Catálogo de Pláticas y Talleres

Red de Acompañamiento Yucatán A.C.

BIENVENIDA

En la Red de Acompañamiento Yucatán A.C., creemos en el poder de la educación y el acompañamiento como **herramientas fundamentales para la transformación social.** A través de nuestras pláticas y talleres, brindamos espacios de aprendizaje, reflexión y acción para **fortalecer a las mujeres y fomentar una sociedad más equitativa** y libre de violencia.

Este catálogo reúne una selección de temas diseñados para **empoderar, sensibilizar y capacitar a mujeres, grupos mixtos y organizaciones** que buscan generar un impacto positivo en sus entornos. Nuestro enfoque está basado en la sororidad, la equidad de género y la promoción de los derechos humanos.

¿Cómo lo hacemos posible?

Nuestra Misión

En la Red de Acompañamiento Yucatán, trabajamos para **crear espacios seguros** donde las mujeres puedan fortalecer su **autonomía, desarrollar habilidades y encontrar apoyo en su comunidad**. Nuestro compromiso es ofrecer herramientas prácticas y conocimientos accesibles que impulsen el c**ambio social y la equidad de género.**

¿A quién van dirigidas nuestras pláticas y talleres?

- **Mujeres** que buscan fortalecer su autoestima, construir redes de apoyo y aprender sobre sus derechos.
- **Grupos mixtos** interesados en la equidad de género, la corresponsabilidad y la prevención de la violencia.
- **Empresas y organizaciones** que desean capacitarse en diversidad, inclusión, lenguaje incluyente y prevención del acoso.

Nuestra Metodología

Creemos que el aprendizaje es más efectivo cuando es vivencial, participativo y cercano a la realidad de cada persona. Por eso, nuestras pláticas y talleres incluyen:

✨ **Reflexión y diálogo:** Espacios de escucha activa y conversación respetuosa.
🎭 **Dinámicas interactivas:** Ejercicios prácticos para conectar con los temas desde la experiencia personal.
🗂️ **Información clara y accesible:** Contenidos basados en derechos humanos, perspectiva de género y herramientas útiles para la vida diaria.
🤝 **Trabajo en comunidad:** Fomentamos la creación de redes de apoyo y alianzas estratégicas.

Pláticas

Empoderamiento: ¿Por qué es tan importante mi vida y mi voz?

Duración: 1.5 hrs

Descripción: Esta plática, dirigida a mujeres, se enfoca en la importancia del empoderamiento personal. Abordamos temas como el reconocimiento de fortalezas, virtudes y habilidades individuales, con el objetivo de fortalecer la autoestima y la confianza. Las participantes aprenderán a valorar su voz y su potencial para influir positivamente en su vida y entorno, reconociendo su capacidad para tomar decisiones que impacten su bienestar y desarrollo personal.

Construyendo entre todas, todos y todes un mundo mejor para las mujeres

Duración: 1 hr

Descripción: Dirigida a grupos mixtos, esta plática aborda la desigualdad social y cómo cada persona puede contribuir a crear un mundo más equitativo. Se promueve la empatía y la acción conjunta, ofreciendo herramientas y estrategias para reducir la discriminación hacia las mujeres. Los participantes reflexionarán sobre su rol en la construcción de una sociedad más inclusiva, respetuosa y libre de violencia de género.

Derechos humanos de las mujeres y su reconocimiento

Duración: 1 hr

Descripción: Esta plática, dirigida a mujeres y grupos mixtos, ofrece un recorrido histórico sobre la lucha por los derechos de las mujeres. Se destacan figuras importantes en la ciencia y otros ámbitos que han sido invisibilizadas. Además, se discute la importancia de reconocer sus logros y los derechos conquistados a través de las luchas feministas, fomentando la continuidad de este esfuerzo hacia la equidad de género.

Desbloquea tu potencial: ¿Cómo fortalecer tu autoestima y vencer al autosabotaje?

