intervención crítica de textos y una guía metodológica para transformar cualquier lectura en una oportunidad para dialogar sobre la equidad y el respeto.



2.1 Derechos Sexuales y Reproductivos: Autonomía y Bienestar

Conocer y apropiarse de los derechos sexuales y reproductivos es la base para ejercer la autonomía y defender el bienestar integral. A través de una metodología participativa y respetuosa, este taller informa sobre el consentimiento, la diversidad y el acceso a la salud para eliminar estigmas.



DIRIGIDO A

Población estudiantil, personal docente, funcionariado público, colectivas y líderes comunitarios.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Marco de derechos: Qué son y cómo se defienden los derechos sexuales y reproductivos.
- ✓ Ejes rectores: Consentimiento, autonomía corporal y acceso a información científica.
- ✓ Diversidad sexual y de género: Inclusión y prevención de la discriminación en entornos comunes.
- ✓ Salud reproductiva: Herramientas y acceso libre a métodos anticonceptivos e información segura.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Mayor apropiación de sus derechos, con capacidades instaladas para promover la salud sexual y el respeto a la diversidad en sus entornos inmediatos.



2.2 El derecho a decidir y la Salud Reproductiva: Tomando decisiones informadas.

Brindar información clara, científica y actualizada sobre el marco legal y de salud que rodea la reproducción y sus alternativas es fundamental para salvar vidas y garantizar tratos dignos. Este espacio desmitifica los procesos médicos y legales, analiza las causales vigentes y fomenta decisiones libres de prejuicios.



DIRIGIDO A

Público en general, personas gestantes, población estudiantil, personal de salud y comunitario.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Marco legal vigente: Causales, normativas actuales y el derecho a decidir en el estado.
- ✓ Métodos seguros: Información científica sobre procedimientos y medicamentos validados por la OMS.
- ✓ Acceso y acompañamiento: Rutas críticas para recibir atención médica oportuna y segura.
- ✓ Desmantelando mitos: Herramientas para la erradicación del estigma social y la promoción del trato digno.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Claridad conceptual y jurídica, identificación de servicios seguros de salud y capacidades fortalecidas para realizar acompañamientos respetuosos.

PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS (INCLUYENDO VIOLENCIA DIGITAL Y CIBERSEGURIDAD)



3.1 Niños libres de violencia: hacia la construcción de futuros posibles

Fortalecer las capacidades para identificar y prevenir las distintas formas de violencia que afectan a las niñas, proporcionando herramientas prácticas que favorezcan la promoción de crianzas respetuosas y afectivas, así como la construcción de entornos familiares, comunitarios y escolares seguros, protectores y centrados en el cuidado.



DIRIGIDO A

Personal docente, personal directivo, madres, padres, figuras cuidadoras y agentes comunitarios.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Visibilizar para prevenir: Identificación de los distintos tipos de violencias hacia las niñas y sus efectos.
- ✓ Señales de alerta: Herramientas de detección temprana en el entorno escolar y familiar.
- ✓ Crianza respetuosa: Pautas cotidianas de buen trato y cuidados afectivos.
- ✓ Redes de protección: Cómo activar tejidos comunitarios de apoyo y resguardo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Acuerdos colectivos y un mapa claro de acción formativa para transformar los espacios comunes en entornos seguros, basados en el respeto y el cuidado de los derechos de la niñez.



3.2 Derechos Humanos de las Mujeres y Prevención de la Violencia de Género

Fortalecer la comprensión de las distintas tipologías de las violencias y sus ámbitos de manifestación e impacto, mediante el análisis del marco normativo vigente y la reflexión sobre las realidades de las personas participantes, promoviendo acciones orientadas a la igualdad sustantiva, la prevención de las violencias y el respeto a la diversidad de contextos.



DIRIGIDO A

El contenido y el lenguaje se adecuan de forma personalizada según el perfil del público (comunitario, escolar o institucional).



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Derechos Humanos y Género: Los fundamentos éticos y legales de la igualdad.
- ✓ Tipologías y ámbitos de la violencia: Identificación precisa para la acción.
- ✓ Marco normativo: Herramientas legales de protección y defensa.
- ✓ Perspectiva intercultural e interseccional: Diálogo situado desde nuestras realidades.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Mayor claridad metodológica para la detección y prevención de violencias, respaldada por un informe y relatoría de los compromisos colectivos generados.



