



DIS-POSITIVOS PARA EL CAMBIO

*Hacia una nueva dirección:
Machos afectivos y mujeres empoderadas*

DIS-POSITIVOS PARA EL CAMBIO. Hacia una nueva dirección: Machos afectivos y mujeres empoderadas

Putumayo, Colombia

Alianza de Mujeres Tejedoras de Vida, 2019.

Incluye referencias bibliográficas.

Primera edición: Marzo de 2019

© NO ESTÁS SOLA

ALIANZA DE MUJERES TEJEDORAS DE VIDA DEL PUTUMAYO

Carrera 8 - N° 15 - 50. B/ Jardín

Mocoa, Colombia

www.noestassola.com.co

www.alianzatejedorasdevida.org

Autoras: Equipo @NoEstásSolaColombia

Ilustración: Jennyfer Ordoñez

Putumayo, Colombia

Marzo 2019

Impreso en Colombia – Printed in Colombia

Convenio de Asociación No. 1277 de 2019 con Mercy Corps Colombia – Asociación Alianza Departamental de Organizaciones de Mujeres Tejedoras de Vida. Esta publicación ha sido financiada con la contribución de la Oficina de Población, Refugiados y Migración, regalo del gobierno de los Estados Unidos. El contenido de la siguiente publicación es responsabilidad de los autores y no compromete al gobierno de los Estados Unidos ni a Mercy Corps.

Esta publicación está registrada bajo una licencia Creative Commons “Atribución No Comercial” que permite la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente y sea utilizada con fines educativos y no lucrativos.



Tabla de Contenido

CAPÍTULO 1: CONOCER

- 1.1 ¿Qué es la violencia de género?
- 1.2 ¿Cuáles son los factores de vulnerabilidad?
- 1.3 Tipos de violencia de género y sus manifestaciones.
- 1.4 Impactos de la violencia de género en la salud física y emocional de las personas.
- 1.5 Marco normativo en Colombia: principales leyes que protegen a las mujeres víctimas de violencia de género.
- 1.6 Glosario

CAPÍTULO 2: HERRAMIENTAS PARA LA SENSIBILIZACIÓN

- 2.1 Sensibilización.
- 2.2 Acciones colectivas.
 - 2.2.1 Orientaciones generales.
 - 2.2.2 Dinámicas de presentación.

- 2.2.3 Dinámicas rompe hielo.
- 2.2.4 Ejercicios para trabajar estereotipos de género.
- 2.2.5 Ejercicios para trabajar tipos de violencia de género.
- 2.2.6 Ejercicios para trabajar ruta de atención.

CAPITULO 3: HERRAMIENTAS PSICOSOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VBG

- 3.1 Escucha.
- 3.2 Orientación.
- 3.3 ¿Qué es NO ESTAS SOLA?
- 3.4 Movilizando hacia el amor propio y la resiliencia.
 - 3.4.1 La respiración.
 - 3.4.2 Autoestima y resiliencia.
 - 3.4.3 Herbología.
 - 3.4.4 Aromaterapia: apoyo para el equilibrio emocional.

CAPITULO 4: NUEVAS MASCULINIDADES

- 4.1 Ejercicios para trabajar nuevas masculinidades.
 - 4.1.1 Pautas de crianza en nuevas masculinidades.

ANEXOS BIBLIOGRAFÍA

Presentación

La violencia basada en género es una problemática social que constituye una de las más graves y extendidas vulneraciones a los Derechos Humanos. Es un problema de salud pública que atenta contra el derecho a una vida digna, libre de toda forma de discriminación y al disfrute pleno y en condiciones de igualdad de todos los Derechos Humanos. Es la manifestación más brutal de la desigualdad histórica entre hombres y mujeres, fundamentada en un marco social patriarcal que legitima las situaciones de desigualdad, dominación y opresión de los hombres sobre las mujeres.

Está relacionada con las concepciones o construcciones sociales, sobre lo que significa a nivel individual, familiar, y social la masculinidad - ser hombre - y la feminidad - ser mujer -, así como los roles asignados a cada uno de ellos en el ámbito público y privado. Cambiar esta dinámica implica una transformación desde lo cultural – sistémico, en el que se involucre por igual tanto a hombres como a mujeres.

Esta problemática social es un fenómeno estructural que atraviesa las relaciones interpersonales, no es un fenómeno individual, sino que emerge de pautas relacionales que se crean entre las personas involucradas, constituyéndose así en una dinámica interaccional.

Por esta razón, la violencia de género puede estar presente en todos los ámbitos donde nos relacionamos con otras personas; familiar, social, laboral, educativo, etc. En ocasiones expuesta, y en otras, sutilmente invisibilizada y normalizada.

De acuerdo a lo anterior, es importante reconocer que la violencia basada en género es una problemática social, que no es exclusiva de un solo contexto, ni de un segmento de la población, sino que está inmersa en las dinámicas cotidianas, que obedecen a una historia, una cultura, unas creencias, ideas y símbolos que han llevado a la sociedad a naturalizar esta problemática. El reconocer las creencias, patrones y construcciones socio-culturales que la mantienen y perpetúan en el tiempo, es un buen punto de partida para facilitar un cambio, que permita transformar los imaginarios y promover acciones que permitan la equidad de género.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta guía pretende sensibilizar sobre la comprensión de la problemática de la violencia basada en género desde el conocimiento de la misma; desde conceptos generales, rutas de atención y su marco legal hasta el manejo de herramientas psicosociales para su prevención. Igualmente, también busca la comprensión del enfoque de las nuevas masculinidades, desde el que aportar a la transformación y a la búsqueda de soluciones eficaces que hagan posible imaginar una sociedad libre de violencia de género.

En esta guía encontrarás tres apartados; En la *primera parte*, se

darán a conocer los conceptos claves de esta problemática, explicando qué es la violencia de género y los diferentes tipos, sus afectaciones mayoritarias en quien la sufre y el marco legal colombiano. En la **segunda parte**, se muestra la importancia de la sensibilización y la prevención de la violencia de género, con ejercicios individuales y acciones colectivas desde los que cultivar herramientas para la vida, como el amor propio y la resiliencia. En una **tercera parte**, este Kit invita a cultivar las nuevas masculinidades con ejercicios que invitan a la reflexión y a la corresponsabilidad en la lucha por la igualdad. Finalmente, se ofrecerán algunas pautas de crianza dirigidas a padres, madres y cuidadores desde las que fomentar el crecimiento y desarrollo personal de la niñez bajo el principio de convivencia en igualdad.

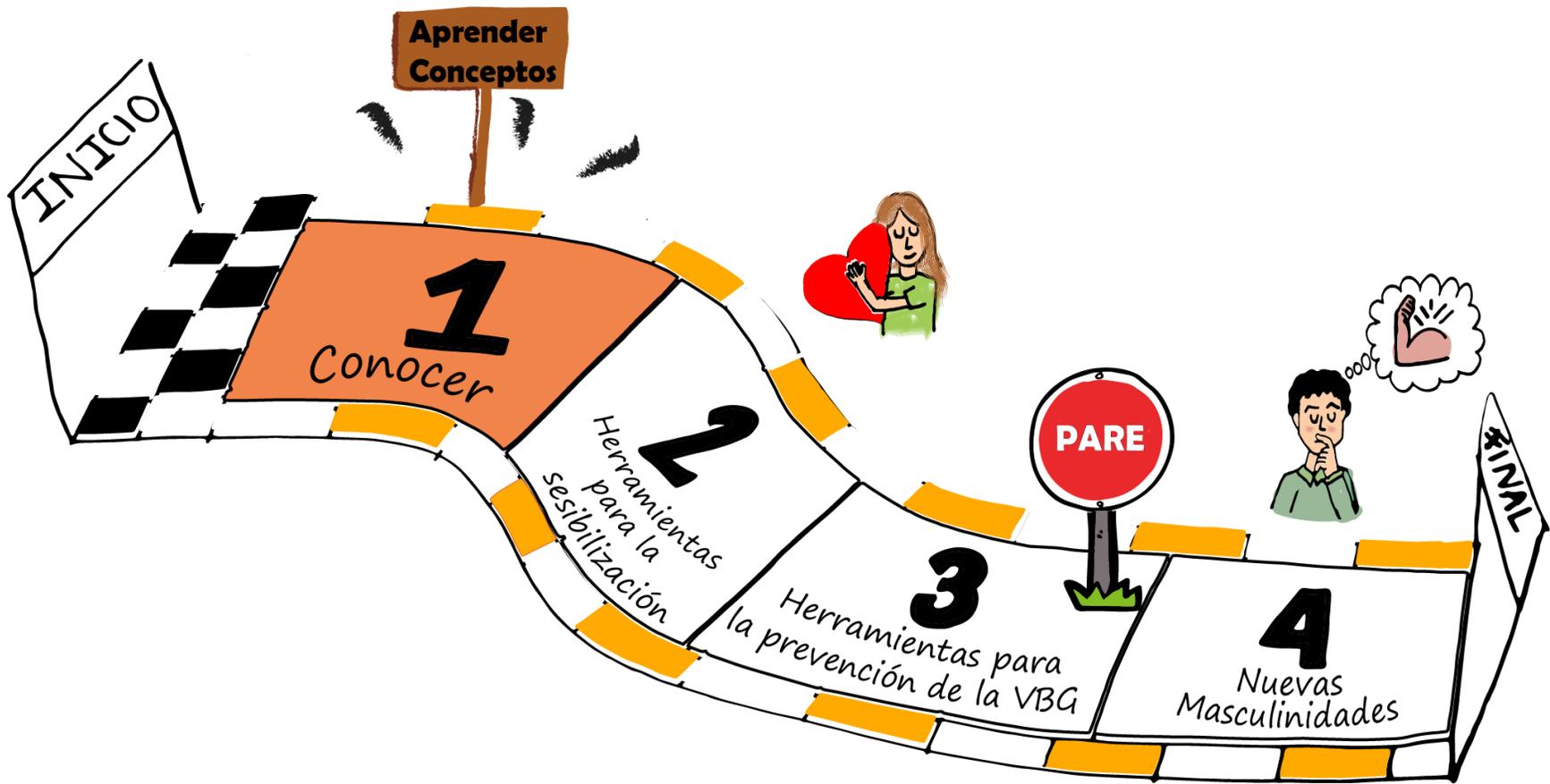
Se espera que este material contribuya al crecimiento y aprendizaje de los integrantes de las instituciones y organizaciones sociales a quienes va dirigido, y que aporte en la construcción de este nuevo camino hacia la libertad, la integridad y la equidad de género.

Capítulo 1

CONOCER

Conceptos básicos sobre la
violencia basada en género
(VBG)





1. ÉRASE UNA VEZ...

Violencia

Conducta agresiva hacia una persona que se hace con el fin de causar daño.

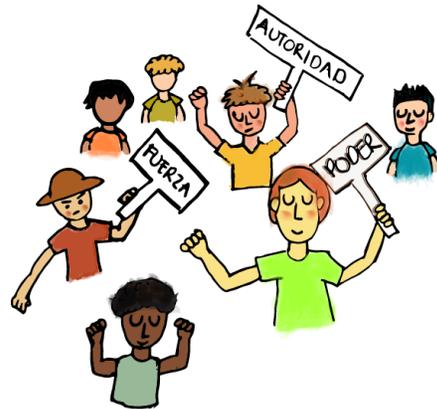


Género

Construcción Social:
Creencias, o lo que se piensa o se ha aprendido, acerca de lo que se 'debe ser' y 'debe hacer' (roles) como hombre y como mujer.



La violencia de género son las acciones o conductas que causan daño o agresión alguna a una persona por su condición de género; ser hombre, mujer o población LGTBI. Aunque puede haber violencia hacia los hombres, se habla mayoritariamente de violencia contra la mujer, ya que los hombres han sido considerados un sector dominante y las mujeres un sector sometido, siendo ellas las mayores víctimas de este tipo de violencias.





Patriarcado: Varón de la familia que ejerce la autoridad. Dueño del patrimonio y de los bienes de la familia. Considerado como uno de los principales sistemas sociales.

Esta estructura social definió durante mucho tiempo, y todavía lo hace en la actualidad, el establecimiento de las relaciones sociales basadas en roles...



Las mujeres fueron relegadas a las labores domésticas y al cuidado de los hijos...



El poder atribuido a los hombres como proveedores del hogar y jefes de la familia, le dio el poder para sentirse dueño de la mujer y ejercer sobre ella tratos violentos que se mantienen en estos tiempos.



De esta manera la violencia de género se manifiesta en:

Violencia Física



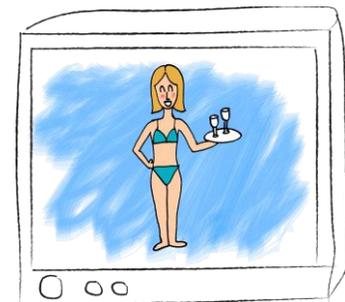
Violencia Económica



Violencia Psicológica



Violencia Simbólica



Violencia Sexual



Todos estos tipos de violencia causan daño en la salud física y emocional de las mujeres.



LEY 1257 / 2008

Reconoce que un golpe, un grito, una caricia no consentida o la privación de los bienes de la mujer constituyen VIOLENCIA. De esta manera, la ley pretende garantizar una vida libre de violencia de género.

Y aunque la violencia de género tiene sus raíces hace mucho tiempo, hoy en día se han realizado importantes avances en las leyes para defender y proteger los derechos de las víctimas.



¿Qué puedo hacer si conozco un caso?

Si sabes de una persona cercana o conocida que esté sufriendo violencia de género, puedes acercarte y brindarle tu ayuda. Escucharla y orientarla. Hazle saber que hay instituciones / organizaciones que la pueden ayudar.

¿DÓNDE PUEDO IR?

HOSPITAL LOCAL

Si has sufrido violencia física o sexual, y necesitas recibir atención médica.



POLICÍA NACIONAL

Aquí puedes poner en conocimiento el caso o llamar a pedir ayuda en el momento que ocurra.



COMISARÍA DE FAMILIA

Si la violencia ocurre dentro del núcleo familiar, aquí puedes denunciar.



FISCALÍA

Aquí puedes denunciar si necesitas protección, ellos te ayudarán.



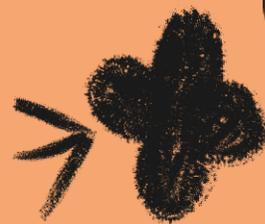
ICBF

Si la víctima es un menor de edad (niño, niña, o adolescente), aquí te pueden ayudar.



¡LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO ES NORMAL!

Con una palabra, o una acción a tiempo,
podemos ayudar a una persona que lo
necesite.



Véamos estos conceptos en mayor
profundidad...

1.1 ¿Qué es la violencia de género?

“Es cualquier acción o conducta basada en el género, que le cause la muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, o psicológico a una persona, tanto en el ámbito público como privado”¹.

En este concepto amplio se incluyen todos los actos perpetrados en contra de una persona **por razón de su género**, es decir, bien por el hecho de ser hombre o ser mujer. Si bien en la mayoría de los casos de violencia de género las víctimas son mujeres y niñas, no son las únicas que pueden sufrir agresiones debido a su género. Hombres y niños pueden llegar a ser agredidos por no encajar en la forma dominante de masculinidad, al igual que personas de cualquier género si quienes las rodean no respetan su expresión de género, como es el caso de lesbianas, gays, bisexuales, transexuales e intersexuales (LGTBI).



Ninguna razón justifica el maltrato y la violencia de género

¹ Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, 1994. Belém Do Pará, Brasil.

1.2 ¿Cuáles son los Factores de vulnerabilidad?

Existen una amplia variedad de factores a nivel individual, de relaciones, de comunidad y de la sociedad - incluyendo los niveles institucional y estatal - que se interrelacionan entre sí aumentando las posibilidades de sufrir discriminación y opresión, y por ende, de sufrir algún tipo de violencia de género. Algunos de estos factores son: la pertenencia a un determinado grupo étnico, la edad, la clase social, el nivel de escolaridad, la orientación sexual, el nivel de acceso a ingresos económicos, la religión, la apariencia física, la diversidad funcional, el estado civil o la nacionalidad, entre otros factores.

El género no es una categoría única. Si queremos entender el impacto de las violencias de género, debemos entender cómo las diferentes formas de discriminación interactúan y confluyen entre sí, favoreciendo ciertas posiciones de privilegio u opresión en una persona. Es decir, la situación de discriminación y vulnerabilidad que sufre una mujer blanca heterosexual no es la misma que sufre una mujer indígena homosexual de escasos recursos, que la de una mujer joven, afro y con diversidad funcional. Si queremos transformar las dinámicas que dan origen a las violencias de género tenemos que aprender a entender todos los factores que confluyen y se relacionan con el género de una persona, y posibilitan múltiples formas de discriminación y opresión social. Solo así, con una mirada amplia, podremos entender la raíz del problema y buscar cómo combatirla integralmente.



1.3 Tipos de Violencia de Género y sus manifestaciones

Violencia Física



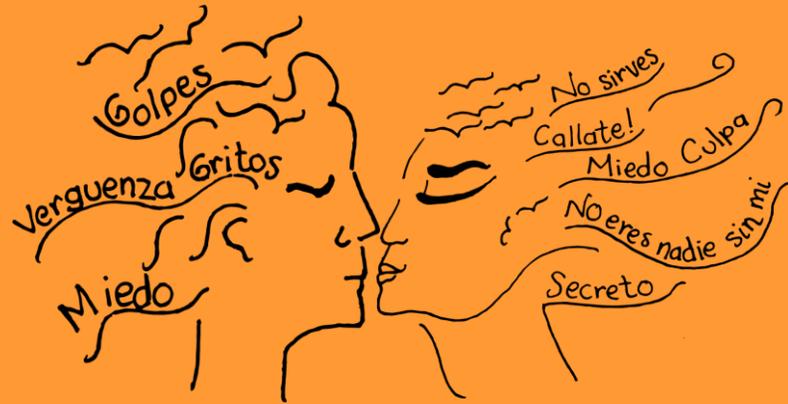
Agresiones que causan daños y/o lesiones sobre el cuerpo de una persona.

Manifestaciones: Golpes, cachetadas, pellizcos, puños, patadas, empujones, moretones, cortadas, mutilaciones, muerte.

Ver Anexo 1: Imágenes con manifestaciones de cada tipo de violencia

Violencia Psicológica

Agresiones que causan daño a nivel psicológico y emocional, generando un fuerte impacto sobre la autoestima y la salud mental.



Manifestaciones: Gritos, insultos con palabras soeces, humillaciones, amenazas, denigraciones, ridiculizaciones, chantaje emocional, celos.

Violencia Sexual

Todos los actos de tipo sexual que sean ejercidos en contra de la voluntad - sin consentimiento expreso - de la persona.



Manifestaciones: Tocamientos, acoso, insinuaciones sexuales, exigencia de prácticas sexuales no consentidas, negarse a usar preservativo, obligar a tener sexo (violación) obligar a ver pornografía, obligar a tener relaciones sexuales con otras personas.

Violencia Económica

Apropiación del dinero y de los bienes de la persona, impidiendo la libre determinación de los mismos.



Manifestaciones: Manejo del dinero que obtiene la otra persona por su trabajo, decidir cómo se debe gastar el dinero que gana la otra persona, impedir que la mujer trabaje,...

Violencia por razón de la orientación sexual o identidad de género

Cualquier tipo de violencia física, psicológica o sexual ejercida sobre una persona debido a su orientación sexual o identidad de género, con acciones enfocadas a limitar la libertad de expresión en la forma de vestir, caminar, hablar e interactuar acorde a su identidad de género.



Manifestaciones: Insultos en la calle, exclusión en grupos de trabajo, rechazo familiar, hostigación social.

Violencia Digital por razón de género

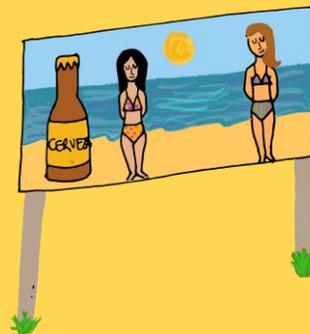
Actos de violencia de género cometidos, instigados o agravados, en parte o totalmente, por el uso de las Tecnologías de la Información (TIC) o redes sociales; y que causan daño psicológico o emocional, refuerzan los prejuicios, dañan la reputación, causan pérdidas económicas, plantean barreras a la participación en la vida pública y pueden conducir a formas de violencia sexual y otras formas de violencia física.



Manifestaciones: Ciberacoso, envío de imágenes íntimas a terceras personas sin consentimiento, acceso no autorizado a tu celular o redes sociales con motivo de control, monitoreo y acoso, acoso, amenazas, descalificación, extorsión, etc.

