Yo soy Bernarda

una mujer emprendedora que previene los riesgos laborales

Libertad y Orden
Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Organización Internacional para las Migraciones

Yo soy Bernarda

una mujer emprendedora que previene los riesgos laborales

Yo soy Bernarda
Una mujer emprendedora que previene
los riesgos laborales

Impreso en Bogotá, Colombia en Noviembre de 2009
Primera edición

© Esta publicación fue posible gracias al apoyo financiero del Ministerio de Protección Social, en convenio con la Organización Internacional para las Migraciones, bajo el marco del convenio 0565 "Atención Integral a la Mujer en Condición de Desplazamiento y su Grupo Familiar". Las opiniones expresadas en ésta publicación son responsabilidad del Ministerio de Protección Social y no necesariamente reflejan las opiniones de la Organización Internacional para las Migraciones.

Supervisores del Convenio 0565

MARÍA MARCELA SOLER GUÍO
RUBY ARACELY MICOLTA BANGUERA
Dirección General de Riesgos Profesionales
Ministerio de la Protección Social

Revisión de Textos

JORGE GALLO
Jefe de Prensa
Organización Internacional para las Migraciones

RICARDO ANGEL URQUIJO
Oficina Asesora de Comunicaciones
Ministerio de la Protección Social

Diseño e Impresión:
ESCALA S.A
Diseño: David Pérez
Ilustraciones: David Valdes
Calle 30 No. 17 - 52 Bogotá
Tel: 287 8200
carlosfserna@revistaescala.com

© Queda prohibida la reproducción parcial o total de éste documento por cualquier medio escrito o visual, sin previa autorización del Ministerio de Protección Social.

Libertad y Orden

DIEGO PALACIO BETANCOURT
Ministro de la Protección Social

CARLOS JORGE RODRÍGUEZ RESTREPO
Viceministro Técnico

CARLOS IGNACIO CUERVO VALENCIA
Viceministro de Salud y Bienestar

RICARDO ANDRÉS ECHEVERRY LÓPEZ
Viceministro de Relaciones Laborales

CLARA ALEXANDRA MÉNDEZ CUBILLOS
Secretaria General

ANA MARÍA CABRERA VIDELA
Directora General de Riesgos Profesionales

JOSÉ ÁNGEL OROPEZA
Jefe de Misión

MONIQUE VAN HOOF
Directora Programa IDPS

ÁNGELA GONZÁLEZ PUCHE
Gerente del Convenio 0565

YOHANNA PATRICIA VÉLEZ RAMÍREZ
Coordinadora Nacional del componente laboral Convenio 0565
Coordinación General contenido técnico de la Cartilla

Contenido

Presentación..... *10*

Introducción..... *12*

Capítulo I - Descubriendo Oportunidades en la Ciudad *15*
Taller 1. *"La evolución de la mujer a lo largo del tiempo"*.... *22*

Capítulo II - Mis Nuevas Labores en un Mundo Nuevo..... *37*
Taller 2. *"Reconoce tus habilidades, gustos y preferencias"*... *41*

Capítulo III - Mi Quehacer Diario y Cómo Debo Cuidar mi Salud *51*
Taller 3. *"Bernarda y los riesgos laborales a los cuales estuvo expuesta"*..... *54*
Taller 4. *"Riesgos en los cuales estoy expuesta en mi trabajo reproductivo, productivo y comunitario"*..... *61*

Capítulo IV - Mujeres en Red / Casos de Éxito..... *75*

Historia - "Soy Bernarda, una mujer que previene los riesgos laborales; mi historia una oportunidad de vida"..... *23-35*
44-50
83-86

Bibliografía..... *89*

Presentación

El trabajo, la forma como éste se realiza y remunera, así como la posición social que de él se obtiene están íntima y profundamente relacionados con las oportunidades, las condiciones de vida, la autonomía y la libertad, y por tanto, en consecuencia con las condiciones de salud de las personas.

En una sociedad históricamente fragmentada, desigual e inequitativa, el debate sobre la superación de estos problemas, necesariamente debe incluir el estudio, reconocimiento y valoración del género y el trabajo.

Género no es pues una definición biológica, derivada de las características que diferencian hombres de mujeres, no es sinónimo de sexo femenino o masculino, es una "construcción social" de los roles masculinos y femeninos y de las relaciones de poder que estos roles generan; en el concepto por tanto se abordan las desigualdades, las diferencias inaceptables en torno a la distribución de recursos, las responsabilidades, la toma de decisiones y el vínculo con el poder. En los diversos ámbitos institucionales y sociales: se deben desarrollar políticas programas, proyectos y acciones, dirigidas a la investigación y superación de brechas e inequidades.

La Corte Constitucional, mediante Autos 092 y 237 de 2008, sobre protección de derechos fundamentales de las mujeres víctimas del desplazamiento forzado interno, ha ordenado al Gobierno Nacional contrarrestar los riesgos de género, mediante la implementación de programas específicos que incluyan mujeres en situación de desplazamiento.

Las mujeres en situación de desplazamiento que laboran en el sector informal de la economía han sido consideradas como una población laboral de alta vulnerabilidad, ya que además de ser sometidas a condiciones

de discriminación, explotación y falta de reconocimiento, se encuentran expuestas a una serie de riesgos ocupacionales teniendo en cuenta sus particularidades biológicas y sociales relacionadas con sus condiciones reproductivas y la doble o triple jornada de trabajo.

Con el fin de contribuir a mejorar las condiciones de salud y calidad de vida de esta población y disminuir los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales se desarrollaran acciones de sensibilización y capacitación sobre estilos de vida y trabajo saludables, riesgos ocupacionales específicos de la labor que desempeñan, medidas de prevención y protección contra los mismos y asesoría técnica para el mejoramiento de las condiciones de trabajo.

El presente documento se convierte en una herramienta fundamental para el desarrollo de estas acciones, a través de una metodología participativa que busca la sensibilización y reconocimiento del rol de la mujer en situación de desplazamiento, la valoración del concepto de trabajo y la identificación de los principales peligros, amenazas para la salud, así como los potenciales efectos que se generan en el ámbito productivo y reproductivo.

ANA MARIA CABRERA VIDELA
Directora General Riesgos Profesionales

Introducción

Esta cartilla es un material especialmente dirigido a las mujeres en situación de desplazamiento en Colombia, que descubren espacios para comenzar una nueva vida.

Este proyecto es promovido por la Dirección General de Riesgos Profesionales del Ministerio de la Protección Social, con el apoyo técnico de la Organización Internacional para las Migraciones-OIM. La cartilla está compuesta por 4 capítulos que desarrollan un recorrido conceptual y pedagógico, donde inicialmente se contextualiza a la mujer sobre su llegada a un nuevo lugar, como la ciudad, y los roles que debe ejercer, no sólo como madre, sino también como trabajadora e integrante de una comunidad. Posteriormente se descubren los riesgos laborales que afectan la salud de las mujeres trabajadoras del sector informal en las cuales ellas se encuentran expuestas.

Su contenido, así como los talleres presenciales que la desarrollan, se han construido con base en un enfoque de género. El género es una "Construcción Social" de las diferencias entre hombres y mujeres. Así mismo alrededor de la cartilla, se presenta el cuento de "Bernarda" basado en la historia real de una familia desplazada por la violencia que llega a la ciudad de Bogotá que descubre en ella oportunidades de vida.

Con este material se pretende lograr los siguientes objetivos:

1. Facilitar los talleres de capacitación.

2. Multiplicar la estrategia de capacitación a mujeres en situación de desplazamiento, y a sus familias.

3. Motivar a las mujeres y a su núcleo familiar con la historia central que se presenta, pues está enmarcada en hechos donde a pesar de los obstáculos presentados, los protagonistas encontraron una oportunidad en la ciudad.

4. Motivar a las mujeres y a su grupo familiar, en el autoreconocimiento de sus habilidades, destrezas y aptitudes, pues éstas les serán útiles para tomar decisiones con mayor precisión para consolidar su nuevo proyecto de vida.

5. Proporcionar la información necesaria a las mujeres en situación de desplazamiento sobre las medidas de control, de autocuidado y los elementos necesarios para prevenir riesgos potenciales que afecten la salud.

Bienvenidas!

Para ti, mujer trabajadora

(Julio César Pavanetti Gutiérrez)

Para ti, mujer abnegada, mujer trabajadora.
Para ti mujer, va hoy esta flor y mi canción.
Para ti, dulce, tenaz y sacrificada luchadora.
Para ti, todo mi respeto y toda mi admiración.
Los diarios nos mencionan a mujeres famosas.
Nombres grabados a fuego y oro en la historia.
Cantan loas a sus logros, a sus grandes cosas.
Nos hablan de sus virtudes y de sus memorias.
Pero yo quiero cantarte a ti, silenciosa luchadora.
Que te levantas la primera, al atisbar los rayos del sol.
Mujer de mil nombres, de mil caras, de mil horas.
Compañera en la lucha y con tiempo aún para el amor.
A ti, que día tras día vas al hospital, a la oficina.
Al campo, a la fábrica, a la calle, al mundo a remar.
A ti, que aunque llegas a casa extenuada, rendida.
Todavía guardas una sonrisa y reservas para amar.
Me viene este canto de lo más profundo de la vida.
Acumulado estaba el homenaje a tan maravilloso ser.
Muchos versos había escrito, pero a ti te lo debía.
Madre, hermana, esposa, hija, compañera... mujer.

Capítulo I

Descubriendo Oportunidades en la Ciudad

1. Mi nuevo espacio, la ciudad

Hoy las mujeres en situación de desplazamiento están enfrentadas a una realidad, la cual las lleva a cambiar las costumbres, su estilo de vida y dejar de lado los gustos, preferencias y la tranquilidad que se encontraba en el campo. Hoy implica llegar a un lugar desconocido que traerá consigo nuevos retos. La fortaleza, las ganas de vivir, las llevarán a descubrir nuevas experiencias y oportunidades que encontrarán en un nuevo escenario, la ciudad.

La ciudad, un área urbana con alta densidad de población donde predomina la industria y los servicios. En la ciudad, se encontrarán personas de todas partes del país, que tienen estilos y ritmos de vida diferentes. La ciudad nunca duerme. Es un espacio social donde vive un gran grupo de personas, el cual se organiza y se reproduce socialmente. “La ciudad cuenta con una organización, con una estructuración estable del espacio social, no produce todos los alimentos que necesita, de manera que siempre precisa de un “espacio rural”, en el que se producen aquellos suministros alimentarios que abastecen a quienes residen en ella. Una ciudad se caracteriza por la ubicación de lugares de encuentro, espacios sociales singulares de carácter político y/o ideológico, donde se realizan prácticas sociales que involucran a otras comunidades, fundamentalmente a las no urbanas de

su territorio. Estos lugares de encuentro pueden vincularse a diversas actividades, desde la política de toma de decisiones, hasta la realización de actos ceremoniales, incluyendo espacios destinados al ocio, la facilitación de la comunicación y la transmisión de la información. Las "calles", como espacios de circulación y de encuentro, constituyen el paradigma de los espacios urbanos"[1]

La ciudad, es ahora un refugio, el cual requiere preparación para acoplarse a ella. La ciudad demanda nuevas experiencias, capacidades y saberes.