3.5 Amar en Libertad: Noviazgos Libres de Violencia

La violencia en el noviazgo tiene múltiples caras: psicológica, física, económica y digital. Este espacio brinda herramientas conceptuales y metodológicas para identificar a tiempo el ciclo de la violencia y activar recursos de apoyo comunitarios e institucionales, impulsando relaciones afectivas plenas y respetuosas.



DIRIGIDO A

Juventudes, adolescencias, personal docente, familias y personal de instituciones de salud.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Manifestaciones del control: Identificación de violencia psicológica, económica y digital en parejas jóvenes.
- ✓ El termómetro del riesgo: Señales de alerta temprana y comprensión del ciclo de la violencia.
- ✓ Estrategias de prevención: Co-creación de pautas de igualdad y autonomía relacional.
- ✓ Rutas de acompañamiento: Cómo actuar y dónde acudir ante casos de violencia en el noviazgo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un decálogo juvenil de relaciones libres de violencia y proyectos o campañas comunitarias de prevención diseñadas por las personas participantes.



3.6 Uso Seguro de Internet y Prevención de Violencias Digitales

Las redes sociales e internet son extensiones de nuestra vida, pero albergan riesgos que debemos aprender a mitigar. En este taller enseñamos de manera sumamente clara a blindar perfiles, cuidar la huella digital y reconocer de inmediato las distintas expresiones de violencia en línea para detenerlas a tiempo.



DIRIGIDO A

Población estudianta de todos los niveles, colectivas de mujeres, organizaciones y público en general.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Tipologías de la violencia digital: Acoso, difamación, extorsión y marcos de sanción legal.
- ✓ Configuración y blindaje: Estrategias de privacidad avanzadas en redes sociales.
- ✓ La huella digital: Qué dice internet sobre nosotras y nosotros, y cómo gestionar nuestra reputación digital con cuidado.
- ✓ Prevención activa: Redes de apoyo comunitarias ante incidentes digitales.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

El borrador estructurado de una Guía de Autocuidado Digital personalizada para compartir en su escuela, familia.



3.3 Cambiemos el Cuento: Roles y Estereotipos de Género

¿Y si los cuentos que nos contaron en la infancia estuvieran sosteniendo las violencias del presente? Este taller lúdico y reflexivo utiliza los cuentos clásicos como un espejo para mirar cómo los roles e imposiciones nos dañan profundamente tanto a mujeres como a hombres, permitiéndonos reescribir nuestras propias historias.



DIRIGIDO A

Comunidades escolares, juventudes y público en general interesado en cuestionar las narrativas de género.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Visibilizar para prevenir: Identificación de los distintos tipos de violencias hacia las niñas y sus efectos.
- ✓ Señales de alerta: Herramientas de detección temprana en el entorno escolar y familiar.
- ✓ Crianza respetuosa: Pautas cotidianas de buen trato y cuidados afectivos.
- ✓ Redes de protección: Cómo activar tejidos comunitarios de apoyo y resguardo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Acuerdos colectivos y un mapa claro de acción formativa para transformar los espacios comunes en entornos seguros, basados en el respeto y el cuidado de los derechos de la niñez.



3.4 Amores en Clave Crítica: Lo que el amor nos enseñó... y lo que nos violenta

Nos enseñaron que el amor todo lo puede y todo lo aguanta, pero a veces esas ideas esconden desigualdad y control. Este taller propone deconstruir los mitos del amor romántico para dotar a las juventudes de herramientas que les permitan identificar violencias normalizadas y construir vínculos libres, equitativos y basados en el cuidado mutuo.



DIRIGIDO A

Adolescencias, juventudes y público en general interesado en relaciones afectivas saludables.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Mitos del amor romántico: Desarmando las creencias heredadas sobre la pareja.
- ✓ Violencias normalizadas: Cómo detectar los sutiles mecanismos de celos, control y aislamiento.
- ✓ Comunicación afectiva y consentimiento: Las claves para el respeto de los límites personales.
- ✓ Alternativas sanas: Pautas para tejer redes de apoyo y relaciones basadas en el buen trato.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Mayor pensamiento crítico frente a las relaciones, capacidad de identificar alertas tempranas de violencia y pautas colectivas para amar en libertad.



3.7 Seguridad Digital desde los Márgenes

Dirigido de forma prioritaria a personas defensoras de derechos humanos, colectivas, educadoras y víctimas de violencia en línea. Este taller es un viaje modular que parte de entender cómo "la violencia digital atraviesa el cuerpo", pasa por rutas críticas de denuncia legal, y culmina en la reactivación de la dignidad y las redes de soporte emocionales y técnicas.