Violencia Simbólica

Es aquella que normaliza, perpetúa y legitima los roles y estereotipos de género.



Manifestaciones: Propaganda y publicidad que muestra a la mujer como un objeto sexual. Publicidad mostrando siempre a la mujer en los roles tradicionales de género: como madre, esposa y ama de casa. Las canciones, películas o videoclips en los que se denigra o cosifica a la mujer.

1.4 Impactos de la Violencia de Género

El impacto de la violencia de género se ve reflejado en las diferentes esferas de la vida de una persona, especialmente en la salud física y emocional, afectando significativamente su calidad de vida.

SER EMOCIONAL

Se presentan sentimientos de tristeza, llanto, rabia, impotencia, angustia, minusvalía, miedo, culpa, desconfianza, soledad, disminución de su amor propio. etc.

SEXUALIDAD

Se afecta la relación con su cuerpo y su capacidad para vivir una sexualidad plena.

SALUD FISICA

Su malestar emocional se ve reflejado en síntomas psicossomáticos; dolores de cabeza, problemas gástricos, problemas musculares, alteraciones en el sueño y la alimentación, etc.

ESPIRITUALIDAD: Pérdida de la fe (factor resiliente de los seres humanos) y afectación en sus creencias religiosas o la relación que se ha establecido con un ser supremo.

RELACIONES SOCIALES

Se presenta aislamiento y retraimiento social, dificultad para establecer relaciones interpersonales, principalmente por el miedo a sentirse juzgada y/o rechazada.



1.5 Marco Normativo en Colombia: principales leyes que protegen a las víctimas de violencia de género

Ley 1257 de 2008

“Se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal y de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones”.

http://www.oas.org/dil/esp/LEY_1257_DE_2008_Colombia.pdf

Ley 1542 de 2012

Concibe la violencia intrafamiliar como un delito punible. Establece que interpuesta la denuncia, la persona afectada no podrá desistir de ella. Igualmente, las personas que conozcan un caso de violencia contra las mujeres y/o violencia intrafamiliar pueden realizar la denuncia. Esta ley también incluye el tema de inasistencia alimentaria.

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=48239>

Ley 1639 de 2013

Esta ley tiene por objeto fortalecer las medidas de prevención, protección y atención integral a las víctimas de crímenes con ácido, álcalis o sustancias similares o corrosivas que generen daño o destrucción al entrar en contacto con el tejido humano.

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201639%20DEL%202%20DE%20JULIO%20DE%202013.pdf>

Ley 1719 de 2014

Esta ley tiene por objeto la adopción de medidas para garantizar el derecho de acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial de la violencia sexual asociada al conflicto armado interno. Estas medidas buscan atender de manera prioritaria las necesidades de las mujeres, niñas, niños y adolescentes víctimas. Esta ley tipifica los delitos de acceso carnal abusivo y acto sexual abusivo con persona protegida menor de 14 años, esclavitud sexual y prostitución forzada en persona protegida, entre otros.

<http://www.equidadmujer.gov.co/Documents/Ley-1719-18-junio-2014.pdf>

Ley 1761 de 2015

Ley Rosa Elvira Cely que tipifica el feminicidio en Colombia. La presente ley tiene por objeto tipificar el feminicidio como un delito autónomo, para garantizar la investigación y sanción de las violencias contra las mujeres por motivos de género y discriminación, así como prevenir y erradicar dichas violencias y adoptar estrategias de sensibilización de la sociedad colombiana, en orden a garantizar el acceso de las mujeres a una vida libre de violencias que favorezca su desarrollo integral y su bienestar, de acuerdo con los principios de igualdad y no discriminación.

<http://wp.presidencia.gov.co/sitios/normativa/leyes/Documents/LEY%201761%20DEL%2006%20DE%20JULIO%20DE%202015.pdf>

1.6 GLOSARIO

- **Autoestima:** valoración positiva que se tiene sobre sí mismo.
- **Autocuidado:** cuidado de sí mismo, de su salud física y emocional.
- **Discriminación:** trato desigual o inferior a una persona por pertenecer a un género, clase social, religión o etnia (indígena, afrodescendiente) diferente.
- **Estereotipo:** imagen, idea o modelo generalmente asociado a un grupo social, que es atribuido a sus conductas, cualidades y habilidades.
- **Equidad de género:** es ofrecer a todas las personas, independientemente de su género, las mismas condiciones, oportunidades y tratamiento, pero teniendo en cuenta las características particulares de cada uno para garantizar el igual e imparcial acceso de las personas a sus derechos.
- **Género:** conjunto de características comunes que se le atribuye a una persona por su sexo, basándose en pensamientos o creencias de lo que se piensa que “debe ser y hacer” cada uno de ellos en la sociedad.
- **Identidad de género:** es la sexualidad con la cual una persona se identifica psicológicamente o con la cual se define a sí mismo. La identidad de género desarma la visión del binomio de los sexos, o sea, que género se restrinja solo a lo femenino y a lo masculino, para así aceptar otros tipos de identidad sexual como por ejemplo, el movimiento LGBTI, siglas para lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e intersexuales.
- **Rol:** función o papel que cumple alguien por voluntad propia o por imposición.
- **Rol de género:** es el conjunto de normas sociales y de comportamiento que, dentro de una cultura específica, son ampliamente considerados como socialmente apropiados para las personas de un sexo determinado.

- **Resiliencia:** capacidad que tienen los seres humanos de enfrentar y recuperarse de situaciones difíciles y dolorosas.
- **Patriarcado:** forma de organización social, donde la autoridad es ejercida por el varón jefe de la familia. Este concepto se asocia a todas las organizaciones sociales, políticas, económicas y religiosas en las que existe un desequilibrio de poder entre hombres y mujeres, en favor de los primeros. Esta idea de dominio y superioridad masculina se ha reproducido en el tiempo cómo la única forma posible de distribución del poder en la sociedad.
- **Sexo:** conjunto de características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres en su nacimiento.
- **Vulnerabilidad:** es el riesgo que una persona o grupo puede sufrir frente a peligros inminentes, sean ellos desastres naturales, desigualdades económicas, políticas, sociales o culturales.
- **Violencia física:** agresión que causa daños sobre el cuerpo de una persona; golpes, cachetadas, patadas, puños, mordiscos, etc.
- **Violencia intrafamiliar:** es la violencia que se da dentro del grupo familiar, entre parejas, de padres a hijos y puede implicar a otros actores como tíos, parientes, primos, etc.
- **Violencia psicológica:** agresión que causa daños en la salud psicológica y emocional de la persona; insultos, humillaciones, gritos, amenazas, denigración, etc.
- **Violencia sexual:** agresión de carácter sexual que se realiza en contra de la mujer sin su consentimiento o voluntad; tocamientos, violación, obligar a ver pornografía, negarse a usar preservativo, etc.
- **Violencia económica:** manejo o apropiación del dinero o bienes de una persona por razón de su género para ejercer control o dominio de fuerza.
- **Violencia simbólica:** son aquellos símbolos culturales que refuerzan los patrones de discriminación y violencia entre los géneros. Por ejemplo, cuando se muestra a la mujer como un objeto sexual, a través de la publicidad, la música, televisión. Etc.

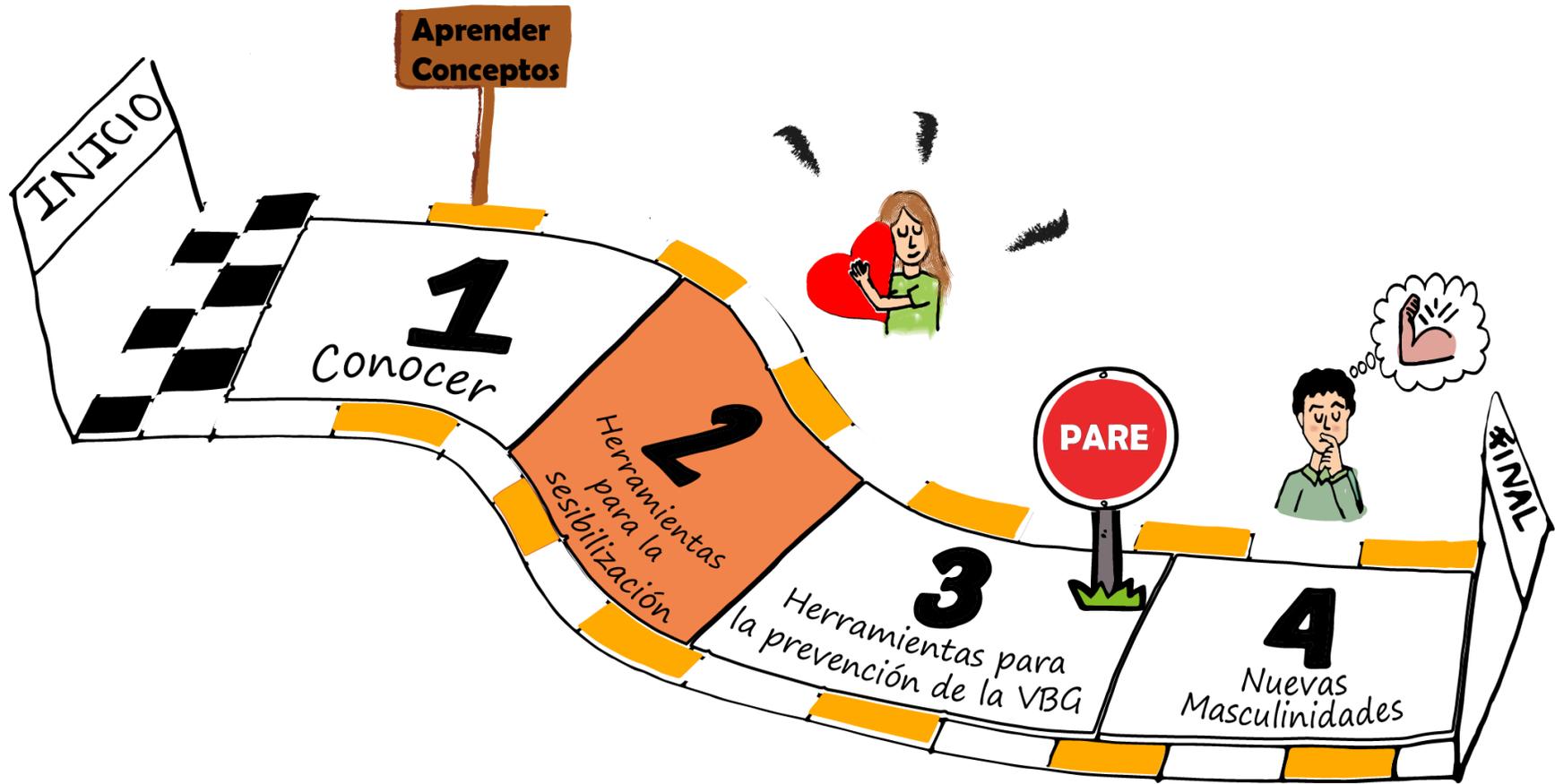
Violencia digital: agresión hacia una persona a través de las redes sociales, difusión de imágenes íntimas a terceros sin consentimiento, amenazas, descalificación, acoso. Etc.



Capítulo 2

HERRAMIENTAS PARA LA SENSIBILIZACIÓN





Ante la violencia de género, tenemos un desafío como sociedad y es el de eliminar las actitudes socioculturales de discriminación y desigualdad que refuerzan la violencia contra la mujer. Como se mencionaba anteriormente, la violencia de género tiene sus raíces en construcciones sociales sobre el significado que se otorga a nivel individual, familiar y social, sobre el ser hombre y el ser mujer, así como los roles que cada uno de ellos debe cumplir. Por lo tanto, combatir esta problemática implica una transformación desde lo cultural, lo social y estructural, donde tanto hombres como mujeres se involucren en esta transformación. Promover acciones que nos protejan de la violencia de género es una corresponsabilidad que tenemos todos y todas como miembros de la sociedad.

De acuerdo a lo anterior, esta guía plantea dos estrategias que pueden contribuir a la eliminación de la violencia de género. La primera, son acciones que permitan visibilizar y tomar conciencia sobre la existencia de esta problemática en la sociedad. Estar informado y consciente es el primer gran paso para la transformación de esta realidad. Y la segunda, es implementar ejercicios de cuidado propio y cuidado a los demás, como una herramienta efectiva en la prevención de la violencia de género.

Te invitamos a recorrer estos dos caminos en los que encontrarás herramientas psicosociales que contribuirán de una manera sencilla y didáctica, a empezar a trabajar por una sociedad libre de violencia de género.



2.1 Sensibilización

Esta estrategia pretende que la problemática social de la violencia de género no permanezca oculta, que se conozca y se entienda cuáles son sus raíces, de qué forma se manifiesta y cuál es el impacto que causa en sus víctimas. Así, de esta manera cada persona puede sensibilizarse, es decir, puede tomar conciencia de esta problemática y emprender un papel activo de forma personal o colectiva, para combatir la violencia de género en su entorno.

Sensibilizar va más allá de informar. Informarse es importante, más no suficiente, si queremos lograr una verdadera transformación social. En este sentido, lo que se espera con esta estrategia es que cada persona obtenga un conocimiento y comprensión más amplia sobre la violencia de género para poder actuar frente a ella.

La normalización de la violencia de género en la sociedad en la que vivimos ha generado un efecto de insensibilidad y tolerancia ante los hechos violentos. A pesar de los esfuerzos realizados por las instituciones y organizaciones defensoras de los derechos humanos, seguimos escuchando y observando prácticas que mantienen y naturalizan los diferentes tipos de violencia, reforzando los patrones de desigualdad e inequidad en nuestro entorno.

A continuación, te mostramos algunas acciones que se podrían desarrollar en el marco de la sensibilización.

2.2. Acciones Colectivas

Son acciones que podemos desarrollar con otras personas y van encaminadas a visibilizar la violencia de género. La sensibilización pretende generar cambios en las creencias, conductas y actitudes, que normalizan estas violencias

en nuestro entorno más inmediato. El sentido de realizarlas a nivel colectivo, es que los miembros de la sociedad sean corresponsables en la solución de esta problemática.

2.2.1. Orientaciones generales

- Para los ejercicios que se describen a continuación, deberás contar con un grupo determinado de personas (máximo 20) a quienes has invitado a participar del espacio con anterioridad.
- Debes contar con un espacio adecuado, donde las personas con quienes vas a desarrollar la actividad se sientan cómodas, preferiblemente un lugar tranquilo y sin ruido.
- Es importante poder establecer algunos acuerdos con los participantes como: el uso del celular, el respeto por la palabra y la opinión de las otras personas, el respeto por los tiempos establecidos, etc.
- Es importante organizar la actividad con anticipación, esto incluye la preparación de la temática y los materiales que se necesiten.
- La actividad siempre se realizará en tres momentos:
 1. **Saludo de bienvenida, presentación de los asistentes y dinámica rompe hielo:** En este momento, se le dará la bienvenida a los participantes. Si es la primera vez que se reúnen, se puede realizar una dinámica de presentación para que se conozcan, así como una dinámica para generar un ambiente de confianza y disposición hacia la actividad.
 2. **Desarrollo de la temática:** En este momento, a través de un ejercicio práctico se desarrollará la temática prevista según el tema seleccionado.
 3. **Reflexión y cierre:** En este momento, se hace la reflexión con los aportes realizados por los participantes, los aportes que tenga el facilitador(a) sobre el tema y se cierra la actividad. Es importante resaltar siempre los aprendizajes que les deja a los participantes la actividad realizada.



2.2.2. Dinámicas de Presentación

Mi inicial, mi fortaleza

Se les pide a los participantes colocarse de pie en círculo. Durante la presentación de los diferentes participantes con su nombre, deberán mencionar también una fortaleza o cualidad que empiece con la inicial de su nombre, además de estar atentos a los nombres y fortalezas de los demás miembros del grupo.

De esta manera, el segundo participante deberá presentarse y recordar el nombre y la cualidad de su primer compañero(a). El tercer participante, decir el nombre y la cualidad propia y el del primero y segundo compañero(a) y así sucesivamente.

Ejemplo: Mi nombre es Ángela y soy alegre.

Saludo con el cuerpo

Se les pide a los participantes que se organicen en dos círculos, uno de los círculos deberá quedar dentro del otro. Los participantes deberán quedarse mirando frente a frente, y en la presentación con la persona que se tenga en frente deberán decir su nombre, y algo que le guste hacer en sus ratos libres saludándose con la mano. Cuando el facilitador(a) dé la indicación "GIRO", el círculo de adentro dará un paso a la derecha y el círculo de afuera un paso a la izquierda, y de esta manera quedarán dos nuevas personas de frente. Ahora se deberán presentar diciendo su nombre, algo que le guste hacer y saludándose con el codo. Cada vez que se GIRE, el saludo se hará con una parte del cuerpo diferente; cadera, pie, rodilla, cintura.

Mi nombre completo

Organizados los participantes en círculo, se le pasa a cada uno de ellos una tarjeta de cartulina y un marcador para que escriban su nombre completo. Esta tarjeta deberán colocarla en su pecho, y durante unos minutos el grupo tendrá tiempo para leer y memorizar el nombre de cada uno de sus compañeros(as) del círculo. Cuando el facilitador(a) de la indicación, cada persona deberá entregar su tarjeta a la persona que está ubicada a su derecha, de forma que las tarjetas roten por todo el grupo por un tiempo de 15 segundos. Cuando el facilitador(a) diga "TIEMPO", los participantes podrán ver con que tarjeta quedaron y deberán buscar al dueño de la tarjeta que tengan en sus manos.

El ejercicio se puede repetir 3 veces para que los participantes logren aprenderse el nombre de sus compañeros. Quien se equivoque, a la tercera vez deberá hacer una penitencia; canto, baile, adivinanza.

Vamos a la fiesta

Organizados en círculo, el facilitador(a) explica que va a celebrar una fiesta y que cada persona deberá llevar algo que empiece con la inicial de su nombre. El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. El segundo, repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar por su parte a la fiesta.

Por ejemplo:

1. Yo soy Mario y voy a llevar la música.
2. Él es Mario y va a llevar la música, y yo soy Ricardo y voy a llevar los refrescos.
3. Él es Mario y va a llevar la música, él es Ricardo y va a llevar los refrescos, y yo soy Paola y voy a llevar el pastel.

No podrán mencionar elementos repetidos y quien se equivoque deberá hacer una penitencia; canto, baile, adivinanza.

2.2.3 Dinámicas Rompe Hielo

La tempestad

Se les dirá a todos los participantes sentados en círculo y en sus respectivas sillas, que viajan en un barco. Cuando se diga “OLA A LA DERECHA” todos deberán correr un puesto hacia la derecha, cuando se diga “OLA A LA IZQUIERDA” todos deberán correr un puesto hacia la izquierda, y cuando se diga “TEMPESTAD” todos deberán cambiar de puesto. A la tercera vez de realizar el ejercicio, cuando los participantes se cambien de puesto, la facilitadora tomará un lugar y la persona que se quede sin un lugar donde sentarse, deberá hacer una penitencia.

Mundo

Los participantes se ubican en círculo de pie y la facilitador/a con una pelota en el centro mencionará un elemento - tierra, mar o cielo - y arrojará la pelota a un participante, quien deberá decir el nombre de un animal. Por ejemplo “mar: pez espada” y no, pez o pescado. Quien tarde en responder, repita o se equivoque, pasa al centro, y hace una penitencia. Cuando un/a participante dice “MUNDO” al recibir o lanzar la pelota, todos se cambian de lugar, nadie puede quedar en el mismo lugar que estaba anteriormente.



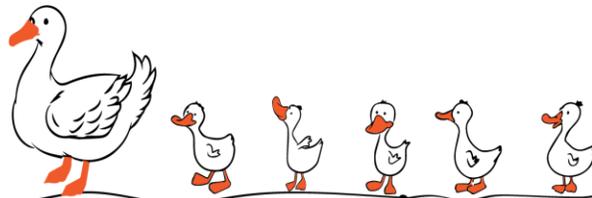
El pato

Todos los participantes de pie forman un círculo, el facilitador en el centro canta una canción, mientras realiza la mímica exagerando los gestos:

“Este es un pato, un pato con una pata (mueve un pie) un pato con las dos patas, un pato con una ala (brazo) un pato con las dos alas, un pato con la colita, un pato con el cogote (muestra su cuello con la mano, subiendo hasta el mentón), y ahora te toca a ti! La persona que señale el facilitador/a deberá repetir la canción con los movimientos hasta que todos los participantes la repitan.

