Taller

Tena S. Protección: Sensibilización en género para servidores

Idea Dignidad

Objetivo

Al finalizar el proceso educativo, las personas participantes estarán en capacidad de argumentar de forma técnica la importancia de incorporar un enfoque especializado en la atención a víctimas de violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, enfoques |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Myriam Pérez, Gabriela Morales (MP) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 8 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 8 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 9:00am – 10:05am | **A1. Preparación: la violencia basada en género** |  |
| 10:05am – 11:20am | **A2. Las máscara que habito: construcción de las identidades de sexo y género** | Recursos: R1, R2P, R3P |
| 11:20am – 11:40am | **Receso** |  |
| 11:40am – 12:50pm | **A3. La víctima perfecta 2** | Recursos: R4P |
| 12:50pm – 1:50pm | **Almuerzo** |  |
| 1:50pm – 3:10pm | **A4. Coherencia: comprender los mecanismos de la violencia** | Recursos: R5P, R6P, R7P |
| 3:10pm – 3:50pm | **A5. Iceberg de la violencia** | Recursos: R8 |
| 3:50pm – 4:50pm | **A6. A la primera** | Recursos: R9P |

Actividad

# A1. Preparación: la violencia basada en género

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad, las personas participantes estarán motivadas para abordar el tema de la violencia basada en género y en la violencia contra las mujeres. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 25 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 40 mins• Vincular con la experiencia: 25 mins  **Tiempo total**: 1 hora 5 mins |
| Materiales consumibles | • música, hojas de papel y lápices o esferos, masking, tarjetas de cartulina A2, marcadores delgados, marcadores para pizarra o p |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 40 mins

**Paso
1**.
Como
preámbulo,
cree
un
ambiente
de
silencio,
relajación
y
música
y
pida
a
cada
participante
que
responda
para
si
las
siguientes
preguntas:

      •
¿Qué
significa
para
mi
la
violencia
contra
las
mujeres
y
la
violencia
basa
en
género?

      •
¿Qué
ideas,
juicios
o
creencias
tengo
sobre
la
violencia
contra
las
mujeres
y
la
violencia
basa
en
género?

      •
Me
ubico
en
la
población,
lugar
donde
vivo,
pienso
en
todos
los
actores
que
me
rodean
y
me
pregunto
¿Cómo
es
mi
relación
con
ellos
en
cuanto
a
este
tema?

      •
¿Cómo
creo
que
se
trabaja
o
se
piensan
este
asunto
en
(municipio,
cantón)?

      •
¿Cómo
se
trabaja
o
se
piensan
estos
dos
asuntos
en
mi
país?

      •
Pienso
en
América
Latina
¿qué
se
está
haciendo
en
materia
de violencia
contra
las
mujeres
y
la
violencia
basa
en
género
?

      •
¿Qué
se
piensa
y
se
estará
haciendo
en
otros
continentes?

      •
¿Cómo
creo
que
afecta
lo
local
a
lo
global
en
materia
de
violencia
de
género?
¿Cómo
afecta
lo
global
a
lo
local?

**Paso
2**

      •
Realice
la
actividad
*Termómetro
de
género*
(https://facilitar.io/es/actividad/termometro-genero).

      •
Indique
que
vamos
a
"medir"
en
conjunto,
el
grado
inquietud
o
preocupación
que
nos
puede
generar
las
cuestiones
relacionadas
con
el
violencia
contra
las
mujeres
y
la
violencia
basa
en
género
o,
que
nos
son
poco
familiares.

      •
Entregue
una
o
varias
tarjetas
a
cada
persona
para
que
puedan
escribir
aquello
que
le
resulta
más
significativo
o
relevante
en
relación
con
lo
enunciado
anteriormente.

**Paso
3**.
Enumere
una
a
una las
preocupaciones
descritas
a
continuación
e
identifique
si
algunas
de
los
aspectos
descritos
por
las
personas,
se
relacionan.
En
caso
de
que
no
agréguelas
a
la
lista
ubicada
en
el
termómetro.

      •
Cuando
se
habla
de
violencia
de
género
se
incluye
a
las
mujeres
y
se
excluye
a
los
hombres.

      •
Se
exagera
el
problema
o 
las
mujeres
o
personas
LGBTI
se
victimizan

      •
Se
minimiza
el
problema.

      •
Se
cae
en
posturas
feministas radicales.

      •
No
se
que
es
exactamente
lo
que
necesitan
las
víctimas.

      •
Las
víctimas
son
incongruentes
o
no
saben
lo
que
quieren

      •
Las
respuetas
que
existen
son
insuficientes
o
deficientes

      •
Quiero
tener
un
enfoque
diferente
pero
no
se
como
hacerlo.

**Paso
4**

      •
Comente
que
es
normal
tener
dudas,
preocupaciones
o
incluso
resistencias,
recuerde
que
venimos
formados
sobre
la
base
de
paradigmas
y
que
es
por
medio,
de
la
reflexión
y
la
experimentación
que
encontraremos
nuevos
referentes.