DIRIGIDO A

Población estudiante de secundaria y bachillerato, activistas, docentes, defensoras de DDHH e instituciones.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ El cuerpo y la red: Definiciones, leyes que sancionan los delitos digitales, tipologías y diagnóstico de afectaciones emocionales y físicas.
- ✓ Rutas de resguardo: Cómo documentar técnicamente la agresión, protocolos de atención, redes de ayuda y mapeo de fiscalías/instancias de denuncia.
- ✓ Hackeando la violencia: Estrategias grupales para fortificar las identidades digitales, recuperar la tranquilidad y activar tejidos de soporte permanente.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Herramientas técnicas de cifrado y protección, un decálogo personal de seguridad emocional-digital y un informe final con recomendaciones de la especialista.



3.8 Versos contra el Control: Poesía, canciones y escritura para desarmar el Amor Romántico

Nos enseñaron a leer el amor desde la entrega absoluta y el sufrimiento. Este taller utiliza la poesía escrita por mujeres y la escritura expresiva como herramientas críticas para que las juventudes identifiquen las banderas rojas del control y los celos, permitiéndoles reescribir sus propias pautas de libertad afectiva.



DIRIGIDO A

Juventudes, adolescentes (secundaria y bachillerato) y colectivas.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Desarmando la lírica del dolor: Análisis crítico de canciones y poemas comerciales que romantizan la violencia.
- ✓ Espejos poéticos: Lectura de autoras que nombran el deseo, los límites y el autocuidado.
- ✓ El cuerpo que escribe: Ejercicios de escritura creativa para canalizar emociones e identificar alertas de control.
- ✓ Vínculos en tinta libre: Creación de poemas, canciones o fanzines colectivos sobre el buen trato y el consentimiento.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un fanzine o producción poética colectiva contra la violencia en el noviazgo y herramientas personales de expresión escrita para el autoconocimiento.

4 AUTOCUIDADO, BIENESTAR Y CUIDADO COLECTIVO



4.1 Nutrición no pesocentrista y salud integral

Vivimos en una cultura de dieta que nos enseña a juzgar los cuerpos por su tamaño. Este espacio invita a repensar la nutrición desde el bienestar real, construyendo una relación más sana, consciente y libre con la comida y con nuestro propio cuerpo.



DIRIGIDO A

Público en general, adolescencias, comunidades escolares y profesionales de la salud.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ El enfoque no pesocentrista: Qué es y por qué la salud va mucho más allá de la báscula.
- ✓ Cultura de dieta bajo la lupa: Herramientas para identificar y cuestionar la presión social.
- ✓ Escucha corporal: Cómo reconectar con nuestras señales naturales de hambre y saciedad.
- ✓ Alimentación consciente: Estrategias prácticas para comer desde el autocuidado y no desde la culpa.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Herramientas críticas y cotidianas para desactivar la culpa alrededor de la comida, promoviendo el cuidado de la salud integral desde la aceptación y el respeto corporal.



4.2 Autocuidado y Cuidado Colectivo: Sostenibilidad Emocional y Política

Para transformar el mundo, primero hay que sostener la vida. En entornos de alta exigencia laboral o social, el estrés y el burnout desgastan los tejidos colectivos. Este taller plantea el autocuidado como una estrategia política y de bienestar, brindando herramientas lúdico-vivenciales para cuidar el cuerpo y la mente en colectivo.



DIRIGIDO A

Empresas con enfoque de bienestar laboral, equipos de organizaciones civiles, colectivas y personal de atención al público.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Alertas del desgaste: Identificación del estrés crónico, burnout y fatiga por compasión.
- ✓ Autocuidado feminista: El cuerpo como primer territorio de defensa y equilibrio vital.
- ✓ Dinámicas vivenciales: Mapas corporales, movimiento expresivo y rituales de descarga emocional.
- ✓ El plan colectivo: Co-creación de acuerdos de cuidado para la sostenibilidad del equipo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un plan de autocuidado personalizado e institucional, y un "maletín de primeros auxilios emocionales" para prevenir crisis de estrés en el espacio laboral.