El mimo

Se organiza al grupo en subgrupos de igual número de personas. A cada grupo se le entrega una tarjeta que contenga el nombre de un animal, un lugar o una profesión (ejemplo: sapo, panadería, profesor/a). Cada grupo, en silencio deberá interpretar ante el grupo lo que le haya correspondido en la tarjeta. No podrán mencionar palabras, solo movimientos con el cuerpo y para ello, tendrán sólo 10 segundos. El grupo que adivine lo que está interpretando sus compañeros suma punto.



2.2.4 Estereotipos de Género

Marcianos en la tierra

Objetivo: Identificar estereotipos de género, analizando las diferencias de género en la educación de los hombres y las mujeres.

Duración: 35 minutos.

Materiales: papel periódico, marcadores y un espacio amplio.

Desarrollo: El grupo de participantes recibe la noticia que va a recibir la visita de una comisión de marcianos (plutonianos, jupiterianos), los cuales están interesados en conocer a los y las habitantes de la Tierra. Como saben que somos muchos y muy diversos empezará por Colombia, donde saben que habitan muchas culturas. Esta comisión supo que en la especie humana del Planeta Tierra hay hombres y mujeres, pero no saben cómo distinguirlos. Además, no dominan el español, por eso piden ayuda al grupo de participantes para que les den pistas a través de un dramatizado para poder saber cómo distinguirlos.

Se divide en 2 grupos a los participantes. Un grupo se encarga de la distinción de los hombres y el otro de la distinción de las mujeres. El facilitador sugiere algunas indicaciones como: las diferencias físicas, las formas de vestir, la forma de hablar y relacionarse con ellos y con ellas, lo que les gusta hacer, cómo se comportan los hombres y las mujeres, etc. Cada grupo, hace su debate interno y después, prepara la presentación a través de una representación de teatro o dramatizado.

Con esta dinámica se busca que los participantes identifiquen los estereotipos de género que surjan en el debate. Las preguntas orientadoras serán las siguientes: ¿Fue fácil encontrar diferencias de comportamiento entre hombres y mujeres? ¿Qué diferencias culturales encontraron? ¿De dónde vienen estas diferencias?

Las siluetas

Objetivo: Comprender el género como una construcción sociocultural.

Duración: 45 minutos.

Materiales: papel kraft, marcadores, cinta adhesiva.

Desarrollo:

Se divide a los participantes en dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres, y se les hace entrega de un pliego de papel donde las mujeres dibujarán y describirán las características del “hombre ideal”, y los hombres dibujarán y describirán las características de la “mujer ideal”. Una vez hayan terminado, el grupo de hombres y el grupo de mujeres deberán salir con su dibujo al frente para explicar cuáles son esas características, y porqué las definen cómo ideales tanto para el género femenino como para el género masculino.

Posteriormente a este ejercicio, se hace la reflexión sobre los dibujos de las siluetas con las preguntas: ¿Dónde aprendimos sobre los ideales de hombres y mujeres?, ¿Qué hemos aprendido acerca de lo que es ser mujer y ser hombre? En este espacio se abre la reflexión movilizando hacia la identificación de las construcciones sociales acerca de los que es ser hombre y ser mujer, y como estas marcan una diferencia entre hombres y mujeres.

Finalmente, se debe guiar a los participantes para que en grupo elaboren algunas reflexiones - conclusiones generales que permitan sintetizar los aportes más relevantes, pero sobre todo, comenzar a construir un referente común (lenguaje, ideas, concepciones) desde el cual abordar nuevas construcciones de género.

Collage

Objetivo: Identificar estereotipos y prejuicios asociados con el género.

Duración: 1 hora.

Materiales: cartulina en octavos, revistas de diferentes temáticas: deporte, moda, naturaleza, etc. Tijeras y pegante.

Desarrollo:

Se divide al grupo en 4 subgrupos y se les pide construir un collage (imágenes con recortes de revista) sobre la siguiente consigna:

Grupo 1: hacer un collage sobre lo que es “ser un hombre” en la sociedad.

Grupo 2: hacer un collage sobre lo que es “ser una mujer” en la sociedad.

Grupo 3: hacer un collage sobre lo que es “masculino” en la sociedad.

Grupo 4: hacer un collage sobre lo que es “femenino” en la sociedad.

Los grupos tendrán un tiempo para discutir entre sus integrantes y realizar el ejercicio. Una vez haya terminado cada grupo socializará su ejercicio con el grupo.

En este espacio se abre la reflexión movilizándolo hacia la identificación de las construcciones sociales, acerca de lo que es ser hombre y ser mujer, y cómo estas marcan una diferencia entre hombres y mujeres.

Finalmente, se debe guiar a los participantes para que en grupo elaboren algunas reflexiones - conclusiones generales que permitan sintetizar los aportes más relevantes, pero sobre todo comenzar a construir un referente común (lenguaje, ideas, concepciones) desde el cual abordar nuevas construcciones de género.

El árbol

Objetivo: Identificar estereotipos y prejuicios asociados con el género.

Duración: 1 hora

Materiales: papel bond, marcadores, cinta adhesiva.

Desarrollo:

Se divide al grupo en 4 subgrupos y se les dice que en el papel bond que se les entregue deberán dibujar un árbol, en el cual deberán ubicar la siguiente información:

Raíz: creencias, roles y el lenguaje utilizado acerca de la mujer y del hombre.

Tallo: normatividad moral y valores acerca del comportamiento de la mujer y del hombre.

Ramas: prácticas, usos y costumbres, normas sociales acerca del ser mujer y el ser hombre.

Una vez realizado el ejercicio, cada subgrupo deberá socializar al grupo el trabajo realizado. En este espacio, se abre la reflexión movilizándolo hacia la identificación de las construcciones sociales sobre lo que es ser hombre y ser mujer, y cómo éstas marcan una diferencia entre hombres y mujeres.

Es importante dar la oportunidad a los participantes de compartir sus propias experiencias y reflexiones sobre el contexto social que rige las relaciones de género, contribuyendo al análisis de la realidad.

Ideales en los tiempos de antaño

Objetivo: Evidenciar la construcción social de los roles de género.

Duración: 25 minutos.

Materiales: papel periódico y rotuladores.

Desarrollo: En una hoja grande de papel periódico se hacen dos columnas: el hombre ideal y la mujer ideal. Se pide a los participantes que escriban en cada una de ellas las características consideradas como correctas para los hombres y para las mujeres en el tiempo de sus abuelos y abuelas. Después, a partir de ese listado, se pregunta cuáles son las que se mantienen hasta hoy y las que no, y se inicia el conversatorio o diálogo grupal. Como reflexión del ejercicio se pueden escribir las siguientes preguntas con el fin de conocer los roles de género a través del tiempo. ¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres, desde el tiempo de los abuelos hasta hoy? ¿Qué parecidos y qué diferencias se encontraron en las características encontradas por las diferentes personas de la actividad? ¿Por qué creen que ha cambiado o por qué no ha cambiado? Este puede ser un buen momento para comprender que las tradiciones no pueden ir nunca en contra de los derechos fundamentales de las personas. Es importante también que los y las participantes entiendan que las diferencias de género existen en las diferentes clases sociales, en todas las nacionalidades y que no es solamente una cuestión de la esfera individual, sino que afecta todas las áreas de la vida humana.

EL HOMBRE IDEAL	LA MUJER IDEAL

2.2.5. Tipos de Violencia de Género

Conceptos explosivos

Objetivos: Reconocer e identificar los diferentes tipos de violencia de género.

Duración: 25 minutos.

Materiales: globos de colores, lana, fósforos o mechera.

Desarrollo: El facilitador colocará dentro de los globos los nombres que corresponden a los conceptos de los 6 tipos de violencia que se presentan y fuera del globo se pegará el concepto. Una vez listo el globo, se le amarrará una lana de 10 a 15 cm y se encenderá la punta con la mechera o fósforo. Todo el grupo deberá organizarse en mesa redonda donde se les pedirá que lean de manera rápida el concepto y definan a qué tipo de violencia de género corresponde. Mientras van rotando el globo, la lana se irá consumiendo y se irán agotando las oportunidades de identificar el tipo de violencia. Una vez consumida la lana, explotará el globo descubriendo si acertaron el concepto.

Una vez terminada la actividad, se abre un espacio de diálogo para mencionar y dar a conocer los diferentes tipos de violencia basada en género que se presentan en nuestro entorno.



Identifícame

Objetivo: visualizar y comprender los diferentes tipos de violencia.

Duración: 15 minutos.

Materiales: imágenes de los tipos de violencia y cinta adhesiva.

Desarrollo: El facilitador pegará las imágenes que representan los diferentes tipos de violencia de género esparcidas por todo el espacio donde se realizará la actividad. Al mismo tiempo, en el centro del espacio se colocarán dos recipientes, uno con tarjetas de color verde y otro con tarjetas amarillas en los que figurarán los diferentes tipos de violencia de género. Se organizarán dos equipos con los participantes presentes, y una vez organizados se les indicará que deberán en tan sólo 1 minuto, colocar el nombre del tipo de violencia de género con la imagen que corresponde. El facilitador/a actúa de árbitro y guardián del tiempo. Se inicia la competencia, el equipo que acierte ganará una sorpresa y el equipo con menos aciertos deberá realizar una penitencia.

Una vez realizada la actividad se invita a todo el grupo a observar y reconocer los diferentes tipos de violencia que se presentan en la actualidad.

Pre-conceptos

Objetivos:

- Opinar y decir qué es lo que pensamos sobre qué significa el concepto de violencia de género. Aclarar las ideas y conceptos que tenemos para escapar de los prejuicios sociales.
- Saber que ideas hemos adquirido con el transcurrir del tiempo sobre la violencia de género.

Duración: 30 minutos.

Materiales: tablero o papel grande (mural).

Desarrollo: Se colocará un papel muy grande en la pared o se utilizará un tablero si se dispone de uno en el lugar. Después, se pedirá a los participantes que escriban palabras que les vengan a la mente cuando se habla de violencia de género. No hace falta seguir ningún orden, sino que cuando alguien tenga una palabra en mente, se podrá levantar a escribirla. Lo ideal es que todos participen de la actividad. Cuando el tablero o el papel grande ya esté lleno, o haya muchas palabras, se leerán todas en voz alta, y se intentarán diferenciar. Quizá haya unas que sean diferentes o, todo lo contrario. La reflexión se orientará sobre las distintas formas o tipos de violencia de género, las cuales pueden ser evidentes o no, en el ejercicio.

La pesadilla de Cenicienta

Objetivos: Tener un primer contacto con el tema de violencia de género, entendiendo que la violencia de género es un tema real, y que todo el mundo se puede encontrar sumergido en esta situación.

Duración: 25 minutos.

Material: una copia del cuento, incluido en la guía (Ver anexo 2).

Desarrollo: Este cuento lo puede explicar cualquier persona. Es muy útil como primer contacto con el tema de la violencia de género ya que tocará la sensibilidad y apuntará a la reflexión. La actividad será grupal con una dinámica participativa. La facilitador(a) de la actividad hará entrega del cuento a un grupo y ellos tendrán que dramatizarlo para que los demás participantes - a través del dramatizado - identifiquen los diferentes tipos de violencia de género dentro del cuento. Las preguntas que pueden surgir son:

¿Qué les ha parecido? ¿Creen que es sólo un cuento? ¿Hasta qué punto es real? ¿Se puede reflexionar con este cuento? ¿Qué tipos de violencia puedes detectar en el cuento dramatizado? ¿Crees que los finales de los cuentos son demasiado bonitos? ¿Eso crea modelos de cualidades, conductas o prejuicios? ¿Crees que este tema sólo afecta a algunas personas?

Esta dinámica llevará a reflexionar y conocer los tipos de violencia de los cuales hemos sido víctimas en algún momento de nuestra vida y cómo hemos tenido la valentía de cambiar dicha conducta.

La Luna pide

Objetivo: Identificar los tipos de discriminación por razón de género y los efectos de esta sobre la vida de quienes las sufren.

Duración: 25 minutos.

Material: elementos de uso personal.

Desarrollo: Se planteará una dinámica del diario vivir en la que las personas participantes experimentarán una situación injusta por razón de sexo, con el fin de entender el concepto de la discriminación basada en el género. El facilitador(a) de la actividad divide a las personas en dos grupos: hombres y mujeres. Cada uno de ellos le hará entrega de un objeto solicitado.

Se comienza solicitando objetos neutros que ambos géneros suelen poseer (lápiz, lapicero, borrador, zapatillas...); para pasar posteriormente a pedir objetos que utilizan las mujeres (aretes, moñas, pulseras, maquillaje...etc.). El juego finaliza con la victoria del equipo femenino por haber obtenido más puntuación. Al finalizar el juego, se inicia un debate con las personas participantes para analizar lo ocurrido (cómo se han sentido, cómo describirían la situación que han vivido, etc.).

Se concluye la actividad explicando el trato desigual que reciben mujeres y hombres actualmente en diferentes ámbitos de la sociedad. Un trato que genera una desventaja real de un género sobre el otro, logrando afectar otros factores de la personalidad como lo emocional, psicológico y social.

Me violentas con tu canto

Objetivo: Determinar cuáles son los tipos de violencia de género que se pueden presentar en la letra de una canción.

Duración: 25 minutos.

Material: copia de la letra de la canción (Ver anexo 3).

Desarrollo: La facilitadora de la actividad hace entrega a todos los participantes de una copia de la letra de la canción "Cuatro Babys" de Maluma, para que sea leída párrafo a párrafo tanto por hombres como por mujeres, para hacer conciencia de su letra. Una vez leídos todos los párrafos, se realizan las siguientes preguntas: ¿Crees que esta letra define a la mujer? ¿Es necesario referirte con esos términos hacia algún género? ¿Te has dado cuenta que cantando esta canción apoyas la violencia de género? Responde en voz alta *Falso* o *Verdadero* si se presentan estos tipos de violencia en la canción:

- Violencia física ()
- Violencia psicológica ()
- Violencia sexual ()
- Violencia simbólica ()
- Violencia económica ()

El fin de esta actividad es dar a conocer los niveles de violencia de género que muestran las canciones de reggaetón - y otros géneros musicales - y que no parecen ir disminuyendo en el tiempo. Este hecho resulta particularmente llamativo pues indica que, a pesar de los movimientos que han surgido en las sociedades latinoamericanas en temas de igualdad entre hombres y mujeres, la expresión de la violencia de género a través de la música no muestra un cambio afín con estos acontecimientos.

2.2.6. Rutas de Atención

La Rayuela de la verdad

Objetivo: Conocer cuáles son las entidades judiciales y administrativas que velan por nuestros derechos cuando han sido vulnerados por cualquier tipo de violencia.

Duración: 30 minutos.

Material: tiza de colores, cartulina negra y una copia de la Ruta de Atención (Ver página 60-62).

Desarrollo: Se crearán dos grupos según la cantidad de asistentes a la actividad, donde se les pedirá a todos los participantes de cada grupo socializar entre ellos mismos a donde acudirían en caso de que fueran víctimas de violencia de género. Una vez ellos tengan claro según sus conocimientos a donde acercarse, deberán escribirlo paso a paso en la rayuela de la verdad. Cuando cada grupo tenga su **Rayuela de la Verdad** terminada, se deberá saltar paso a paso la ruta y socializar entre todos para determinar si realmente se tiene claridad sobre las instituciones que protegen nuestro derecho a una vida libre de violencias de género.

Finalmente, se les hará entrega de la verdadera Ruta de Atención en casos de violencia de género. El encargado de realizar esta dinámica deberá explicar su orden. Se indicará a todos los participantes que la intención inicial es identificar donde podemos dar a conocer nuestro caso y ser replicadores de la Ruta de Atención tanto con la familia, los conocidos, como con la comunidad.

Mi cruci-ruta

Objetivo: Identificar y reconocer las entidades judiciales e instituciones que velan por nuestros derechos cuando han sido vulnerados por cualquier tipo de violencia de género.

Duración: 25 minutos.

Material: crucigrama (Ver Anexo 4), lápiz y lapicero.

Desarrollo: La persona encargada de realizar esta actividad organizará 2 o 3 grupos para el análisis del crucigrama, teniendo en cuenta los siguientes conceptos y definiendo a qué entidades pertenece según la Ruta de Atención que usted conoce.

Vertical:

1. Orienta a la víctima en la preservación de las pruebas, lleva a la persona agredida a un centro asistencial si lo requiere, acompaña la víctima a un lugar que genere seguridad y protección, o incluso hasta a su casa para retirar sus pertinencias.
2. Esta institución se encarga de recibir las denuncias y solicitar medidas de protección para la víctima.
3. Esta institución tiene la competencia para imponer medidas de protección para la víctima cuando se presenta violencia intrafamiliar.

Horizontal:

1. Esta institución se encarga de brindar atención médica y psicológica inmediata.
2. Este instituto es el encargado de realizar la verificación de si los derechos de niños, niñas y adolescentes han sido vulnerados o amenazados.

Tejiendo mi red de apoyo

Objetivo: Identificar personas e instituciones que puedan apoyar, orientar y/o ayudar en una situación de violencia de género, u otras dificultades que puedan presentarse en la cotidianidad.

Duración: 1 hora.

Materiales: madejas de lana delgada en diferentes colores, palillos para chuzos, hojas de papel de colores, marcadores delgados, tijeras y alfileres.

Desarrollo:

Se dispondrá para el grupo de lana y palillos para la elaboración de un mandala. Este ejercicio se realizará de forma personal, pero las personas pueden estar organizadas en subgrupos de 4 personas.

En una mesa se colocará las lanas, que según el color, representarán a las siguientes personas:

- Naranja: familiares
- Verde limón: amigos
- Lila: vecinos
- Azul: Instituciones

También se les entregará hojas de colores para que escriban nombres y teléfonos de las personas que identifiquen.

Una vez que cada persona haya escogido sus lanas, se dará la orientación de que se debe pensar en esas personas cercanas con las que podemos contar en situaciones difíciles. Habrá algunas personas que se encuentren en el mismo municipio, o que vivan fuera de él. De esta manera, los participantes empezarán a tejer su red de apoyo. Una vez terminado el ejercicio, habrán identificado su red de apoyo y habrán registrado sus datos en un directorio personal que les sea de utilidad ante una situación difícil.

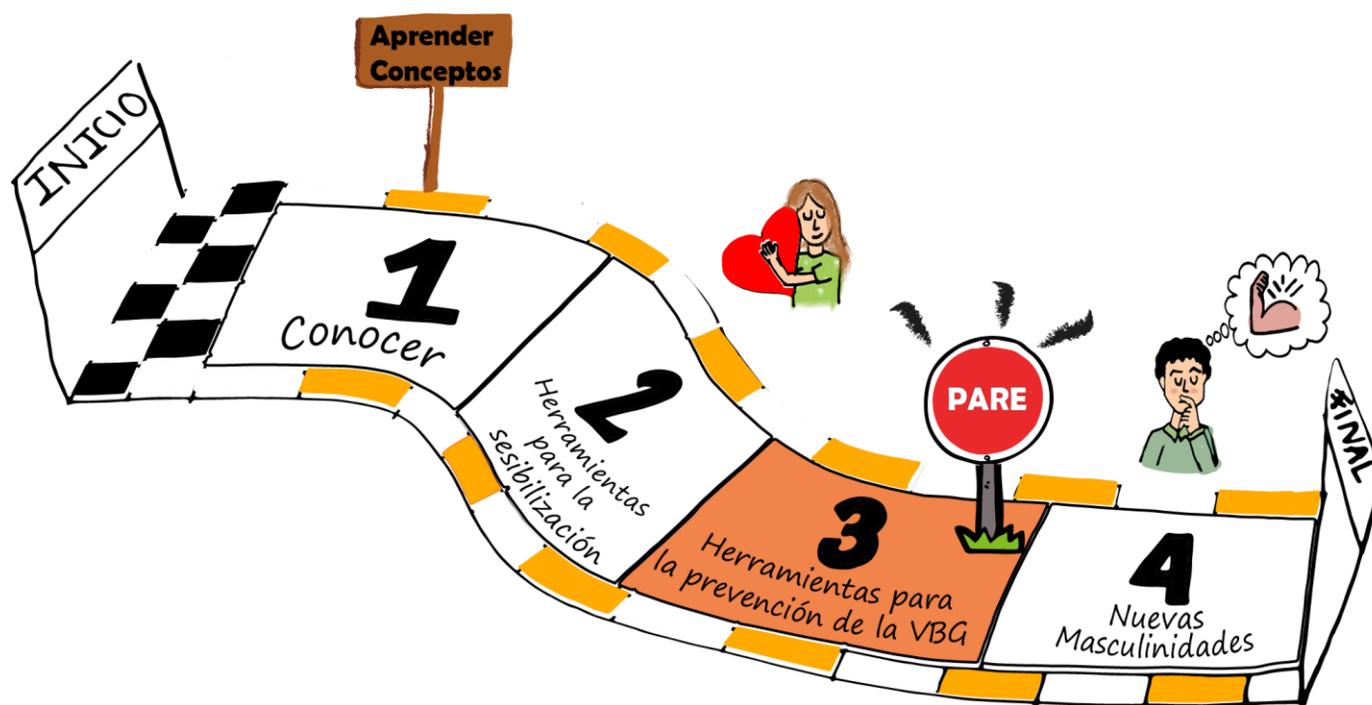


Capítulo 3

HERRAMIENTAS PSICOSOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VBG

Las acciones de prevención son muy importantes y necesarias frente a la violencia de género, pues son las que nos pueden ayudar a evitar que haya más víctimas de violencia. Para desarrollar acciones de prevención es necesario tener la información correspondiente sobre la violencia de género, esto quiere decir, que se conozca qué es y cómo se manifiesta. En muchas ocasiones, hay personas que han vivido o están viviendo alguna violencia y no lo saben. De esta manera, se normalizan e invisibilizan todas estas situaciones y es mucho más difícil romper con el ciclo de la violencia.