      •
Señale
que
durante
el
proceso
de
formación,
las
cuestiones
identificadas
serán
abordadas
una
a
una
cuando
se
vayan
tocando
los
temas
previstos.

## Vincular con la experiencia – 25 mins

**Paso
5**

      •
Realice
la
actividad
*Exámen
de
Paradigmas* (https://facilitar.io/es/actividad/examen-paradigmas),
que
permite
a
las
personas
identificar
como
todo
aquello
que
pensamos
o
hacemos
está
basado
en
paradigma.

      •
Retome
la
acción
relacionada
con
el
dibujo
de
la
niña
y
pregunte
que
otros
paradigmas
sobre
el
sexo
o
sobre
el
género
reconocemos.

      •
Indique
que
el
género
es
un
paradigma
social
basado
en
adscripciones
(asignaciones)
sociales
sobre
lo
que
debe
ser
los
hombres
y
las
mujeres.
Estos
mandatos
polarizan
las
identidades:
fuertes/débiles,
dependientes/independientes,
racionales/emocionales...

      •

Señale
que
los
paradigmas
sociales
no
son
buenos
o
malos
en
sí
mismos,
pero
si
valoramos
algunos
de
ellos
es
necesario
analizar
por
ejemplo,
de
qué
forma
estas
adscripciones
sociales
contribuyen,
restringen
o
anulan
el
libre
desarrollo
de
capacidades
de
las
personas
independientemente
de
su
sexo,
género
u
orientación
sexual,
y
las
iguales
oportunidades
para
el
ejercicio
de
derechos
sin
discriminación?

      •

Estos
mismos
paradigmas
están
presentes
en
la
forma
como
entendemos
la
violencia
de
género.

      •

Cierre
la
reflexión
indicando
que,
cambiar
una
instrucción
y
un
esquema
en
el
ejercicio,
es
equivalente
a
cambiar
un
pradigma
en
la
estructura
social
.
De
hecho
esto
es
lo
que
ha
hecho
por
ejemplo
el
movimiento
antiracista,
el
feminismo,
etc.

Actividad creada por Myriam Pérez

Actividad

# A2. Las máscara que habito: construcción de las identidades de sexo y género

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad, las personas participantes del municipio de Tena, estarán en capacidad de exponer los principales factores estructurales: sociales, culturales, económicos y políticos que influyen en las construcción de las identidades de sexo, género y, orientación sexual. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Juego de roles, lluvia de ideas, sesión plenaria |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 20 |
| Fases | • Reflexionar: 20 mins• Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 30 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora 15 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R1. Ámbitos• R2P. Máscaras• R3P. Roles y Estereotipos de género |
| Materiales consumibles | • copias de mascaras, varios materiales para decorar (incluir texturas), papelotes, marcadores, post-its, maskin |
| Equipo | • Projector, computador |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 20 mins

Recursos: R1

**Paso
1**.
Previamente
ubique
en
distintos
puntos
del
salón
letreros
en
los
que
está
escrito:
familia,
escuela,
trabajo,
espacio
público,
pareja,
economía
y
política.
Tenga
un
letrero
adicional
que
dice:
conmigo
mismo/a
pero
resérvelo
para
usarlo
más
adelante.

## – 0 seg

**Paso
2**

      •
Pida
a
cada
persona
que
cierre
los
ojos
y
recuerde
la
primera
vez
quese
dio
cuenta
o
se
identificó
como
un
hombre
o
una
mujer.
Invíteles
a
tratar
de
identificar
que
aspectos
influyeron
en
que
se
identificara
de
un
sexo
u
de
otro.
De
dónde
y
qué
personas
venian
las
ideas
o
comportamientos
que
nos
influyeron?

      •
Pida
que
abran
los
ojos
y
respondan
la
siguiente
pregunta:
Qué
es
lo
que
tradicionalmente
se
nos
han
dicho
que
debe
ser
y
hacer
una
mujer?
Permita
que
tanto
mujeres
como
hombres
respondan
y
ubique
las
respuestas
en
una
columna
en
una
pizarra
o
papelógrafo

      •
De
igua
forma
pregunte: Qué
es
lo
que
tradicionalmente
se
nos
han
dicho
que
debe
ser
y
hacer
un
hombre?
Igualmente
tome
nota
de
las
respuesta
en
otra
columna
frente
a
la
anterior
de
tal
forma
que
se
puedan
contrastar
las
respuestas.

      •
Invite
a
las
personas
a
hacer
un
breve
análisis
de
lo
que
notan
al
observar
y
contrastar
las
dos
columnas.

