



III CONGRESO INTERNACIONAL
DE DESARROLLO DE CONCIENCIA SEMIOCURRÍO
Mujeres que Sostienen la Vida
Conciencia, Límites y Libertad Interior

TEMARIO

Bloque 1: Ser mujer hoy: conciencia, contexto y palabra propia

1. Mujeres en plural: identidad, historia y conciencia de sí

Formato sugerido: ponencia magistral de apertura.

Este tema abre el congreso desde una mirada amplia: no existe “la mujer” como categoría única, sino mujeres con historias, edades, condiciones, decisiones, heridas, posibilidades y contextos distintos. El punto es partir de la experiencia femenina como territorio plural, no como molde.

Conceptos clave: identidad, historia personal, contexto, autoconcepto, conciencia de sí, diversidad de experiencias.

2. Discriminación y sesgos cotidianos: lo que aprendimos a considerar normal

Formato sugerido: ponencia con análisis de casos.

Este tema aborda las formas visibles y sutiles en que muchas mujeres son tratadas de manera desigual por su edad, apariencia, maternidad, embarazo, estado civil, clase social, origen, tono de piel, discapacidad, orientación o posición laboral. La idea es mostrar cómo ciertos sesgos se normalizan hasta parecer “naturales”.

Conceptos clave: discriminación, sesgos, normalización, desigualdad, edadismo, clasismo, maternidad, apariencia.

3. El valor de lo invisible: trabajo doméstico, cuidados y economía de la vida cotidiana

Formato sugerido: ponencia con datos y lectura humana.

Este tema pone sobre la mesa el valor real del trabajo que sostiene la vida diaria: cocinar, limpiar, cuidar, acompañar, organizar, recordar, prever, contener y resolver. No se trata sólo de hablar de labores domésticas, sino de mirar cómo una parte enorme de la vida funciona gracias a tareas poco reconocidas.



Conceptos clave: cuidados, trabajo doméstico, trabajo no remunerado, economía cotidiana, tiempo, reconocimiento, corresponsabilidad.

4. Feminismo sin caricaturas: lo que conviene entender

Formato sugerido: conversatorio.

Este tema busca aclarar conceptos que suelen aparecer deformados en la conversación pública. No se trata de hacer militancia, sino de comprender qué discusiones actuales han cambiado la manera de hablar sobre igualdad, derechos, cuerpo, autonomía, violencia, cuidados y corresponsabilidad.

Conceptos clave: feminismo, igualdad, autonomía, derechos, conversación pública, prejuicios, conciencia social.

5. Carga mental contemporánea: agenda, emociones, crianza, trabajo, familia y vida digital

Formato sugerido: entrevista con especialista o ejercicio diagnóstico.

Este tema muestra cómo la carga actual no sólo consiste en hacer cosas, sino en administrar pendientes, emociones, vínculos, mensajes, trámites, escuela, salud, pagos, logística familiar, vida laboral y presencia digital. Es la mente funcionando como centro de operaciones de muchas vidas a la vez.

Conceptos clave: carga mental, disponibilidad, anticipación, cansancio, gestión emocional, multitarea, vida digital.



Bloque 2: Lo normalizado: violencia, poder, vínculos y límites

6. Violencia de género: señales tempranas, escalada y conciencia del límite

Formato sugerido: entrevista con especialista.

Este tema ofrece el marco general para comprender las distintas formas de violencia: psicológica, física, sexual, económica, patrimonial, digital, institucional y comunitaria. El foco no está sólo en definir las, sino en reconocer señales, patrones, autoengaños, dependencia, aislamiento, miedo, culpa y rutas de salida.

Conceptos clave: violencia de género, señales tempranas, ciclo de violencia, control, dependencia, aislamiento, protección, límite.

7. Microviolencias y normalización: cuando lo pequeño también educa la sumisión

Formato sugerido: ponencia con escenas cotidianas.

Después del marco general, este tema baja al terreno cotidiano: bromas que humillan, comentarios sobre el cuerpo, celos disfrazados de amor, silencios castigadores, invalidaciones, control del tiempo, presión sexual, ridiculización o frases que parecen menores, pero van moldeando la percepción de lo aceptable.

Conceptos clave: microviolencias, normalización, invalidación, control sutil, lenguaje, señales cotidianas, autopercepción.

8. Acoso laboral y poder: cuando el trabajo también se vuelve territorio de abuso

Formato sugerido: mesa redonda.

Este tema aborda cómo el espacio laboral puede convertirse en un lugar de presión, hostigamiento, exclusión, insinuaciones, castigos velados, manipulación jerárquica o abuso de poder. También permite hablar de maternidad, ascensos, reputación, silencios institucionales y miedo a perder oportunidades.

Conceptos clave: acoso laboral, poder, jerarquía, hostigamiento, reputación, maternidad, ambiente laboral, abuso institucional.

9. Vínculos que nutren y vínculos que consumen: pareja, familia, amistad y comunidad

Formato sugerido: mesa redonda.

Este tema revisa la calidad de los vínculos más allá de la etiqueta. Una pareja, una familia, una amistad o una comunidad pueden acompañar, pero también pueden exigir entrega permanente, lealtad ciega, disponibilidad emocional o renuncia personal. La pregunta central es cómo me vivo dentro de ese vínculo.



Conceptos clave: vínculos, pareja, familia, amistad, pertenencia, desgaste, reciprocidad, libertad afectiva.

10. Límites sin culpa: decir no, pedir corresponsabilidad y dejar de rescatar

Formato sugerido: taller práctico o entrevista demostrativa.