Si en tu comunidad, en tu institución, o en la organización social a la que perteneces, conoces a alguna persona que esté sufriendo violencia de género - o si esta persona se acerca a ti a pedir ayuda - se contribuye a la prevención cuándo:



3.1. Escucha

Es muy importante aprender a escuchar a las personas que sufren de violencia de género, ya que cuando las escuchas, las reconoces y le das significado a su historia.

Muchas víctimas no cuentan su historia por temor a sentirse juzgadas y rechazadas, así que este momento de “escuchar” es muy importante.

“Para tener en cuenta en la escucha”

- Es importante contar con un lugar tranquilo, donde la persona pueda sentirse segura y tranquila al contar su historia.
- Darle a conocer que la información que recibas será confidencial (no será divulgada) y que solo se compartirá la información cuando sea necesario y con su autorización.
- Respetar sus tiempos y decisiones.
- No interrumpir.
- No juzgar, ni culpabilizar.
- No cuentes tu historia.
- No generes falsas expectativas. Debes tener claridad y explicar hasta dónde se puede llegar con el caso, ya que hay acciones correspondientes para otras instancias.
- No la re-victimices, reconócela siempre desde su capacidad para salir adelante.
- Evita comentarios como; “yo sé cómo te sientes”, “no te preocupes por eso, eso también me ha pasado a mí, y eso no es tan grave”.

¿Qué hacer si cuando escucho a una persona, ella llora o se pone triste?

Cuando se escucha a una víctima, es muy importante facilitar la expresión y el reconocimiento de las emociones que generan las violencias de género.

Es inevitable que al abrir un espacio de escucha, no emerjan expresiones que manifiesten el malestar emocional.

Hablar del sentir emocional implica la comprensión y el reconocimiento de las emociones como parte de nuestra humanidad. Las emociones hacen parte de nosotros, por lo tanto es necesario saber que:

- Las emociones no son positivas, ni negativas, solo son emociones.
- Hacen parte de nuestro ser, nos indican constantemente cómo nos sentimos.
- Las emociones nos avisan o alertan cuando algo está sucediendo dentro de nosotros, debemos aprender a escucharlas.
- La violencia de género produce emociones que nos paralizan y causan dolor.
- Para sanar nuestro malestar emocional es necesario reconocer las emociones, expresarlas, y nombrarlas.

Permite que las personas expresen sus emociones, no evites o cuestiones las expresiones emocionales, con palabras como; "tranquila/o", "no llores", "tú eres fuerte". La fortaleza también se refleja en la capacidad de expresar lo que sentimos y nos duele.

¿Cómo ayudar a
gestionar las
emociones?

En este espacio puedes decirle que no debe sentirse mal por expresar sus emociones, puedes mencionarle que nos han enseñado que es malo llorar o sentir rabia: “No te preocupes, no tienes por qué sentir vergüenza o culpa por expresar tus emociones.”



Emoción

Recurso

TRISTEZA: Es la emoción que nos permite conectarnos con nosotros mismos, con nuestro dolor y con nuestro sentimiento.

La tristeza se libera llorando. Evita interrumpir mientras ocurre el desahogo, puedes colocar la mano en el hombro, o en el brazo para que sienta que estás presente. Es importante sensibilizar sobre la importancia de la liberación de esta emoción sin sentir culpa o vergüenza.

MIEDO: Es la emoción que nos permite estar alerta de los peligros y que, en ocasiones, nos paraliza.

Para facilitar la liberación del miedo podemos invitar a la persona a hablar abiertamente sobre todo lo que le asusta sin juzgarla, o ayudarle a pensar a quién pedir apoyo para compartir sus miedos.

RABIA: Es la emoción que nos permite defendernos e impulsarnos hacia delante.

Para facilitar la liberación de la rabia, podemos invitarla a gritar, a correr, a golpear un cojín con sus puños. Aquí podemos enseñar también las técnicas de respiración mencionadas más adelante en este apartado.

ALEGRÍA: Es la emoción que nos conecta con el vivir, con las otras personas, con el territorio y nos llena de actividad para el día a día.

Para facilitar la liberación de la alegría podemos invitarla a cantar, a abrazar, a reírnos juntas o a bailar.

3.2 Orientación

Debes saber que hay una Ruta de Atención conformada por instituciones que tienen la obligación de dar atención y restablecer los derechos vulnerados a las víctimas de violencia de género. Cada una de ellas tiene unas competencias o responsabilidades específicas según el caso. También hay organizaciones que pueden ayudar y acompañar a quien sufre de algún tipo de violencia de género. Lo importante es hacer saber a estas personas que ante estos hechos de violencia **no están solas** y que una decisión a tiempo puede cambiar la historia.

LA VIOLENCIA TAMBIEN SE MIDE

¿Vives algunas de estas manifestaciones de violencia en tu vida cotidiana? - ¿Eres capaz de identificar si estás siendo violentada? - ¡Paremos la violencia a tiempo!



¡ALEJATE!

Tu vida corre riesgo

Violación, abuso sexual, amenazas, golpes.

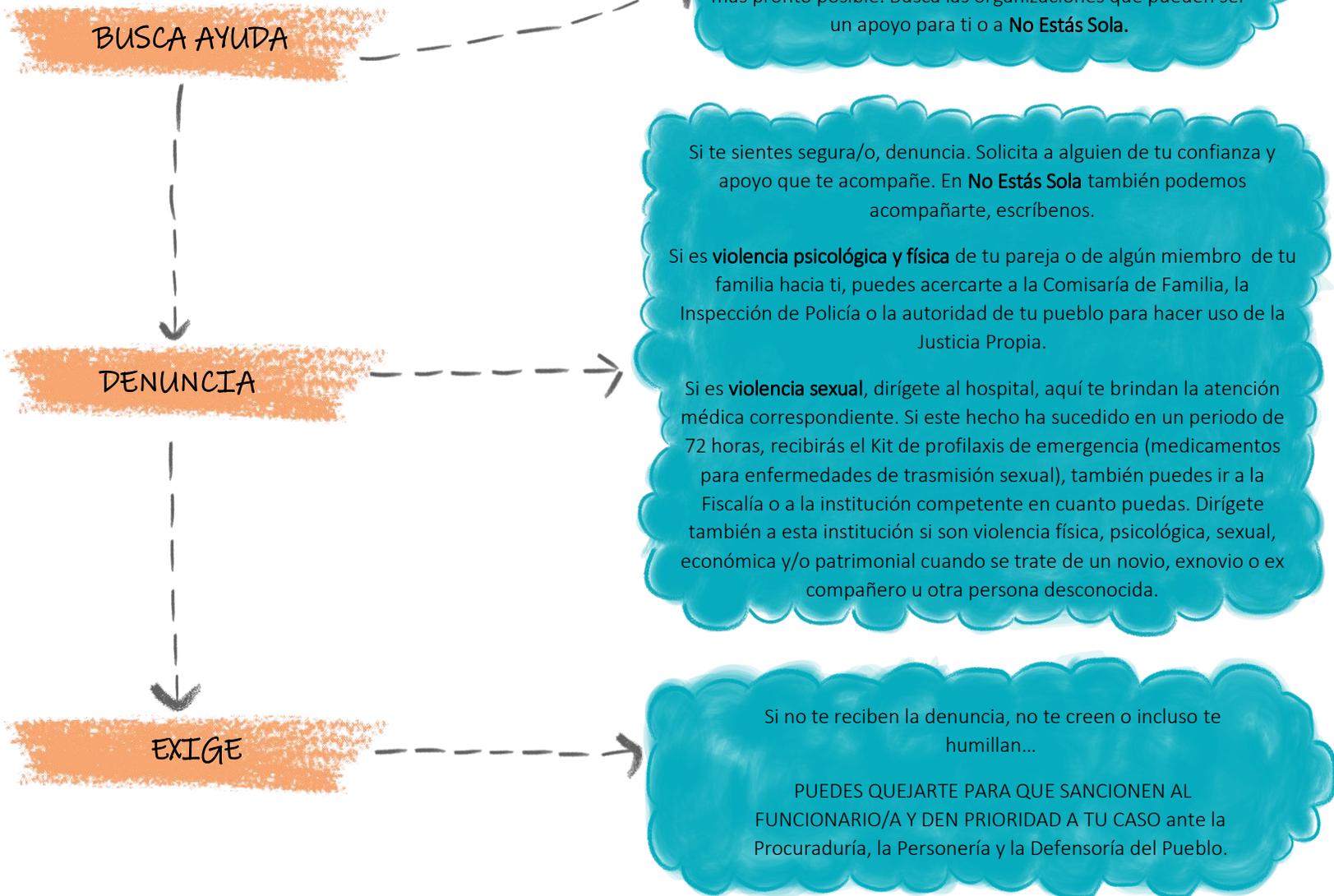
¡BUSCA AYUDA!

Empujones, caricias agresivas y manoseos no consentidos, encerrar, destrucción de artículos personales.

¡REACCIONA!

Controlar, intimidar, humillar, descalificar, insultar, excluir, ignorar, engañar, mentir, Chantalear. hacer bromas hirientes.

¿Qué hacer?



Si eres víctima de violencia basada en género, recibe atención y acude inmediatamente a las siguientes instituciones.



RUTA DE ATENCION CONTRA VIOLENCIA DE GÉNERO

Cuando una persona ha sido víctima de cualquier tipo de violencia de género deberá acudir a las siguientes instituciones o entidades judiciales:

- **HOSPITAL LOCAL:** Cuando una persona ha sido agredida físicamente y se encuentra en mal estado de salud debe dirigirse al hospital para recibir la atención médica correspondiente. De igual forma, en casos de violencia sexual (violación) debes ir a esta institución para ser atendida y recibir el kit de profilaxis de emergencia (medicamentos para enfermedades de transmisión sexual y embarazo no deseado), en el caso de que la violación haya ocurrido en un tiempo de 72 horas (3 días). Es importante también, que la víctima no se bañe y no se cambie de ropa, ya que estos dos elementos pueden ser importantes para el proceso de la investigación judicial hacia el agresor. De igual manera, dentro de esta institución se brindará el acompañamiento psicológico con el fin de reestablecer sus derechos y apoyar en el proceso de activación de ruta y notificación del caso a las instituciones judiciales y administrativas competentes.
- **POLICÍA NACIONAL:** Esta institución se encarga de tomar las primeras medidas encaminadas a la protección de la víctima de violencia de género, donde se garantiza que la víctima reciba la atención que requiera.

- **FISCALÍA:** Esta institución se encargará de recibir las denuncias y solicitar medidas de protección para la víctima.
- **COMISARÍA DE FAMILIA:** Esta institución tiene la competencia, según la ley 1257 de 2008, para imponer medidas de protección para la víctima cuando se presenta violencia intrafamiliar.
- **INSPECCIÓN DE POLICÍA:** Esta institución se encarga si es por conocimiento o denuncia, de enmarcar una ruta de medidas de autoprotección para la víctima, y en compañía de la Fiscalía, brindará seguimiento a la investigación. Si el acto de violencia es en flagrancia se procede a la captura del agresor. Cabe resaltar que esta institución es quien recibe los casos de violencia cuando el municipio no cuenta con Comisaría de Familia.

*Cuando un **niño, niña o adolescente** ha sido víctima de cualquier tipo de violencia de género deberá acudir a las siguientes instituciones o entidades judiciales:*

- **HOSPITAL LOCAL:** Cuando un niño, niña o adolescente ha sido víctima de violencia de género, y se encuentra en mal estado de salud debe dirigirse al hospital para recibir la atención médica correspondiente. De igual forma, en casos de violencia sexual (violación) debe ir a esta institución para ser atendida y recibir el kit de profilaxis de emergencia (medicamentos para enfermedades de transmisión sexual y embarazo no deseado), en el caso de que la violación haya ocurrido en un tiempo de 72 horas (3 días). Es importante también, que la víctima no se bañe y no se cambie de ropa, ya que estos dos elementos son importantes en el proceso de la investigación judicial hacia el agresor. De igual manera, dentro de esta institución se brindará el

acompañamiento psicológico necesario con el fin de reestablecer sus derechos y apoyar en el proceso de activación de ruta y notificación del caso a las instituciones judiciales y administrativas competentes.

- **INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR (ICBF):** Esta entidad es la encargada de realizar la verificación de los derechos de niños, niñas y adolescentes en el caso de que hayan sido vulnerados o amenazados, según la ley 1098. Esta ley tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizando el pleno restablecimiento de sus derechos. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.
- **POLICÍA DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA:** Esta institución orienta las acciones a seguir, recepcionando las denuncias a través de la policía judicial y actuando de manera inmediata para garantizar los derechos de las víctimas. También se encarga de poner el caso en conocimiento de las autoridades competentes, orientar a la víctima en la preservación de las pruebas, llevar a la persona agredida a un centro asistencial si lo requiere, acompañar a la víctima a un lugar que genere seguridad y protección o hasta a su casa para retirar sus pertinencias. Igualmente, le brinda información necesaria sobre sus derechos y brinda apoyo a las autoridades judiciales, defensores y comisarios de familia, personeros municipales e inspectores de policía en las acciones de protección de la víctima y así, trasladarlas a instituciones especializadas.



TIPS SALVAVIDAS



- ✓ El primer sitio al que debes ir si te acaban de agredir de forma FÍSICA o SEXUAL es el Hospital o el Centro de Salud de la zona. Pasa por Urgencias.
- ✓ Si acabas de ser víctima de VIOLACIÓN es importante que no te bañes y no te cambies de ropa al asistir al hospital. Además de recibir atención médica, allí se activará la Ruta de Atención, y estos elementos (exámenes y ropa) servirán de material probatorio en el proceso judicial contra el agresor.
- ✓ Si la agresión es FÍSICA o PSICOLÓGICA, y es propinada por un miembro de tu familia o tu pareja, puedes ir a la COMISARÍA de FAMILIA.
- ✓ Si la agresión FÍSICA o PSICOLÓGICA es cometida por una persona ajena a tu familia: conocido, novio, vecino, etc... debes ir a la FISCALÍA.
- ✓ Todos los casos de violencia SEXUAL deben denunciarse en FISCALÍA (no importa cuando haya sucedido el hecho).
- ✓ Si donde vives no hay FISCALÍA acude a la COMISARÍA de FAMILIA o a la INSPECCION DE POLICÍA. Ellos deben tramitar tu denuncia.
- ✓ Es importante aliarte con ORGANIZACIONES de MUJERES como la ALIANZA DE MUJERES TEJEDORAS DE VIDA y su equipo de NO ESTÁS SOLA para que ellas te apoyen con el seguimiento a tu caso.
- ✓ La ley 1257 aplica PARA LAS RELACIONES HOMOSEXUALES TAMBIÉN. Si tu pareja es una chica y ella te agrede TIENES DERECHO A LA MISMA PROTECCIÓN. Es más, si al denunciar te discriminan, PUEDES DENUNCIAR AL FUNCIONARIO POR DISCRIMINACIÓN, para ello pide ayuda a la DEFENSORÍA DE PUEBLO y a ORGANIZACIONES de MUJERES o afines.

¿Qué hacer si la víctima no quiere denunciar su caso?

La denuncia es importante, sin embargo para algunas personas llegar a ese momento es un proceso que toma tiempo. Se debe respetar su decisión. En este caso, es más importante aún sensibilizar sobre la responsabilidad personal que tiene cada persona con su vida. Sólo ella puede romper con la violencia que está sufriendo. La decisión debe ser libre y no forzada, consciente e informada. Si tienes dudas o prefieres que le ayude una profesional: escríbenos a **No Estás Sola**. Nosotras le ayudaremos.

Solo en Putumayo

3.3 ¿Qué es 'No Estás Sola'?

No Estás Sola es la apuesta de las mujeres del territorio a una nueva forma de prevención y atención de las violencias basadas en género creada por la Alianza de Mujeres Tejedoras de Vida del Putumayo. En su día, nosotras también fuimos víctimas. Hoy, somos mujeres ayudando a otras mujeres a vivir una vida libre de violencia, promoviendo una cultura de igualdad y respeto por los derechos humanos. En 'No Estás Sola' no hay rutas establecidas, trabajamos bajo una dinámica de creación de redes de apoyo que favorezcan la toma de conciencia y el empoderamiento personal de cada persona, como un requisito inicial y fundamental en la búsqueda guiada de soluciones al problema de la violencia.



NO
ESTÁS
SOLA

¿Qué hacemos?

Desde 'No Estás Sola' tenemos varias líneas de trabajo: 1) Procesos de formación y sensibilización sobre el derecho a vivir una vida libre de violencias de género; 2) Ofrecemos asesoría y acompañamiento psicosocial a quien lo requiera; 3) Brindamos asesoría legal gratuita sobre tu caso; 4) Monitoreamos la situación de violencia de género en el Putumayo mediante nuestro propio sistema de registro y gestión de casos; 5) Ofrecemos procesos de formación a medida a organizaciones y empresas comprometidas con la creación de un ambiente laboral libre de violencias de género.

¿Cómo lo hacemos?

Cada caso es único para nosotras, por lo que no existe una única fórmula o receta para ayudarte a salir del ciclo de la violencia. Nuestro equipo de profesionales te brindará una asesoría personalizada, para buscar la ruta que mejor se ajuste a tu caso y además, te acompañaremos en todo el proceso. Sabemos que no es fácil y también sabemos que NO ESTÁS SOLA.

Si vives algún tipo de violencia de género o sabes de alguien que esté en esta situación, contáctanos. Estamos aquí para ayudarte.

¿Dónde puedo encontrar más información?

En nuestra página web: www.noestasola.com.co puedes conocer toda la información sobre nuestra campaña, maneras de involucrarte en la difusión de nuestro mensaje o estar al tanto de las últimas noticias o actividades del equipo.

Además, nos encanta crear recursos de comunicación didácticos y gratuitos - como este Kit, por ejemplo - para que cualquier persona o entidad pueda utilizarlos para la información y sensibilización en asuntos de género. Si te gusta la radio, te animamos a que escuches nuestros programas sobre algunas de las emociones más comunes cuando alguien decide romper con la violencia de género: Miedo, Consciencia, Culpa, Ayuda, Autoestima y el Recetario del Buen Amor. Están disponibles en el siguiente link:

<https://soundcloud.com/user-116234111>

¡Contacto!