Duración: 1 hr

Descripción: Plática dirigida a grupos mixtos que proporciona herramientas para identificar y superar el autosabotaje. Los participantes aprenderán a fortalecer su autoestima y a reconocer las barreras internas que limitan su crecimiento. Se ofrecerán estrategias prácticas para potenciar habilidades y talentos, fomentando una mentalidad positiva que permita alcanzar metas personales y profesionales.

Equidad de Género en el Trabajo: Rompiendo Barreras y Construyendo Aliados

Duración: 1 hr

Descripción: Esta plática ofrece un espacio de reflexión y aprendizaje sobre la equidad de género en el ámbito laboral. A través de datos clave, mitos y estrategias aplicables, explicaremos las diferencias entre igualdad y equidad, los desafíos que enfrentan las mujeres en el trabajo, la importancia de los aliados en la transformación de los espacios laborales y cómo la violencia de género sigue siendo una barrera para el desarrollo profesional

Talleres

Autocuidado: bienestar para nuestra vida

Duración: 3 hrs

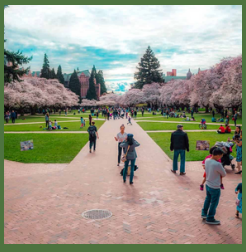
Descripción: Taller dirigido a mujeres y grupos mixtos que resalta la importancia del autocuidado integral. A través de actividades lúdicas, se ofrecen estrategias para cuidar el bienestar mental, emocional, físico, económico y digital. Los participantes aprenderán a priorizar su salud en todos los aspectos de su vida, desarrollando hábitos saludables que promuevan un equilibrio sostenido y una mayor calidad de vida.

¿Cómo construir redes de apoyo entre mujeres?

Duración: 2 hrs

Descripción: Este taller, dirigido a mujeres, se centra en la creación de redes de apoyo como una herramienta clave para contrarrestar la violencia de género. Las participantes aprenderán a construir y mantener espacios seguros y solidarios, donde puedan fortalecerse mutuamente y desarrollar una comunidad de apoyo. Se enfatiza la importancia de la sororidad para la resistencia y el empoderamiento colectivo.

¿Cómo detectar si vives violencia?



Duración: 2 hrs

Descripción: Dirigido a mujeres y personas de la comunidad LGBT+, este taller proporciona herramientas para identificar y reconocer la violencia en sus vidas. Se ofrece orientación sobre los pasos a seguir y los recursos disponibles en caso de estar viviendo situaciones de violencia. Además, se discute cómo actuar de manera segura si conocen a alguien que enfrenta estas situaciones, proporcionando apoyo y recursos adecuados.

Derrumbando el patriarcado desde la Sororidad

Duración: 4 hrs

Descripción: Taller vivencial dirigido a mujeres que busca identificar las violencias y discriminaciones cotidianas provocadas por el patriarcado. A través de dinámicas participativas, se promueve la creación de alianzas estratégicas y el fortalecimiento mutuo entre las participantes. Este espacio fomenta la sororidad como una herramienta para resistir, transformar y generar cambios duraderos en sus vidas y comunidades.

Trabajar unidas para triunfar: La sororidad y el trabajo organizado de las mujeres

Duración: 9 hrs

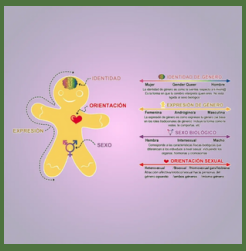
Descripción: Este taller intensivo, dirigido a mujeres, se enfoca en desarrollar habilidades de trabajo en equipo utilizando la sororidad como base. Las participantes aprenderán a crear alianzas y redes de colaboración, promoviendo un entorno de trabajo cooperativo y empoderador. Se explorarán estrategias para trabajar de manera organizada y efectiva, con el objetivo de lograr el éxito colectivo y transformar positivamente sus entornos laborales.

Empoderamiento sexo-afectivo: Tu sexualidad y tus sentimientos también importan

Duración: 2 hrs

Descripción: Este taller, dirigido a mujeres, se enfoca en la educación sexual integral, abordando derechos sexuales y reproductivos. Las participantes aprenderán a construir relaciones sanas, entender y respetar sus propios límites, y a identificar situaciones de violencia sexual. Se proporcionan herramientas para el autocuidado y la toma de decisiones informadas sobre su sexualidad, promoviendo el empoderamiento y el bienestar emocional en sus relaciones.

