


# Guía metodológica para la réplica de talleres:

Mujeres,  
participación  
y transición  
democrática

An illustration of a diverse group of women in a workshop setting. One woman in an orange shirt is writing on a whiteboard. Several other women are looking at laptops on a table. The background is a light green wall with colorful confetti.

LA  
DEMOCRACIA ES  
CON NOSOTRAS

Laboratorio  
de Paz



Guía metodológica para la réplica  
de talleres:  
Mujeres, participación y transición  
democrática.

Redacción y producción:  
Laboratorio de Paz

Ilustración de portada:  
José Luis Couto  
([joseluiscoutoxxx@gmail.com](mailto:joseluiscoutoxxx@gmail.com))

Ilustraciones internas realizadas con herramientas  
de inteligencia artificial.

Laboratorio de Paz (LabPaz) es un centro venezolano de investigación y pensamiento estratégico, fundado en 2012, que trabaja la resolución de conflictos mediante enfoques de democracia, no violencia y derechos humanos. Su labor se enfoca en comunidades vulnerables, promoviendo el derecho a la paz, el espacio cívico y el fortalecimiento de las organizaciones sociales.

[www.labpaz.org](http://www.labpaz.org)

# INDICE

## **Capítulo 1. Guía metodológica para la réplica de talleres: Mujeres, participación y transición democrática**

I. Presentación de la guía

II. Objetivo general

III. ¿Quién puede usar este manual?

IV. Principios orientadores de los talleres

V. Ruta metodológica para la réplica de talleres

- Paso 1. Preparar el taller
- Paso 2. Preparar el espacio
- Paso 3. Preparar materiales
- Paso 4. Iniciar el taller
- Paso 5. Facilitar el contenido
- Paso 6. Desarrollar dinámicas
- Paso 7. Promover participación horizontal
- Paso 8. Manejo de temas sensibles
- Paso 9. Cuidado y seguridad
- Paso 10. Cierre del taller
- Paso 11. Evaluación
- Paso 12. Seguimiento posterior

VI. ¿Qué hacer si...? (Guía rápida de facilitación)

- 6.1 Conflictos políticos
- 6.2 Baja participación
- 6.3 Monopolización de la palabra
- 6.4 Crisis emocionales

VII. Perfil de la persona facilitadora

VIII. Recomendaciones finales

## **Capítulo 2. Contenido base de los talleres**

2.1 Participar para transformar

- Bloque 1. ¿Por qué hablar de participación de las mujeres?
- Bloque 2. ¿Qué significa participar realmente?
- Bloque 3. Barreras y violencias: ¿por qué no todas participan en igualdad de condiciones?
- Bloque 4. Participar y hacer política sin esperar permiso
- Bloque 5. De la participación a la incidencia
- Bloque 6. Mantener la participación en el tiempo
- Bloque 7. La transición: estar donde se decide el futuro
- Bloque 8. Cómo participar y empujar una transición desde lo cotidiano
- Bloque 9. Reconstrucción de la confianza en la transición
- Bloque 10. Convivencia, reconciliación, perdón y paz
- Bloque 11. Decálogo para la participación de las mujeres en la transición democrática

## **Capítulo 3. Cierre**



# Capítulo 1.

## Guía metodológica para la réplica de talleres





## I. Presentación

Este manual está diseñado para facilitar la reproducción de talleres sobre Mujer, participación y transición adecuados al contexto venezolano. Basado en los materiales generados por el Laboratorio de paz, con base en estándares de derechos humanos del sistema internacional de protección, tanto universal como regional sobre: participación de las mujeres; democracia; transición; convivencia; reconciliación; y derechos humanos.

Su propósito es ofrecer una herramienta sencilla, flexible y práctica para que organizaciones, líderes y facilitadoras puedan adaptar y desarrollar talleres en los distintos contextos donde llevan a cabo su activismo y labor.

Por tanto, la guía prioriza:

1. participación horizontal,
2. seguridad,
3. reflexión colectiva
4. enfoque de derechos humanos.

## II. Objetivo General

Fortalecer capacidades para promover procesos de formación, diálogo y participación de las mujeres en contextos de transición a la democracia.

## III. ¿Quién puede usar este manual?

Este manual puede estar pensado para ser utilizado por: mujeres activistas; personas defensoras de derechos humanos; líderes comunitarias, comunicadoras y periodistas; estudiantes; organizaciones sociales; movimientos ciudadanos; facilitadoras con o sin experiencia previa.