- Nos puedes escribir a:

Mail: hola@noestassola.com.co

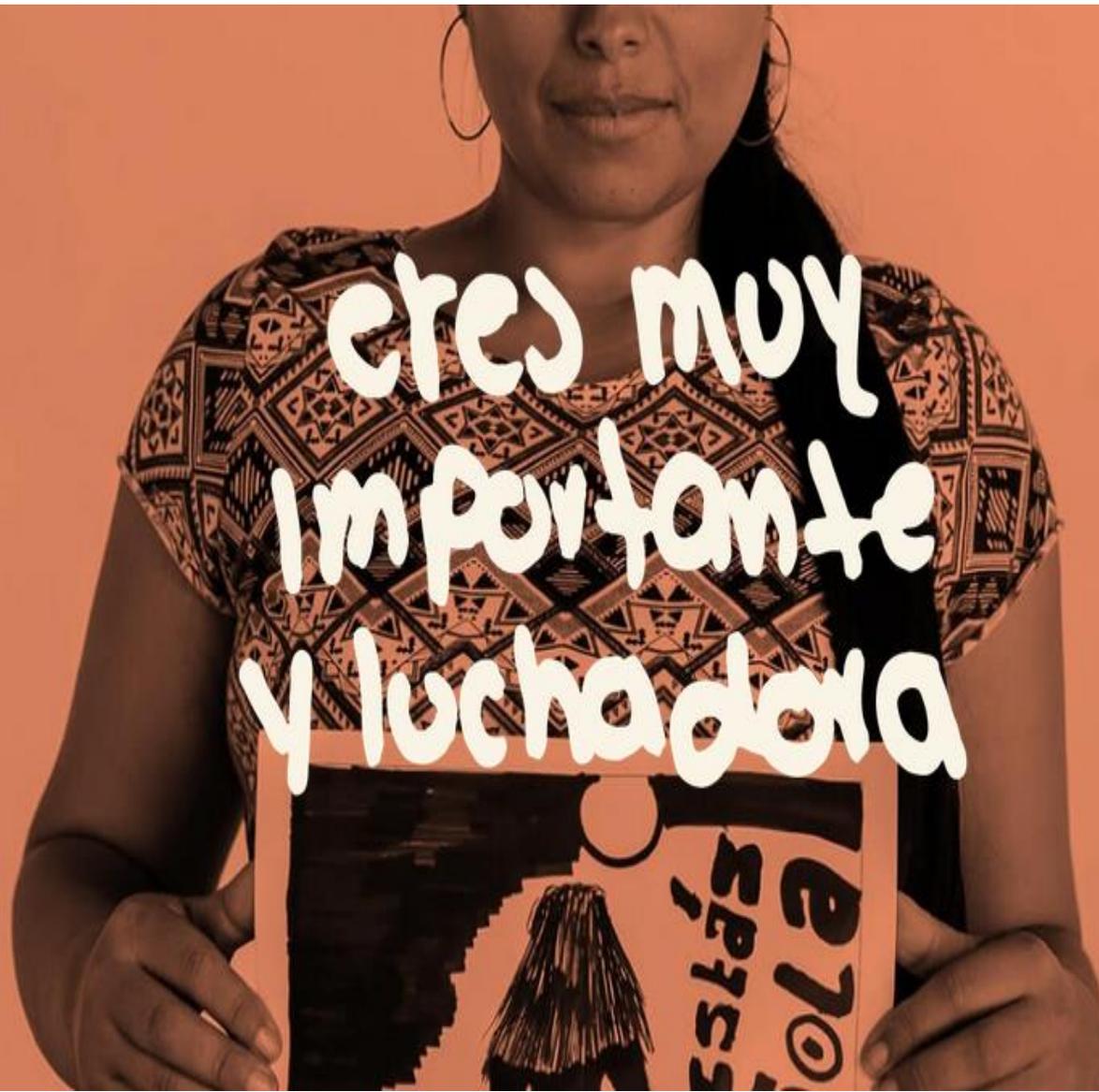
Facebook/Messenger: @NoEstásSolaColombia

- Visítanos en la siguiente dirección:

Carrera 8 # 15 - 50 (Piso 3) / Barrio Jardín

¿Algo más?

Sí, recuerda que...

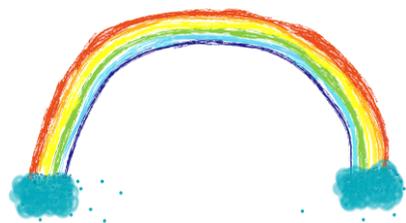


3.4 Movilizarlos hacia el amor propio y la resiliencia

Como se mencionaba anteriormente, las violencias de género producen un fuerte impacto en la autoestima de las víctimas, pues se sienten anuladas, desvalorizadas y con miedo. Por lo tanto, otra forma de prevención de esta problemática es movilizar a quien las sufre hacia el reconocimiento de su valor y amor propio. Éste es el primer paso para el fortalecimiento de la relación consigo misma/o.

Cuando una persona es consciente que el primer amor debe ser hacia ella/él misma/o, se fortalece, reconoce sus capacidades, su fuerza y poder interno. De esta manera, no permitirá verse involucrada/o en relaciones tóxicas que le hagan daño y pongan en riesgo su vida.

A continuación, se describen ejercicios que permiten descubrir en su mundo interior nuevas posibilidades de relacionarse con ella/él misma/o desde el amor propio, la fuerza, y el autocuidado.



Para tener en cuenta...

Todas las herramientas mencionadas en esta guía se pueden utilizar desde el autocuidado y para cuidar.

Son ejercicios que se pueden realizar de forma personal, de forma grupal, así como para las personas que escuchan, apoyan y orientan a otras en el marco de la prevención de la violencia de género.



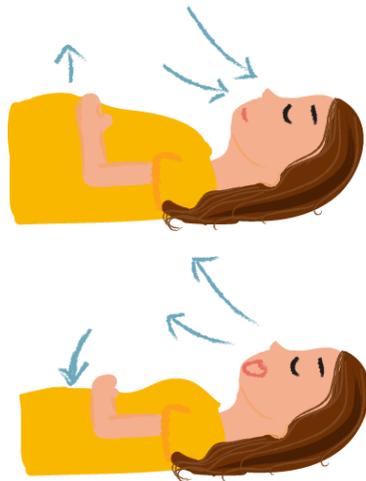
3.4.1 La respiración

Respirar es una de las funciones básicas del organismo que nos permite obtener el oxígeno necesario para la supervivencia. La respiración conecta la mente y el cuerpo. Aprender a tener control sobre ella, nos permite entrar en un estado de calma y relajación. De ahí, la importancia de entrenar esta función, especialmente frente a situaciones difíciles como el estrés, la ansiedad o cualquier situación que no permita de forma adecuada la entrada de oxígeno al organismo.

Respiración profunda

Es un ejercicio sencillo, y tranquiliza tras una situación de estrés o esfuerzo. Se basa en tomar aire por vía nasal, mantenerlo en los pulmones y finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada uno de los pasos debe de durar alrededor de cuatro segundos.





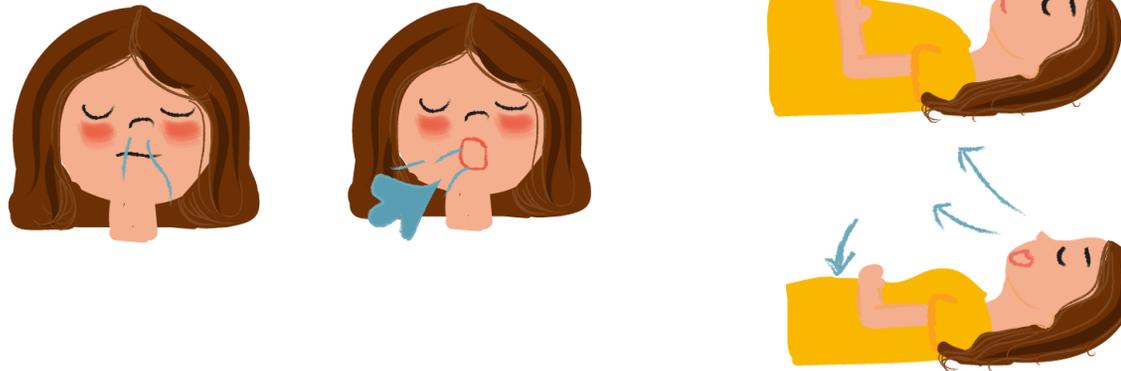
Respiración diafragmática o abdominal

Como su propio nombre indica, esta técnica implica directamente a nuestro diafragma, el músculo que separa la caja torácica del vientre, y es muy útil para combatir síntomas como la ansiedad. Debemos colocar una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, la mano que está sobre el vientre se deberá alzar mientras respiramos.

La técnica: tomar aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realizar una pequeña pausa y soltar el aire por la boca lentamente. Repetir el ejercicio 4 veces.

Respiración completa

Este tipo de respiración une la respiración profunda y abdominal. Se comienza con la expulsión de todo el aire de los pulmones. Se continúa inspirando suave y profundamente hasta llenar en primer lugar el abdomen, para continuar inhalando hasta llenar también los pulmones y pecho en una misma inhalación. Se mantiene el aire unos segundos y posteriormente, se procede a expulsarlo por la boca con lentitud.



3.4.2 Autoestima y Resiliencia

¡Tomaté un té!

Un té, puede ser la mejor medicina:

- Ama – te!
- Sonríe-te!
- Respeta-te!
- Valora-te!
- Mima-te!
- Abraza – te!

Invita a la persona a tomarse un TÉ, pensándose siempre como el gran amor de su vida, a tomarse un tiempo para su descanso.



RECURSO:

Entrega una tarjeta acompañada con una bolsita de té (Ver Anexo 5).

¡Un mimo para ti

Masaje con aceite: invita a la persona a darse un masaje en sus manos y brazos con todo el cariño y la suavidad del mundo, a percibir el aroma y apreciar su cuerpo.

Puedes preguntarle, ¿Quién es la persona más importante en tu vida?

Es importante sensibilizar sobre la importancia del amor, el cariño y cuidado hacia sí misma.



MATERIALES:

Aceite de rosas o almendras.

Mandalas

Las mandalas son representaciones circulares que replican la composición del universo y la naturaleza. Su nombre significa “círculo” y representa, mediante el equilibrio de los elementos visuales, la unidad, la armonía y la infinitud del Universo. El diseño del mandala tiene como objetivo aquietar la mente y el pensamiento para permitir un estado de relajación.



Conectando con mi ser interior

Puedes invitar a la persona a colorear un mandala, ofreciéndole diferentes opciones para que escoja el que más le llame la atención.

Mientras colorea, que piense sobre sus dones, talentos, y cualidades, así como sus logros.

Es importante movilizar hacia el reconocimiento de sus aspectos positivos y lo que han logrado en su vida, como mujeres o hombres, madres o padres, trabajadoras o trabajadores, lideresas o líderes, compañeras/os, etc.



RECURSOS:

Figuras de mandalas para colorear (Ver anexo 6) y colores.

Una carta para mí, Que me amo tanto

Invita a la persona a escribirse una carta - o un dibujo - para agradecerse a sí misma/o por todo lo que ha logrado y ha superado hasta el día de hoy. Una carta donde se diga cuánto se ama y se comprometa a estar consigo misma/o el resto de su vida.



RECURSOS:

Hojas de papel, lapiceros y colores.

Yo me amo, Soy mi mejor regalo

Invita a la persona a centrar su fuerza y seguridad en sí misma/o, a través de afirmaciones que le ayudarán a lograrlo. El reto es poder repetir las afirmaciones todos los días, durante al menos 21 días.

- Yo me amo sin condiciones y acepto mis perfecciones e imperfecciones.
- Yo soy el ser más importante en mi vida.
- Confío en mí, y en mis capacidades para hacer todo lo que me proponga.
- Yo soy hermosa, por dentro y por fuera.

También la puedes invitar a mirarse y hablarse frente al espejo con amor y amabilidad. Este ejercicio lo puede realizar todos los días, con el compromiso de decirse cada día una palabra bonita.



RECURSOS:

Hojas con afirmaciones y un espejo pequeño.

Al otro lado del miedo

Puedes invitar a la persona a hablar de sus miedos, y luego de escucharla, puedes hacerle las siguientes preguntas:

- *¿Si no tuvieras miedo, qué harías?*
- *¿Cuándo fue la vez que te sentiste más valiente y capaz en tu vida?*

Para este ejercicio se puede utilizar una gema de cristal que simbolice su VALENTÍA. Este elemento lo llevará consigo, para recordar que es capaz de enfrentar y vencer los obstáculos del camino. Cuando sienta miedo puede tomarlo en sus manos, junto a su pecho, y sentir toda la fuerza interna que posee para seguir adelante.



RECURSOS:

Gemas (piedras) de cristal.

¡Un día para mí!

Puedes invitarla a pensar en los tiempos de la vida cotidiana que se dedica a sí misma/o. Es importante sensibilizar sobre los espacios que puede tener para realizar actividades que sean para ella o él, especialmente aquellos destinados a cuidarse.

Deberá escribir, dibujar o hablar de la rutina de un día cotidiano. Así de esta manera debe identificar el tiempo que tiene al día - cuántos minutos u horas - para dedicarse a sí misma/o.

Recuérdale que se puede dar el tiempo y permiso para hacer lo que le gusta, e invítala a disponer de un tiempo al día para: escuchar una canción que le guste, para ver un programa de televisión, para leer, para bailar, para cantar o para visitar a una amiga/o.



RECURSOS:

El compromiso para disponer de un tiempo para sí misma/o y hacer lo que le gusta, al menos 2 veces por semana para iniciar el ejercicio.

Mis fortalezas

Puedes invitar a la persona a hablar de sus habilidades y capacidades, movilizarla hacia el reconocimiento de las características positivas que tenga como mujer-hombre, madre-padre, compañera/o, hija/o, hermana/o, amiga/o.

Para ello deberá recordar y escribir sobre estas tres preguntas:

- *¿Cuál o cuáles son los elogios más bonitos que has recibido?*
- *¿Cuáles son mis fortalezas?*
- *Me siento orgullosa/o de...*

Recuérdale que es muy importante también recordarnos nuestros aspectos positivos, porque siempre nos resulta más fácil centrarnos en nuestras debilidades.



RECURSOS:

Hojas de papel y lapiceros.

La caja de mis tesoros

Puedes invitar a la persona a pensar en sus aspectos positivos, y para ello deberá cada día escribir en un papel, algo positivo que se quiera decir o regalar amorosamente.

A través de este ejercicio puede reconocer aspectos físicos e internos de sí misma/o con los que se siente a gusto.

La invitación también es a tomarse un tiempo de su cotidianidad para ella o él, donde pueda encontrar un momento para reconocerse en lo positivo de su vida.

Estos papelitos, que se harán uno cada día, se guardan en una cajita que ella misma puede hacer o elegir, y que puede volver a leer cuando ella lo desee o necesite.



RECURSOS:

Hojitas de papel, lapiceros, caja de cartón o el material que se prefiera.

¡Agradeciendo... Agradeciéndome!

“La Gratitude es la llave maestra que abre las puertas de universo”

Puedes invitar a la persona a regalarse 10 minutos al día para agradecer y hacer un viaje de autodescubrimiento, reflexión y gratitud.

Este ejercicio lo podrás hacer, tomándote unos minutos diarios para llenar una lista en la que puedas agradecerte y agradecer, por todo lo que hay a tu alrededor.



RECURSOS:

Listas de agradecimiento y lapiceros.

Mi botiquín de emergencias

Puedes invitar a la persona a construir su propio botiquín de emergencias para utilizar en los momentos en que haya tenido un mal día, o haya pasado por una situación que le baje su energía.

Para este ejercicio, debes tener en primer lugar el botiquín (cajita, bolsa, mochila). En este botiquín, guardará las cosas que considere como recursos importantes para estos momentos.

El botiquín puede contener:

- Lista de personas con teléfonos que te podrían ayudar ante una situación difícil.
- Una foto de personas importantes para ti.
- Una carta sobre mis fortalezas.
- Hoja con afirmaciones positivas.
- Un chocolate o dulce.
- Y otros elementos que sean importantes para ti, que te recuerden tu fuerza y valentía.

RECURSOS:



Caja para botiquín, elementos que se consideran importantes y valiosos en la vida de la persona.

El sobre de mis deseos

Puedes invitarla a identificar, plasmar y cumplir sus sueños, porque todas las personas tenemos deseos y sueños que anhelamos poder cumplir.

Para este ejercicio, deberá hacer una lista con 10 deseos escritos en papelitos de colores. Los deseos deben ser concretos, pequeños, que estén al alcance de poder cumplirse.

Una vez identificados los deseos, debemos definir también como podemos cumplirlos; los tiempos y con qué contamos nosotras/os mismas/os para realizarlos, o quien nos puede ayudar.

Los deseos o sueños no necesariamente siempre son a gran escala o de cosas materiales. A veces, deseamos cosas sencillas que pueden estar a nuestro alcance y nos pueden alegrar el alma.

RECURSOS:



Sobre de papel, hojas de colores y lapiceros.

Querida ducha

Escoge un día de la semana en el que estés sin los afanes cotidianos y regálate una ducha sólo para ti. Una ducha cuyo objetivo más que limpiarte sea consentirte, que puedas sentir la plenitud y el cariño que te tienes hacia ti misma/o.

Puedes elegir una crema, aceite o esencia para que disfrutes durante el baño. También puedes utilizar una velita y una música relajante para que acompañe tu querida ducha.

Antes de iniciar la ducha, prende la vela y coloca una intención para ti en ella. Algo que quieras o anheles y que fortalezca el amor por ti misma/o. Durante la ducha agradece a tu cuerpo, pues es la casa en la que habita tu alma y quien te ha llevado a muchos lugares. Reconoce la belleza de cada parte de tu cuerpo, se amable con él, recórrelo dándole un suave masaje. Recuerda que las manos tienen el don de sanar, toca tu corazón y ofrécelo, en este momento de amor para ti.

Después de haberte tomado este tiempo para ti, al finalizar la ducha puedes aplicarte tu crema o mascarilla, agradeciéndote por este momento que te has dado para quererte y consentirte. ¡Seguro te sentirás muy bien y con las mejores energías!



RECURSOS:

Vela, fósforos, crema para cuerpo, mascarilla y música relajante.

La Sabia

Reconocer las emociones es un aprendizaje consciente para identificar las fibras invisibles que nos habitan. Por ello, las emociones son vitales para nuestro amor propio y supervivencia.

Este ritual cotidiano pasa por identificar las emociones que viven en nuestro cuerpo, en aprender a gestionarlas y lo más importante, aprehender a comprenderlas para el buen vivir con nosotras mismas y los demás.

¡Reconocer las emociones empieza por mi cuerpo, por mi consciencia!

Te invitamos a reconocer tus emociones a través de la Sabia. .

La Sabia es la mujer que sabe, la voz de la intuición pasada de generación en generación. Su símbolo es una muñeca.

El cuento de la Sabia es la historia de una muñeca que va de voz en voz para escuchar la sabiduría que llevamos dentro, la consejera. Ella es el conocimiento de nuestras abuelas, nuestras ancestras.

“El gran poder de la intuición está formado por una vista interior, por un oído interior, una percepción interior y una sabiduría interior tan veloces como un rayo”

Clarissa Pinkola Estés – Mujeres que corren con los lobos

ALEGRÍA

Placer
Gratificación
Satisfacción
Euforia
Éxtasis
Felicidad
Diversión

IRA

Rabia
Enojo
Resentimiento
Furia
Exasperación
Hostilidad
Odio

MIEDO

Angustia
Fobia
Temor
Pánico
Preocupación
Incertidumbre
Ansiedad

TRISTEZA

Autocompasión
Soledad
Desaliento
Melancolía
Pena
Desesperación
Depresión

Recomendaciones para hacer tú muñeca Sabia

Te proponemos hacer una muñeca con los materiales que tengas a mano, especialmente necesitarás de tu creatividad.

Tu Sabia se convertirá en un símbolo para reconocer las emociones que nos habitan día a día.

Para este ejercicio se necesita: Tijeras, hilos, aguja, lana, telas, botones, flores y todo lo que tu intuición te indique.

Constrúyela con tu saber, los saberes de tus ancestras: abuela, madre, tías o mujeres cercanas a ti que han compartido su saber.

¡Manos a la obra! Imagina tu Sabia... puedes pintarla si quieres... Escoge los materiales de tu preferencia. Aquí te compartimos algunas Sabias realizadas.



1 Para reconocer las emociones a veces es necesario hacer una pausa en el camino. Cuando sientas que la realidad te sobrepasa y tienes un nudo en la garganta cierra los ojos, toma tu Sabia entre tus manos y respira hondo. Siente como tu estómago se hincha, siente la frescura del ambiente, el cantar de los pájaros. Retén el aire en tu interior, cuenta ocho segundos y ve soltando el aire poco a poco como un globo que se desinfla. Vuelve a repetir el ejercicio cuantas veces lo creas necesario.

2 Observa la Sabia que llevas dentro: ¡La que sabe! Esa voz interna que te advierte cuando estás en peligro, esa voz que aparece cuando tus pensamientos se aclaran. ¡Tu intuición más genuina de mujer!

3 Identifica que emoción habita tú ahora, tu presente. Nómbrala y dile a la Sabia porque sientes esa emoción.

4 Identifica que emoción es la que más te acompaña, la emoción que predomina en tu cuerpo. Reconoce su potencia, su fuerza y sus límites. Escucha tu emoción y habla con tu Sabia.

5 Abraza a tus emociones y escúchalas. La Sabia las guiará a ese lugar del corazón para gestionarlas, reconocerlas y aprender de ellas.