Este tema aterriza en herramientas concretas: cómo decir no, cómo pedir participación real, cómo dejar de resolver lo que no corresponde, cómo retirarse de dinámicas dañinas y cómo sostener un límite sin convertirlo en agresión ni vivirlo como abandono.

Conceptos clave: límites, culpa, corresponsabilidad, rescate, negociación, autocuidado, firmeza, claridad.



Bloque 3: Cuerpo, deseo, reproducción y autonomía

11. El cuerpo que sostiene: salud, cansancio, imagen, deseo y silencio

Formato sugerido: ponencia magistral.

Este tema mira el cuerpo como el lugar donde se acumulan historias, tensiones, exigencias, placeres, cansancios y silencios. No se trata sólo de salud física, sino de reconocer cómo el cuerpo habla cuando la vida se organiza sin escucharlo.

Conceptos clave: cuerpo, salud, cansancio, imagen corporal, deseo, somatización, descanso, escucha corporal.

12. Salud y derechos reproductivos: autonomía corporal, información y decisión

Formato sugerido: entrevista con especialista médica y/o jurídica.

Este tema aborda menstruación, anticoncepción, embarazo, parto, infertilidad, violencia obstétrica, aborto, duelo gestacional, consentimiento informado y acceso a servicios. El centro no es la polémica, sino la relación entre cuerpo, información, decisión y autonomía.

Conceptos clave: salud reproductiva, derechos reproductivos, autonomía corporal, consentimiento, información, maternidad, embarazo, decisión.

13. Maternidad, no maternidad y ambivalencia: elegir sin quedar atrapada en el juicio

Formato sugerido: conversatorio.

Este tema abre una conversación madura sobre maternidad elegida, maternidad impuesta, deseo de no tener hijos, ambivalencia, arrepentimiento, infertilidad, presión social y proyecto de vida. No idealiza ni condena ninguna opción; pregunta desde dónde se elige.

Conceptos clave: maternidad, no maternidad, ambivalencia, juicio social, deseo, mandato, proyecto de vida, elección.

14. Menopausia: el umbral silenciado entre el cuerpo que cambia y la mujer que se redefine

Formato sugerido: entrevista profunda con especialista y testimonio guiado.

Este tema aborda la menopausia como transición corporal, emocional, relacional y existencial. Va más allá de los síntomas: habla de energía, deseo, ánimo, pareja, productividad, descanso, imagen, paciencia y segunda mitad de la vida.

Conceptos clave: menopausia, cuerpo, identidad, transición, deseo, energía, edad, redefinición personal.



15. Sexualidad, deseo y derecho al propio cuerpo

Formato sugerido: ponencia conversada o entrevista.

Este tema trabaja la sexualidad desde la conciencia del cuerpo propio, no desde el morbo. Habla de consentimiento, placer, deseo, cansancio, edad, pareja, vergüenza, libertad y derecho a no vivir el cuerpo sólo como herramienta de servicio, apariencia o reproducción.

Conceptos clave: sexualidad, deseo, consentimiento, placer, cuerpo propio, libertad, pareja, vergüenza.

Bloque 4: Vida propia, etapas, corresponsabilidad y cierre

16. Autonomía económica y emocional: cuando depender condiciona la libertad interior

Formato sugerido: ponencia práctica.

Este tema conecta conciencia con condiciones reales de vida. La autonomía no es sólo una actitud interna: también implica dinero, tiempo, trabajo, redes de apoyo, formación, recursos, claridad emocional y posibilidad concreta de decidir.

Conceptos clave: autonomía, dinero, dependencia emocional, recursos, trabajo, decisión, libertad interior, red de apoyo.

17. Soltería como elección: vida propia, deseo y libertad sin pedir permiso

Formato sugerido: conversatorio.

Este tema aborda la soltería como una forma legítima de vida, no como fracaso, espera o carencia. También puede incluir divorcio, viudez, vivir sola, redes afectivas, sexualidad, independencia, presión familiar y soledad elegida.

Conceptos clave: soltería, elección, vida propia, independencia, presión social, pareja, soledad, libertad afectiva.

18. Voz y proyecto propio: recuperar la pregunta “¿qué quiero yo?”

Formato sugerido: entrevista inspiradora o ponencia vivencial.

Este tema devuelve la mirada hacia el deseo profundo y el proyecto personal. Después de revisar cuerpo, vínculos, violencia, autonomía y decisiones, se abre la pregunta por vocación, descanso, creatividad, estudio, trabajo, placer, liderazgo, comunidad y sentido de vida.

Conceptos clave: voz propia, proyecto de vida, deseo, vocación, propósito, creatividad, descanso, liderazgo.

19. Mujeres mayores e historia intergeneracional: legado, vejez, memoria y lo que ya no hace falta cargar

Formato sugerido: mesa intergeneracional.

Este tema mira la experiencia de las mujeres mayores como memoria viva de mandatos, luchas, renunciadas, aprendizajes y conquistas. También permite dialogar con mujeres jóvenes y adultas sobre qué se hereda, qué se honra y qué ya no conviene repetir.



Conceptos clave: vejez, legado, memoria, generaciones, edad, transmisión, historia familiar, resignificación.

20. Sostenerse a sí misma: corresponsabilidad, límites y libertad interior

Formato sugerido: ponencia magistral de cierre con integración breve.

Este cierre integra todo el congreso. No propone que las mujeres aprendan a cargar mejor, sino que puedan vivir con mayor conciencia, límites, redes, autonomía y corresponsabilidad. La salida no es individualista ni sacrificial: es una nueva forma de habitar la vida sin perderse en ella.

Conceptos clave: conciencia, corresponsabilidad, límites, libertad interior, autonomía, integración, cuidado, vida propia.