## IV. Principios de los talleres.

Los principios sobre los cuales se concibe la producción de los materiales y de los talleres han sido:

- Participación horizontal: Todas las personas tienen derecho a participar y ser escuchadas.
- Enfoque de derechos humanos: La partici-

pación de las mujeres es un derecho, no una concesión.

- Seguridad y cuidado: La participación nunca debe poner en riesgo a las personas.
- Respeto y escucha: Se promueve el diálogo en contextos de adversidad y cierre democrático.
- Aprendizaje colectivo: La experiencia cotidiana genera nuevo conocimiento.

## V. Pasos sugeridos

### Paso 1. Preparar el taller.

#### 1.a. Definir objetivos.

Antes del taller, responder:

¿Qué queremos lograr?; ¿Qué bloque trabajaremos?; ¿Qué aprendizaje buscamos?

#### 1.b. Identificar participantes.

Definir: Perfil; edades; contexto; nivel de experiencia; posibles riesgos.

#### 1.c. Elegir modalidad.

Es importante definir la modalidad para replicar el conocimiento y ajustar la metodología más asertiva: presencial, online, híbrida.

#### 1.d. Adaptar duración.

Los bloques en los que está dividido el texto base, denominado “Participar para transformar” pueden trabajarse: en 30 minutos, 1 hora, o jornadas completas.

### Paso 2. Preparar el espacio

#### 2.a. Presencial

Verificar: privacidad, ventilación, sillas en círculo, acceso seguro.

#### 2.b. Online

Verificar: plataforma, conexión, enlaces, seguridad digital.

### Paso 3. Preparar materiales

**3.a. Materiales básicos presencial:** Papelógrafo, marcadores, post-it, cinta adhesiva, hojas, proyector (opcional).

**3.b. Materiales online:** Plataforma segura y amigable

## **Paso 4. Iniciar el Taller.**

### **4.a. Bienvenida.**

Explicar:

- Objetivo,
- Metodología,
- Duración,
- Normas básicas.

### **4.b. Acuerdos de convivencia.**

- Respeto,
- Escucha,
- Confidencialidad,
- No interrupciones,
- Participación voluntaria.

### **4.c. Presentación inicial**

Usar dinámicas sencillas:

- Nombre y expectativa,
- Palabra que describa cómo llegan,
- Objeto simbólico.

## **Paso 5: Facilitar el contenido**

### **5.a. Recomendaciones clave**

1. Explicar de forma sencilla.
2. Evitar lenguaje excesivamente técnico.
3. Relacionar contenidos con experiencias reales.
4. Alternar explicación y participación

### **5.b. Regla sugerida**

Procurar no hablar más de 10–15 minutos seguidos sin interacción.

## **Paso 6. Desarrollar dinámicas**

Cada bloque puede incluir:

- Preguntas,
- Reflexión,
- Ejercicios participativos.

La persona que hace la facilitación debe:

- Explicar claramente,
- Controlar tiempos,
- Asegurar participación diversa.

## **Paso 7. Promover participación horizontal**

Técnicas sugeridas.

- Círculo de palabra. Todas participan en igualdad.
- Trabajo en pequeños grupos. Facilita participación de personas tímidas.
- Preguntas abiertas. Promueven reflexión.
- Rotar vocerías. Evita concentración de liderazgo en una sola persona.
- Participación múltiple. Permite: hablar, escribir, usar chat, votar, dibujar.

## **Paso 8. Manejo de temas sensibles**

La facilitadora debe: validar emociones, escuchar sin juzgar, evitar revictimización, permitir pausas, respetar silencios.

### **8.a. En contextos sensibles**

Evitar: exponer experiencias personales, pedir información delicada, generar confrontaciones políticas.

## **Paso 9. Cuidado y seguridad.**

### **9.1. Seguridad física:**

- Evaluar entorno,
- Evitar exposición innecesaria,
- Cuidar listas de participantes.

### **9.2. Seguridad digital:**

- No grabar sin consentimiento,
- Proteger enlaces,
- Evitar capturas no autorizadas.

### **9.3. Cuidado emocional:**

- Hacer pausas,
- Reconocer desgaste,
- Acompañar emociones difíciles.

## **Paso 10. Cerrar el taller.**

### **10.a. Preguntas de cierre sugeridas**

- ¿Qué aprendizaje te llevas?
- ¿Qué te impactó más?
- ¿Qué quisieras profundizar?
- ¿Qué compromiso te llevas?

### **10.b. Dinámicas de cierre**

- emoticones,
- palabra final,

- semáforo emocional,
- nube de ideas.