## Vincular con la experiencia – 15 mins

Recursos: R2P

**Paso
3**

      •
Entregue
a
cada
persona
una
hoja
con
el
dibujo
de
una
máscara
y
pídales
que
la
decoren
representando
con
formas,
colores,
texturas
los
aspectos
que
se
conjungan
y
forman
esa
identidad.
(tienen
entre
5
10
minutos)

      •
Una
vez
terminadas
ponga
una
musica
relacionada
y
pida
a
las
personas
que
se
pongan
las
máscaras
y
transiten
por
el
espacio.mientras
lo
hacen
sugiera
que
observen
las
máscaras
de
los
demás
pero
que
de
cuando
en
cuando
se
detenga
en
alguno
de
los
letreros
y
traten
de
identifcar
que
efectos
o
implicaciones
tiene
estar
en
ese
ámbito
habitando
esa
máscara?.
Creen
que
si
no
tuvieran
la
máscara
puesta
las
cosas
podrían
ser
de
otra
manera?

      •
Ponga
el
letrero
que
dice
"conmigo
mismo"
y
pida
que
piensen
en
el
impacto
que
estas
construcciones
sociales
tienen
en
la
relación
con
nosotros
mismos,
con
nuestro
la
aceptación
de
nuestros
cuerpos,
con
nuestra
autovaloración.

      •
Finalmente
pregunte,
nos
hace
todo
esto,
más
susceptibles
a
la
violencia? 
(si
el
taller
es
sobre
violencia
de
género
permita
que
las
personas
ahonden
un
poco
más
sobre
esta
pregunta
y
presente
los
aspectos
teóricos
básicos
sobr
el
rol
de
la
violencia).

Música
sugerida:
https://open.spotify.com/playlist/2VrgC5YLmPJdZ8Y7TTF9mO?si=xQaNLZ1ETs69DMBzgrg96w&pi=u-64CmCWo7TRem&nd=1&dlsi=682eab5477b0446e

## Reflexionar – 15 mins

Recursos: R3P

**Paso
4**

      •
Recoja
las
impresiones
de
las
personas
participantes
con
respecto
a
lo
experimentado
y
notado
durante
el
ejercicio.

      •
Tome
nota
de
los
comentarios
mas
relevantes
y
centrece
en
lo
siguiente:
creen
en
este
punto
que
hay
algún
ámbito
de
la
vida
que
esté
libre
de
la
influencia
del
género?

      •
Presente
el
video
Roles
y
estereotipos
de
género
de
Idea
Dignidad
y
al
finalizarlo
permita
que
se
de
un
breve
intercambio
de
impresiones. https://www.youtube.com/watch?v=K6wnjAaPe5g&t=164s

## Integrar conocimientos – 30 mins

**Paso
5**

      •
Preguntar
a
las
personas
lo
que
entienden
por
trayectoria
de
vida
y
los
principales
hitos
que
consideran
se
dan
en
la
vida
de
una
persona.
En
un
papelote
dibujar
una
línea
que
representa
la
trayectoria
de
vida
de
las
personas
y
marcar
los
hitos
que
se
indican
con
post-its.

      •
Preguntar
si
creen
que
estos
hitos
son
los
mismos
para
hombres
y
mujeres,
cuáles
son
las
similitudes
y
cuáles
las
diferencias.
En
un
nuevo
papelote,
dibujar
dos
lineas
paralelas
que
representan
las
trayectorias
de
vida
de
hombres
y
mujeres
y
algunos
de
los
hitos
que
marcan
las
diferencias.

      •
Generar
algunas
preguntas
orientadoras
para
identificar
diferencias
o
brechas
que
influyen
de
forma
significativa
en
las
vidas
de
hombres
y
mujeres:

            •
¿Quiénes
sufren
más
violencia
psicológica,
física
o
sexual
a
lo
largo
de
su
vida?
¿A
cuántas
afecta?

            •
¿Quiénes
sufren
más
siniestros
viales?
¿Saben
el
porcentaje?

            •
¿A
quiénes
afecta
más
el
desempleo?
¿Saben
en
cuánto
y
cómo?

            •
¿Quienes
destinan
más
de
su
tiempo
al
cuidado
de
otros?
¿Saben
cuánto
tiempo
y
cuánto
vale
ese
tiempo?

            •
¿A
quiénes
afecta
más
la
pobreza?
¿Saben
en
cuánto
y
cómo?

            •
¿Qué
otras
diferencias
podemos
encontrar
en
Tena
entre
hombres
y
mujeres
según
su
edad,
color
de
piel,
etnia,
nivel
socioeconómico
o
la
zona
en
que
viven?

      •
Presente
los
datos
de
contexto
que
confirman
las
implicaciones
y
los
impactos
de
las
construcciones
sociales
del
género
en
los
diferentes
ámbitos
de
la
vida,
incluso
en
la
relación
con
el
entorno
(tierra,
planeta..).

      •
Termine
dejando
la
siguiente
cuestión
planteada
sin
profundizar:
¿Según
las
competencias
del
GAD,
en
qué
diferencias
que
afectan
las
vidas
de
hombres
y
mujeres
se
puede
intervenir?