Tiempo sugerido
En cualquier momento
de la semana o del mes

3.4.3 Herbología



Es el estudio de las propiedades y las aplicaciones medicinales de las plantas y sus extractos. Todas las plantas tienen un poder medicinal, cada una de ellas con propiedades y características particulares, que podemos poner a nuestro servicio para armonizar y recargar nuevas energías.

Desde la medicina tradicional, tanto mujeres como hombres han transmitido esta sabiduría ancestral generación por generación, permitiéndonos conocer los poderes curativos de las plantas en procesos de sanación física y emocional.

A continuación, te mostramos algunas plantas que se pueden usar en momentos de intranquilidad, tristeza y cansancio.



Menta

Podemos consumir la menta en una infusión, 2 o 3 hojitas para medio litro de agua. Con su frescura traerá a nuestra mente pensamientos de tranquilidad y ayudará a combatir el pesimismo.



Lavanda

La lavanda ayuda con el sentimiento de inseguridad y tensiones, además de ayudar a reducir la ansiedad. Vamos a colocar unas 3 hojitas para prepararnos una infusión, que se puede tomar tres veces al día. Si tienes problemas de insomnio, puedes tomarla antes de acostarte.



Citronela

La citronela ayuda con el sentimiento de aprehensión del pasado, recuerdos y añoranzas que pueden generar tristeza y desolación. Sírrete un puñito de citronela seca en medio litro de agua hirviendo para tomar como infusión.



Naranja

Es una florecita maravillosa porque nos restaura la energía. Vamos a colocar unas 4 o 5 hojitas para prepararnos una infusión. Otra de sus propiedades es que nos inspira a la creatividad, disminuye el aburrimiento, nos quita la rigidez que sentimos en el cuerpo.



Manzanilla

La manzanilla aporta beneficios para tranquilizarnos gracias a su efecto relajante. También ayuda a calmar los nervios y para el insomnio. Se puede consumir en infusión de flores secas.



3.4.4 AROMATERAPIA: Apoyo para el equilibrio emocional

Está asociada con la herbología, al aprovechar los efectos beneficiosos de los aceites esenciales extraídos de forma natural de las plantas. Los aromas de los aceites esenciales tienen efectos positivos sobre las funciones neuropsicológicas y autonómicas del cerebro. Debido a ello, los aceites esenciales se pueden utilizar para alcanzar el equilibrio emocional, influyendo en las emociones y el estado de ánimo, así como sobre la salud física y la salud mental.

Aceite esencial	Propiedades
Naranja	Sus propiedades disminuyen los sentimientos de enojo, irritación, angustia y tristeza.
Lavanda	Sus propiedades disminuyen los niveles de ansiedad y nervios, los episodios de dolor de cabeza y tensión muscular.
Canela	Sus propiedades relajantes ayudan a controlar los niveles de estrés.
Geranio	Sus propiedades ayudan a mejorar el estado de ánimo y a calmar los nervios.

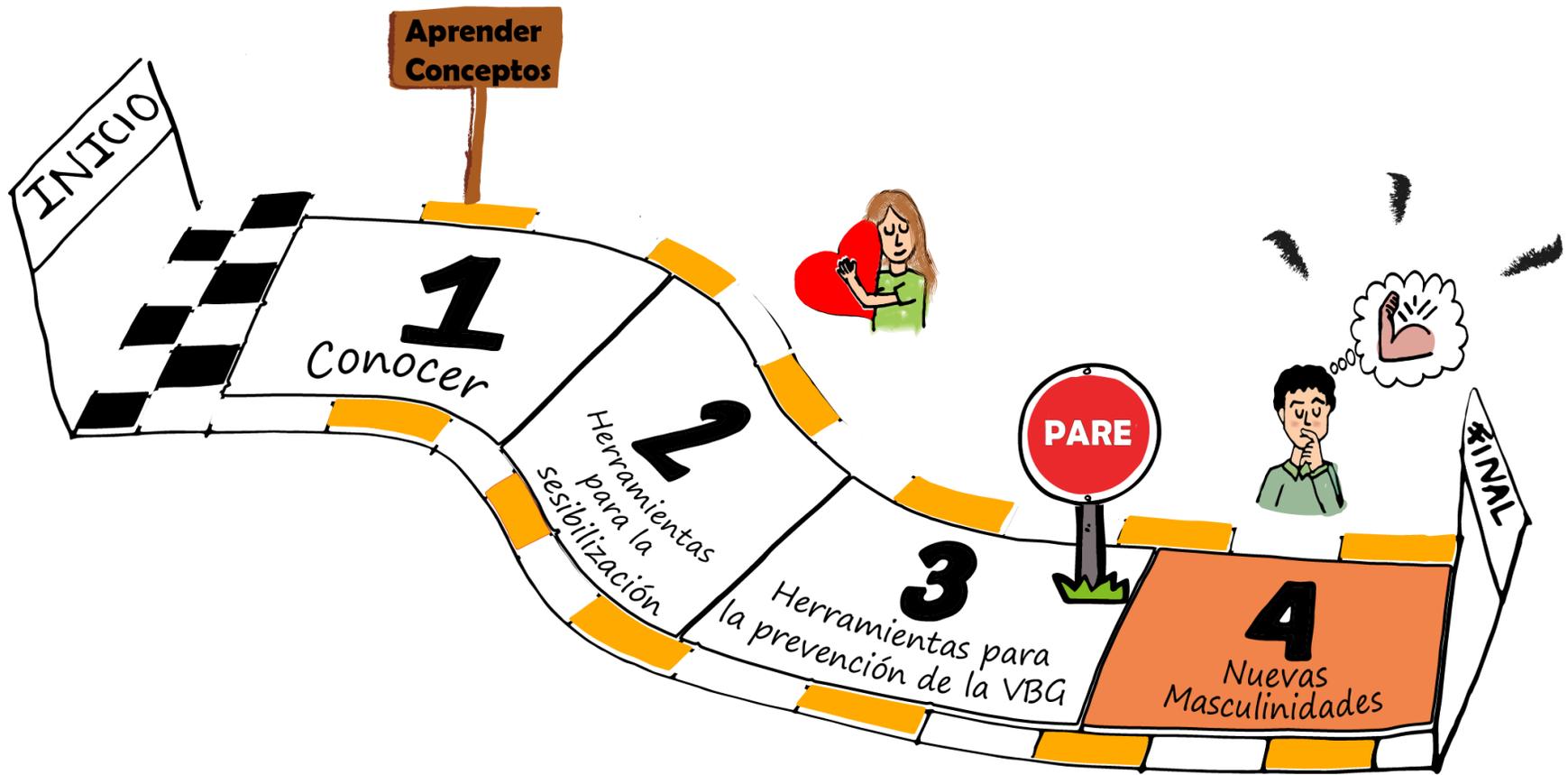
Los aceites esenciales son una herramienta que se puede utilizar en el **espacio de escucha**. Estos aromas ayudan en la gestión de las emociones, generando un efecto tranquilizante.

Se pueden utilizar a través de un pebetero, vertiendo 5 gotas en agua caliente. También, mediante aplicación directa: en las muñecas para inhalar.



Capítulo 3

Nuevas Masculinidades



Herramientas metodológicas para Transformar hacia nuevas masculinidades

La masculinidad - asociada con la hombría o virilidad - es el conjunto de características atribuidas por la sociedad que definen la forma en la que deben ser los hombres, por ser propias de su sexo o relacionadas al mismo. Esto está relacionado también con los roles de género asignados, que naturalizan acciones de su *deber ser y hacer* en función del sexo biológico.

La masculinidad relacionada con la violencia de género, establece relaciones de poder a través de las cuales se dominan y se controla a la mujer bajo la creencia de que se es, un ser superior a ella. Esto viene de las raíces del sistema patriarcal, donde a través de las construcciones sociales de género, se les ha atribuido ciertas características al hombre, que han ido a través de la historia consolidando prácticas, valores, roles, actitudes, patrones de comportamiento que desvalorizan a la mujer y atentan contra su integridad y su vida.

4.1. Ejercicios para trabajar nuevas masculinidades

¿Usted qué haría?

Objetivo: Motivar a la práctica y réplica de acciones favorables a la prevención de las violencias de género en el contexto social, familiar y comunitario.

Duración: 1 minuto.

Materiales: fichas con las preguntas y lapiceros.

Desarrollo: Se divide al grupo en subgrupos de 5 personas dependiendo del número de participantes, lo ideal es formar 4 grupos. En una caja o bolsa, se tendrán las preguntas (**Ver anexo 7**). Cada subgrupo deberá sacar 4 preguntas de la caja y con sus compañeros deberán leerlas y responderlas, escogiendo una pregunta para socializar con el grupo a través de una dramatización. Una vez terminado el ejercicio cada uno de los subgrupos deberá hacer su representación ante el grupo, leyendo las repuestas de las 3 preguntas y dramatizando la escogida.

La reflexión de este ejercicio se realiza, movilizando a los participantes en primer lugar, hacia el reconocimiento de cuáles son las actitudes que pueden generar o reforzar la violencia de género y cómo podríamos transformarlas. En segundo lugar, que los hombres como las mujeres, puedan ser replicadores en el cambio de actitudes frente a la violencia de género, es decir, que puedan enseñar con su ejemplo a otras personas sobre acciones de prevención y cuidado de la vida de todos y todas.

El macho afectivo

Objetivo: Sensibilizar sobre la facultad que tienen los hombres de manifestar ternura, sensibilidad y fragilidad, así como de establecer sanas relaciones homoafectivas que incidan en la formación de los hijos, en el diálogo con los padres, hermanos, tíos y amigos.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Fotocopias del Masculinómetro y lapiceros.

Desarrollo: Este ejercicio se desarrollará a través del “masculinómetro” (Ver anexo 8), un cuestionario que deberán responder los participantes sobre su nivel de masculinidad. Se entrega a cada uno de los participantes el cuestionario, para que ellos de forma personal lo respondan. Una vez todos hayan respondido las preguntas, se abrirá un espacio de socialización y reflexión, con el fin de movilizarnos hacia la identificación de patrones culturales que refuerzan como debe ser un hombre.

También es importante resaltar como en la sociedad existe un “analfabetismo afectivo”, es decir, un desconocimiento y tergiversación de la afectividad masculina. Por ejemplo, muchos padres no abrazan a sus hijos varones por temor a que “resulten” homosexuales. La masculinidad se ha construido sobre el rechazo, negación y menoscabo a todo lo que tenga que ver con atributos que se han pensado como exclusivos de las mujeres o femeninos, tales como la sensibilidad, la fragilidad o la ternura. Hacerse hombre en un modelo patriarcal ha significado endurecerse y anular la expresión de las emociones.

Para finalizar, se invitará a las personas a colocarse de pie en círculo, y realizar el siguiente ejercicio con su compañero de al lado, diciéndole: ¿Te gustan los abrazos? ¿Quieres un abrazo? Te regalo un abrazo (brindar un abrazo). En el caso de que el compañero responda no, ante la pregunta de si quiere un abrazo, no se debe forzar el ejercicio. Algunos hombres necesitan más tiempo para replantear el analfabetismo afectivo, y es algo respetable.

La silueta

Objetivo: Identificar los mandatos sobre la masculinidad en la sociedad en la que viven, de igual forma las prohibiciones sociales que reciben.

Duración: 45 minutos.

Materiales: papel kraft, marcadores, fichas de cartulina, tijeras y cinta adhesiva.

Desarrollo: Se forman subgrupos de cinco personas, donde cada subgrupo va a dibujar la silueta de un hombre sobre el papel kraft. La silueta deberá ser de tamaño real, así que algún compañero del grupo se va a acostar sobre el papel para que su silueta sea dibujada.

Una vez que se ha hecho el dibujo, dentro de la silueta cada hombre y mujer va a escribir aquellas características - ideas, conductas - que según la sociedad debe tener un hombre. Y fuera de la silueta van a escribir las características - ideas, pensamientos - que según la sociedad un hombre no debe tener o manifestar. Luego, cada subgrupo expone su silueta leyendo lo que escribieron. Todas las siluetas se colocan en la pared.

La reflexión de este ejercicio se realiza movilizándolo a los participantes hacia el reconocimiento de las características impuestas sobre la masculinidad por la sociedad. Es importante resaltar, de acuerdo a los aportes del grupo, como la expresión de la afectividad de los hombres es un elemento que está restringido en la sociedad.

¿Qué es género?

Objetivo: Comprender lo que significa el concepto de género.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Imágenes de muñecos/as, imágenes de ropa para muñecos/as, juguetes, papel bond y marcadores. (Si se cuenta con los muñecos/as, la ropa y juguetes, se pueden utilizar estos, de lo contrario, se puede trabajar con las imágenes).

Desarrollo: Se divide al grupo en subgrupos de 5 personas. A cada grupo se le entrega una imagen de un/a muñeco/a bebé, la mitad de los/as muñecos/as tendrán una ropa rosa y la otra mitad una azul. Se indica que hay una maleta con las imágenes de elementos para estos/as muñecos/as (ropa, juguetes, teteros, etc.). Cada equipo deberá definir el nombre, los gustos, los rasgos y el futuro de cada muñeca/o, con el material de la maleta. Una vez creada esa historia, cada grupo la compartirá con los demás. Cuando cada equipo haya terminado, se dará lugar a la reflexión de por qué se le asignaron tales o cuales características a su muñeco/a.

La reflexión se deberá orientar hacia el análisis de qué fue lo que les llevó a que le asignaran características de uno u otro tipo, a partir del color de las ropas y los elementos que escogieron para cada bebé.

Manos y emociones

Objetivos: Sensibilizar en la expresión de las emociones y reflexionar sobre la expresión o represión emocional masculina.

Duración: 45 minutos.

Materiales: pañuelos para vendar los ojos.

Desarrollo: Se pide al grupo que formen parejas, de preferencia con alguien con quien no se conozca. Una vez que ocupen sus lugares, se les vendarán los ojos. Sentados frente a frente, sienten la presencia de la otra persona y entran en contacto con el otro a través de las manos, se saludan y tratan de expresar, sólo por medio de las manos, la emoción de tristeza. Es muy importante que cada participante esté respirando profundamente en este ejercicio. Una vez expresada la tristeza se les pide que se despidan y regresen a ellos mismos. Ahora se les pide que traten de expresar con las manos la emoción de la alegría. De esta forma se pasa al enojo, al miedo y por último al afecto o amor.

La reflexión se deberá orientar sobre las dificultades que tuvieron para expresar sus emociones, de los miedos que aparecieron o de lo fácil que pudo ser para algunos. De igual forma, sensibilizar sobre la importancia de reconocer y expresar las emociones ya que ellas no son buenas ni malas, solo forman parte de nuestro sentir como humanos.

¡Este es un abrazo!

Objetivos: Reflexionar sobre la expresión del afecto en la masculinidad tradicional. Promover nuevas formas de comunicación emocional.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Se hace un círculo con todas las personas de pie y se les pide colocarse juntos dentro del círculo. Se les indica que se les dará un mensaje y deberán transmitirlo como el juego del “teléfono roto”. El primer mensaje que envía la persona “A” (la o el facilitador) a la persona “B” que se encuentre a su derecha es: “Éste es un abrazo”, y la persona “A” le da un abrazo y la persona “B” lo recibe, debiendo responder con la frase “¿un qué?”, a lo que la persona “A”, que lo envió, responde nuevamente: “un abrazo” y le da otro abrazo. Después la persona “B”, le dice a la persona “C”, a su derecha, dando continuidad a la misma dinámica y así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan recibido su abrazo.

Después a la izquierda, la persona facilitadora envía el mensaje “éste es un beso” y se lo da (en la mejilla), siguiendo la misma dinámica. En el momento de realizar las dinámicas, la persona facilitadora deberá observar las reacciones grupales: si hay risas y en qué momentos, cómo es la reacción de los hombres al tener que darse un abrazo y un beso, cómo son esos besos y esos abrazos.

Preguntas generadoras:

- ¿Qué observaron? ¿Por qué reímos?
- ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo es el contacto corporal entre hombres? ¿Cómo es la expresión de afecto
- y emociones en hombres? ¿Qué mensajes sociales se imponen a los hombres?

Mi pareja ideal

Objetivos: Reflexionar sobre la elección de pareja y las implicaciones de género que se tienen en cuenta para ello analizar la emoción del afecto y la dificultad que tienen los varones para expresarla.

Duración: 1 hora.

Materiales: papel bond, marcadores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Se divide al grupo en subgrupos de 4 personas, una vez que estén agrupados, se les pedirá que respondan a una pregunta sobre cómo sería su pareja ideal, que podrían encontrar en una fiesta. Las preguntas que se pueden realizar son:

- ¿Qué color de ojos tendría tu pareja ideal?
- ¿Qué altura tendría tu pareja ideal?, ¿Media, baja, alta?
- ¿Qué color y forma de cabello te gusta de tu pareja ideal?, ¿Negro, rojo, rubio?, ¿Lacio, ondulado?, ¿Corto, largo?
- ¿Qué sexo tendría tu pareja ideal?, ¿Mujer, hombre, otro?
- ¿Qué color de piel tendría tu pareja ideal? ¿Moreno, blanco, negro?
- ¿Qué complexión tiene tu pareja ideal?, ¿Delgada, robusta, mediana, ancha?
- ¿Qué tipo de música le gusta a tu pareja ideal?
- ¿Cómo es su personalidad?
- ¿Cuál es el pasatiempo favorito de tu pareja ideal?
- ¿Qué deporte le gustaría a tu pareja ideal?
- ¿Qué forma de vestir tiene?
- ¿Qué posición económica?
- ¿Cómo transcurre la historia? ¿Cómo me siento? ¿Cómo acaba la historia?

Después de cada pregunta, se comparte en equipos y después, se hace una pequeña lluvia de ideas grupal. Se realiza una discusión grupal acerca de cómo elegimos pareja y la influencia del género. Algunas preguntas que podemos lanzar son:

- ¿Cómo elegimos pareja?
- ¿Qué es lo que me gusta y me seduce de alguien?, ¿De qué me enamoro?
- ¿Se espera lo mismo de hombres y mujeres?, ¿Qué implicaciones tienen estas diferencias?
- ¿Qué aspectos son importantes para que me enamore?, ¿Qué aspectos son negociables y cuáles no?

Es importante identificar los criterios basados en creencias e ideas con la que elegimos a nuestras parejas. Reflexionar si tales valoraciones se encuentran determinadas por mandatos de género y estereotipos de lo que “deben ser” las mujeres y los hombres.

Así, se menciona que las parejas, el amor y la sexualidad son aspectos que están influenciados por el género y los mandatos sociales para hombres y mujeres, con implicaciones que pueden causar desigualdad y en ocasiones, violencia si se viven desde esquemas tradicionales o machistas.

Por otro lado, se habla de características ideales, pero en la realidad, ¿en qué de esas características estarían dispuestos/as a flexibilizarse o cambiar? Un concepto que consideramos importante en las relaciones es lo negociable y lo no negociable, en donde cada persona puede decidir qué aspectos puede acordar que existan en una relación, y cuáles no se está dispuesta a aceptar o cambiar.

También es importante incidir sobre el modelo de amor romántico, sobre las diferencias entre mujeres y hombres a la hora de enamorarnos o desenamorarnos, comportarnos y expresar nuestros sentimientos.

4.1.1. Pautas de crianza en nuevas masculinidades

El collage

Objetivos: Reflexionar acerca de los estereotipos de masculinidad que se transmiten a los niños/as a partir de acciones y palabras de los padres o adultos.

Duración: 1 hora.

Materiales: revistas, tijeras, cartulina por octavos, colbón y marcadores.

Desarrollo: Se divide el grupo en subgrupos de 5 personas y cada subgrupo realizará una creación - tipo collage - (figuras hechas con recortes) sobre las actividades de los hombres en la casa, donde aparezcan los hijos, el padre, y otros miembros de la familia (pueden ser tíos, abuelos, primos, etc.). Además, se realizará otra creación – también tipo collage -, donde aparezcan estos mismos hombres en actividades fuera de la casa.

Una vez terminado el ejercicio cada subgrupo socializará su trabajo y la reflexión se orientará con las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensaje les transmitimos a las niñas/os sobre ser “varón” en nuestra familia?
- ¿Cuáles pueden ser las actitudes o acciones que transmiten este mensaje?
- ¿Son igualitarias las responsabilidades del hogar entre hombres y mujeres en su familia?

La reflexión de este ejercicio se orientará hacia el reconocimiento de la importancia del modelo que son los padres para los hijos, y la familia como núcleo primario de aprendizaje. Puede suceder que de forma inconsciente, al interior de la familia, se refuercen las construcciones sociales acerca de la masculinidad; los roles determinados para los hombres, la incapacidad de la expresión afectiva porque es vista como debilidad, el atribuirle a los hombres y a su masculinidad, fuerza, poder y control sobre las mujeres o también otros hombres.