## **Paso 11. Evaluar el taller.**

### **11.a. Aspectos a evaluar**

- Participación,
- Comprensión,
- Seguridad,
- Metodología,
- Aprendizajes.

### **11.b. Herramientas simples**

- Encuesta breve,
- Formulario Google,
- Evaluación oral,
- Post-it.

## **Paso 12. Dar seguimiento**

Después del taller: compartir materiales, mantener redes, crear grupos de contacto, promover nuevas actividades.

## **VI. ¿Qué hacer si...?**

### **1. Hay conflicto político**

- Reenfocar en derechos y experiencias,
- Evitar debates partidistas,
- Priorizar respeto.

### **2. Nadie participa**

- Usar preguntas simples,
- Dividir en grupos pequeños,
- Usar participación escrita.

### **3. Una persona monopoliza la palabra**

- Agradecer,
- Redistribuir participación,
- Usar rondas breves.

### **4. Surge una crisis emocional**

- validar emoción,
- ofrecer pausa,
- no presionar a continuar.

## **VII. Perfil ideal de facilitadora.**

Importante: No necesita ser experta.

Lo más importante es:

- Escuchar,
- Acompañar,
- Respetar,
- Facilitar diálogo,
- Promover participación segura.

## **VIII. Recomendaciones finales**

- Adaptar el contenido al contexto.
- Priorizar la seguridad.
- No sobrecargar emocionalmente.
- Respetar tiempos del grupo.
- Promover participación activa.
- Recordar que los cambios colectivos toman tiempo.



# Capítulo 2

## Contenido del taller

MARACAIBO

LIDERAZGO  
PARTICIPACIÓN  
DEMOCRACIA  
DERECHOS HUMANOS

Juntas  
construimos  
el cambio

NUESTRAS IDEAS  
NUESTRO PODER  
NUESTRO FUTURO

ESCUCHAR





## Capítulo 2. Contenido del Taller

Materiales creados específicamente para comprender y replicar conceptos y estándares de derechos humanos sobre Mujer, Participación, transición y reconciliación.

Consta de un documento base:  
**Participar para transformar.**



### 5 documentos de comunidades:

Principios de participación en contextos de transición adaptados a diferentes perfiles: Activistas comunitarias, mujeres periodistas, mujeres defensoras de derechos humanos y mujeres estudiantes universitarias.

Puedes descargar su versión PDF en los códigos QR publicados en la presente página.

#### 1. La democracia es con nosotras: 5 principios de la participación de la mujer



#### 2. Sostener la comunidad. Principios de participación para líderes comunitarias.



#### 3. Una transición con DDHH. Principios de participación para defensoras de DDHH.



#### 4. Pensar para fortalecer la transición. Principios de participación para mujeres estudiantes.



## 5. Una transición con libertad de expresión. Principios de participación para mujeres periodistas.



- ¿Por qué la participación de las mujeres fortalece la democracia?

### 1.e. Mensajes clave

- Participar no es solo votar.
- Estar en la foto no significa decidir.
- La presencia simbólica no garantiza igualdad.
- Las mujeres sostienen gran parte del tejido social y comunitario.
- Sin mujeres participando en igualdad, la democracia se debilita.

### 1.f. Ejemplos sencillos

- Mujeres que sostienen redes comunitarias, pero no participan en decisiones políticas.
- Mujeres que organizan actividades, pero no están en reuniones estratégicas.

### 1.g. Frases fuerza

- “Participar no es estar: es decidir.”
- “No basta con tener voz, también hay que tener incidencia.”
- “La democracia sin mujeres es incompleta.”

### 1. h. Preguntas para discusión

- ¿En qué espacios participan hoy las mujeres de nuestra comunidad?
- ¿Dónde sienten que sí pueden decidir?
- ¿Qué barreras observan?

### 1.i. Dinámica sugerida

Mapa de participación. Las participantes identifican:

1. Dónde participan.
2. Dónde se decide realmente.
3. Qué obstáculos existen entre ambos espacios.

### 1. j. Aprendizaje esperado

Que las participantes reconozcan la diferencia entre presencia e incidencia y comprendan que la participación política es un derecho.

## Bloque 2. ¿Qué significa participar realmente?

### 2.a. Idea central

Participar no es solo votar o estar presente: es influir en las decisiones que afectan la vida colectiva y avanzar hacia espacios donde se define el rumbo de las comunidades y del país.

## 2.a. Participar para transformar

### Bloque 1. ¿Por qué hablar de participación de las mujeres?

#### 1.a. Idea central

La participación de las mujeres no es solo presencia: es capacidad real de decidir, influir y ejercer liderazgo en igualdad de condiciones.