      •
Observar
que
en
el
taller
sobre
transversalización
del
enfoque
de
género
se
analizará
con
mayor
detalle
este
tema
y
se
trabajará
con
herramentas
para
abordarlo.

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso
6**.
Si
el
tiempo
lo
permite
cierre
la
actividad
invitando
a
las
personas
a
decorar
la
segunda
máscara
de
una
forma
mas
libre
que
represente
cambios
posibles
a
los
mandatos
de
género.

Actividad creada por Myriam Pérez, Gabriel Ocampo de Idea Dignidad

Recurso

# R1. Ámbitos

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Educación en derechos humanos, rol institucional |
| Descripción | Ambitos de la vida |

Recurso

# R2P. Máscaras

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Identidad |
| Descripción | Para imprimir y decorar |

Recurso

# R3P. Roles y Estereotipos de género

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Video |
| Enlace externo |  |
| Duración | 4 mins 47 segs |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Igualdad |
| Publicado |  |
| Resumen | https://www.youtube.com/watch?v=K6wnjAaPe5g&t=164s |

Actividad

# A3. La víctima perfecta 2

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad las personas participantes podrán expresar argumentos que desmitifican la idea de que existe un perfil de víctima de la violencia basada en género. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Obligaciones del Estado, víctimas |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 30 mins• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 15 mins  **Tiempo total**: 1 hora 10 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R4P. Vídeo Salud mental: depresión |
| Materiales consumibles | • accesorios para disfrz (pelucas, maquillaje, prendas....) papelotes, maskin, marcadores |
| Equipo | • infocus, laptop, parlantes |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 30 mins

**Paso
1**.
Organice
grupos
de
no
mas
de
8
personas
y
entregue
a
cada
uno
implementos
para
disfrazar
a
una
persona
o
a
un
maniquí.

**Paso
2**.
Pida
a
cada
grupo
que
antes
de
comenzar
a
vestir
al
maniquí
o,
a
la
persona
elegida
discutan
sobre
a
siguiente
pregunta:
Como
es
una
víctima
de
violencia
de
género?:
cómo
se
ve?
qué
le
pasó?
en
dónde
vive?
qué
nivel
educativo
tiene?
a
qué
se
dedica? 
cómo
se
sostiene?
con
quién
vive? cómo
piensa?
cómo
habla?
cómo
explica
su
situación?
Qué
busca?
qué
sentimos
al
verla?
qué
necesita?

**Paso
3**.
Pida
a
cada
grupo
que
presente
a
sus
víctimas
y
tome
nota
en
una
pizarra
o
papelógrafo
de
las
caracteristícas
que
constituyen
estereotipos
sobre
las
mujeres
víctimas
de
violencia.

## Reflexionar – 20 mins

Recursos: R4P

**Paso
4**.
En
plenaria
invite
a
las
personas
a
encontrar
los
aspectos
en
común
presentados
y
su
importancia

**Paso
5**.
Pregunte,
quiénes
mas
creemos
que
tienen
esas
mismas
ideas
de
como
se
ven
o
como
son
las
víctimas
de
violencia?
Pida
que
precise
por
ejemplo
si
las
familias,
los
medios
de
comunicación,
los
amigos?
los
profesionales
de
los
servicios
de
salud?
de
justicia?...

**Paso
6**

      •
Ahora
pregunte,
qué
pasa
si
la
víctima
no
cumple
éstas
características?
De
ser
necesario
de
ejemplos:
cuida
mucho
su
forma
de
vestir,
tienen
un
puesto
de
poder,
tiene
recursos
económicos,
se
ve
hermosa,
es
grande
o
alta, 
no
es
sumisa
ni
tiene
baja
autoestima,
habla
fuerte...

      •
Cómo
es
tratada
y
vista
esa
mujer
o
persona
que
no
reúne
esas
caracteríaticas?

**Paso
7**

      •
Tome
nota
de
las
principales
respuestas
y
pregunte,
podemos
entonces
hablar
de
una
víctima
ideal
o
perfecta
por
una
parte
y
de
malas
víctimas
por
otra?
Es
probable
que
en
este
punto
las
personas
señalen
que
un
sentido
de
perfección
o
imperfección
es
difícil
de
sostener,
pregunte
entonces:

      •
Cómo
reconocer
a
una
víctima?

**Paso
8**

      •
Recoja
algunas
respuestas
y
a
continuación
presente
el
vídeo:
*la
salud
mental
elaborado
por
el
equipo
de
futbol
NorwichFC*

      •
Pregunte
a
las
personas
lo
que
observan
en
el

      •
Señale
que,
no
siempre
una
persona
que
está
experimentando
una
enfermedad
o
un
conflicto
interno
o,
un
conflicto
de
relación
se
ve
como
nosotros
creemos
o,
esperamos
que
debe
verse.
Tampoco
una
víctima
de
violencia
se
ve
como
se
espera.