4.3 Acompañamientos que Sostienen: Ética del Cuidado en Juventudes

Trabajar con juventudes requiere algo más que metodologías teóricas: requiere una profunda ética del cuidado. Este taller desarrolla habilidades de escucha activa, contención emocional y orientación básica, permitiendo crear espacios de confianza legítima donde las juventudes se sientan seguras y respaldadas.



DIRIGIDO A

Educadoras, docentes, facilitadoras comunitarias, personal de tutorías y líderes sociales.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ La escucha activa: Cómo sintonizar con las realidades y lenguajes juveniles de forma respetuosa.
- ✓ Herramientas de contención: Pautas básicas para el manejo de crisis emocionales desde el cuidado.
- ✓ Construcción de puentes de confianza: Límites saludables y empatía situada.
- ✓ Orientación e intervención básica: Cómo guiar de manera asertiva hacia redes de apoyo profesionales.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Acuerdos metodológicos claros y un mapa conceptual para transformar sus prácticas de tutoría o liderazgo en verdaderos refugios de resguardo juvenil.



4.4 Resolución Pacífica de Conflictos

El conflicto es natural en cualquier grupo humano, pero la violencia no lo es. Este taller desarrollará habilidades estratégicas para analizar los desencuentros y canalizarlos de forma pacífica, promoviendo la mediación, la asertividad y la negociación colaborativa como pilares de un clima organizacional sano.



DIRIGIDO A

Equipos de trabajo corporativos, sindicatos, organizaciones sociales, colectivas y comités comunitarios.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Análisis del conflicto: Causas frecuentes, dinámicas de poder y tipologías dentro de los grupos.
- ✓ Herramientas pacíficas: El diálogo circular, la mediación de pares y las técnicas de negociación.
- ✓ Manejo emocional situado: Empatía activa y autorregulación ante climas tensos.
- ✓ Acuerdos sostenibles: Cómo redactar compromisos colectivos que se cumplan a largo plazo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un portafolio personal y colectivo de estrategias de resolución pacífica y pautas claras para la co-creación de ambientes laborales armónicos.



4.5 Comunicación Asertiva

Decir lo que pensamos y sentimos con claridad, firmeza y absoluto respeto es un arte que transforma las relaciones. A través de ejercicios prácticos de asertividad, este espacio enseña a derribar barreras de comunicación, aplicar la escucha activa y optimizar el flujo de ideas en entornos personales y profesionales.



DIRIGIDO A

Equipos corporativos, áreas de atención, colectivas, organizaciones y cualquier grupo humano en crecimiento.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ La escucha activa: Cómo sintonizar con las realidades y lenguajes juveniles de forma respetuosa.
- ✓ Herramientas de contención: Pautas básicas para el manejo de crisis emocionales desde el cuidado.
- ✓ Construcción de puentes de confianza: Límites saludables y empatía situada.
- ✓ Orientación e intervención básica: Cómo guiar de manera asertiva hacia redes de apoyo profesionales.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Una carta compromiso de aplicación técnica, mayor autoestima grupal y el fortalecimiento inmediato de los lazos de confianza en el equipo.



4.6 El Refugio de las Palabras: Biblioterapia y Escritura para Sanar en Colectivo

Un espacio vivencial y de contención emocional donde los libros se convierten en medicina y refugio. A través de lecturas seleccionadas y dinámicas de escritura terapéutica, las personas participantes exploran sus historias de vida, compartiendo pesares y activando la escucha mutua para tejer redes de resiliencia y bienestar colectivo.



DIRIGIDO A

Mujeres adultas, cuidadoras, defensoras de derechos humanos y equipos de trabajo en procesos de contención.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ La lectura que abraza: Textos literarios que nombran el dolor, el cansancio, la resiliencia y el florecimiento.
- ✓ Escritura sin filtro: Ejercicios prácticos de bitácora y diario íntimo como herramientas de descarga emocional.
- ✓ La resonancia del grupo: Círculos de lectura en voz alta y diálogo conmovido (pasar la palabra por el cuerpo).
- ✓ Rituales de tinta y autocuidado: Co-creación de acuerdos comunitarios para sostener la salud mental en colectivo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Una bitácora personal de autocuidado enriquecida con sus propios textos y una experiencia profunda de acompañamiento afectivo y comunitario a través de los libros.

5 ECONOMÍA FEMINISTA Y AUTONOMÍA ECONÓMICA.



5.1 Economía para la Vida: Introducción a la Economía Feminista

La economía feminista nos permite comprender que el trabajo de cuidados, el trabajo doméstico y las actividades comunitarias sostienen la vida y la economía, aunque históricamente hayan sido invisibilizadas. Este espacio ofrece herramientas para reconocer las desigualdades económicas de género y construir alternativas más justas y sostenibles.