2. Mi rol ahora, como jefa de hogar.

La familia y los cambios vertiginosos que viene presentando esta institución en las últimas décadas constituye un tema tan vasto como complejo. Un ejemplo de esto son los hogares con jefatura femenina, de constante crecimiento y vulnerabilidad, tanto en nuestro país como en Latinoamérica.

El crecimiento de los hogares cuyo jefe es la mujer ha aumentado a partir de los años 70.

Las mujeres en situación de desplazamiento han tenido que asumir el papel de cabeza de familia a causa de la muerte o desaparición de sus esposos.

Pero ¿qué significa cumplir el papel de jefa de hogar? Veamos la historia:

El concepto de cabeza de familia está estrechamente relacionado al de padre de familia, que *en la época romana se consideraba al integrante mayor de la familia y era de sexo masculino, tenía el "poder de la vida y de la muerte"* sobre sus hijos, su esposa, y sus esclavos, de todos los cuales se decía que estaban "bajo su mano". Por ley, en cualquier circunstancia, su palabra era absoluta y final. Tenía el poder para vender a sus hijos como esclavos y tomar otro tipo de decisiones que afectaban a su familia.

De acuerdo con lo anterior, se identifica que un jefe de hogar es la persona proveedora de ingresos para la familia. Tradicionalmente es el hombre de la

1- Scripta Nova- Revista de Geografía y Ciencias Sociales- Universidad de Barcelona.

casa, quién trabaja y lleva su salario al hogar para satisfacer las necesidades básicas de todos los integrantes de su familia.

Este rol de cabeza de familia, es ahora una labor que las mujeres realizan, además de los quehaceres domésticos, la educación, el cuidado de niños, enfermos, ancianos o discapacitados, así como el de percibir ingresos para el sustento familiar.

3. Papel de la Mujer y su evolución.

"Hoy la mujer ha cambiado en su comportamiento. Antes era dependiente y sumisa, ahora es competitiva y autónoma. Esa transformación no es en vano y, hoy existe un verdadero acuerdo acerca de la necesaria distribución de tareas con el hombre[2]"

.

Las labores son compartidas entre él y ella, desde el cuidar de los hijos, realizar las labores domésticas, hasta trabajar para mejorar la calidad de vida de su familia.

Ganar autonomía y realizarse como persona debe ser importante para ella. Generar ingresos para la familia, ahora como jefa de hogar no significa fracaso, sino que, por el contrario, es el signo más evidente de su éxito social, económico e incluso personal.

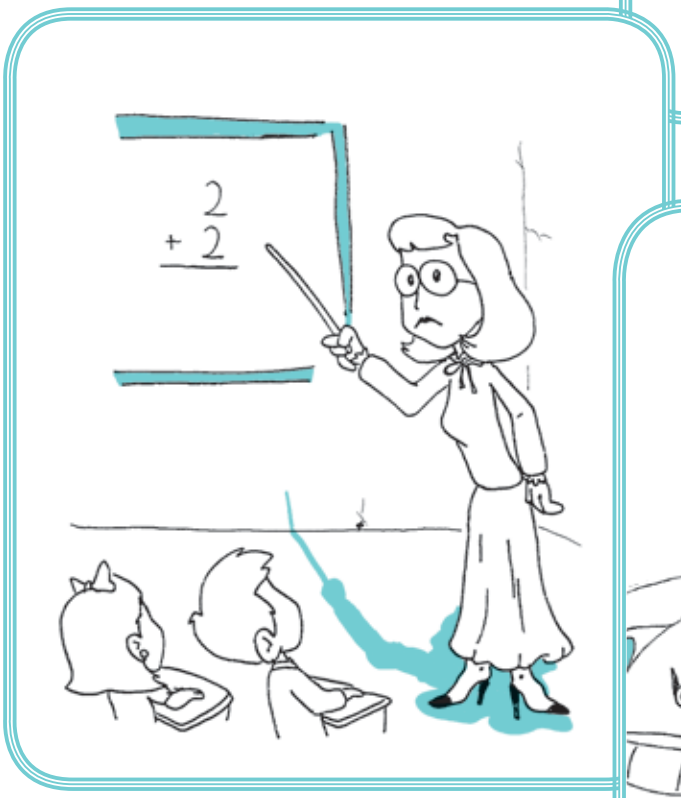
La participación de la mujer en el desarrollo, ha ido evolucionando diferenciando tres enfoques principales[3]:

1. Enfoque de bienestar **(1950-1970)**: Esta visión considera a las mujeres receptoras pasivas del desarrollo, cuyo papel fundamental en la sociedad es el *de ser madres y cuidadoras de los hijos*. En este enfoque no se valora la educación o la capacitación en temas que vayan más allá de las tareas tradicionales que cumplan como madres.
2. Enfoque de mujeres en el desarrollo **(1975 en adelante)**: Esta visión busca integrar a las mujeres de una manera funcional a una estrategia

2- Revista Bienestar- Organización Sanitas Internacional
3- Promoción de una perspectiva de género en el trabajo con poblaciones afectadas por el desplazamiento interno forzado- OIM- junio 2004

de desarrollo dada. Sostiene que el *acceso de las mujeres al mercado laboral* y al ingreso traerá consigo el fin de la discriminación. La mujer participa por primera vez en un *rol productivo*. Sin embargo por otro lado, al ingresar a este rol se incrementa sus quehaceres, pues no puede descuidar su papel como madre, cuidadora de sus hijos. Esta visión no plantea la responsabilidad de los hombres en el trabajo productivo.

3. Enfoque de género en el desarrollo **(en la actualidad)**: Esta visión plantea que debe existir igualdad entre hombres y mujeres con la necesidad de participar en la identificación, diseño y ejecución de sus propios proyectos sociales. Busca el empoderamiento de las mujeres, incluyendo la satisfacción de las necesidades básicas y su autosuficiencia económica.


2
+ 2

TAXI

Taller 1. “La evolución de la mujer a lo largo del tiempo”

Responde:

¿Crees que el papel de la mujer ha venido cambiando a lo largo del tiempo? Si o No ¿Por qué?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

La mujer del ayer ¿qué labores desempeñaba?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

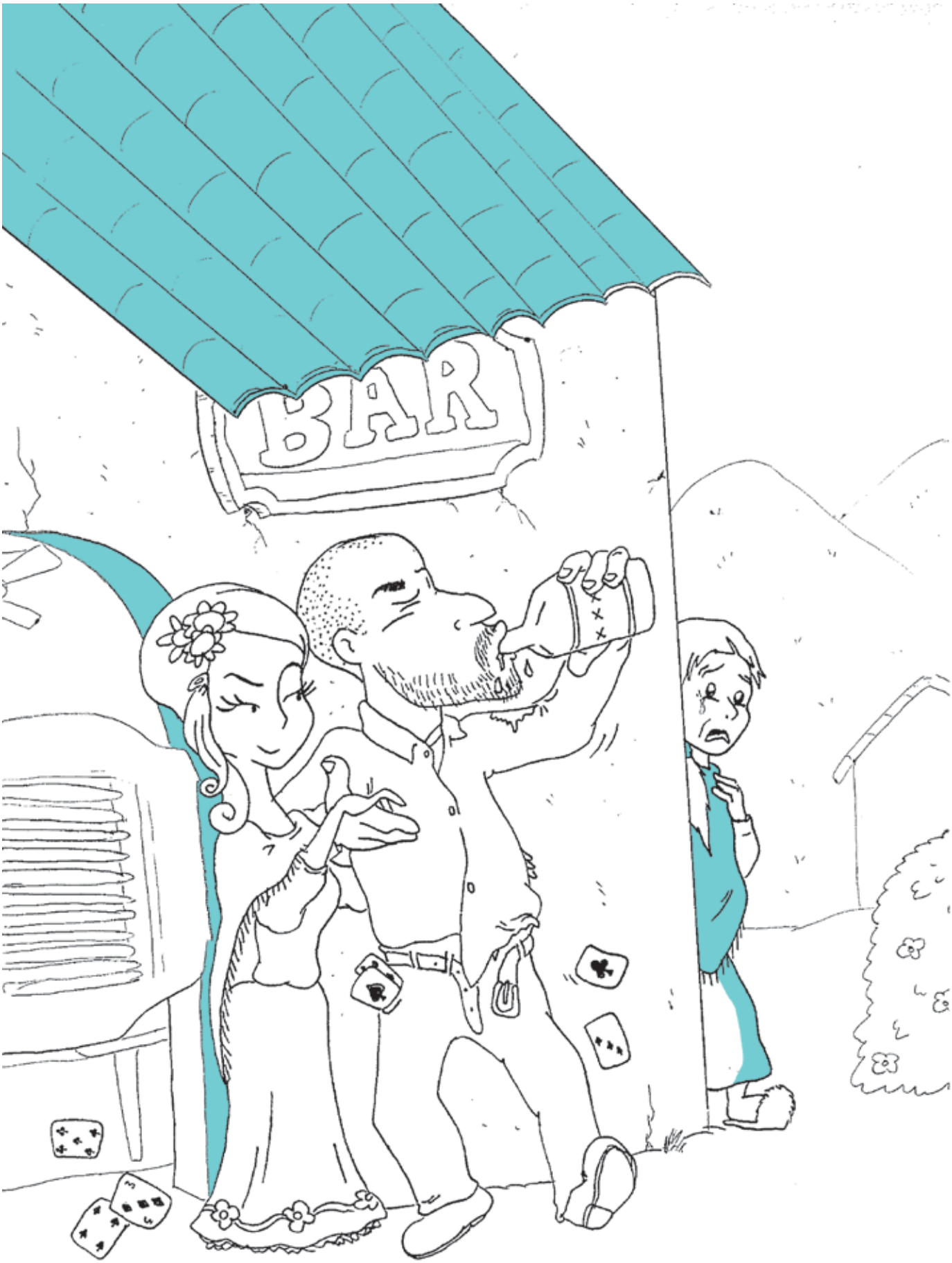
La mujer de hoy ¿qué labores desempeña?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Soy Bernarda

una mujer que previene los riesgos laborales. Mi historia una oportunidad de vida

Soy, Bernarda, desplazada del Tolima, por situaciones de violencia tomé la decisión de salir de allá, y venirme para Bogotá. A mis padres no los conocí, pues quién cuidaba de mi y de mi hermano era mi abuela, quién falleció cuando yo tenía alrededor de 21 años. En esa misma época conocí a Rubén de quién me enamoré y fruto de ese amor, nació Ernestina. Rubén, era una persona muy trabajadora, siempre se ocupó de las labores agrícolas de la pequeña finca que teníamos. Era reconocido en la vereda, pues administraba algunas granjas, lo que le permitía traer dinero para comprar los alimentos, ropa, y mantener la finca. ¡Yo no me preocupaba por el dinero! Algunas veces nos alcanzaba para ir al pueblo los domingos, para ir a ver el circo ó algunas atracciones especiales que traía el Señor Alcalde. Por un lado yo era feliz porque mi hija Ernestina disfrutaba con tan corta edad de los animales extraños, de las payasitas que la hacían reír, pero por el otro, yo no estaba conforme ya que mi esposo no compartía con nosotros sino que se la pasaba de tienda en tienda con sus amigos y sus "amigas". A él no le gustaba que yo estuviera con él y mucho menos que yo compartiera con su gente. Es así como se empieza a destruir nuestra relación, al mismo tiempo que empieza a aparecer la violencia en la región. La situación se volvió inaguantable pues me enteré que mi esposo tenía otra persona, a la vez que recibíamos amenazas por gente extraña que llegaba a la región quiénes nos obligaban a dejar nuestra tierra.