      •
Haga
un
símil
entre
la
violencia
y
la
depresión
(usando
lo
visto
en
el
vídeo),
por
ejemplo,
pensamos
que
en
la
depresión: 
"*Las
personas
con
depresión
están
siempre
tristes*",
"*la
raíz
de
la
depresión
es
un
hecho
traumático*"
"*es
una
muestra
de
debilidad*"
"*sólo
tiene
efectos
sobre
la
mente
de
la
persona*".
De
igual
forma
sobre
las
víctimas
de
violencia
se
cree
que:
"*una
víctima
es
alguien
despojado
de
poder*",
"*Las
mujers
provocan
o
les
gusta
la
violencia*"
"*Son
tóxicas"*
"*Mienten
o
exageran
a
situación*""*Usan
las
denuncias
para
vengarse
de
sus
parejas*"

## Integrar conocimientos – 15 mins

**Paso
9**.
Señale
que
no
existe
un
estereotipo
de
víctima,
porque
como
hemos
visto
los
mandatos
de
género
se
construyen
de
forma
universal
(sólo
varían
las
proporciones),
y
sus
efectos
están
presentes
en
todos
los
ámbitos
de
la
vida.
La
violencia
es
uno
de
los
mecanismos
a
través
de
los
cuáles
se
controla
que
esas
identidades
de
género
se
perpetúen.
Se
usa
cuando
la
personas
se
niegan
a
encajar
o
encajan
demasiado
bien.

**Paso
10**.
Tampoco
existe
un
perfil
único
de
agresores

**Paso
11**.
Presente
los
factores
individuales
y
socioculturales
que
sostienen
la
violencia
de
género.

Actividad creada por Myriam Pérez

Recurso

# R4P. Vídeo Salud mental: depresión

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Película |
| Enlace externo |  |
| Duración | 1 min 18 segs |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Salud |
| Resumen | una persona con depresión no siempre es lo que creemoshttps://www.instagram.com/reel/C2m6UZEOc4L/?igsh=MXVpZXhwaWF6MzgxbQ%3D%3D |
| Año |  |
| País | nnn |
| Idioma | nnn |

Actividad

# A4. Coherencia: comprender los mecanismos de la violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad las personas participantes podrán relacionar el concepto de disonancia cognitiva con los factores que son proclives a que las mujeres terminen en relaciones violentas. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Obligaciones del Estado, víctimas |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo, lluvia de ideas, trabajo personal |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 25 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 40 mins• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 40 mins  **Tiempo total**: 1 hora 20 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R5P. Disonancia cognitiva• R6P. Cómos son las víctimas de violencia de género?• R7P. Una mujer del siglo XXI |
| Materiales consumibles | • hojas de preguntas, hojas blancas o libretas, esferos |
| Equipo | • Projector, computador |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 40 mins

Recursos: R5P

**Paso
1**.
Pida
a
las
personas
que
llenen
la
hoja:
Disonancia
cognitiva.
Indíqueles
que
este
ejercicio
será
absolutamente
confidencial
y
que
jamás
se
les
pedirá
que
compartan
sus
respuestas
ni
entreguen
las
hojas
que
llenaron,
por
lo
tanto
se
les
pide
que
sean
muy
honestos/as
consigo
mismos.

## – 0 seg

**Paso
2**.
Observe
las
reacciones
de
las
personas
mientras
llenan
el
recurso,
esto
indicará
por
ejemplo
que
se
sienten
un
poco
avergonzadas
de
sus
propias
respuestas
o,
que
encuentran
algo
de
incongruencia
en
sus
comportamientos.
Pero
no
juzgue,
ni
haga
ningún
gesto
que
pueda
hacerlos
sentir
incómodos.

**Paso
3**.
Cuando
las
personas
hayan
terminado
pida
que
quien
desee
hacerlo
comente
si
se
dieron
cuenta
o
notaron
algo
importante.
También
pueden
comentar
como
se
sintieron
sin
necesidad
de
que
digan
sus
respuestas.

**Paso
4**.
En
segundo
lugar
entregue
una
hoja
pida
a
las
personas
participantes
que
en
su
libreta escriban
un
mini
ensayo
(en
contra
muy
probablemente
de
su
opinión),
que
defienda
que,
las
actividades
de
ocio
(cine,
deportes
y
actividades
recreativas
en
general)
son
una
pérdida
de
tiempo
para
las
personas.

**Paso
5**.
De
unos
5
minutos
para
que
lo
hagan
y
al
final
pregúnteles:

      •
Cómo
se
sintieron
escribiendo
algo
que
muy muy
probablemente
va
en
contra
de
su
opinión?

      •
Por
qué
si
va
en
contra
de
su
opinión
y
de
sus
prácticas
no
se
opusieron
a
hacer
el
escrito?