DIRIGIDO A

Mujeres adultas, juventudes, liderazgos comunitarios, personas estudiantes y organizaciones sociales.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ ¿Qué es la economía feminista y por qué es importante?
- ✓ El trabajo de cuidados y su aporte a la economía.
- ✓ Brechas económicas entre mujeres y hombres.
- ✓ Alternativas económicas solidarias y comunitarias para la sostenibilidad de la vida.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un mapa colectivo de los aportes económicos invisibilizados de su comunidad y herramientas básicas para analizar la economía desde una perspectiva de género.



5.2 Mujeres que Construyen Futuro: Cooperativismo y Autonomía Económica

Las cooperativas representan una estrategia efectiva para fortalecer la autonomía económica de las mujeres, promover la organización colectiva y generar ingresos con principios de solidaridad y justicia. Este taller comparte aprendizajes y herramientas para impulsar iniciativas económicas asociativas.



DIRIGIDO A

Mujeres emprendedoras, grupos organizados, cooperativas en formación y lideresas comunitarias.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Principios y valores del cooperativismo.
- ✓ Ventajas de los modelos asociativos para las mujeres.
- ✓ Gobernanza democrática y liderazgo colectivo.
- ✓ Casos prácticos y rutas para conformar o fortalecer cooperativas.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Una hoja de ruta para la creación o fortalecimiento de iniciativas cooperativas con enfoque de género y sostenibilidad.



5.3 Laboratorio de Emprendimientos con Propósito para Juventudes

Emprender no solo implica generar ingresos, también puede ser una herramienta para transformar realidades y resolver problemáticas sociales. Este laboratorio acompaña a las juventudes en la construcción de ideas de negocio con impacto económico, social y ambiental.



DIRIGIDO A

Adolescentes y jóvenes de 15 a 30 años.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Identificación de problemas y oportunidades en la comunidad.
- ✓ Diseño de propuestas de valor con impacto social.
- ✓ Finanzas básicas para emprendimientos juveniles.
- ✓ Herramientas para presentar y validar una idea de negocio.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un prototipo inicial de emprendimiento, un modelo de negocio básico y herramientas para continuar desarrollando su proyecto.



5.4 El Dinero También es Nuestro: Educación Financiera para la Autonomía

La autonomía económica requiere conocimientos prácticos para administrar recursos, tomar decisiones financieras y planificar el futuro. Muchas mujeres y personas jóvenes enfrentan barreras para acceder a educación financiera adaptada a sus realidades.



DIRIGIDO A

Mujeres adultas, adolescentes y juventudes.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Relación entre género y finanzas personales.
- ✓ Elaboración de presupuestos familiares y personales.
- ✓ Ahorro, metas financieras y manejo responsable de deudas.
- ✓ Herramientas para fortalecer la independencia económica.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un plan financiero personal y herramientas prácticas para mejorar la gestión de sus recursos económicos.



5.5 Liderazgo Económico de las Mujeres: De la Participación a la Incidencia

La autonomía económica se fortalece cuando las mujeres participan activamente en la toma de decisiones económicas, comunitarias y organizativas. Este espacio promueve habilidades de liderazgo e incidencia para ampliar su participación.



DIRIGIDO A

Mujeres adultas, emprendedoras, cooperativistas y lideresas comunitarias.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ Barreras y oportunidades para el liderazgo económico de las mujeres.
- ✓ Herramientas de comunicación, negociación e incidencia.
- ✓ Participación en espacios de decisión económica y comunitaria.
- ✓ Construcción de redes y alianzas estratégicas.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Un plan personal de liderazgo económico y una red inicial de colaboración entre participantes.



5.6 De la Idea Colectiva a la Cooperativa: Laboratorio para la Organización Económica de las Mujeres

La organización colectiva es una de las estrategias más efectivas para fortalecer la autonomía económica de las mujeres, generar ingresos sostenibles y construir modelos económicos más justos. Este laboratorio brinda herramientas prácticas para transformar iniciativas productivas, grupos de ahorro o emprendimientos comunitarios en proyectos cooperativos sólidos y sostenibles.



DIRIGIDO A

Mujeres emprendedoras, grupos productivos, colectivas, organizaciones comunitarias y grupos interesados en formar una cooperativa.