BAR

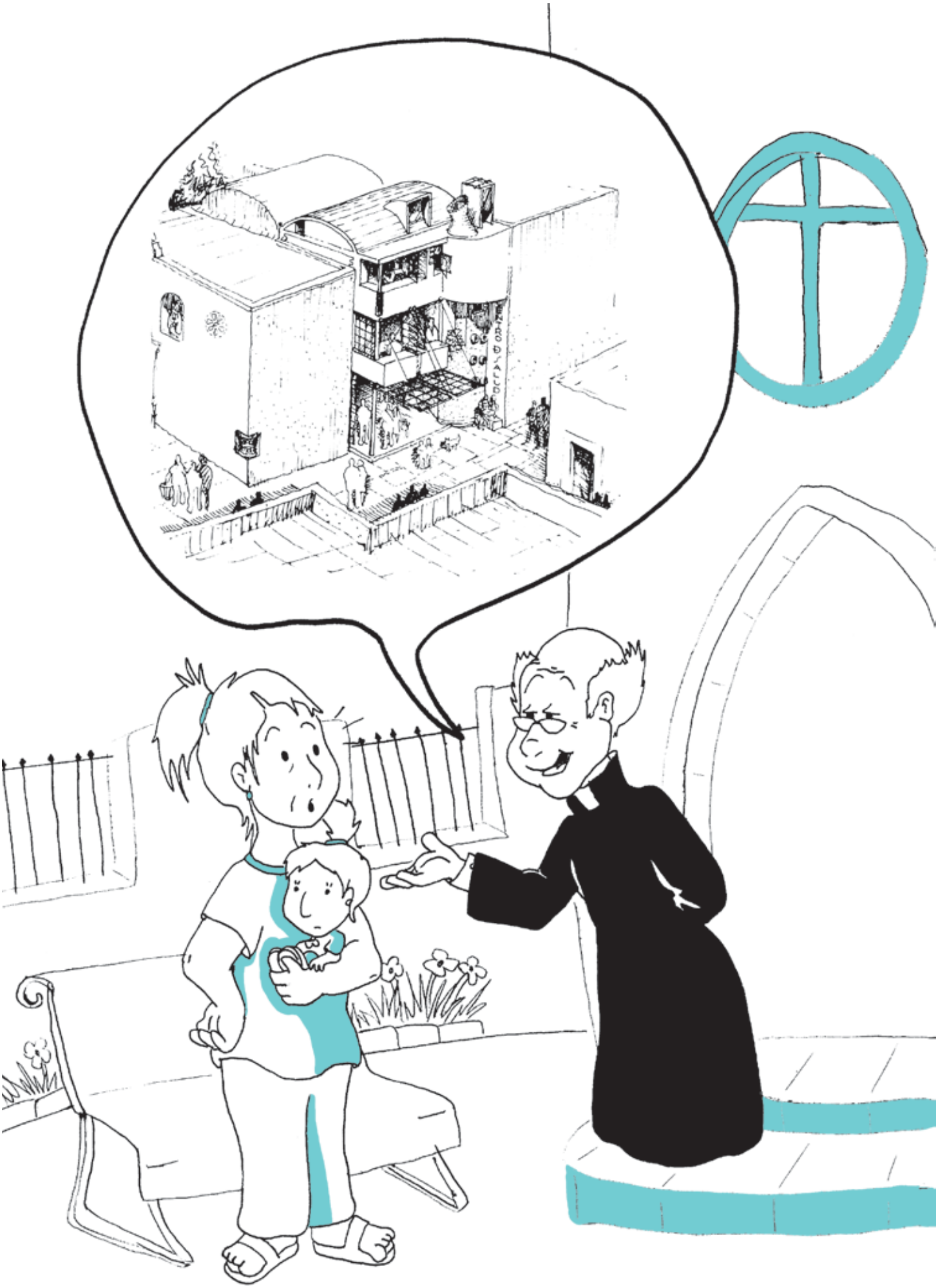
La verdad no lo pensé... tomé unos cuantas chiros tanto de mi hija y míos y con algunos ahorros que tenía (de vez en cuando a escondidas de mi esposo, yo hacía la comida para los obreros de las granjas de la región y los capataces me pagaban algo por esa labor y también sabía hacer bolsos para mujer, los cuales vendía en una miscelánea del pueblo) llegamos a Bogotá. Después de haber caminado todo un día con mi hija en brazos, agotada totalmente y de buscar, buscar y preguntar, di con un sitio muy pequeño: una pieza, fue lo más económico que encontré y con unas condiciones precarias, pero mi decisión era quedarme allí, no había más opción. (Mi casa en el campo, lo tenía todo). La plata que tenía me dio para subsistir por 5 meses en esta ciudad (logré comprar lo básico, una cama, una estufa, algunas ollas, pues en el inquilinato se permitía cocinar en cada habitación).

Un día mi hermano Ramón me contactó, según él, llevaba localizándome casi un año, pues había desertado de un grupo ilegal y por ello debía guardarse para protegerse. ¡Qué felicidad escuchar dicha voz! Bueno, después les cuento que pasó con él... Mi hija tenía 2 años de edad en ese entonces.

Pero bueno, sólo ahora quiero contarles como fue para mí haber llegado a esta ciudad, una ciudad cuyo nombre había escuchado muy seguido, pero en la que nunca había estado. Una ciudad de ensueño a la que siempre había querido estar, pero no bajo estas circunstancias. Desplazada, huyendo de algo y de alguien. Me sentía muy triste, desorientada,

desubicada, además que no conocía a nadie. Una ciudad llena de edificios, con gente que veía correr todo el tiempo, siempre apurada como sí también estuviera huyendo de algo, veía personas muy solas y muchos habitantes de la calle. Pero por otro lado, me llamaba la atención ver personas tan elegantes, mujeres tan bonitas y bien arregladas dirigiéndose a sus lugares de trabajo, veía a algunas con sus hijos corriendo y dejándolos en la escuela y a otras con sus bebés de brazos dejándolos en las llamadas guarderías.

Para mí llegar a Bogotá significó una lucha constante por mi familia, y ahora más cuando a mí era a quién le tocaba ir a rebuscar la comida. Ahora me correspondía a mí hacerlo. ¡Eso me horrorizaba! Sin embargo no decaí y un día temprano en la mañana, salí con mi hija Ernestina a la calle a recorrer el lugar donde vivía, caminé varias veces por el sector y de vez en cuando me sentaba a ver gente pasar en el parque donde estaba la iglesia del barrio. Un día entré a la iglesia a orar y allí al final de la celebración, el padre anunció algunos temas de interés para la comunidad y fue en ese momento donde caí en cuenta que ese podría ser mi punto de partida. Me acerqué al Padre a quien le conté que yo era nueva en el sector y que me interesaba saber sobre la comunidad en la cual iniciaba mi nueva vida. El me contó que dicha comunidad estaba organizada y que contaba con una Junta de Acción Comunal donde pertenecían las personas que de manera voluntaria querían contribuir a la comunidad de diferentes maneras. Me contó también sobre las guarderías del sector, cuando me vió con la niña en

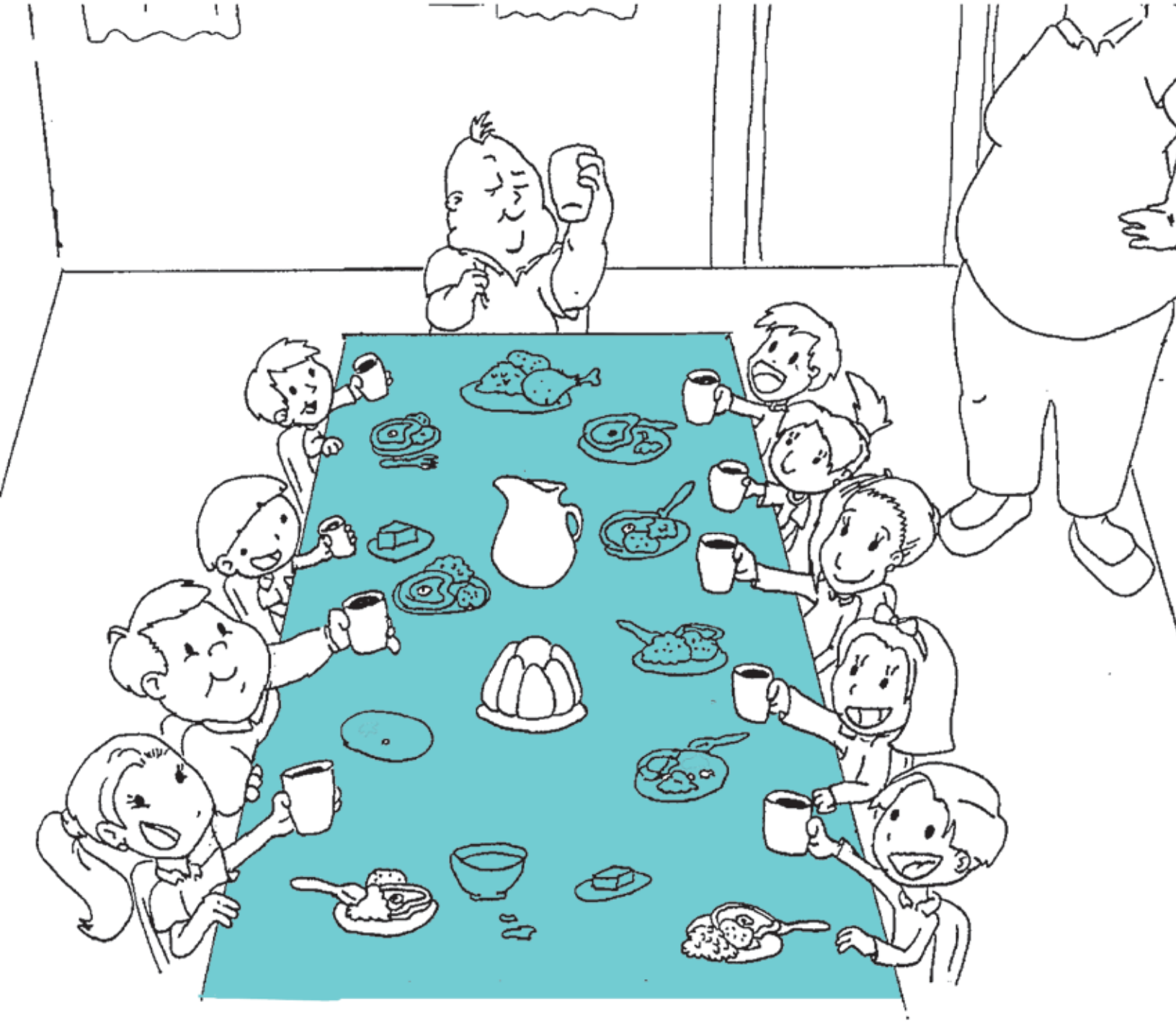


los brazos. Esta información para mí fue muy valiosa porque la pude aprovechar más adelante.