#### 1.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes entiendan que la participación política no es simbólica ni decorativa, sino un derecho humano fundamental ligado al poder de decisión.

#### 1.c. Conceptos clave

- Participación real
- Igualdad y no discriminación
- Incidencia
- Liderazgo
- Barreras estructurales

#### 1.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Qué significa realmente participar?
- ¿Por qué no basta con “estar”?
- ¿Por qué hay mujeres visibles, pero no igualdad?
- ¿Qué obstáculos enfrentan las mujeres?

## 2.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes identifiquen los distintos niveles de participación y comprendan la diferencia entre participar, influir e incidir en la toma de decisiones.

## 2.c. Conceptos clave

- Participación visible
- Participación comunitaria
- Participación estratégica
- Incidencia
- Espacios de decisión

## 2.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Participar es solo votar?
- ¿Qué tipos de participación existen?
- ¿Dónde se toman realmente las decisiones?
- ¿Por qué algunas personas participan, pero no influyen?
- ¿Cómo se pasa de participar a incidir?

## 2.e. Mensajes clave

- La política también ocurre en lo cotidiano.
- No todas las formas de participación tienen el mismo impacto.
- Las mujeres participan mucho, pero no siempre deciden.
- Influir en decisiones requiere acceso a espacios estratégicos.
- La participación se construye paso a paso.

## 2.f. Ejemplos sencillos

- Mujeres que organizan actividades comunitarias, pero no participan en reuniones donde se asignan recursos.
- Líderesas barriales que sostienen procesos sociales, pero no son consultadas para decisiones importantes.

## 2.g. Frases fuerza

- “Participar también es influir.”
- “La política no desaparece cuando se cierran las instituciones.”
- “No basta con participar: hay que poder decidir.”

## 2.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué espacios de participación existen en nuestra comunidad?
- ¿Quiénes toman realmente las decisiones?
- ¿Qué dificultades enfrentan las mujeres para llegar a esos espacios?

## 2.i. Dinámica sugerida

Escalera de participación. Las participantes identifican:

1. Espacios donde participan.
2. Espacios donde otras personas deciden.
3. Qué necesitarían para avanzar hacia espacios de incidencia.

## 2.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes comprendan que existen distintos niveles de participación y reconozcan la importancia de acceder a espacios de decisión.

## Bloque 3. Barreras y violencias: ¿Por qué no todas participan en igualdad de condiciones?

### 3.a. Idea central

Las mujeres no participan en igualdad de condiciones porque enfrentan barreras estructurales, desigualdades y violencias que limitan su acceso, permanencia e incidencia.

### 3.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes identifiquen las barreras visibles e invisibles que dificultan la participación política y comprendan que estas desigualdades no son individuales sino estructurales.

### 3.c. Conceptos clave

- Barreras estructurales
- Violencia política
- Desigualdad
- Exclusión
- Desgaste

### 3.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Por qué muchas mujeres abandonan espacios de participación?
- ¿Qué barreras enfrentan las mujeres?
- ¿Qué es la violencia política?
- ¿Cómo afectan los cuidados y la desigualdad?
- ¿Por qué participar puede implicar riesgos?

### 3.e. Mensajes clave

- No es falta de capacidad, son condiciones desiguales.
- La violencia política busca limitar la participación de las mujeres.
- Las barreras se acumulan y generan desgaste.

- Participar en contextos autoritarios implica riesgos específicos.
- La exclusión debilita la democracia.

### 3.f. Ejemplos sencillos

- Mujeres que no pueden asistir a reuniones por cargas de cuidado.
- Mujeres cuya opinión es ignorada o minimizada en reuniones.
- Líderesas que reciben ataques personales o digitales.

### 3.g. Frases fuerza

- “No es falta de ganas: es desigualdad.”
- “La violencia política también busca silenciar.”
- “Participar no debería poner en riesgo a nadie.”

### 3.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué obstáculos enfrentan las mujeres para participar?
- ¿Qué formas de violencia política han observado en su entorno?
- ¿Cómo afecta el miedo o el desgaste?

### 3.i. Dinámica sugerida

Mapa de barreras. Las participantes escriben barreras:

1. Personales.
2. Comunitarias.
3. Institucionales.

Luego identifican cuáles pueden transformarse colectivamente.

### 3.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes reconozcan las barreras estructurales y comprendan cómo afectan la participación de las mujeres.

## Bloque 4. Participar y hacer política sin esperar permiso

### 4.a. Idea central.

La participación política de las mujeres es un derecho y puede ejercerse desde lo cotidiano, organizándose colectivamente y sin esperar autorización de estructuras de poder.