CUPO RECOMENDADO

15 a 30 personas (Presencial)
20 a 50 (Virtual)

¿QUÉ ABORDAREMOS?

- ✓ ¿Qué es una cooperativa y cuáles son sus principios y valores?
- ✓ Identificación de intereses, necesidades y objetivos comunes.
- ✓ Modelos de organización y gobernanza democrática.
- ✓ Distribución de responsabilidades, toma de decisiones y liderazgo compartido.
- ✓ Planificación económica y sostenibilidad financiera de la cooperativa.
- ✓ Pasos básicos para la formalización y fortalecimiento organizativo.



LO QUE SE LLEVA EL GRUPO

Las participantes contarán con un diagnóstico básico de su iniciativa, herramientas para la organización y toma de decisiones colectivas, y una ruta de acción para la creación o fortalecimiento de su cooperativa.

Nuestro equipo facilitador

Contamos con un equipo multidisciplinario de profesionales comprometidas con la transformación social y feminismo.



María del Rosario Matínez Miguel

Tejedora de comunidad, diálogo y cultura de paz

Licenciada en Trabajo Social y maestrante en Administración, María del Rosario cuenta con una sólida trayectoria de más de una década facilitando procesos de transformación en Oaxaca. Su práctica profesional se ha centrado en el diseño e impartición de talleres sobre comunicación asertiva, resolución pacífica de conflictos, autocuidado y cultura de paz, colaborando estrechamente con mujeres, juventudes y organizaciones de la sociedad civil. Su propuesta pedagógica destaca por un enfoque profundamente empático y de escucha activa, utilizando dinámicas altamente participativas que logran aterrizar la teoría en aprendizajes prácticos y significativos. Es la aliada idónea para grupos que buscan fortalecer sus habilidades relacionales, sanar entornos colectivos y construir redes sólidas basadas en el respeto mutuo, el diálogo horizontal y la resolución armónica de problemáticas sociales.



Angélica Ayala Ortíz

Especialista en procesos de formación, género e interculturalidad

Con una formación internacional que incluye una Maestría en Cooperación Internacional y Desarrollo por la Universidad Complutense de Madrid y la Licenciatura en Psicología Social por la UANL, Angélica Ayala es una referente en la creación de puentes sociales. Su vasta experiencia abarca consultorías estratégicas para organismos como el PNUD y el UNFPA, así como la colaboración clave en instituciones públicas y destacadas organizaciones civiles como GESMujer. Ha formado a generaciones en psicología comunitaria y estudios de género. Su enfoque interseccional y su experiencia en el co-diseño de materiales educativos sobre derechos humanos, migración y prevención de violencias, la convierten en una facilitadora clave para impulsar la cohesión social, la transformación institucional y la autonomía de las mujeres en diversos contextos.



Judith Viridiana García Ramírez

Estratega en proyectos sociales.

Pasante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Judith Viridiana combina la rigurosidad técnica de la gestión de proyectos con la calidez de la docencia comunitaria. Cuenta con trayectoria trabajando en iniciativas de alto impacto financiadas por agencias internacionales como USAID y la Unión Europea, abarcando desde la planeación estratégica hasta el monitoreo en territorio. Su mirada crítica se complementa con más de ocho años de experiencia docente y una activa labor como facilitadora en salud emocional, masculinidades y participación juvenil. Actual coordinadora en el Observatorio Interestatal por Trabajos Dignos para las Juventudes, Judith aporta un liderazgo ético y metodologías lúdico-participativas excepcionales, orientadas a la construcción de comunidades más justas, inclusivas y activas en la exigencia de sus derechos colectivos.



Ileana Verónica Luis Aquino

Promotora de la soberanía corporal y la nutrición con perspectiva de género

Licenciada en Nutrición por la Universidad de Chalcatongo y ferviente activista por los derechos humanos, Ileana Verónica entrelaza la salud integral con el activismo feminista. En GESMujer coordina proyectos de vanguardia enfocados en la consejería sobre salud sexual y reproductiva, brindando un acompañamiento empático, libre de estigmas e informado en procesos de Interrupción Legal del Embarazo (ILE). Su liderazgo se extiende al Frente Oaxaqueño por los Derechos Sexuales y Reproductivos y su participación en la Red de Mujeres de Corazón Violeta, espacio desde donde colaboró en el manual formativo. Con una sólida formación continua en género e interculturalidad, Ileana destaca por su capacidad de fortalecer las habilidades de la sociedad civil y capacitar a las juventudes en la defensa legítima de sus cuerpos, sus decisiones y su bienestar.