Los días pasaban y cada vez era más monótono: me levantaba muy temprano, pues mi hija lloraba sí no se le alimentaba temprano y después realizaba las labores de la casa: arreglarla, hacer la comida, lavar la poca ropa, entre otras.

La gente del inquilinato, empezaba a preguntarme de dónde venía yo, pero jamás dije que era una mujer desplazada. No quería que me rechazaran, ni tampoco quería que me tildaran por ser desplazada. No quería tener una angustia más y por ello termine guardando silencio.

La plata se me estaba acabando tenía que hacer algo.



Capítulo II

Mis nuevas labores en un mundo nuevo

1. Mujer: madre y trabajadora

Actividades humanas:

Las actividades humanas, son esenciales y son definidas como trabajo cuando suponen un esfuerzo físico y mental; exigen algún tipo de organización y se adecuan a normas sociales; requieren un tiempo determinado, una dedicación y se aprende a realizarlas. El trabajo es una actividad propiamente humana, pues en el marco de la sociedad, las capacidades individuales se transforman en capacidades colectivas que transforman el mundo. Se han definido al menos tres tipos de actividades humanas esenciales:

Actividades Reproductivas: Son todas las actividades mediante las cuales una persona se esfuerza para satisfacer las necesidades cotidianas como la alimentación, la higiene, la salud y el mantenimiento de la vivienda. Incluye también las actividades de crianza de los hijos y las hijas a través de las cuales se inculcan y transmiten las costumbres y valores propios de cada comunidad. Estas actividades reproductivas deben hacerse todos los días de la vida de una persona. Si alguien no las realiza, otra persona las hace, aumentándose de esta manera su carga de trabajo reproductivo. De igual manera, la crianza de hijos e hijas debe cumplirse durante todos los días en un periodo de tiempo variable, definido por las costumbres sociales.

Actividades Productivas: Son las que permiten producir todos los bienes y servicios que requiere una comunidad. Estas actividades se realizan dentro de un periodo de tiempo establecido, determinadas horas al día y un número de años. Es decir sí se posee un empleo o se posee un negocio, se ejecuta una actividad productiva.

Actividades Comunitarias: Son todas las actividades que se realizan para aportar al desarrollo o la organización política de la comunidad. Es decir, una persona que lidere otro grupo de personas y que vele por su bienestar y por el de la comunidad, está realizando una actividad comunitaria.

2. Reconociendo mis habilidades, mis gustos, mis preferencias

Desarrolla el siguiente taller, con base en tus experiencias. Pero antes te damos una explicación:

Habilidad: Es la capacidad y disposición para hacer algo. Es una aptitud innata (natural) o desarrollada. Las habilidades se forman y desarrollan por la práctica, mediante el entrenamiento continuo

Preferencia: Es la elección de alguien o algo entre varias personas o cosas.

Gustos: Es el placer o deleite que se experimenta con algún motivo, o se recibe de cualquier cosa.

Taller 2. “Reconoce tus habilidades, gustos y preferencias”

a) Escribe un listado sobre tus principales habilidades, gustos y preferencias

¿En qué soy hábil?	¿Qué es lo que más me gusta hacer?	¿Cuáles son mis actividades o labores preferidas?

b) Ahora escribe un listado de las actividades/labores que desarrollabas antes de tu desplazamiento a la ciudad, clasificando por actividad, según lo aprendido al inicio de este capítulo.

Voy a enunciar las labores que desarrollaba antes de mi desplazamiento	Ahora marcaré con una X, el tipo de actividad		
	Actividad Reproductiva	Actividad Productiva	Actividad Comunitaria
Actividad 1. **Ejemplo:** Cuidar a mis hijos	X		
Actividad 2			
Actividad 3.			
Actividad 4.			
Actividad 5.			

c) Ahora escribe un listado de las actividades /labores que tu pareja desarrollaba antes de tu desplazamiento

Voy a enunciar las labores que desempeñaba mi pareja, en esta columna	Ahora marca una X, el tipo de rol de la actividad que mencionaste en la columna anterior.		
	Actividad Rol Reproductivo	Actividad Rol Productivo	Actividades Rol Comunitario
Ejemplo: Sembrar café		**X**	
2.			
3.			
4.			
5.			

d) Teniendo en cuenta tu nuevo rol en la ciudad, como jefa de hogar y teniendo en cuenta tus habilidades, gustos y preferencias define en qué te gustaría desempeñarte y qué crees que requieres para lograrlo.

Enuncia sí quieres emplearte ó crear tu propio negocio

En qué me gustaría desempeñarme en la ciudad	Empleo	Negocio	¿Qué requiero para lograrlo? (Marca con una x)		
			Capacitación	Recursos Económicos	Otro, ¿cuál?
Ejemplo: Trabajar como vendedora	**x**		**Curso de formación estrategias de ventas**		

e) Analiza lo siguiente.

¿Te sentías a gusto desempeñando las labores que realizabas en el campo?

_____

_____

_____

_____

¿Qué no te gustaba de esos oficios?

_____

_____

_____

_____

¿Tuviste en cuenta tus gustos y preferencias para desempeñarte en esos oficios y labores? Si ó No. ¿Por qué?

_____

_____

_____

_____

¿Analizaste las actividades que hacía tu pareja? ¿Crees que ahora podrás tú, como jefa de hogar, realizar actividades que generen ingresos para el sustento familiar? ¿Cuáles?

_____

_____

_____

_____

¿Crees que en la ciudad tendrás mayores y mejores oportunidades para mejorar tus ingresos? ¿Por qué?

_____

_____

_____

_____

REFLEXION! Aprovecha tus conocimientos, tu experiencia, y tus habilidades para trabajar en lo que verdaderamente te gusta, en lo que tienes conocimiento y en lo que veas que tu región necesita.

Continúa la historia de Bernarda…..

Una noche, después que mi hija se había quedado dormida, empecé a recordar que era lo que yo sabía y hacía en el campo y me acordé que yo preparaba la comida a los obreros en una finca. Recordaba que no me iba mal, a los obreros les encantaba mi sazón, pues debo contarles que había otras dos cocineras.

Yo tenía que hacer algo, porque como les dije la plata se me estaba acabando, entonces un día me senté en el andén en la entrada del inquilinato donde yo vivía, pues estaba desesperada de la situación que iba a empezar a enfrentar, sin plata, y sin un bienestar para mi hija. Cierro los ojos y mis lágrimas comienzan a salir, pero cuando los abro, me doy cuenta de algo… ví arrumada una parrilla sobre una batea de arena. Es un milagro dije… mi vida volvió, pues me surge la idea de cocinar mis arepas de chócolo con chorizo, pues recordaba que a los jornaleros les encantaba mis arepitas y sí efectivamente eso era lo que me gustaba hacer…cocinar. Sí, eso era lo que tenía que hacer. Luego dije: No, no, no puede ser, ahora qué hago con la dueña de la casa, y me preguntaba sí ella sería tan buena gente para prestarme la parrilla. Eso sí que era un problema, pues la señora era muy fregada y no estaba segura que me diera el permiso. Que vaina! dije… hablé con ella, y empezó a hacer caras, bueno mejor esas muecas como que no le sonaba la cosa, entonces yo le dije que yo de ahí podía sacar plata para seguir pagándole la pieza y que además de un tiempito si la cosa iba bien, podría meterla como socia. Después

de charlar con ella, por más de una semana, ella decide echarme un empujoncito. Ah… y ¿mi hija qué? con tanto trajín, no podía dedicarme a las dos cosas.

La tristeza y la preocupación otra vez me agobiaban, el bienestar de mi hija para mí era lo más importante, entonces recordé que el Padre me había hablado que en el barrio había una guardería, que pertenecía al Estado y que era muy pero muy bueno llevarla allá. Después de haberle preguntado al Padre sobre su ubicación, me dirigí allí, y me dijeron que no había cupo.
Ah.. pero a mi hija no la podía dejar solita, pues ella estaba muy acostumbrada a mí. Sin embargo, insistí para que me dieran un cupo, ya que en este sitio la cuidaban muy bien y le daban una alimentación muy adecuada. Gracias a Dios los convencí.

Lo que les quiero decir a todas quienes leen mi historia es que estar en el campo te brinda unas ventajas, pero también experiencias que pueden traer y aprovecharlas ahora en la ciudad. Mi habilidad era la cocina y con ello inicié.

Pasó el tiempo, monté mi puestico, haciendo las arepas con la parrilla, pues el sabor que le daba el carbón a las arepas era delicioso. Pero ¿saben cómo las oreaba? con un secador de pelo que la dueña de la casa me prestó. Efectivamente las arepas era lo que necesitaba la comunidad, mi puestico de trabajo, era muy lleno, hasta la dueña de la casa empezó a ayudarme sin pedirme nada a cambio. Lo hacía con voluntad.

Uh, pero les debo contar que me empezó un dolor de espalda de los tremendos, trabajaba desde las 10:00 de la mañana y terminaba a las 8:00 de la noche. Todo el día de pie. Terminaba absolutamente cansada. Ah… una vez casi me mato entrando a la casa después que cerré el chuzo, pues fui a recoger a mi hija y me caí entrando a la casa, me tropecé con esos cables regados donde conectaba el secador, una grabadora y una lámpara que alumbraba mi negocito en las noches. Pero bueno gracias a Dios no pasó más de la rodilla y a mi hija no le pasó nada pues yo la protegí con mi cuerpo. Después de ese accidente, me di cuenta que tenía que tomar medidas de precaución, pues me podría volver a pasar. Entonces hablé con la señora de la casa y con lo que yo estaba ganando adecuamos mejor el puesto de trabajo: mandamos a arreglar las tomas eléctricas, ya no utilizaba el secador de pelo para orear las arepas, sino que compré un ventilador pequeño. Las conexiones estaban organizadas y ajustadas a la pared. También tomé otras precauciones, pues el negocio empezó a mejorar cada día y obviamente me quedaba diariamente más platita. El clima de Bogotá, es tenaz, a veces llueve y otras veces hace esos calores de los terribles, entonces compré una sombrilla de esas grandes para protegerme del sol, de la lluvia. Ah… también compré un extintor de los baratitos, pero de los buenos, dicen… para cualquier incendio que se pudiera ocasionar en mi puestico. Ah Dios mío, si eso se quemaba, ¿qué haría?

Pude también comprar un televisor y empecé a ver noticias en un canal donde salían personas que fueron ayudadas por el Gobierno y quiénes se encontraban en

la misma situación que yo. Salió una señora que decía que había recibido un apoyo para su negocio. Busqué y busqué, hasta cuando di con la famosa institución y después de pasar por un proceso y un tiempo, a los pocos días empezaron a darme asesoría en varios temas: psicológico, de salud, ideas para crear mi negocio y otras cositas. Es así como aprovechaba las ventajas de ir a esa institución cada vez que podía durante la semana, en mis tiempos libres, no lo hacía todos los días, porque tenía que encargarme de los quehaceres de la casa, además del negocito de las arepitas. Algo que me gustó mucho, fue el haber conocido otras mujeres que hacían cosas bonitas y eso me daba más ganas de continuar con mi negocito. Conocí personas que hacían artesanías con materiales conocidos (caña flecha, yute, fique), con los cuales yo no había trabajado. Me di cuenta que el mundo era mucho más grande de lo que yo me imaginaba. Pensaba que yo tenía la verdad absoluta... y eso no era así.