      •
Qué
factores
influyeron
en
que
no
hubiera
un
ambiente
favorable
para
oponerse?
Tome
nota
de
esos
factores
en
una
pizarra
o
papelógrafo.

      •
Finalmente
pregunte
a
las
personas
si,
con
alguna
o
mucha
frecuencia
terminamos
haciendo
cosas
que
no
coinciden
con
lo
que
pensamos
o
que
no
estamos
seguros
o
conformes
de
hacer?
Pida
que
de
ser
posible
den
otros
ejemplos.

## Reflexionar – 20 mins

Recursos: R6P, R7P

**Paso
6**

      •
Indique
que
tener
comportamientos
contradictorios
entre
si,
o
incongruentes
con
nuestras
ideas
o
con
las
ideas
de
lo
que
se
espera
de
nosotros
no
nos
hace
buena
o
malas
personas,
sólo
nos
hace
humanos.

      •
Hemos
vividos
miles
de
años
de
evolución,
en
nuestra
historia
como
humanidad
llegamos
a
esclavizar
a
otros
seres
humanos,
a
matar
en
nombre
de
una
religión
o
de
un
rey
y
bueno,
aunque
aun
no
logramos
superar
del
todo
estos
comportamientos
no
podemos
decir
que
no
hemos
evolucionado,
que
ahora
somos
cada
vez
más
conscientes
de
cuando
y
de
qué
formas
podemos
hacernos
daño
a
nosotros
mismos
o
hacerlos
a
otros
pero
aun
nuestro
cerebro
guarda
los
aprendizajes
que
heredamos
sobre
la
forma
en
que
tradicionalmente
se
"hacen
las
cosas"
y
desarraigarnos
de
esos
aprendizajes
o,
tratar
de
ser
cada
vez
más
coherentes
es
un
proceso
que
requiere
mucha
cosnciencia
y
mucha
consistencia.

      •
Entonces
por
qué
a
las
víctimas
de
violencia
les
pedimos
ser
completamente
congruentes
y
coherentes
si,
con
frecuencia
nosotros
no
lo
somos
y
nos
jugamos
incluso
la
vida
fumando
o
teniendo
relaciones
sexuales
si
protección.

      •
Es
probable
que
pensemos
que
no
seriamos
incoherentes
cuando
alguien
nos
agrede
o
nos
trata
de
una
forma
despectiva,
desvalorizante
o
humillante
porque
la
violencia
es
otra
cosa
pero
pensemos...qué
pasa
si
esa
actitud
o
palabras
despectivas
vienen
de
un
jefe
o
un
superior
del
que
por
ejemplo
depende
nuestro
trabajo
y
nuestra
subsistencia?
O,
si
la
vida
vida
o
la
de
nuestrso
hijos
depende
de
ello?

**Paso
7**.
Presente
uno
de
los
siguientes
vídeos
dependiendo
del
tiempo
con
que
se
cuente:

https://www.youtube.com/watch?v=VV-i6nzyrJs

https://www.youtube.com/watch?v=Ngq2h-SXqmk

## Integrar conocimientos – 40 mins

**Paso
8**.
Presente
los
contenidos
teóricos
sobre
DISONANCIA
COGNITIVA:

      •

Leon
Festinger
(psicólogo
social)
propuso
por
primera
vez
la
teoría
de
la
disonancia
cognitiva
centrada
en
el
modo
en
que
las
personas
tratan
de
alcanzar
la
coherencia
interna.

      •

La
disonancia
cognitiva
se
refiere
a
la
sensación
incómoda
que
una
persona
experimenta
cuando
tiene
dos
o
más
ideas
o
creencias
contradictorias
o
inconsistentes.

      •

En
general,
una
persona
con
disonancia
cognitiva
puede
experimentar
una
tensión
interna
significativa
debido
a
sus
creencias
o
pensamientos
contradictorios.

**Paso
9**.
Las
personas
con
disonancia
cognitiva
pueden
experimentar
una
serie
de
comportamientos
y
emociones,
tales
como:

      •
J**ustificación:**Pueden
intentar
justificar
sus
acciones
o
pensamientos
contradictorios,
incluso
si
no
tienen
una
justificación
lógica.

      •
**Reducción
de
la
tensión:**Pueden
intentar
reducir
la
disonancia
cognitiva
cambiando
sus
creencias
o
comportamientos
para
que
sean
más
coherentes
con
sus
valores
o
ideales.
No
siempre
se
logra

      •
**Ignorar
la
información**:
Pueden
ignorar
o
minimizar
la
información
que
contradice
sus
creencias
o
valores.

      •
**Negación:** Pueden
negar
la
información
que
contradice
sus
creencias
o
valores.

      •
**Cambio
de
actitud:**Pueden
cambiar
su
actitud
o
comportamiento
para
que
coincida
con
la
información
que
han
recibido.
Por
lo
general
requiere
mucho
esfuerzo
o,
apoyos
(familiares,
profesionales...)