### 4.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes reconozcan su capacidad de hacer política desde sus espacios cotidianos y fortalezcan su confianza para participar e incidir.

### 4.c. Conceptos clave

- Derecho a participar
- Liderazgo
- Acción colectiva
- Participación cotidiana
- Incidencia

### 4.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Quién puede hacer política?
- ¿Dónde empieza la participación?
- ¿Cómo construir liderazgo?
- ¿Por qué es importante organizarse?
- ¿Qué significa participar para decidir?

### 4.e. Mensajes clave

- La política empieza en la vida cotidiana.
- Participar es un derecho, no un favor.
- Organizarse colectivamente aumenta la fuerza.
- No basta con estar: hay que influir.
- La participación se construye en el tiempo.



#### 4.f. Ejemplos sencillos

- Mujeres que organizan a su comunidad para exigir servicios.
- Redes de mujeres que acompañan denuncias o propuestas.

#### 4.g. Frases fuerza

- “No estoy aquí solo para estar: estoy aquí para decidir.”
- “La participación colectiva se convierte en poder.”
- “La política también se construye desde abajo.”

#### 4.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué acciones cotidianas ya son formas de participación?
- ¿Qué nos impide sentirnos lideresas?
- ¿Cómo podemos apoyarnos entre mujeres?

#### 4.i. Dinámica sugerida

Reconociendo liderazgos. Cada participante comparte:

1. Una acción que ya realiza.
2. Cómo esa acción contribuye a transformar su comunidad.

#### 4.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes reconozcan que ya ejercen formas de participación política y fortalezcan su capacidad de incidencia.

## Bloque 5. De la participación a la incidencia

#### 5.a. Idea central

Incidir significa actuar estratégicamente para influir en decisiones, prioridades y procesos colectivos.

#### 5.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes comprendan cómo transformar la participación en incidencia estratégica y aprendan a identificar espacios y oportunidades de influencia.

#### 5.c. Conceptos clave

- Incidencia
- Estrategia
- Espacios de decisión
- Acción colectiva
- Contexto

#### 5.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Qué significa incidir?

- ¿Cómo influir en decisiones?
- ¿Qué espacios tienen impacto real?
- ¿Cómo actuar en contextos complejos?
- ¿Por qué es importante actuar colectivamente?

#### 5.e. Mensajes clave

- Incidir es influir en decisiones.
- No todos los espacios tienen el mismo impacto en los objetivos planteados.
- La incidencia requiere estrategia y continuidad.
- Actuar colectivamente reduce riesgos.
- Cuidarse también es parte de incidir.

#### 5.f. Ejemplos sencillos

- Comunidades que pasan de organizar actividades a exigir presupuesto.
- Redes que posicionan temas públicamente para generar presión.

#### 5.g. Frases fuerza

- “Incidir no es solo participar: es influir.”
- “La estrategia ayuda a enfocar la energía.”
- “La incidencia colectiva tiene más fuerza.”

#### 5.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué espacios realmente deciden en nuestra comunidad?
- ¿Dónde vale la pena invertir esfuerzos?
- ¿Qué riesgos debemos considerar?

#### 5.i. Dinámica sugerida

Mapa de incidencia. Las participantes identifican:

1. Actores con poder.
2. Espacios de decisión.
3. Posibles estrategias de incidencia.

#### 5.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes comprendan cómo actuar estratégicamente para influir en procesos y decisiones.



## **Bloque 6. Mantener la participación en el tiempo**

### **6.a. Idea central**

La participación sostenida requiere cuidado, adaptación, redes de apoyo y estrategias para enfrentar el desgaste y la incertidumbre.

### **6.b. ¿Qué busca comprender este bloque?**

Que las participantes reconozcan la importancia del cuidado individual y colectivo para sostener procesos de participación en el tiempo.

### **6.c. Conceptos clave**

- Persistencia
- Cuidado colectivo
- Protección emocional
- Adaptación
- Sostenibilidad

### **6.d. Preguntas que responde este bloque**

- ¿Cómo sostener la participación en el tiempo?
- ¿Qué efectos tiene el desgaste?
- ¿Por qué cuidarse también es político?
- ¿Cómo adaptarse a contextos cambiantes?
- ¿Qué avances no siempre son visibles?

### **6.e. Mensajes clave**

- Participar también es mantenerse.
- El desgaste no es un fracaso personal.
- Cuidarse permite continuar.
- La participación sostenible requiere compartir responsabilidades.
- No todo avance es inmediato o visible.