Mi quehacer diario y cómo debo cuidar mi salud

Capítulo III

1. ¿Qué es la salud?

En la Constitución de 1946 de la Organización Mundial de la Salud, la salud es definida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Los factores que determinan la salud de las personas son:

Nuestra biología como personas, es decir, la constitución individual que se relaciona con lo que nuestro padre y nuestra madre nos transmitieron cuando nos concibieron.

El medio ambiente en el que nacimos, nos criamos, educamos, trabajamos, reproducimos, recreamos.

Nuestro estilo de vida: Es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud.

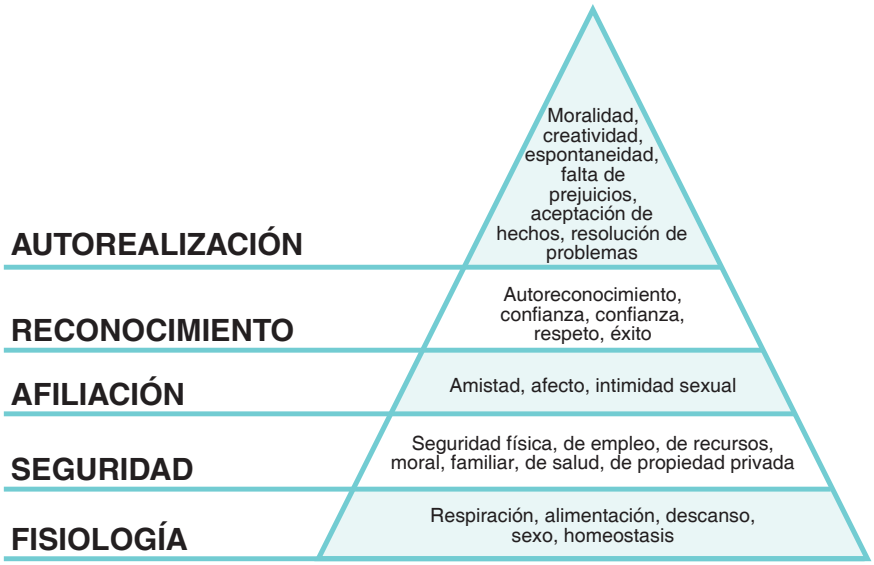
La calidad y la disponibilidad de los servicios de salud. Es decir la existencia de hospitales, centros de salud, y los mecanismos para acceder a ellos con calidad.

2. Bienestar psicosocial Salud Mental

"Salud mental es la capacidad de las personas y de los grupos para interactuar entre si y con el medio ambiente; un medio para promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades psicológicas, ya sea cognitivas, afectivas, o relacionales. Así mismo el logro de metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común."[4]

El bienestar psicosocial y de salud mental nos lleva a encaminar los esfuerzos para satisfacer las necesidades básicas:

Las necesidades básicas que toda persona busca cubrir son: necesidades fisiológicas (salud, alimentación, etc.), necesidades de seguridad (sistemas de seguridad y prevención, vivienda, etc.), necesidades sociales ó de afiliación (afecto: familia, amistades, privacidad, etc.), necesidades de reconocimiento/autoestima (confianza, respecto etc.), necesidad de auto-realización (aceptación de hechos, resolución de problemas etc.)



Escala de Motivación Maslow- Figura 1

4- Ministerio de Salud y Bienestar de Canadá. Mental Health for Canadiens. 1988

El bienestar psicosocial y la Salud Mental, involucran habilidades como: La capacidad de manejar los cambios y reconocer, aceptar y comunicar los pensamientos y los sentimientos, habilidades para crear y mantener relaciones, para hacer frente al estrés y/o modificar ambientes o relaciones que causan estrés.

Para lograr sentirnos seguras, ya sea dentro de nuestro rol productivo, reproductivo o comunitario, debemos contemplar los riesgos que podemos correr, así como también los comportamientos para realizar dichas labores, de tal manera que no altere negativamente nuestra salud.

3. Nuestros quehaceres-labores y los riesgos que puedo correr en la ciudad

Un gran porcentaje de las labores que realizan las personas, en especial las mujeres en situación de desplazamiento, se basan en actividades como: modistas, vendedoras ambulantes de alimentos y bebidas, meseras, vendedoras de minutos, mantenimiento de la casa, cuidado de niños, ancianos, discapacitados, vendedoras por catálogo, artesanas, estilistas, entre otros.

Por lo anterior, en este capítulo, se podrán analizar los elementos necesarios para mantener en equilibrio la salud física y mental de las personas con los quehaceres del día a día, balanza equilibrada que permitirá prevenir los riesgos laborales a los cuales una persona trabajadora está expuesta y que atentan contra su salud

Taller 3. Bernarda y los riesgos laborales a los cuales estuvo expuesta

En la historia de Bernarda, se evidencia claramente que ella puso en riesgo su salud y la de su hija, cuando se cayó.

Menciona por lo menos 2 factores de riesgo a los que Bernarda estuvo expuesta a nivel de salud:

1) _____

2) _____

MINUTOS
300

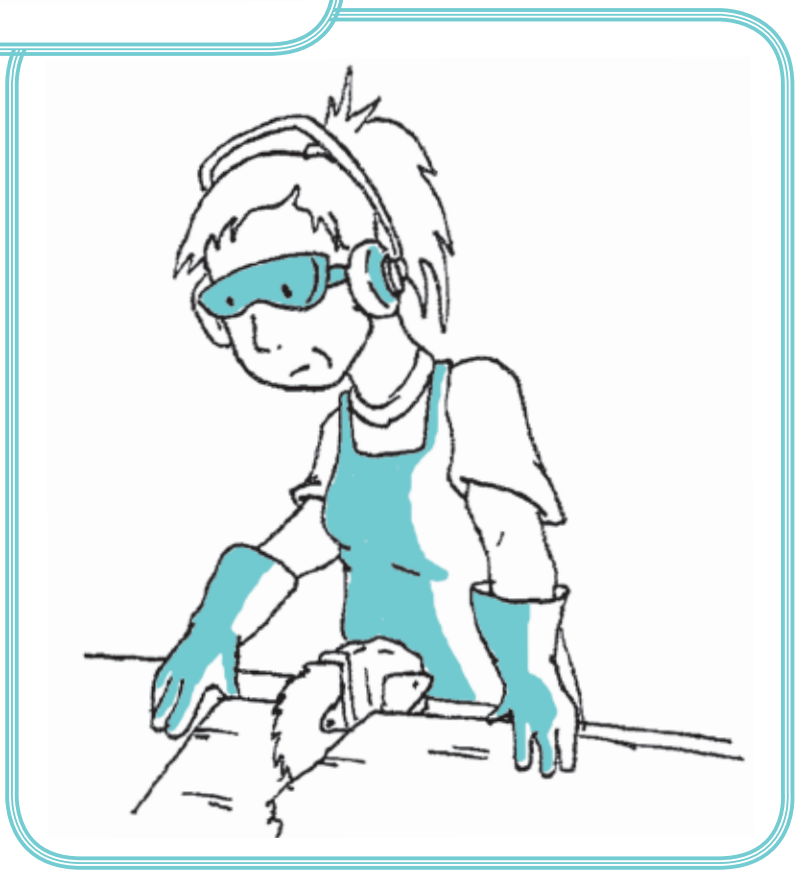
3.1 Factores de Riesgo y sus efectos conocidos

Las mujeres, jefas de hogar y trabajadoras quiénes laboran en el sector informal de la economía, al no contar con trabajos dignos, decentes y bien remunerados, no pueden gozar de las garantías necesarias para una protección social establecida por la Constitución Nacional.

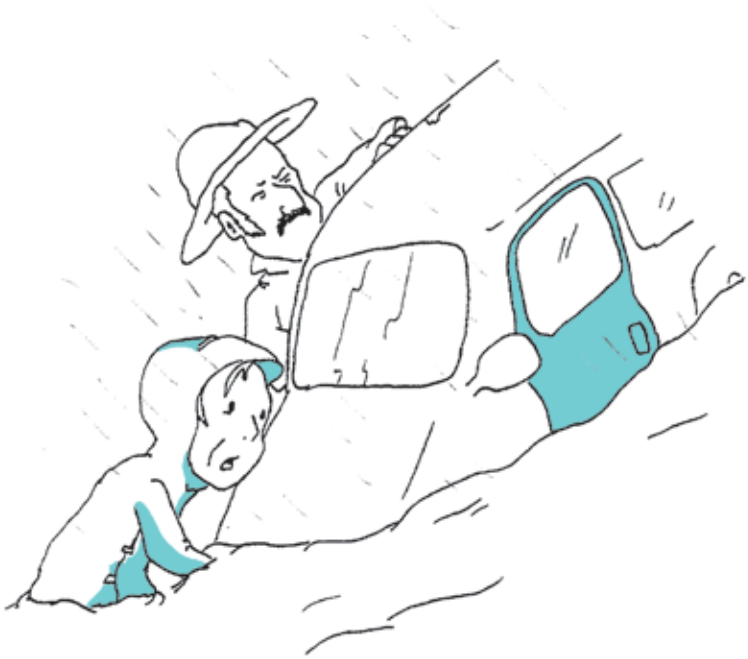
Por ello, es importante, que las mujeres, jefas de hogar y trabajadoras puedan tomar medidas preventivas y de autocuidado que les permita controlar los riesgos a los cuales ellas se encuentran expuestas, con el fin de prevenir las enfermedades y los accidentes de trabajo.

Vamos a ver a continuación, cuáles son esos factores de riesgo, que los genera y que enfermedades pueden producir. En la sección siguiente vamos a ver cómo los podemos controlar.