**Paso
10**

      •
Con
frecuencia,
las
personas
solucionan
la
disonancia
cognitiva
devaluando
y
descartando
el
conocimiento
contradictorio.

      •
Pueden
limitar
su
exposición
a
información
nueva
que
no
coincide
con
sus
creencias
existentes;
un
fenómeno
llamado
“sesgo
de
confirmación”.

      •
La
disonancia
cognitiva
tiene
el
efecto
inmediato
de
causar
sentimientos
de
malestar
e
intranquilidad. Ya
que
las
personas
generalmente
tienen
un
deseo
innato
de
evitar
esta
molestia,
la
disonancia
cognitiva
tiene
un
efecto
significativo
en
lo
siguiente: comportamientos, pensamientos, decisiones, creencias
y
actitudes, salud
mental.

      •
Cuando
experimentamos
disonancia
cognitiva
pueden
notar
que
se
sienten: **Ansiedad, Vergüenza, Arrepentimiento, Tristeza,
Estrés.**

      •
**La
disonancia
cognitiva
puede
incluso
influir
en
la
forma
en
que
las
personas
se
sienten
y
se
ven
a
sí
mismas,
provocando
sentimientos
negativos
de autoestima y autovaloración.**

      •
Como
resultado,
pueden: intentar
ocultar
a
los
demás
sus
acciones
o
creencias, racionalizar
sus
acciones
o
elecciones
continuamente, alejarse
de
conversaciones
o
debates
sobre
temas
específicos, evitar
conocer
información
nueva
que
va
en
contra
de
sus
creencias
existentes, ignorar
investigaciones,
artículos
del
periódico
o
consejos
del
médico
que
causan
disonancia, Evitar
la
información
objetiva
puede
permitir
que
las
personas
continúen
manteniendo
comportamientos
con
los
que
no
están
totalmente
de
acuerdo.

      •

Las
personas
pueden
persuadirse
a
sí
mismas
de
que
no
existen
conflictos. Pueden
buscar
apoyo
de
otras
personas
que
comparten
creencias
similares
o
intentan
convencer
a
los
demás
de
que
la
información
nueva
es
inexacta.

      •

Alternativamente,
una
persona
puede
encontrar
la
manera
de
justificar
los
comportamientos
que
contradicen
sus
creencias.
Por
ejemplo,
alguien
que
fuma
a
pesar
de
saber
que
es
malo
para
su
salud,
puede
racionalizar
el
comportamiento
a
sabiendas
de
que
esto
le
ayuda
a
socializar
con
otras
personas.

      •

**¿Cómo
afrontar
la
disonancia
cognitiva?** Añadiendo
más
creencias
de
apoyo
que
superen
las
creencias
disonantes:
Para
reducir
esta
disonancia,
pueden
buscar
nueva
información
que
anule
la
creencia
anterior. Reducir
la
importancia
de
la
creencia
conflictiva:
 Para
lidiar
con
la
sensación
de
malestar,
podría
encontrar
alguna
forma
de
racionalizar
el
conflicto
cognitivo. Cambiar
su
creencia:
Cambiar
la
cognición
conflictiva
es
una
de
las
formas
más
eficaces
de
tratar
la
disonancia,
pero
también
es
una
de
las
más
difíciles,
especialmente
en
el
caso
de
valores
y
creencias
muy
arraigados.

## – 0 seg

**Paso
11**.
Ahora
que
se
ha
llegado
a
este
punto
se
puede
presentar
información
relevante
sobre
la
DISOCIACIÓN
COGNITIVA
un
proceso
que
experimentan
específicamente
las
víctimas
de
violencia:

      •

Señale
que
la
violencia
es
todo
menos
congruente
y
racional.
Hemos
por
siglos
usado
la
violencia
para
imponer,
para
controlar
y
por
lo
general
elegimos
controlar
a
quien
consideramos
inferior
o
inadecuado.
En
la
relación
violenta
la
persona
agresora
usa
mecanismos
comportamentales,
comunicacionales
y
la
persona
agredida
desarrolla
conductas
de
afectación
que
varian
según
la
historia
personal
y
los
apoyops
que
se
tenga
o
no
en
el
entrono.

      •

Los
trastornos
disociativos
son
afecciones
mentales
que
implican
una
pérdida
de
conexión
entre
pensamientos,
recuerdos,
sentimientos,
entorno,
comportamiento
e
identidad.
Estas
condiciones
incluyen
escapar
de
la
realidad
de
formas
que
no
son
deseadas
ni
saludables.
Esto
causa
problemas
en
el
control
de
la
vida
cotidiana.

      •

Los
trastornos
disociativos
suelen
surgir
como
reacción
a
acontecimientos
impactantes,
angustiosos
o
dolorosos
y
ayudan
a
alejar
los
recuerdos
difíciles.
Los
síntomas
dependen
en
parte
del
tipo
de
trastorno
disociativo
y
pueden
ir
desde
la
pérdida
de
memoria
hasta
la
desconexión
de
identidades.
Las
épocas
de
estrés
pueden
empeorar
los
síntomas
durante
un
tiempo,
haciéndolos
más
fáciles
de
ver.