### **6.f. Ejemplos sencillos**

- Redes que rotan responsabilidades para evitar agotamiento.
- Mujeres que crean espacios seguros para acompañarse emocionalmente.

### **6.g. Frases fuerza**

- “Cuidarse también es resistir.”
- “Persistir no significa hacerlo sola.”
- “No todo avance se ve inmediatamente.”

### **6.h. Preguntas para discusión**

- ¿Qué nos desgasta cuando participamos?
- ¿Qué prácticas de cuidado necesitamos?
- ¿Cómo podemos acompañarnos mejor?

### **6.i. Dinámica sugerida**

Círculo de cuidado. Las participantes identifican:

1. Qué les ayuda a sostenerse.
2. Qué necesitan del grupo.
3. Qué prácticas colectivas pueden fortalecer.

### **6.j. Aprendizaje esperado**

Que las participantes comprendan que el cuidado y la adaptación son fundamentales para sostener la participación política y comunitaria en el tiempo.

## Bloque 7. La transición: estar donde se decide el futuro

### 7.a. Idea central

Una transición democrática no es solo un cambio de gobierno: implica reconstruir derechos, instituciones y condiciones reales de participación, incluyendo a las mujeres en igualdad de condiciones.

### 7.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes entiendan qué significa una transición democrática y por qué la participación de las mujeres es fundamental para que sea legítima, inclusiva y sostenible.

### 7.c. Conceptos clave

- Transición democrática
- Derechos políticos
- Participación
- Legitimidad
- Justicia y reparación

### 7.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Qué es una transición democrática?
- ¿Por qué las mujeres deben participar?
- ¿Por qué una transición no es solo elecciones?
- ¿Qué relación existe entre democracia y derechos humanos?
- ¿Qué condiciones necesita una transición real?

### 7.e. Mensajes clave

- Una transición no es solo cambiar personas en el poder.
- Sin mujeres no hay transición democrática completa.
- La democracia requiere derechos y garantías reales.
- La verdad, justicia y reparación son fundamentales.
- Participar debe ser seguro y libre de violencia.

### 7.f. Ejemplos sencillos

- Procesos políticos donde las mujeres quedan fuera de negociaciones.
- Comunidades que exigen no solo elecciones, sino garantías de derechos.

### 7.g. Frases fuerza

- “Sin mujeres no hay transición democrática real.”
- “La democracia también se reconstruye.”
- “La participación política debe ser segura.”

### 7.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué significa transición para nosotras?
- ¿Qué cambios necesita realmente Venezuela?
- ¿Qué papel deben tener las mujeres?

### 7.i. Dinámica sugerida

Árbol de transición.

- Raíces = problemas actuales.
- Tronco = cambios necesarios.
- Ramas = cómo imaginan una transición democrática.

### 7.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes comprendan que una transición democrática requiere participación, derechos, inclusión y reconstrucción institucional.

## Bloque 8. Cómo participar y empujar una transición desde lo cotidiano

### 8.a. Idea central

Las transiciones democráticas también se construyen desde lo cotidiano, las comunidades y las acciones pequeñas sostenidas en el tiempo.

### 8.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes identifiquen formas concretas de participar e impulsar cambios democráticos desde sus espacios cercanos.



### 8.c. Conceptos clave

- Participación cotidiana
- Redes
- Acción comunitaria
- Derechos
- Incidencia

### 8.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Cómo participar desde lo cotidiano?
- ¿Por qué lo local también es político?
- ¿Cómo construir redes?
- ¿Cómo participar de manera segura?
- ¿Cómo llevar las demandas de las mujeres al centro?

### 8.e. Mensajes clave

- Lo pequeño también transforma.
- Participar desde la comunidad también es hacer política.
- Las redes fortalecen la participación.
- La información y organización generan poder.
- Las mujeres deben estar en el centro de las demandas democráticas.

### 8.f. Ejemplos sencillos

- Redes vecinales de apoyo.
- Mujeres organizando iniciativas comunitarias.

### 8.g. Frases fuerza

- “Lo cotidiano también transforma.”
- “La democracia empieza cerca.”
- “Las redes hacen más fuerte la participación.”

### 8.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué podemos hacer desde nuestros espacios?
- ¿Qué redes existen ya?
- ¿Qué acciones pequeñas pueden generar cambios?

### 8.i. Dinámica sugerida

Mapa comunitario. Identificar:

1. Espacios comunitarios.
2. Personas clave.
3. Posibles acciones colectivas.

### 8.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes reconozcan formas concretas de impulsar participación democrática desde la vida cotidiana.