Factores de Riesgo en el trabajo	¿Qué lo genera?	Pueden producir
Ruido	Generado por los vehículos, por las personas, por las máquinas que arreglan las calles, los pitos de los carros.	Sordera, estrés, úlcera gástrica
Radiación no ionizante	Generado por los rayos de sol	Cáncer y quemaduras de piel
Temperatura	Exposición al calor extremo	Insolaciones
Humedad	Épocas de invierno	Enfermedades respiratorias Hongos



Riesgo Biológico	Utilización de sanitarios y presencia de insectos en los puestos de trabajo. Alimentos en descomposición, presencia de plagas, caballos, animales ponzoñosos, abejas en abundancia, culebras, moscas, arañas, cucarachas, ratas y hormigas	Alergias Enfermedades infectocontagiosas
Riesgo Eléctrico	Conexiones eléctricas defectuosas, interruptores y tomas sin cubrir	Electrocución Quemaduras
Riesgos Locativos	Pisos resbalosos, desaseados	Resbalones Golpes
Riesgos Ergonómicos	Trabajo prolongado de pie Posturas inadecuadas	Lesiones osteomusculares
Riesgo Psicosocial	Largas jornadas laborales. Relaciones de trabajo no adecuadas. Trabajo nocturno	Estrés
Incendio y explosión	Almacenamiento inadecuados de productos	Pérdidas materiales Muertos y heridos
Riesgos de origen social	Atracos	Heridos y Muertos
Riesgo Químico	Manipulación de fertilizantes Manipulación de productos agrícolas	Enfermedades respiratorias Alergias
Riesgo Mecánico	No adecuado manejo de la maquinaria, equipos y herramienta	Cortadas, golpes, chuzones, machacones, amputaciones
Mordeduras de animales	Mordedura de caballos y vacas	Heridas Amputaciones por gangrena generada
Saneamiento básico ambiental	Inexistencia de instalaciones sanitarias. Falta de agua potable. Falta de orden y aseo. Falta de alcantarillado	Enfermedades infectocontagiosas. Accidentes de trabajo



Taller 4. “Riesgos en los cuales estoy expuesta en mi trabajo reproductivo, productivo y comunitario”

Según lo aprendido, identifica los riesgos a los cuales te has expuesto, en tu rol productivo, reproductivo y comunitario

Riesgo Rol Reproductivo	Riesgo Productivo	Riesgo Comunitario

3.2 Las medidas de control para evitar los riesgos laborales

Factores de Riesgo en el trabajo	Medidas de Control
Ruido	La ciudad y su ambiente durante el día están colmados de sonido y de ruidos, que dependiendo de la hora del día, ellos tienden a incrementar el volumen o disminuir el mismo. El pito de los automóviles, buses, camionetas etc., las máquinas (martillos) que rompen el asfalto, la gente, la música etc. Todos aquellos ruidos pueden ser perjudiciales u ocasionar o provocar la pérdida de la audición si estos emiten sonidos superiores o iguales a 85 decibeles (el volumen del sonido se mide en unidades llamadas decibeles)
Radiación no ionizante	• Se debe utilizar bloqueador solar • Usar ropa de trabajo que limite la exposición de la piel y utilizar sombrero de ala ancha.
Temperatura	• Los controles que deben tener son: • Utilización y suministro de sombreros de ala ancha • Realización de pausas de descanso • Consumo de líquidos.
Humedad	• Utilización y suministro de botas de caucho.

Riesgo Biológico	• Utilización de agua potable • Revisar áreas de trabajo • Mantener en perfectas condiciones de uso los servicios sanitarios • Mantener higiene personal especialmente en el lavado de las manos • Utilizar repelentes • Utilizar el botiquín
Riesgo Eléctrico	• Revisión permanente de las tomas eléctricas. • Evitar trabajar en momentos de lluvia. Más aún cuando los negocios se encuentran en la intemperie.
Riesgos Locativos	• Mantener sitios ordenados y limpios
Riesgos Ergonómicos	• Mantener asientos para descansar durante la jornada de trabajo. • Realizar pausas de descanso durante el día de trabajo
Riesgo Psicosocial	• Descansos en la jornada laboral • Mejoramiento de las relaciones interpersonales en el ámbito laboral • Organizar el trabajo, evitando la rutina. • Programar actividades recreativas.
Incendio y explosión	• Evitar fumar en el puesto de trabajo • Mantener por lo menos un extintor en el puesto de trabajo. • Almacenar productos combustibles en sitios especiales con bastante ventilación.
Riesgos de origen social	• Evitar lugares solitarios, caminar por parques a altas horas de la noche, tratar de ubicar un mapa de la ciudad (terminales terrestres, ó los puntos de información turística). Preguntar a los transeúntes si el sitio es seguro o no. No demostrar que no conoces la ciudad, las personas en ocasiones se aprovechan de ello.
Riesgo Químico	• Utilización de tapabocas que eviten el paso de partículas al organismo.
Riesgo Mecánico	• Revisar periódicamente las herramientas. • Utilización de guantes de carnaza.
Mordeduras de animales	• Adecuado trato a los animales • Tener botiquín con todos los elementos necesarios para atender esta clase de emergencias.
Saneamiento básico ambiental	• Mantener el servicio sanitario en buenas condiciones. Limpio y aseado • Agua potable • Adecuar sitios para consumo de alimentos • Mantener la higiene personal

Desperdicio
Biologico

Veamos a continuación, en detalle dos ejemplos sobre las medidas de control a tomar en cuenta, en especial, sobre los riesgos relacionados con carga física, ergonómicos y riesgo de intoxicaciones alimentarias:

a) Ergonómicos:

Las posturas que una persona debe mantener durante su jornada laboral deben ser posturas favorables que no alteren su salud. Uno de los mayores problemas derivados cuando no se sigue una buena postura, son los problemas de espalda.

Levantar cargas en forma inadecuada, puede provocar lesiones en la columna. Son dolorosas y le puede impedir trabajar. Antes de levantar una carga, se debe evaluar:

- El tamaño, la forma, el volumen y el peso.
- Evaluar si existen puntas o salientes.
- Evaluar si es necesario que usar protección personal.
- Verificar el camino que va a recorrer.

Al levantar la carga y transportarla, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Los pies deben estar separados a cada lado de la carga o uno más adelante con respecto al otro.
- Al agacharse, se deben, doblar las rodillas, manteniendo la cabeza y la columna recta.
- Tomar firmemente la carga, usando la palma de la mano y todos los dedos.
- Dejar los brazos extendidos y pegados al cuerpo, realizando la fuerza para levantar la carga solo con las piernas.
- Mantener la carga cercana al cuerpo.
- La espalda recta y la cabeza agachada
- Durante el transporte, mantener la carga en el centro de tu cuerpo y realiza la fuerza con las piernas.

Según la legislación del Sistema General de Riesgos Profesionales del Ministerio de la Protección Social, en la Resolución número 02400 de 1979 por la cual se establecen algunas disposiciones de vivienda, higiene,

y seguridad en los establecimientos de trabajo- Título XIII del trabajo de Mujeres y Menores en su Artículo 698 se menciona que:

Quedará prohibido en general a los varones menores de 18 años y las mujeres cualesquiera que sea su edad, el trabajo de transportar, empujar o arrastrar cargas que representen un esfuerzo superior para mover en rasante a nivel los pesos, incluyendo el peso del vehículo que se citan a continuación y en las condiciones que se expresan.

Transporte a Brazo	**Varones hasta de 16 años**	**15 kilogramos**
	Mujeres hasta de 18 años	8 kilogramos
	Varones de 16 a 18 años	20 kilogramos
	Mujeres de 18 años y más años	15 kilogramos
Vagonetas	Varones hasta de 16 años	300 kilogramos
	Mujeres hasta de 18 años	200 kilogramos
	Varones de 16 a 18 años	500 kilogramos
	Mujeres de 18 años y más años	400 kilogramos
Carretillas	Varones hasta de 18 años	40 kilogramos
	Mujeres	Trabajo prohibido
	Varones de 16 a 19 años	20 kilogramos

b) Riesgo de intoxicaciones alimentarias[5]

"El riesgo de intoxicaciones alimentarias graves relacionado con los alimentos de venta callejera sigue siendo una amenaza en muchas partes del mundo, la contaminación microbiológica es uno de los problemas más serios. Se reconoce que los agentes patógenos transmitidos por los alimentos son para la salud un grave peligro asociado con estos alimentos; el riesgo depende principalmente del tipo de alimento y del método de preparación y conservación. La ignorancia de los vendedores de los puestos callejeros de comida acerca de las causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos es un importante factor de riesgo. La falta de higiene, el acceso inadecuado al suministro de agua potable y la eliminación de desechos, así como las condiciones medioambientales insalubres (como la proximidad a las cloacas y a los vertederos de basura) aumentan

5- Organización para las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación- FAO- Alimento para las Ciudades

aún más los riesgos para la salud pública relacionados con los alimentos de venta callejera. El uso inapropiado de aditivos (a menudo colorantes no autorizados), micotoxinas, metales pesados y otros contaminantes (como los residuos de plaguicidas) son peligros adicionales para estos alimentos.

Si bien muchos consumidores le atribuyen importancia a la higiene cuando escogen su vendedor de alimentos en la calle, los consumidores con frecuencia no tienen conciencia de los riesgos para la salud que dichos alimentos conllevan"

Sí tuvieras un puesto de comidas rápidas (Arepas, chorizo, perros calientes) ¿Qué harías para prevenir que tú, tu familia, y quiénes visiten tu puesto no se intoxiquen con los alimentos que produzcas?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Vida saludable - Autocuidado

Todo trabajo que se desarrolla, debe ir acompañado de estilos de vida y trabajo saludables, que lleven a mantener una salud física y mental saludable.

Para llegar a ello, se presentan algunas opciones:

a) El Deporte, como opción para dejar el sedentarismo

¿Qué es el sedentarismo? Es la carencia de actividad física, lo que pone a la persona en situación vulnerable ante enfermedades.

Por ello es importante la práctica de ejercicios y la realización de una actividad física cotidiana, por ejemplo: caminar hasta la estación del bus, subir las escaleras de los puentes peatonales de la ciudad. Lo anterior, previene o retrasa el desarrollo de enfermedades crónicas, algunos tipos de

cáncer, osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. El ejercicio ayuda a mantener buen genio, a mejorar la agilidad mental, ayuda a no sentirte deprimido, ayuda a manejar el estrés, entre otros.

Otro ejemplo, que se puede considerar, es el de montar en bicicleta en las ciclo rutas que la ciudad tiene diseñadas para tal fin, una actividad que debe ser realizada con precaución, sin esfuerzos más allá de la cuenta, pues esto también puede traer complicaciones cuando la persona no se encuentra acostumbrada a hacerlo. Por ello, es importante adaptarse a él, para que gradualmente se vaya incrementando la actividad. A medida que se mejore el estado físico, el cuerpo quemará mejor las grasas, durante el ejercicio como en reposo. Esto permite hacer más esfuerzo durante más tiempo sin agotarse.

b) Descansar después de la actividad laboral

Existen extensas jornadas laborales de las personas trabajadoras. En algunos casos se evidencia ausencia de días de descanso semanal, así como jornadas diarias que exceden las 8 horas diarias. Lo importante es… Descansar!

Las mujeres jefas de hogar, se encuentran en el afán de trabajar día y noche en pro de buscar alimentos y una mejor forma de vida para su familia. Sin embargo, no se debe olvidar que sí se colapsa ó se decae a causa de una enfermedad, nuestros esfuerzos se verán afectados.

Por ello, es importante descansar las horas suficientes (se aconseja por lo menos 8 horas diarias) que permitan reactivar las pilas e iniciar un nuevo día. Se debe generar el hábito de acostarte temprano, dejando las preocupaciones atrás, toma un papel y un lápiz antes de dormir, plasmar las preocupaciones en él, pues eso ayudará a desahogarse.

c) Entre el cuerpo y la mente.