Mi árbol genealógico

Objetivos: Reflexionar acerca de las creencias, tradiciones y prácticas que se transmiten de generación en generación en la familia y refuerzan los estereotipos de género.

Duración: 1 hora.

Materiales: hojas de papel bond, marcadores de colores y cinta adhesiva.

Desarrollo: Este ejercicio se realizará de forma individual. Se les pedirá a los participantes que en el papel bond dibujen su árbol genealógico (es una representación gráfica de nuestra descendencia) identificando: sus bisabuelos, sus abuelos, (familia paterna y materna), sus padres y su persona. Una vez se haya dibujado el árbol con los familiares correspondientes, se les pedirá que recuerden en su historia de vida, que conocieron, que observaron, que escucharon, y que aprendieron de sus bisabuelos/as, abuelos/as y padres, sobre lo que era ser mujer y ser hombre; cuales eran los roles, ocupaciones, pasatiempos, etc.

Posterior a este ejercicio, se les preguntará a los participantes cuáles de estas enseñanzas y aprendizajes de sus familiares, les han transmitido a sus hijos/as y de qué manera.

Con este ejercicio se pretende sensibilizar y orientar sobre las creencias y prácticas tradicionales familiares acerca del género, cómo se mantienen y se transmiten por generaciones, reforzando de esta manera los roles de género al interior de las familias.

Lo que dicen por ahí

Objetivos: Reflexionar acerca de las creencias populares transmitidas durante la crianza.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Tarjetas con las frases de las creencias.

Desarrollo: Se dividirá al grupo en subgrupos de 5 personas, y a cada subgrupo se le entregará unas fichas con algunas frases sobre creencias acerca de los niños y niñas. Los participantes deberán leer y reflexionar en grupo, definiendo si están o no de acuerdo con lo que dicen.

Tarjetas:

- Los niños que lloran son unas nenas.
- A todos los niños les gusta el fútbol.
- Las niñas que juegan fútbol son unos marimachos.
- Los niños tiene más fuerza que las niñas.
- Lavar los platos es tarea de las niñas.
- El color azul es para los niños, el rosado para las niñas.
- ¡Si un niño te pega, pues no te dejes!
- Las niñas deben verse como princesas.

Una vez terminado el ejercicio cada subgrupo socializará sus respuestas con todo el grupo. La reflexión en este momento será orientada hacia el reconocimiento de cuáles de estas creencias se utilizan para los niños/as en nuestra familia y en la cotidianidad de la crianza. A partir de este reconocimiento, generar conciencia de que con estas creencias se refuerzan los estereotipos de género y la desigualdad entre hombres y mujeres.

Nuevas maternidades y paternidades

Objetivos: Reconocer la importancia de las enseñanzas transmitidas a los hijos/as en la crianza y la educación.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Cuatro pitos y tarjetas de preguntas.

Desarrollo: Se divide al grupo en 4 subgrupos de 5 personas y se le entrega un pito a cada equipo. Se les explica que en cada tarjeta hay una pregunta que deberán responder, el primer grupo que tenga la respuesta deberá sonar el pito para que dé su respuesta. Cada respuesta deberá argumentarse, y el grupo que realice la mayoría de las respuestas en el menor tiempo posible es el ganador.

Preguntas:

- ¿Quiénes pasan la mayor parte del tiempo con sus hijos? (madres o padres)
- ¿Qué les has enseñado a tus hijos/as sobre el respeto hacia los niños y las niñas?
- ¿En qué tareas de la casa involucras a tu hija?
- ¿En qué tareas de la casa involucras a tu hijo?
- ¿Crees que está bien que tu hijo adolescente tenga el cabello largo?
- ¿Crees que está bien que tu hijo adolescente utilice arete?
- ¿Qué les has enseñado a tus hijos/as sobre autocuidado?

Para finalizar el ejercicio, se abre la reflexión de acuerdo a los aportes de los participantes sobre la importancia de las enseñanzas transmitidas a los hijos/as en la familia. Esto incluye los roles de género, resaltando que en el hogar no debe haber roles exclusivos de hombres o mujeres, sino que todos cuentan con las habilidades y capacidades para desarrollar las tareas del hogar. También es importante resaltar la educación en igualdad, tanto para las niñas como para los niños en el hogar. En ocasiones, los hombres tienen privilegios en los hogares, por lo que transformar desde la familia los estereotipos de género facilita que no se reproduzcan ciclos de violencia, por el refuerzo que se hace del machismo.

"PARA TENER EN CUENTA"



Tanto las niñas, como los niños tienen derecho a expresar sus sentimientos.

¡Llorar NO es un símbolo de debilidad!

Tanto las niñas, como los niños, pueden jugar con muñecas, con animalitos, peluches, con carros o camiones.

¡El juego es para TODOS/AS!

Nunca le digas a un niño/a que sus sueños no se pueden hacer realidad.

Podría creer que tienes la razón.

Tanto las niñas como los niños, pueden usar el color rosado o azul.

Hay demasiados colores como para limitar sus gustos al tamaño de tu mente.

Tanto las niñas como los niños, pueden participar en las tareas del hogar. Estas tareas no son exclusivamente de las mujeres.

*¡Es más fácil construir
desde el amor niños y niñas
fuertes,
que reparar adultos
rotos!*



ANEXOS

Anexo No.1

Tipos de violencia

a. Violencia física





b. Violencia psicológica



c. Violencia sexual



d. Violencia económica



e. Violencia por razón de la orientación sexual o identidad de género



f. Violencia digital por razón de género



g. Violencia simbólica



Anexo No.2

Cuento: *La pesadilla de Cenicienta*

Apuntes para despertar y salir del cuento

Y Cenicienta se calzó el zapato de cristal y su pie encajó perfectamente. Y se casaron, fueron muy felices y comieron perdices. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado...

Pero este cuento no ha acabado. Resulta que a Cenicienta no le gustaban las perdices, pero constantemente las tenía que cocinar porque eran el plato preferido del príncipe.

Cenicienta intentaba cocinarlas de todas las formas posibles, pero no siempre eran del agrado del príncipe, y éste le reprochaba. Además, tenía que llevar los zapatos de cristal, que eran de tacón. A Cenicienta, siempre subida a esos zapatos, le dolía mucho la espalda. Y entre eso y estar cocinando perdices todo el día, cada vez se sentía más asqueada.

Su amado no era como ella le había imaginado. Más bien al contrario. La insultaba, la menospreciaba, la obligaba a ir con los tacones, le decía que sin ellos estaba fea, y que la comida era mala.

Cada vez estaba más triste y se preguntaba qué era lo que le estaba pasando, por qué su príncipe no era como ella había esperado siempre. ¿Sería por su culpa?

Cenicienta intentaba agradar al príncipe siempre, aunque le doliera la espalda y el alma, pero cuando no podía más se sacaba los zapatos y caminaba descalza, pero siempre a escondidas y sintiéndose culpable.

Así pasaron muchos años, en los cuales el dolor y la tristeza invadieron del todo a Cenicienta, ya que cada vez el príncipe la trataba peor.

Cuando se sentía muy mal intentaba acudir a alguien para que la consolara, pero nadie la comprendía, o le decían: “tu lugar está al lado del príncipe”.

Poco a poco dejó de quejarse, porque no valía la pena, y se fue quedando sola.

En su soledad, se fue dando cuenta de su realidad: que el príncipe la estaba maltratando y que ella no tenía la culpa de lo que estaba pasando.

Ella solo quería ser feliz con el príncipe. Pero él no cambiaría nunca, por muchas perdices que le cocinara o por muy guapa que se pusiera.

Su príncipe azul se había convertido en un ogro. Este no era el sueño que había tenido en la casa donde vivía de pequeña, cuando creía que un príncipe la salvaría.

Ahora, después de tantos años de sufrimiento, se dio cuenta de que la única que la podría salvar era ella misma.

Pero también sabía que necesitaba ayuda, así que por segunda vez en su vida invocó a la Hada. La Hada apareció enseguida y la abrazó y consoló durante horas. Durante estas horas, Cenicienta lloró y lloró todo lo que no había llorado desde hacía años. Y cuando terminó fue como si se le hubiera vaciado el alma de todas las penas y ahora tuviera que empezar a llenarla de cosas bonitas.

Epílogo:

Cenicienta lo consiguió. Dejó los tacones y las perdices y se convirtió en cocinera vegetariana. Y ahora está trabajando con otras mujeres como ella: Blancanieves y la Bella durmiente, que ya habían despertado, Caperucita roja que había dejado al cazador por violento, la Ratita presumida que había cambiado el lacito por la autoestima. Y entre todas decidieron cambiar sus papeles en los cuentos para empezar uno nuevo.

Había una vez unas mujeres que no estaban solas...

Anexo No. 3**Canción: *Las 4 Babies de Maluma***

Ya no sé qué hacer
No sé con cuál quedarme
Todas saben en la cama maltratarme
Me tienen bien, de sexo me tienen bien

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero

Dos son casadas
Hay una soltera
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero

Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero
Dos son casadas
Hay una soltera
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

La primera se desespera
Se encojona si se lo hecho afuera
La segunda tiene la funda
Y me paga pa' que se lo hunda
La tercera me quita el estrés
Polvos corridos, siempre echamos tres
A la cuenta de una le bajo la luna
Pero ella quiere con Maluma y conmigo a la vez

Estoy enamorado de las cuatro
Siempre las busco después de las cuatro

A las cuatro les encanta en cuatro
Y yo nunca fallo como el 24

De los Lakers siempre es la gorras
De chingar ninguna se enzo***
Estoy metió en un lío, ya estoy confundió
Porque ninguna de mi mente se borra

Me pongo las gafas Cartier saliendo del aeropuerto
Vestido de Osiris, zapatos en pie
Tú tienes tú mi cuenta de banco y el número de la
Master Card
Tú eres mi mujer oficial
Me tiene enamorado ese culote con ese pelo rubio
Pero tengo otra pelinegra que siempre quiere chichar

A veces hasta le llega al estudio
La peliroja chichando es la más que se moja
Le encojona que me llame y no lo coja
Pelemos y me bota la ropa y tengo que llamar a
cotorra pa' que la recoja
Tengo una chiquitita nalgona con el pelo corto

Me dice papi vente adentro, si me preña (Bryant
Myers).

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero
Dos son casadas
Hay una soltera

La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero
Dos son casadas
Hay una soltera

La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

Ya estoy metió en un lío
A todas yo quiero darle
Me tienen bien confundió
Ya no sé ni con cuál quedarme

Y es que todas maman bien
Todas me lo hacen bien
Todas quieren chingarme encima de billetes de cien

Me tienen en un patín
Comprando en San Valentín
Ya me salieron más caras que un reloj de Ulysses
Nardin
Es que la babies están dura y ninguna de las 4 se ha
hecho completa
Dos tienen maridos y ninguna de las dos al marido
respetan.

Cuatro chimbitas
Cuatro personalidades
Dos me hablan bonito
Dos dicen maldades
Diferentes nacionalidades
Pero cuando chingan gritan todas por iguales
Quiere que la lleve pa' medallo
Quiere que la monte en carros del año
Que a una la coja
A la otra la apriete

Y a las otras 2 les dé juntas en el baño
Digan qué más quieren hacer
El dirty las va a entretener
En la casa gigante y un party en el yate que él quiere
tener
No sé si me entiendes bebé.
Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero

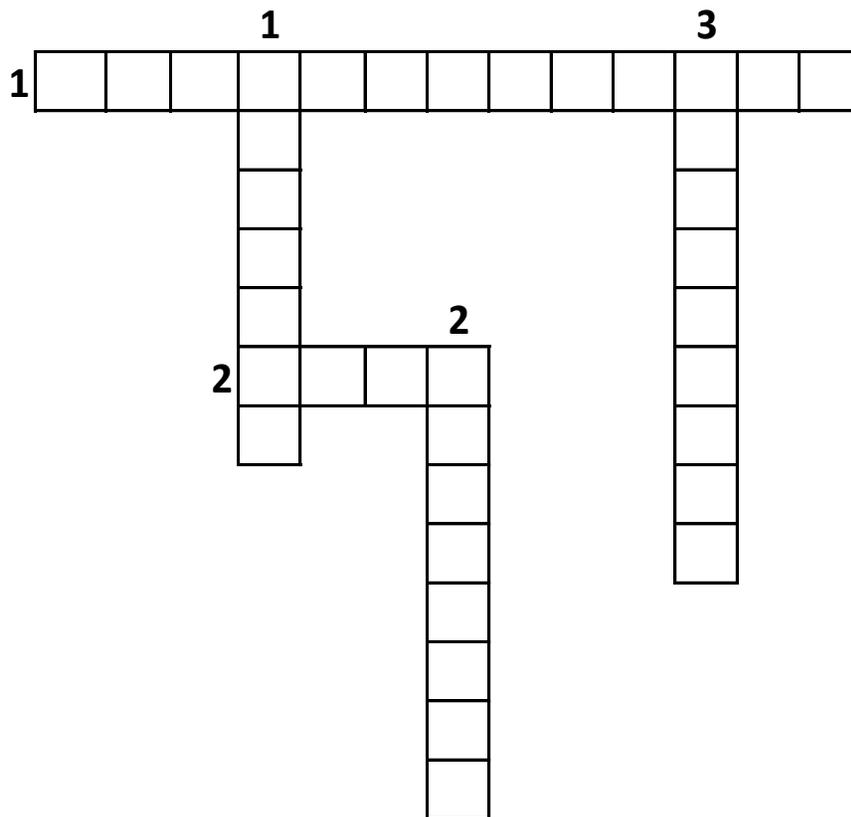
Dos son casadas
Hay una soltera
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera

Estoy enamorado de cuatro babies
Siempre me dan lo que quiero
Chingan cuando yo les digo
Ninguna me pone pero

Dos son casadas
Hay una soltera
La otra medio psycho y si no la llamo se desespera.

Anexo No. 4

Mi Cruci – Ruta



Vertical:

1. Orienta a la víctima en la preservación de las pruebas, lleva a la persona agredida a un centro asistencial si lo requiere, acompaña la víctima a un lugar que genere seguridad y protección, o incluso hasta su casa para retirar sus pertinencias.
2. Esta institución se encarga de recibir las denuncias y solicitar medidas de protección para la víctima.
3. Esta institución tiene la competencia para imponer medidas de protección para la víctima, cuando se presenta violencia intrafamiliar.

Horizontal:

1. Esta institución se encarga de brindar atención médica y psicológica inmediata.
2. Este instituto es el encargado de realizar la verificación de si los derechos de niños, niñas y adolescentes se han sido vulnerados o amenazados.

Anexo No. 5

Tomate un té

¡Tómate un té!

“Ama tus maneras, tus tiempos, tu forma de salir adelante, tu forma de vivir o de amar, quizá imperfecta, o absurda para el resto, pero tan sagrada por ser tuya, por ser de ti!!”

Ama – te!
 Sonríe-te!
 Mima-te!



Respetate!

Vivi Cervera
 Valora-te!
 Abraza – te!

¡Tómate un té!

“Ama tus maneras, tus tiempos, tu forma de salir adelante, tu forma de vivir o de amar, quizá imperfecta, o absurda para el resto, pero tan sagrada por ser tuya, por ser de ti!!”

Ama – te!
 Sonríe-te!
 Mima-te!



Respetate!

Vivi Cervera
 Valora-te!
 Abraza – te!

¡Tómate un té!

“Ama tus maneras, tus tiempos, tu forma de salir adelante, tu forma de vivir o de amar, quizá imperfecta, o absurda para el resto, pero tan sagrada por ser tuya, por ser de ti!!”

Ama – te!
 Sonríe-te!
 Mima-te!



Respetate!

Vivi Cervera
 Valora-te!
 Abraza – te!

¡Tómate un té!

“Ama tus maneras, tus tiempos, tu forma de salir adelante, tu forma de vivir o de amar, quizá imperfecta, o absurda para el resto, pero tan sagrada por ser tuya, por ser de ti!!”

Ama – te!
 Sonríe-te!
 Mima-te!