## BLOQUE 9. Reconstrucción de la confianza en la transición

### 9.a. Idea central

La reconstrucción democrática requiere recuperar la confianza entre las personas, las comunidades y las instituciones, mediante procesos sostenidos de diálogo, convivencia y participación.

### 9.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes comprendan por qué la confianza es fundamental en una transición democrática y cómo puede reconstruirse desde acciones cotidianas y colectivas.

### 9.c. Conceptos clave

- Confianza
- Convivencia
- Participación
- Diálogo
- Reconstrucción social

### 9.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Por qué se rompe la confianza en una sociedad?
- ¿Cómo afecta la desconfianza a la democracia y sus instituciones?
- ¿Cómo se reconstruye la confianza?
- ¿Qué papel tienen las mujeres en este proceso?
- ¿Qué prácticas ayudan a reconstruir vínculos?

### 9.e. Mensajes clave

- La confianza no se recupera ni por decreto ni de un día para otro.
- La reconstrucción democrática también es reconstrucción humana.
- Las pequeñas acciones cotidianas importan.
- Escuchar y cumplir acuerdos fortalece vínculos entre personas.
- Las mujeres tienen un rol central en reconstruir tejidos sociales.

### 9.f. Ejemplos sencillos

- Comunidades que vuelven a organizar actividades colectivas.
- Personas que logran dialogar pese a diferencias políticas.
- Redes comunitarias que recuperan espacios de encuentro.

### 9.g. Frases fuerza

- “La democracia también se construye desde la confianza.”
- “Reconstruir vínculos es parte de reconstruir el país.”
- “La confianza crece cuando las acciones sostienen las palabras.”

### 9.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué situaciones han debilitado la confianza en nuestras comunidades?
- ¿Qué acciones ayudan a reconstruirla?
- ¿Cómo podemos generar espacios más seguros y respetuosos?

### 9.i. Dinámica sugerida

Tejiendo confianza.

Paso 1. Las participantes escriben en tarjetas:

- Una acción que destruye confianza,
- y una acción que ayuda a reconstruirla.

Paso 2. En grupo:

- Clasifican las acciones,
- identifican cuáles pueden aplicarse en sus comunidades,
- Construyen acuerdos mínimos de convivencia.

### 9.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes comprendan que la confianza es una base fundamental de la democracia y reconozcan herramientas concretas para fortalecerla desde sus comunidades.



## Bloque 10. Convivencia, reconciliación, perdón y paz

### 10.a. Idea central

La convivencia democrática requiere reconocer el daño, reconstruir vínculos y promover condiciones de justicia, respeto y participación que permitan construir paz sostenible.

### 10.b. ¿Qué busca comprender este bloque?

Que las participantes diferencien convivencia, reconciliación, perdón y paz, y comprendan cómo estos procesos se relacionan con la democracia y los derechos humanos.

### 10.c. Conceptos clave

- Convivencia
- Reconciliación
- Perdón
- Paz
- Derechos humanos

### 10.d. Preguntas que responde este bloque

- ¿Qué significa convivir en democracia?
- ¿La reconciliación implica olvidar?
- ¿El perdón puede imponerse?
- ¿Qué relación existe entre paz y justicia?
- ¿Qué papel tienen las mujeres en estos procesos?

### 10.e. Mensajes clave

- La reconciliación no significa negar el daño.
- La paz requiere justicia y garantías.
- La convivencia implica respeto incluso en la diferencia.
- El perdón es una decisión personal, no una obligación.
- Las mujeres son fundamentales en procesos de reconstrucción social.

### 10.f. Ejemplos sencillos

- Comunidades que crean normas básicas de respeto pese a diferencias políticas.
- Personas que logran reconstruir convivencia sin negar lo ocurrido.
- Redes de mujeres que promueven diálogo y apoyo comunitario.

### 10.g. Frases fuerza

- “La paz no es solo ausencia de conflicto.”
- “No puede construirse reconciliación sobre el silencio.”

- “Convivir no significa pensar igual.”
- La paz democrática requiere derechos, reconocimiento del daño, garantías de no repetición, y participación de la sociedad.

### 10.h. Preguntas para discusión

- ¿Qué significa paz para nosotras?
- ¿Qué condiciones necesita una reconciliación real?
- ¿Cómo convivir en contextos polarizados?
- ¿Qué papel tienen las mujeres en la construcción de paz?