Soledad Venegas Nava

Pionera en hackfeminismo y apropiación tecnológica comunitaria

Investigadora, docente y consultora de primer nivel, Soledad cuenta con más de veinte años de experiencia impulsando la inclusión y la seguridad digital en el sur del país. Como Directora Educativa de GESMujer y consultora en tecnología para Studio Mantis, su labor se enfoca en derribar la brecha digital de género mediante procesos de alfabetización digital, ciberseguridad y uso estratégico de TIC para mujeres indígenas, afromexicanas, rurales y urbanas. Su enfoque articula de manera magistral la rigurosidad académica con la intervención social, promoviendo la soberanía tecnológica y el hackfeminismo como herramientas políticas de resistencia y autocuidado colectivo. Soledad es la aliada perfecta para diseñar entornos virtuales habitables, justos, inclusivos y territorialmente situados que sirvan al empoderamiento tecnológico y al desarrollo regional.



Tania Aurora Melchor Gómez.

Especialista en comunicación social, proyectos formativos y redes feministas.

Licenciada en Comunicación, feminista y promotora de literatura, Tania Aurora entrelaza las estrategias comunicativas, las letras y el activismo para impulsar la autonomía de las mujeres. Como colaboradora de GESMujer desde hace más de 30 años, se especializa en facilitar talleres de alto impacto con docentes y jóvenes, transformando el aula y los entornos comunitarios en espacios de cuestionamiento crítico y diálogo. En su trayectoria destaca la coordinación de proyectos clave como "Por un Oaxaca de niñas y mujeres vivas, libres y felices", la creación de materiales de referencia como la Guía de "Mujeres de corazón Violeta" y la "Guía Feminista, Gozosa y sin culpa". A través de su formación en Género (GESMujer y tecnológico de Oaxaca) y su proyecto Amaleer con diversos diplomados en mediación lectora (Universidad La Salle), Tania potencia la palabra como una herramienta de transformación, cuidado colectivo y emancipación.



Flor Robles López.

Especialista en salud mental perinatal, procesos clínicos y desarrollo organizacional

Psicóloga clínica y comunitaria con más de ocho años de experiencia, Flor es experta en el diseño de estrategias de bienestar emocional y prevención de la violencia de género. Desde 2020, se desempeña en GESMujer brindando psicoterapia especializada, facilitando procesos grupales y coordinando campañas de salud mental a nivel municipal. Cuenta con una Maestría en Dirección de Talento Humano y múltiples diplomados en Terapia Familiar y Psicología Perinatal. Coautora de la guía de empoderamiento “Mujeres de Corazón Violeta”, Flor combina con maestría la sensibilidad comunitaria con eficientes herramientas de desarrollo organizacional. Esto le permite ofrecer un enfoque formativo integral, idóneo para capacitar equipos de trabajo, fortalecer redes de apoyo colectivas y promover activamente procesos de maternidades conscientes, respetadas y despatologizadas.

Presupuesto



Conferencia vivencial

Espacio participativo e inspirador que promueve la reflexión, el diálogo y la acción desde experiencias transformadoras.

\$2,000.00



Seminario 4 horas

Formación intensiva de media jornada para fortalecer conocimientos, habilidades y herramientas prácticas aplicables a contextos reales.

\$4,000.00



Seminario 8 horas

Jornada completa de aprendizaje vivencial que combina teoría, dinámicas participativas y ejercicios aplicados

\$8,000.00



Seminario 20 horas

Proceso formativo profundo y vivencial que impulsa la transformación personal y colectiva con enfoque feminista y de justicia social.

\$18,000.00

Datos de contacto

*Debe de haber otro modo
de ser... más humano y libre*

Rosario Castellanos



¡HABLEMOS!

Estamos aquí para acompañarte.
Si deseas más información sobre nuestros servicios, agendar una cita o resolver alguna duda, puedes contactarnos por cualquiera de estos medios:



951 516 6810



contacto@gesmujer.org



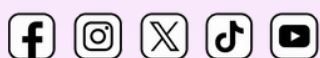
951 272 2665



www.gesmujer.org



**3ra Priv. de Guadalupe Victoria
107 Col. Libertad, Oaxaca de
Juárez**



Gracias por confiar en este espacio