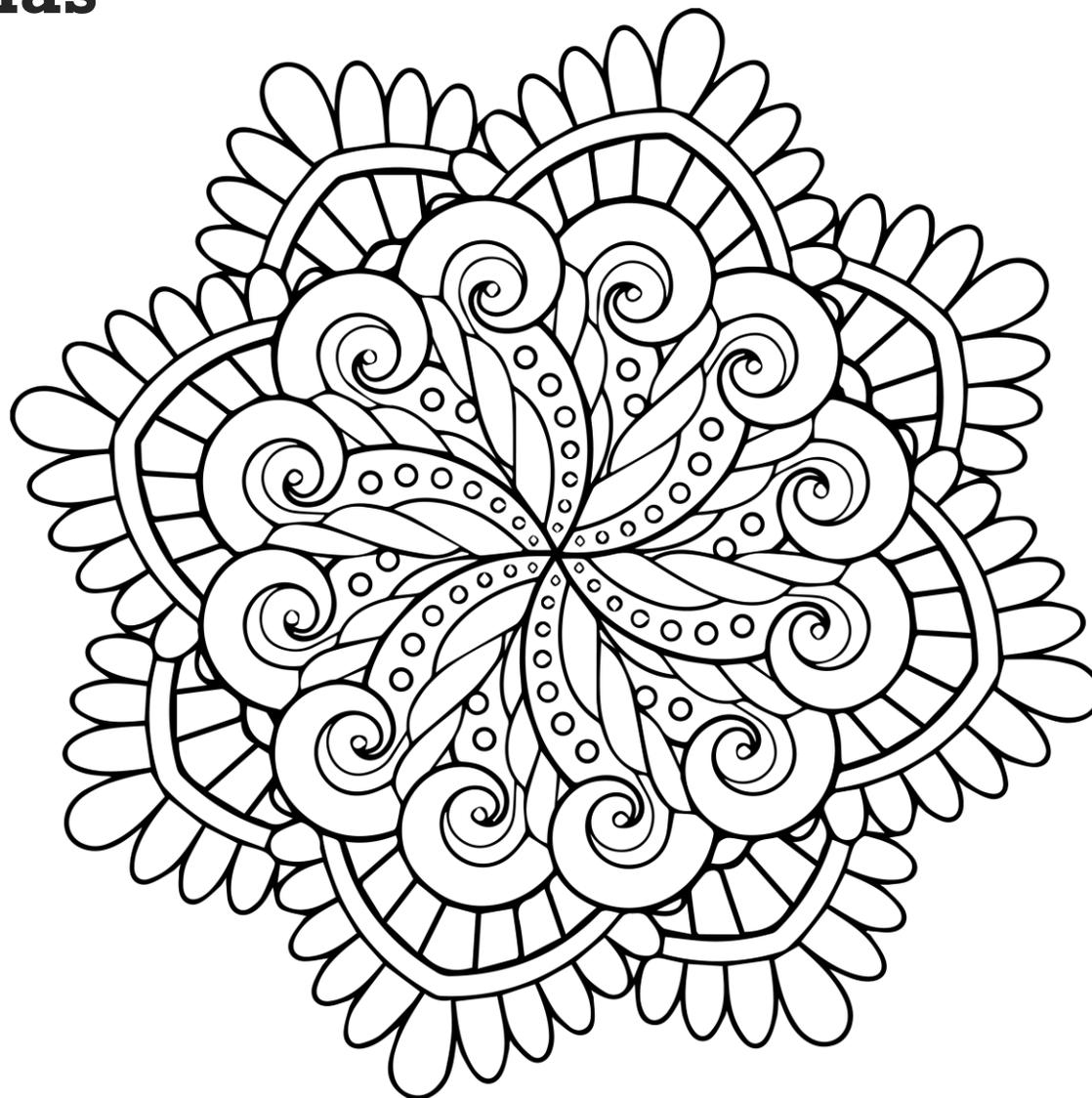


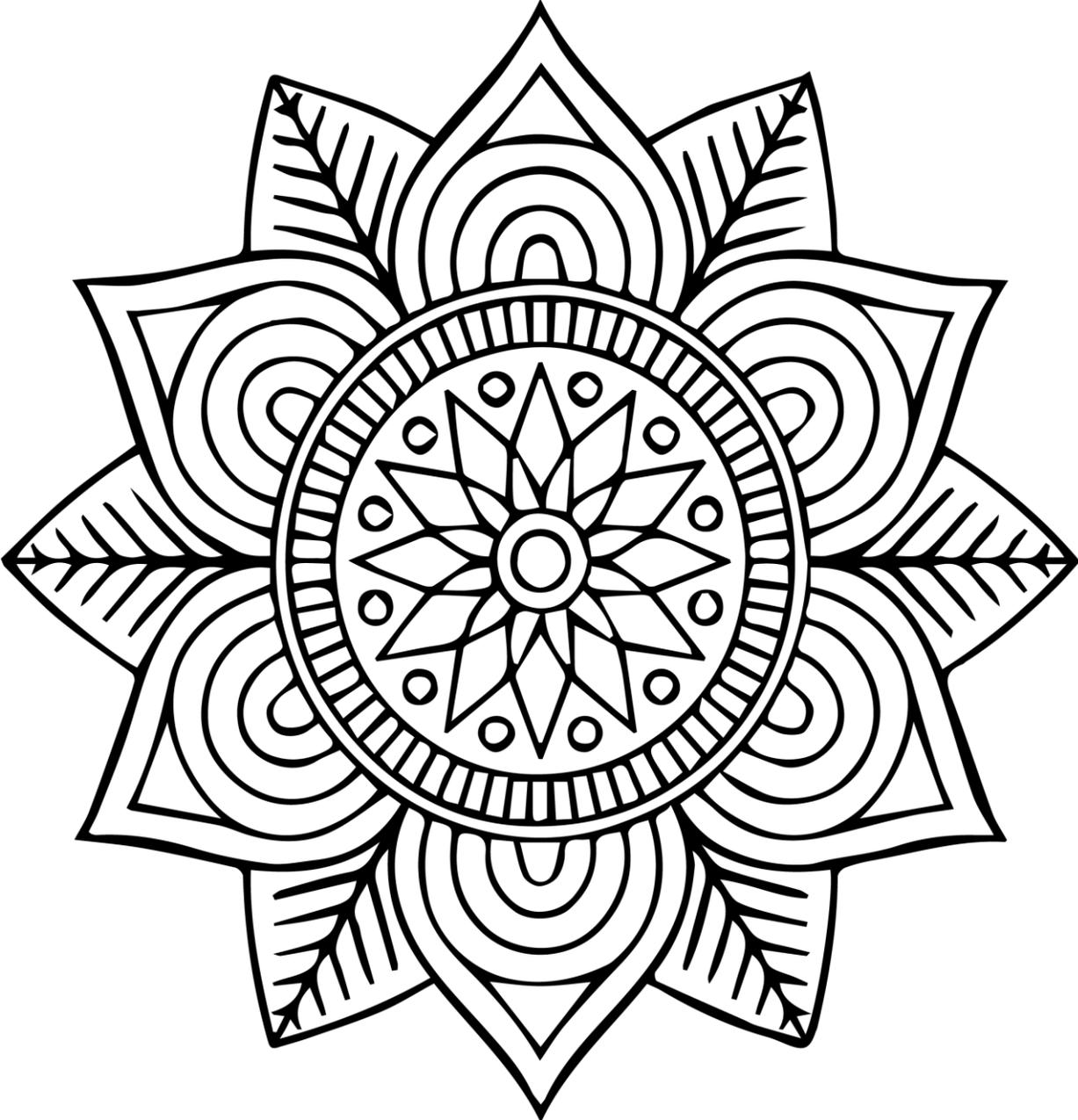
Respetate!

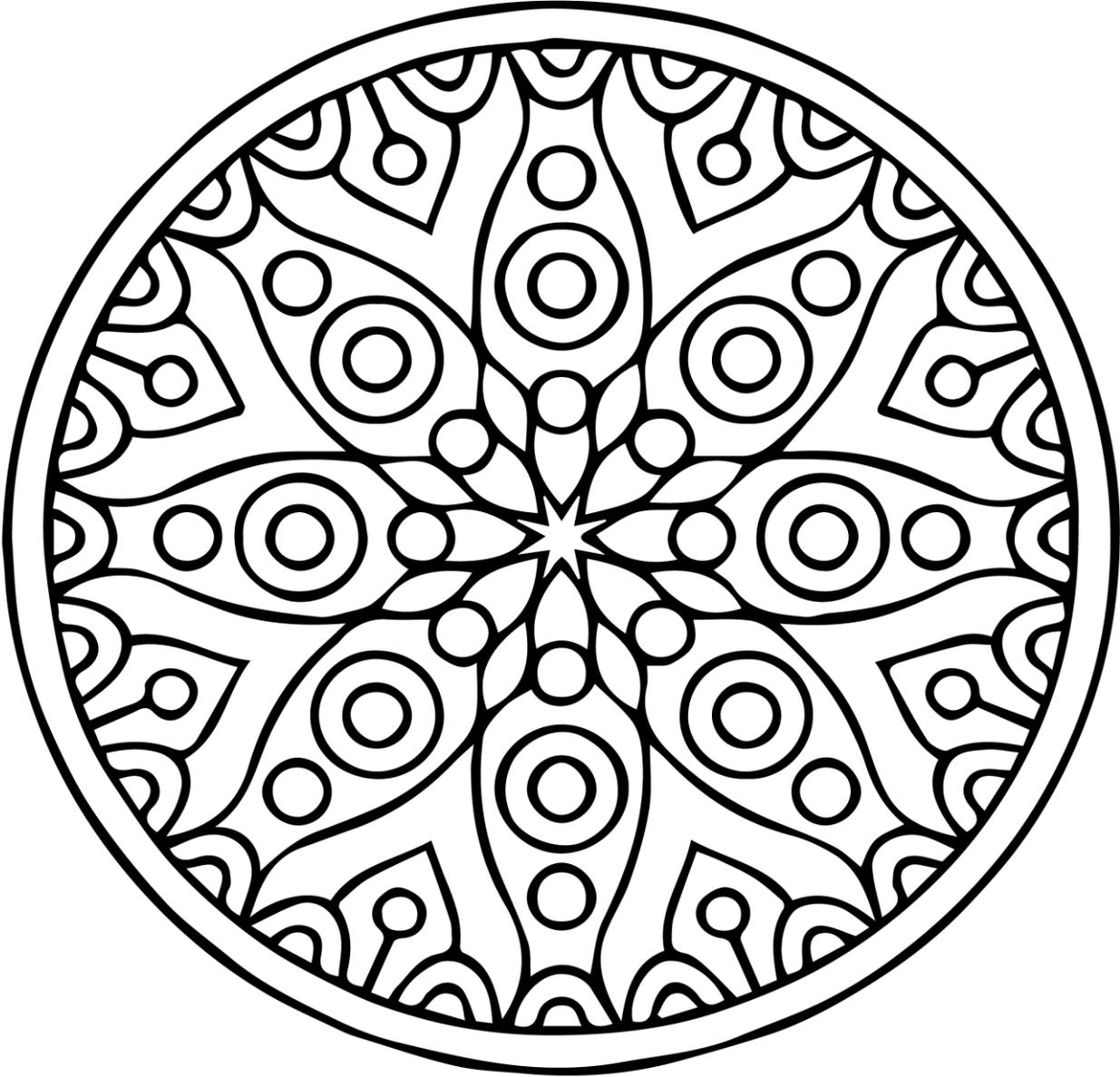
Vivi Cervera
 Valora-te!
 Abraza – te!

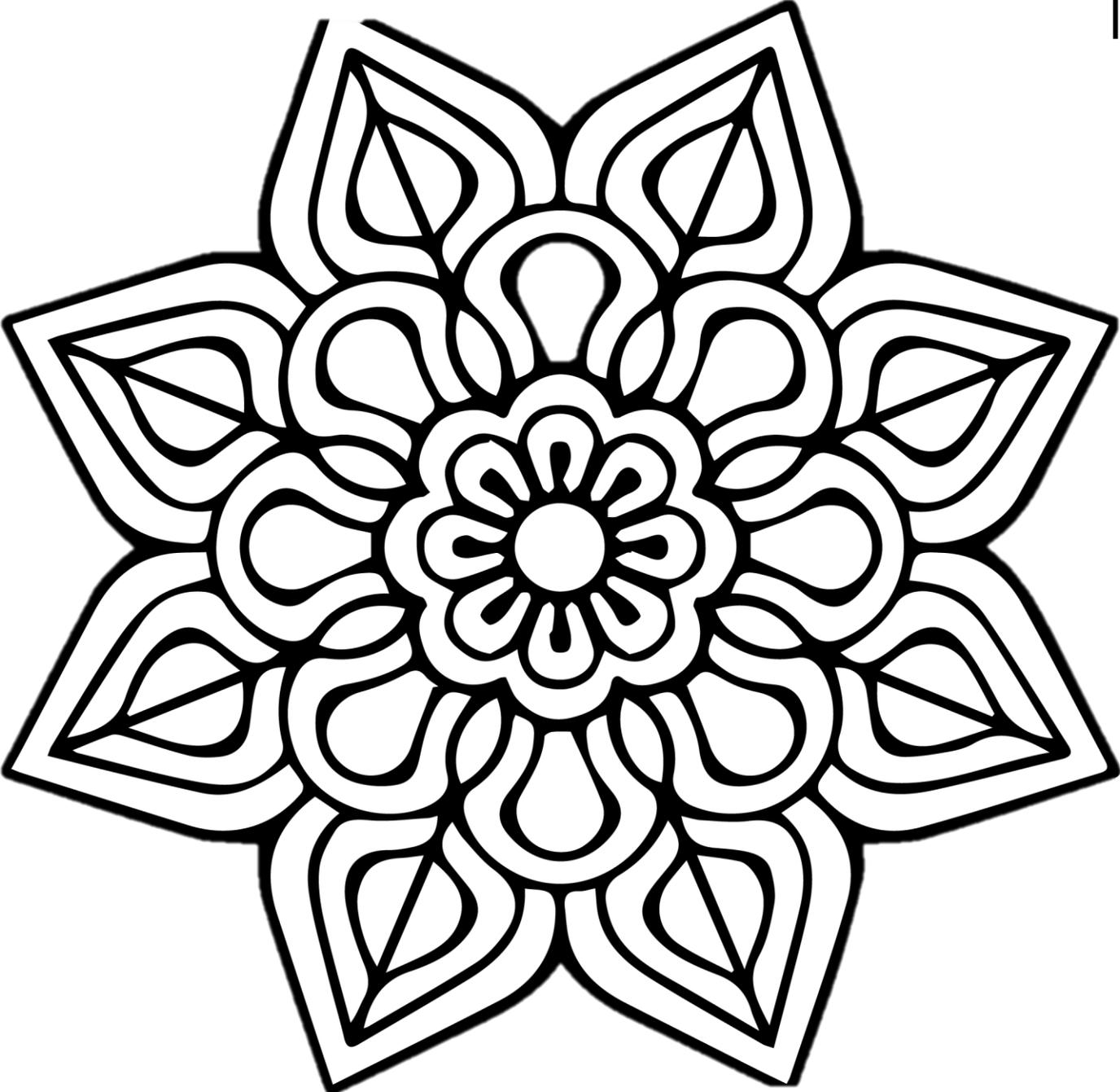
Anexo No. 6

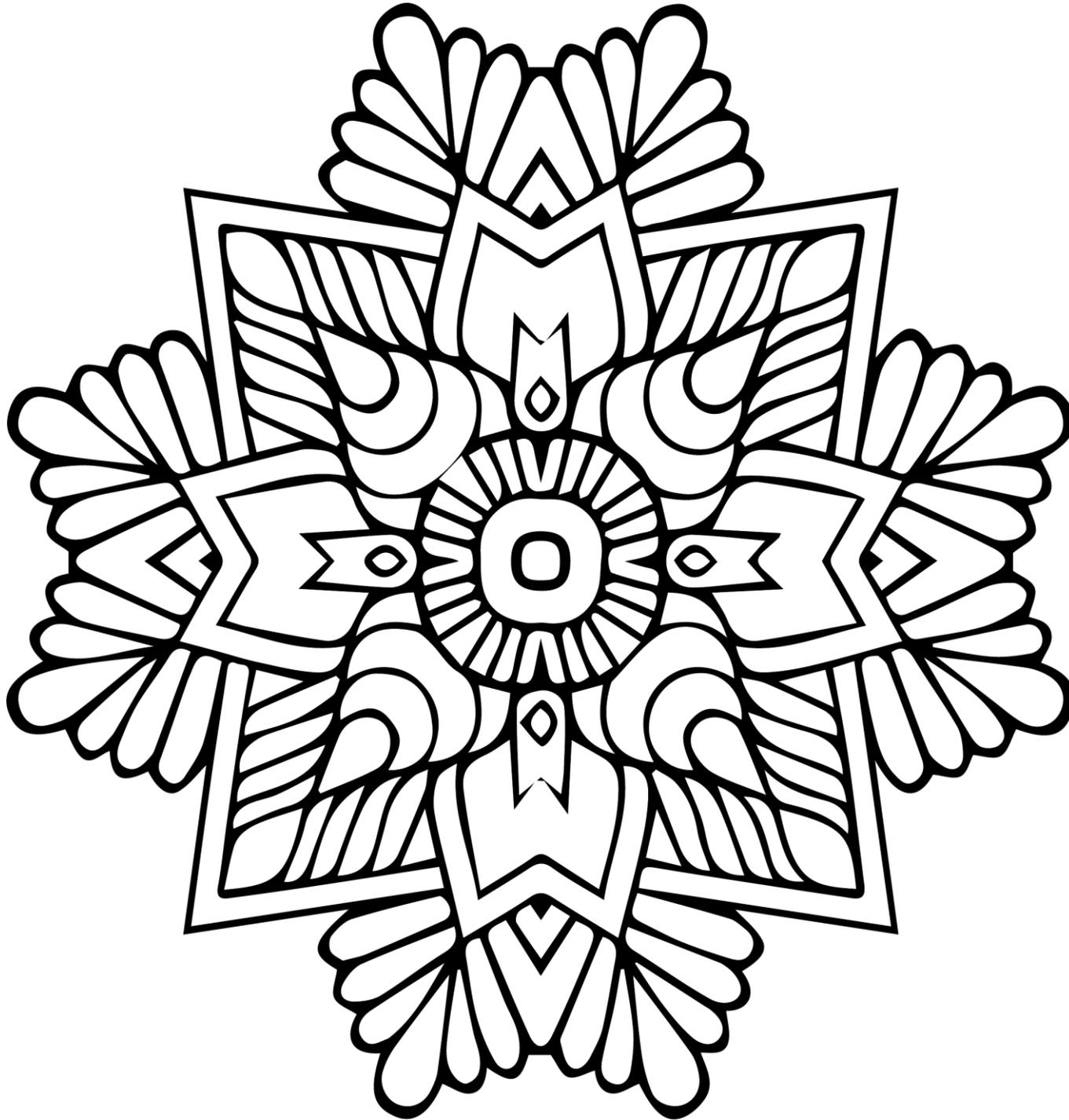
Mandalas











Anexo No. 7**¿Usted qué haría?**

Recorte cada pregunta, doble el papelito y distribúyalo entre los participantes para generar diálogos o conversatorios.

¿Qué haría usted si... alguno de sus amigos hace un chiste machista

¿Qué haría usted si... un familiar le dice que los hombres son los que mandan en casa?

¿Qué haría usted si... un amigo le dice que los hombres no lloran?

¿Qué haría usted si... un amigo le confiesa que es homosexual?

¿Qué haría usted si... sus amigos lanzan piropos obscenos a las mujeres?

¿Qué haría usted si... descubre que su pareja le es infiel?

¿Qué haría usted si... descubre que su pareja le es infiel?

¿Qué haría usted si... un amigo le confiesa que cada vez que pelea con su pareja le dan ganas de golpearla?

¿Usted qué haría si... usted quiere mantener relaciones sexuales, pero su pareja no quiere?

¿Usted qué haría... para enamorar a una persona que le gusta?

¿Usted qué haría... si un hombre le busca?

¿Usted qué haría si... sus amigos se burlan porque está más tierno con su pareja que con ellos?

¿Usted qué haría... si un hombre le busca?

¿Usted qué haría... un amigo necesita un abrazo?

¿Usted qué haría... si algunos amigos se interesan por el tema de las masculinidades?

¿Usted qué haría el 8 de Marzo, Día Internacional de las Mujeres?

¿Usted qué haría el 25 de Noviembre, Día Internacional de la NO violencia contra las mujeres?

¿Usted qué haría para compartir sus reflexiones sobre masculinidades con otros hombres?

Anexo No.8**El Masculinómetro**

Esta es una prueba para medir su masculinidad. Marque con una "X" la respuesta. Al final sume sus puntos, multiplíquelos por 5 y divídalos entre 2. El resultado debe ser entregado al facilitador. Él les dirá la medida de su masculinidad.

	Si (1 punto)	No (2 puntos)	A veces (3 puntos)
Haces ejercicios para mantener la figura.			
Te sientas con las piernas cruzadas.			
Te sientas con las piernas abiertas.			
Escupes al suelo cuando tienes ganas.			
Te haces manicure y pedicure.			
Te despides de un beso en la mejilla con otro hombre.			
Alguna vez has reconocido que un hombre es atractivo.			
Te gusta el peligro o los deportes de riesgo.			
Has probado algún licor.			
Te pruebas ropa de mujer.			

Orinas sentado en el inodoro.			
Has orinado en un poste o en un árbol.			
Has llorado viendo una película romántica o dramática.			
Te juntas con las mujeres más que con los hombres.			
Te han criado solamente mujeres.			
Tu pene mide 20 centímetros.			
Te gusta cocinar.			
Lavas platos, barres y trapeas en casa.			
TOTAL			

Anexo No.9

Recursos complementarios

1. Violencias de Género.

Video Explicativo Tipos de Violencia de Género (<https://www.youtube.com/watch?v=nFUBZXXjr3A=>)

Video Tipos de Violencia de Género Digital (https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq_g)

Video sobre las diferencias Sexo, Género, Orientación Sexual e Identidad de Género (https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq_g)

2. Estereotipos de Género.

Video Estereotipos y Roles de Género: <https://www.youtube.com/watch?v=d36phzZib90>

3. Nuevas Masculinidades

Video: Mi Futuro es Hoy - Masculinidades (<https://www.youtube.com/watch?v=begCSfdUiPE>)

Video: Nuevas Masculinidades (https://www.youtube.com/watch?v=LvLLUEwB_Q4)

Spot Masculinidades (<https://www.youtube.com/watch?v=UOCgZnVgFX8>)

4. Pautas de crianza – Nuevas Masculinidades

Videocuento: Un papá a la medida (<https://www.youtube.com/watch?v=UAnrW4KhgtE>)

Bibliografía

<https://www.mundocooperante.org/que-es-la-violencia-de-genero-y-que-formas-tiene/>

<https://sites.google.com/site/violenciaenelnoviazgo1524034/3---tipos-de-violencia/3-2---violencia-psicologica>

https://cadenaser.com/emisora/2016/03/12/radio_valencia/1457804259_032460.html

<https://www.infogate.cl/2018/01/09/encuesta-revela-que-hay-una-disminucion-de-la-violencia-fisica-en-contra-de-la-mujer-pero-aumenta-la-psicologica/>

<https://trynotlaughs.us/galleries/mujer-la-contra-violencia-psicologica.html>

<http://www.epgconsultora.com.ve/blog/articulos-violencia-de-genero/la-influencia-de-los-medios-en-la-violencia-sexual>

<http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/452549-14-denuncias-de-abuso-sexual-a-ninos-en-manabi/>

<https://conceptodefinicion.de/violencia-economica/>

<http://unmundosinviolenciacom.blogspot.com/>

http://wradio.com.mx/emisora/2018/03/01/guadalajara/1519864364_736048.html

<http://www.opinion.com.bo/opinion/articulos/2013/0922/noticias.php?id=106566>

<https://www.soyhomosensual.com/lgbt/por-que-dejaron-de-importar-los-crimenes-de-odio/>

<https://www.revistaarcadia.com/cine/galeria/mejores-peliculas-de-ballet-en-el-cine-baile-y-danza/66687>

<http://www.elperiodistalibre.com/index.php/locales/1741-segunda-charla-debate-contra-la-discriminacion-por-orientacion-sexual-e-identidad-de-genero>

https://caracol.com.co/radio/2018/03/22/tecnologia/1521678922_590494.html

<https://newsweekespanol.com/2018/01/violencia-acoso-amenazas-digital-redes/>

<https://www.elcucodigital.com/violencia-simbolica-contra-las-mujeres-el-imaginario-publicitario/>

<http://la5tapata.net/8-marzo-2019-espero-no-recibir-felicitaciones-la-violencia-simbolica/>

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2017/10/25/solo-seis-denuncias-publicidad-sexista-acabaron-ante-justicia/0003_201710G25P28992.htm