Capacitación en diversidad, inclusión e identidad de género



Duración: 4 hrs

Descripción: Taller dirigido a grupos mixtos que aborda la educación sexual, los derechos sexuales y la diversidad desde un enfoque de derechos humanos. El objetivo es promover el respeto a las diferentes formas de ser y amar, fomentando un entorno inclusivo tanto en el ámbito laboral como en el educativo. Los participantes desarrollarán una mayor comprensión y respeto hacia la diversidad en todas sus formas, aplicando estos conocimientos en su vida cotidiana.

Corresponsabilidad en el hogar

Duración: 2 hrs

Descripción: Taller dirigido a mujeres y grupos mixtos que aborda la corresponsabilidad en el hogar, desmitificando roles y estereotipos de género. Se promueve la igualdad dentro del hogar mediante la distribución equitativa de responsabilidades, fomentando un entorno familiar más justo y equilibrado. Los participantes aprenderán estrategias para aplicar estos principios en su vida diaria, contribuyendo a una convivencia más armoniosa y respetuosa.

Uso del lenguaje incluyente para empresas u organizaciones

Duración: 3 hrs

Descripción: Este taller, dirigido a grupos mixtos, explora el uso del lenguaje incluyente como un posicionamiento político y una herramienta para respetar la diversidad en el entorno laboral y social. Se discutirá cómo el uso de un lenguaje respetuoso y equitativo puede contribuir a un ambiente más inclusivo y seguro para todas las personas. Los participantes aprenderán a implementar el lenguaje incluyente en su comunicación diaria, promoviendo el respeto y la igualdad en todas sus interacciones.

¿Qué es el acoso y el hostigamiento sexual y qué hacer ante ello?

Duración: 2 hrs

Descripción: Este taller está dirigido a mujeres y tiene como objetivo proporcionar herramientas para identificar situaciones de acoso y hostigamiento sexual. Se ofrecen estrategias para actuar de manera segura y efectiva ante este tipo de violencia, empoderando a las participantes para defender sus derechos y protegerse. Además, se discuten las opciones disponibles para buscar apoyo y recursos adicionales en caso de ser necesario.

¿Cómo desarrollar un protocolo en contra del acoso y el hostigamiento sexual para mi empresa u organización?

Duración: 4 hrs

Descripción: Este taller, dirigido a empresas y organizaciones, proporciona lineamientos prácticos para desarrollar un protocolo contra el acoso y hostigamiento sexual con enfoque en perspectiva de género y derechos humanos. Los participantes aprenderán cómo estructurar un protocolo eficaz y aplicarlo de manera consistente en su organización, asegurando un entorno laboral seguro, respetuoso y equitativo para todos.

¿Quieres saber más?

Si deseas más información sobre nuestras pláticas y talleres, o si quieres coordinar una sesión para tu comunidad, empresa u organización, **¡contáctanos!**

Estamos aquí para acompañarte en el camino hacia el aprendizaje y la transformación.

Datos de contacto

Red de Acompañamiento Yucatán A.C.
✉️ Correo electrónico: reddeacompanamientoyucatan@gmail.com
📞 Teléfono: 999 266 4784
🌐 Sitio web: www.ray-ac.org

Opciones de contratación

- Pláticas y talleres individuales.
- Paquetes de capacitación para empresas y organizaciones.
- Modalidades presenciales, virtuales o híbridas.
- Adaptamos cualquier plática o taller a los tiempos requeridos por el cliente.
- Desarrollamos talleres a la medida para abordar problemáticas específicas según las necesidades de cada comunidad u organización.

Únete a nuestra comunidad

Síguenos en redes sociales para conocer más sobre nuestros eventos, artículos y recursos.

Juntas podemos seguir construyendo espacios seguros, de aprendizaje y de transformación. 💜

reddeacompanamientoyucatan.ac

reddeacompanamientoyucatan