### 10.i. Dinámica sugerida

Rompecabezas de la convivencia

Paso 1. Cada participante recibe una palabra:

- Verdad,
- Justicia,
- Reparación,
- Convivencia,
- Respeto,
- Participación,
- Paz,
- Reconciliación,
- Confianza,
- No repetición.

Paso 2. En grupo:

- Construyen un rompecabezas colectivo,
- Explican cómo se relacionan las palabras,
- Reflexionan cuáles son indispensables para construir paz democrática.

### 10.j. Aprendizaje esperado

Que las participantes comprendan las diferencias entre convivencia, reconciliación, perdón y paz, y reconozcan que una democracia sostenible requiere justicia, participación y reconstrucción de vínculos sociales

## Bloque 11. Decálogo de participación de las mujeres en la transición democrática

### 11.a. Objetivo.

Sintetizar principios fundamentales para la participación de las mujeres en democracia.

### 11.b. Ideas clave

- Participar es un derecho.
- Las mujeres deben decidir, no solo acompañar.
- La igualdad fortalece la democracia.

### 11.c. Preguntas clave

- ¿Qué principios son indispensables?
- ¿Qué compromisos queremos asumir?

### 11.d. Dinámica rápida

Construcción colectiva de compromisos.

### 11.e. Mensaje final

“La participación de las mujeres transforma la democracia.”

# Capítulo 3

## Cierre



PLAZA  
LOS  
PALOS  
GRANDES

CINE CLUB  
Miradas  
que  
transforman

NO ES  
AMOR,  
ES  
VIOLENCIA

HABLEMOS,  
ACOMPAÑEMOS,  
TRANSFORMEMOS.

JUNTAS  
NOS  
CUIDAMOS

OTRO CINE  
ES POSIBLE:  
EMPÁTICO,  
CRÍTICO Y  
FEMINISTA

CULTURA



### Capítulo 3. CIERRE

La participación de las mujeres no es un elemento accesorio de la democracia ni un componente simbólico de los procesos de transición. Es una condición indispensable para construir sociedades más justas, inclusivas y sostenibles.

En contextos de crisis, conflictividad o cierre democrático, las mujeres suelen sostener gran parte de la organización comunitaria, los espacios de cuidado, las redes de apoyo y los procesos de defensa de derechos humanos. Sin embargo, todavía enfrentan barreras estructurales, desigualdades y múltiples formas de exclusión que limitan su capacidad de incidir plenamente en los espacios de decisión.

Esta guía metodológica busca contribuir modestamente al fortalecimiento de capacidades, liderazgos y espacios de participación donde las mujeres puedan no solo estar presentes, sino también influir, decidir y transformar.

Cada taller, conversación o espacio de encuentro representa una oportunidad para:

- Fortalecer redes,
- Reconstruir confianza,
- Promover participación segura,
- Ampliar conocimientos,
- Y construir prácticas democráticas desde lo cotidiano.

Los cambios colectivos, aunque quisiéramos, rara vez ocurren de manera inmediata. La transformación democrática también se construye a través de pequeños procesos sostenidos en el tiempo: escuchando, organizando, acompañando, participando y generando vínculos.

Por ello, esta guía no debe entenderse como un documento cerrado, sino como una herramienta viva, adaptable y abierta a nuevas experiencias, aprendizajes y contextos.

Esperamos que estos materiales contribuyan a fortalecer espacios donde más mujeres puedan participar en igualdad de condiciones, ejercer liderazgo, construir comunidad y aportar activamente a la reconstrucción democrática, la convivencia y la paz.

## **Y Dios me hizo mujer**

Y Dios me hizo mujer,  
de pelo largo, ojos,  
nariz y boca de mujer.

Con curvas  
y pliegues  
y suaves hondonadas  
y me cavó por dentro,  
me hizo un taller de seres humanos.

Tejió delicadamente mis nervios  
y balanceó con cuidado  
el número de mis hormonas.

Compuso mi sangre  
y me inyectó con ella  
para que irrigara  
todo mi cuerpo;  
nacieron así las ideas,  
los sueños,  
el instinto.

Todo lo que creó suavemente  
a martillazos de soplidos  
y taladrazos de amor,  
las mil y una cosas  
que me hacen mujer todos los días  
por las que me levanto orgullosa  
todas las mañanas  
y bendigo mi sexo.

**GIOCONDA  
BELLI**  
(Nicaragua,  
1948)





# Juntas es mejor

Nuestros derechos no se negocian

Participar es transformar

Voces que cambian el mundo

Democracia igualdad respeto

Juntas somos fuerza

Laboratorio de Paz  
Mi voz cuenta

PRENSA