De acuerdo con el ritmo de vida que se vive en la ciudad ó en un ambiente urbano, tan agitado y de excesivo estrés, es importante identificar los agentes estresantes con el fin de analizar las reacciones que se tienen frente a esos estímulos. Además que por el triple rol ejercido hoy en día por

las mujeres no se puede descuidar la función de educadora y formadora. Para manejar el nivel alto de estrés, es importante cambiar los estilos de vida. Algunas pautas son las siguientes:

- *Aclara los pensamientos y sentimientos del día*
- *Mantén amistades que te generen aportes positivos en tu vida*
- *Cultiva algún pasatiempo*
- *Realiza pequeñas pausas entre una actividad u otra. Descansa, relájate*
- *Define metas para ti y para tu familia*
- *Mantén buen humor: La risa promueve el bienestar físico, psicológico y mental y te permite ver de forma más positiva las dificultades*

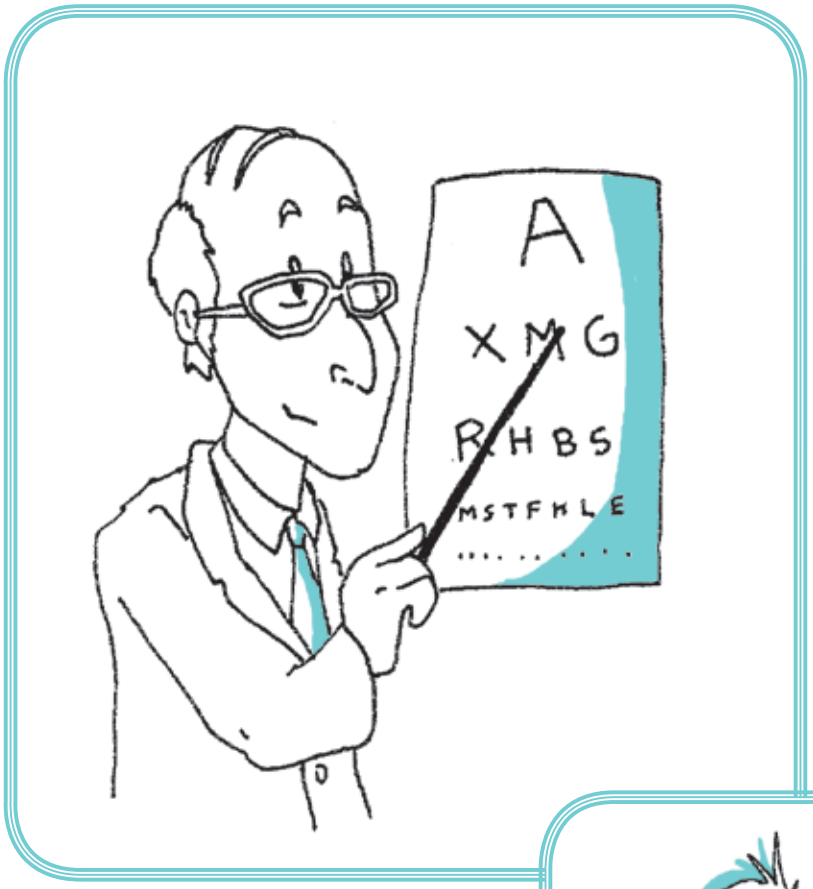
d) Eliminación de hábitos nocivos para la salud.

Las bebidas alcohólicas, el cigarrillo, la cafeína, pastillas y/o medicamentos no formulados, son nocivos para la salud porque pueden producir:

- El alcohol: cáncer de esófago, garganta, laringe y boca, perjudica el hígado.
- El cigarrillo: enfermedades pulmonares del corazón, úlceras, cáncer de pulmón, bucal, de laringe, faringe, esófago
- El tinto ocasiona ansiedad

e) La higiene personal

- Lavarse las manos constantemente


A
XMG
RHBS
MSTFHLE

Mujeres en Red / Casos de éxito

Capítulo IV

1. Mujer, comunidad y sociedad

Ser parte de una comunidad implica participar en ella proactiva y voluntariamente en la formulación de planes que afecten positivamente el entorno, el de la familia y de la comunidad.

Una comunidad es la agrupación de personas que asumen una identidad común, y trabajan en función de crear e implementar estrategias que permitan mejorar la calidad de vida de quiénes la integran. No es homogénea, existe diversidad de grupos, instituciones y organizaciones que la integran. Es un espacio preferente de la interacción colectiva, de la cooperación y participación social. Es también el entorno básico del desenvolvimiento familiar, del despliegue de las relaciones sociales y de la vida cotidiana. Tú eres parte de una comunidad y puedes participar en ella, voluntariamente sí lo decides.

2. Las alianzas / Asociaciones

Las asociaciones son agrupaciones de personas que se unen voluntariamente buscando una finalidad común.

El pertenecer a alguna de ellas, permite la integración social y propicia formas de participación más efectiva, la coordinación práctica de actores diferentes será más fluida y se incrementarán las posibilidades para mejorar la información, la participación en las decisiones, en las acciones y en los beneficios por parte de todos los sectores, para lograr mejorar la calidad de vida y dar mejores oportunidades de desarrollo humano a todos los miembros de la sociedad.

3. Casos de éxito

A continuación se enuncian dos historias de vida de mujeres en situación de desplazamiento que lograron superar los obstáculos presentados apoyados por la Organización Internacional para las Migraciones-OIM y otras entidades.

a) Historia 1. Aurora Avila Ferreira: (Entrevista realizada por Euclides Ardila –para el periódico Vanguardia Liberal, Bucaramanga, Santander.)

Sus pupilas y manos son los instrumentos de las grandes obras que ha emprendido. Con ellas pudo bordar desde un pañuelo de encajes hasta el alma de ensueños de humildes hogares de ciudad Norte. Y aunque fue la violencia la que la arrojó de su tierra natal, se acostumbró a tejer las enredadas filigranas de la paz en un agradable “rinconcito” de Bucaramanga; por allá en el Barrio Café Madrid. Es Aurora Ávila Ferreira, quien con el anhelo de brindarle un mejor mañana a su gente, integró una valiosa empresa comunitaria conocida como “Artesanías Luz y Vida”.

No es exactamente su fundadora; es más bien la multiplicadora de los esfuerzos de 56 sencillas mujeres, aquellas que llegaron huyendo de la violencia a la capital santandereana tras una oportunidad para moldear el futuro.

A Aurora le tocó una tarea bien difícil. De hecho, “partió de cero”, pues al principio ni siquiera tenía un techo digno en dónde vivir.

Antes de pisar tierra bumanguesa, ella era profesora de primaria en Sabana de Torres, oficio en el que había cultivado grandes esperanzas; al menos hasta

que la absurda guerra terminó amenazándola. Fue entonces cuando armó maletas junto con su esposo, Giovanny Castillo, y sus hijos Mayelis, Carolina y Lucardi; con quienes aceptó el reto de muchos colombianos, ese que los obliga a sobrevivir como desplazados. De la mano de la religiosa española Felisa Manrique, esta gran mujer dejó la tiza y el tablero; y con la venta y la ayuda de Dios, empezó a tejer su porvenir a punta de agujas e hilos.

Ella recuerda que hace cinco años había improvisado su rancho en las viejas bodegas de los Ferrocarriles Nacionales. Allí “arrimada” en la sede de los míticos vagones, se ideó una fórmula para conseguir el sustento diario.

Para entonces tenía 30 años, su esposo estaba desempleado y se preparaba para recibir la llegada de su tercer hijo:..

Recuerdo que lo primero que hice fue refugiarme en Dios y así hice parte de la lista de mujeres del Grupo de Oración del Café Madrid”.

¡Su fe pudo más que la adversidad!

La experiencia docente que tenía dio sus frutos y, como buena “pupila” de su propia vida, armó un salón de 56 mujeres, a las que les dictó clases artesanales.

Hoy diseña bolsos de cuero, elabora individuales, produce muñecos y teje vestidos, los mismos que ofrece al público a precios módicos y con el sello de la calidad obrera.

A la par integra la Olla comunitaria de Ciudad Norte, un comedor que calma el hambre de los desplazados por la violencia. Según cuenta, fue la hermana Felisa, la persona que ella más admira en la vida, quien le ayudo a multiplicar esta bella obra. Tanto que” Luz y Vida” hoy administra tres guarderías, un restaurante infantil y, por supuesto, el taller de artesanías más grande de la Comuna Norte. Algo más: muy pronto Aurora Ávila Ferreira tendrá casa propia. Su dedicación le permitió acceder a uno de los lotes con servicios que se habilitan en la llamada Ciudadela Café Madrid. A sus 35 años, su testimonio es ejemplo de paz. En pocos días, su nombre engrosará la lista de las mujeres que promueven Hechos de Paz en Colombia. Todo por tener

manos trabajadoras y pulidas con ese don que sólo el Altísimo nos puede regalar.

La Asociación de Mujeres Artesanas Luz y Vida surge en 1998, la integraron 50 mujeres cabeza de familia algunas en situación de desplazamiento forzado con las respectivas denuncias en la Defensoría del Pueblo y personerías. Residentes en los barrios: Café Madrid, Villa Rosa, Altos del Progreso y Villa María

Su misión es: impulsar la formación integral de la mujer desplazada y/o destechada y la auto gestión de empresas productivas a través de la organización, la producción y comercialización de artesanías, y productos de panadería, así como mejorar el bienestar y la educación de niños.

Entre sus principales logros es de subrayar la puesta en marcha de un comedor infantil para 400 niños, una guardería para 36 niños entre 1 a 5 años, una panadería comunitaria y 4 líneas en artesanía: Algodón, Fique, Cuero y Papel, así como la formación y capacitación de varios grupos de mujeres. Esto ha permitido ir adquiriendo la formación necesaria de las beneficiarias para su autonomía administrativa y conocimiento del mercado y sus dinámicas.

Luz y Vida cuenta con una sede propia, con espacio donde está instalado el equipamiento de la unidad de producción de telas en fibras naturales y todo el proceso de capacitación y producción.

El proyecto se articula a la visión y misión de la asociación, para fortalecer una línea de desarrollo interno como es la producción y comercialización de artesanías que realizan desde hace siete años, permitiéndoles producir nuevas materias primas, nuevos productos y abrir nuevos mercados, al dejar de utilizar materias primas sintéticas o convencionales.

Actualmente se cuenta con dos locales uno en Barichara, y otro en Bucaramanga.

b) Historia 2. Grupo Beneficiario / Emprendedor: Asociación para el Desarrollo Artesanal Zenu-Calle Larga- Departamento: Sucre, Sampués

Nace en 1999 con 35 indígenas del Zenú como oportunidad otorgada por la Fundación Hijos de la Sierra de Sincelejo y con el apoyo del Ministerio de Agricultura con el fin de realizar artesanías de la región. Inicialmente comenzaron con tres líneas de productos así: Totumo, Maderas, Caña Flecha.

Después de haber entrado al mercado y debido a la carencia de recursos económicos las líneas se redujeron a dos: Caña Flecha y Maderas.

Los obstáculos para esta comunidad los hacían ser más fuertes y tocar las puertas de diferentes organizaciones que les apoyaran en la búsqueda no sólo de recursos económicos sino también en el fortalecimiento del grupo en cuanto a competencias de formación. Es así como para los años 2000 y 2001 contaron con el apoyo de la Fundación para el Desarrollo Comunitario, así mismo con la Fundación Hijos de la Sierra.

Así mismo esta comunidad inicia la participación de ferias artesanales, la principal expoartesanías en Bogotá, donde han recibido el apoyo de la Cámara de Comercio de Sincelejo y el Cabildo Indígena para su participación. A la fecha se ha presentado consecutivamente cada año.

Para el año 2005, la asociación busca crecer y fortalecerse y buscan el apoyo nuevamente del Ministerio de Agricultura a través de unos de sus programas que apoyan esta clase de iniciativas. Se trabajaron todas las áreas de la asociación desde la creación de la Misión y Visión hasta revisar las áreas de producción, administrativa, financiera y comercial.

Al interior de la asociación, hoy son 25 familias, con un alto porcentaje de participación de niños y jóvenes. Se han aliado 6 grupos ó asociaciones de artesanos indígenas y han conformado una gran Asociación de Artesanos Unidos de Sampués. Esto ha permitido diversificar sus líneas de productos, contar con más clientes y fortalecerse comercialmente.

Han sido invitados a participar como equipo fundador de una nueva comercializadora creada en el año 2007, sede Cartagena y cuya proyección a corto plazo se verá reflejada como trabajo en la región pero con una visión internacional.

Continúa la historia de Bernarda.....

Que bueno fue asociarme e identificar las habilidades y fortalezas de las otras compañeras. Empiezo a conocer personas que me aportan sus saberes y lo mejor de todo, personas que se encontraban en la misma situación que yo. Lo más lindo fue saber que alguien también venía del Tolima, Milena y con ella hicimos un buen equipo desde el principio. Me sentí muy identificada con ella, pues su historia de vida era muy similar a la mía.

Pensamos en una idea tal que acogiera nuestros saberes y se compenetraran perfectamente. Todo lo anterior con la asesoría de los doctores de dicha institución. Yo sabía cocinar y ella era muy buena para vender.

Pasó el tiempo... los doctores nos acompañaron para poner todas nuestras ideas en un papel, ellos lo llamaban "plan de negocio", y con ese documento pudimos tocar varias puertas, hasta que por fin, por ahí nos apoyaron con una plata para fortalecer el negocio de las arepas de chócolo con el chorizo, pues decidimos con Milena que continuaríamos con mi negocito. Ella vendiendo y yo produciendo. Así fue que comenzamos juntas. Nuestro sitio de trabajo, mejoró, pues me trasladé a la casa de Milena, quién tenía un sitio especialmente aparte del lugar de á donde uno vive, y mejor ubicado, me dio mucho pesar por la clientela que dejé en mi barrio, pero bueno de vez en cuando llegan mis queridos clientes a comprarme las arepas con el choricito. Dentro de las enseñanzas que

nos dieron los doctores, evidenciamos que podríamos ofrecer otras cosas, y empezamos a vender también arepas rellenas. En la asesoría que recibíamos, también nos enseñaron a mantener en las mejores condiciones el puesto de trabajo y nos dijeron que no sólo pensáramos en plata, sino también en el cuidado de la salud y la de nuestros hijos. Lo manteníamos siempre arreglado, limpio, sin cables regados ni nada y con buena iluminación. Bueno aún nos falta mucho para mejorar, pero por lo menos hacíamos todo lo que estaba en nuestro alcance. Nos sugirieron cambiar las sillas y también mejorar las posturas, recuerdo que nos decían... "espalda recta, estómago metido". Lo de la espalda y lo del estómago lo hice, pero las sillas no en ese momento, porque no teníamos plata para comprar unas. Duramos un tiempo así, hasta que... los doctores, nos llevaron a una feria de esas importantes acá en Bogotá de comidas y vendimos como arroz. Allí empezaron a conocer nuestras deliciosas "Arepas de Chócolo de Bernarda y Milena". La cosa fue tan buena que hasta nos pedían la fórmula de las arepas, pues mis arepitas para que, tienen un sabor especial, bueno eso es lo que creo yo.

Llevamos dos años en esto, estamos felices. Hoy ya hemos podido ayudar a otras mujeres que vienen de veredas y que llegan a Bogotá. Hoy tenemos 7 nuevas mujeres a quiénes les enseñamos.

Hoy con mi hija de 5 años, disfrutamos un poco más nuestro tiempo libre, ya nos hemos venido adecuando a la ciudad cada vez más, ya que no lo puedo negar,

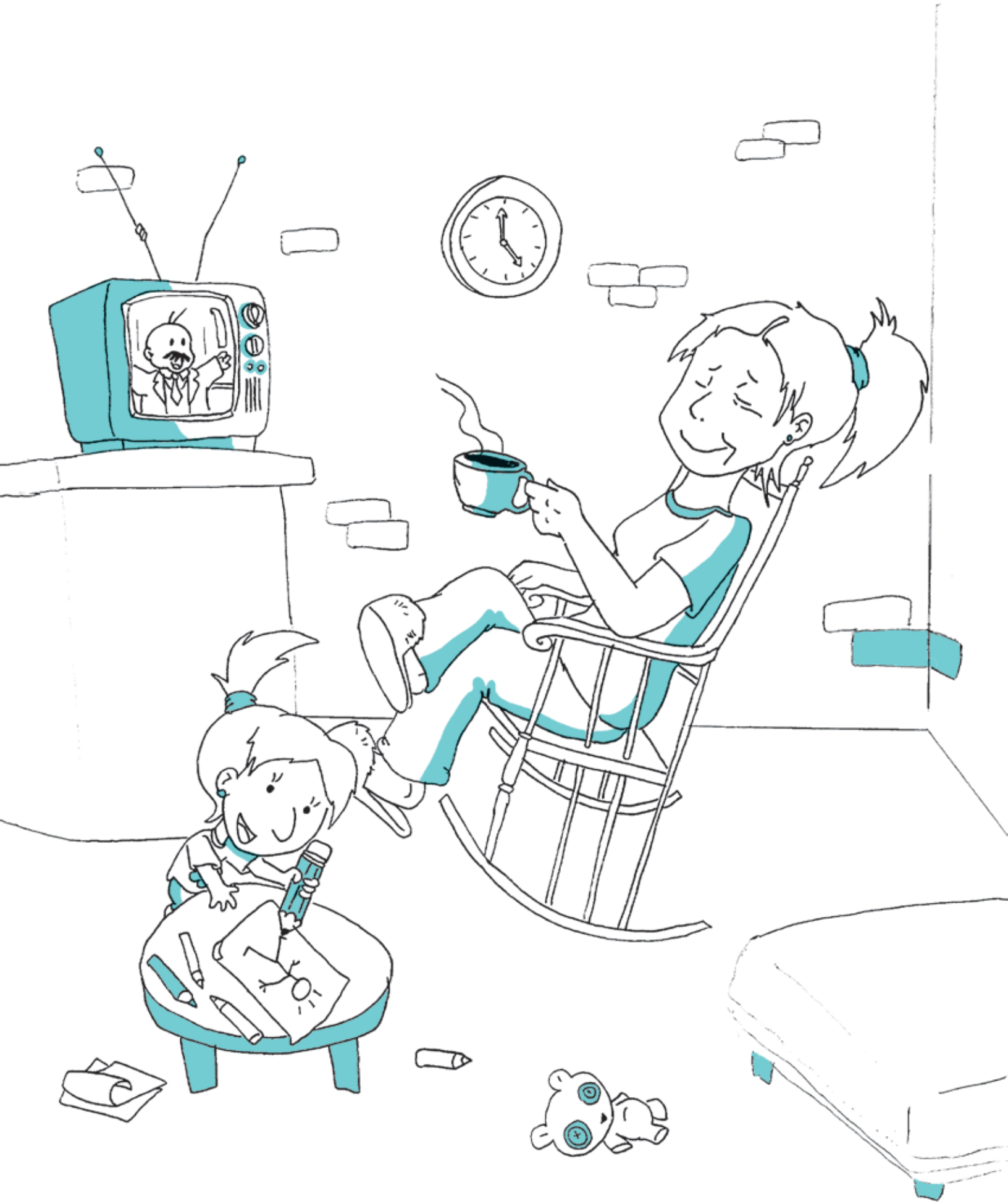
hubo un momento en que me olvidé de mi misma, pues trabajaba en exceso.

Ustedes pensarán que yo olvidé contarles la historia de mi hermano. ?¿Recuerdan que les había quedado de contar? Lo que les puedo decir, es que al igual que yo, es una persona víctima de la violencia en Colombia quién huyó también de la guerra con el dolor inmenso de haber perdido uno de sus brazos. Me cuenta que pertenece a un programa del Gobierno y que está asistiendo a un curso de formación para el trabajo en mensajería, pues una empresa de esas reconocidas acá en Bogotá, empleará a los 10 mejores. El está esmerándose para lograrlo.

Esta es mi historia, sólo les digo a ustedes, mujeres, que ahora están en la ciudad ó en otro ambiente diferente al cual estaban acostumbradas, solas y ejerciendo labores nuevas, que a pesar de los obstáculos que se presentan día a día... los tropiezos, la gente que no nos quiere, continúen en esa lucha, informándose y aprovechando la ciudad, y las organizaciones que están dispuestas a ayudarnos. La ciudad, un espacio, una oportunidad para ti, una oportunidad de vida.

Ah... No volví a tener noticias de mi esposo Rubén, desde que salí del Tolima.

Yohanna Patricia Vélez Ramírez
Autora del cuento



Bibliografía

Ministerio de Protección Social (2008). Diagnóstico nacional de condiciones de salud y trabajo de las personas ocupadas en el sector informal de la economía de 20 departamentos de Colombia y propuesta de monitoreo de éstas condiciones, Bogotá- Colombia

Ministerio de la Protección Social – Legislación- Sistema General de Riesgos Profesionales

Organización Internacional para las Migraciones (2004). Promoción de una perspectiva de género en el trabajo con poblaciones afectadas por el desplazamiento interno forzado.

Kushell Jannifer (2001). Sólo para emprendedores- Aproveche su juventud, ambición e independencia para crear un negocio exitoso.

Corporación Innovar- Incubadora de Empresas – Taller sensibilización para el Cambio

Revista Bienestar- Organización Sanitas Internacional

Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos- Taller- Trabajemos Juntos- Estrategia Asociativa Empresarial.

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Esta cartilla es un material especialmente dirigido a las mujeres en situación de desplazamiento en Colombia, que descubren espacios para comenzar una nueva vida.

Está compuesta por 4 capítulos que desarrollan un recorrido conceptual y pedagógico, donde inicialmente se contextualiza a la mujer sobre su llegada a un nuevo lugar, como la ciudad, y los roles que debe ejercer, no sólo como madre, sino también como trabajadora e integrante de una comunidad. Posteriormente se descubren los riesgos laborales que afectan la salud de las mujeres trabajadoras del sector informal en las cuales ellas se encuentran expuestas.

Como complemento, la cartilla presenta el cuento de "Bernarda" basado en la historia real de una familia desplazada por la violencia que llega a la ciudad de Bogotá que descubre en ella oportunidades de vida.

Ministerio de la Protección Social
Cra. 13 No. 32 - 76 Bogotá D.C.
Teléfono: 330 5000
Línea de atención al usuario desde Bogotá: 330 5000 Exts. 3380 - 3381
Resto del país: 01 8000 910097
Página web: www.minproteccionsocial.gov.co
Correo electrónico: atencionalciudadano@minproteccionsocial.gov.co