      •
Los
trastornos
se
forman
con
mayor
frecuencia
en
niños
que
sufren
abusos
físicos,
sexuales
o
emocionales
a
largo
plazo.
Tambien
en
aquello
que
nunca
supieron
qué
esperar.

      •
Cuando
se
pasa
por
un
acontecimiento
que
es
demasiado
para
manejar
emocionalmente,
la
persona
puede
sentir
que
está
saliendo
de
si
misma
y
viendo
el
acontecimiento
como
si
le
estuviera
sucediendo
a
otra
persona.
Escapar
mentalmente
de
este
modo
puede
ayudar
a
superar
un
momento
impactante,
angustioso
o
doloroso.

      •
Esto
sucede
porque
nuestro
cerebro,
particularmente
la
amígdala
está
hecha
para
mitigar
el
dolor
y
potenciar
el
bienestar
(la
presa)

      •

Los
síntomas
dependen
del
tipo
de
trastorno
disociativo,
pero
pueden
incluir: Una
sensación
de
estar
separado
de
ti
mismo
y
de
tus
emociones, Pensar
que
las
personas
y
las
cosas
que
te
rodean
están
distorsionadas
y
no
son
reales. Un
sentido
borroso
de
tu
propia
identidad. Estrés
grave
o
problemas
en
las
relaciones,
el
trabajo
u
otras
áreas
importantes
de
la
vida. No
ser
capaz
de
afrontar
bien
el
estrés
emocional
o
laboral. Pérdida
de
memoria,
también
llamada
amnesia,
de
determinados
periodos
de
tiempo,
acontecimientos,
personas
e
información
personal. Problemas
de
salud
mental,
como
depresión,
ansiedad
y
pensamientos
y
comportamientos
suicidas.

**Paso
12**

      •
Qué
tipo
de
apoyos
necesita
entonces
una
víctima
de
violencia?

      •
El
tratamiento
para
los
trastornos
disociativos
puede
incluir
terapia
de
conversación,
también
llamada
psicoterapia,
y
en
casos
de
afectación
grave,
medicamentos.
Tratar
los
trastornos
disociativos
puede
ser
difícil,
pero
muchas
personas
aprenden
nuevas
formas
de
afrontarlos
y
sus
vidas
mejoran.

Actividad creada por Myriam Pérez

Recurso

# R5P. Disonancia cognitiva

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Identidad |
| Descripción | Para ser llenado por las personas participantes |

Recurso

# R6P. Cómos son las víctimas de violencia de género?

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Película |
| Enlace externo |  |
| Duración | 22 mins |
| Audiencia | Adultos |
| Temas | Obligaciones del Estado, género |
| Resumen | https://www.youtube.com/watch?v=VV-i6nzyrJs |
| Año | 2019 |
| País | Peru |
| Idioma | Español |

Recurso

# R7P. Una mujer del siglo XXI

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Película |
| Enlace externo |  |
| Duración | 8 mins 20 segs |
| Audiencia | Adultos |
| Temas | Víctimas, violencia |
| Resumen | https://www.youtube.com/watch?v=Ngq2h-SXqmk |
| Año | 2010 |
| País | España |
| Idioma | Español |

Actividad

# A5. Iceberg de la violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar cómo se presentan las violencias a través del iceberg. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, violencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 25 mins• Vincular con la experiencia: 15 mins  **Tiempo total**: 40 mins |
| Recursos | • R8. iceberg de violencia |
| Materiales consumibles | • Iceberg grande -Cuadrantes: Visible Invisible Explícitas Implícitas -Post it -Esferos -silueta en papelote |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 25 mins

Recursos: R8

**Paso
1**.
Se
colocará
un
Iceberg
grande
en
el
centro,
preguntamos:

¿Cuándo
pensamos
en
las
violencias
que
se
ejercen
contra
las
mujeres
cuáles
se
les
vienen
a
nuestra
mente?

 Escuchamos,
validamos
las
respuestas
y
les
pedimos
que
las
anoten
en
post
it
para
irlas
ubicando
en
la
parte
de
arriba
del
iceberg.

Veremos
que
por
lo
general
mencionan
las
más
visibles
o
directas.
Luego
le
hacemos
notar
esto
con
la
siguiente
pregunta.

 ¿Creen
que
existen
otros
actos
o
situaciones
que
son
violencias
que
se
ejercen
contra
nosotras
pero
que
por
lo
general
no
se
les
llama
violencia
pero
si
nos
afectan
o
dañan?
Qué
tipo
de
situaciones
vienen
a
su
mente
(porque
hemos
visto
o
vivido).

Escuchamos,
validamos
las
respuestas
y
les
pedimos
que
las
anoten
en
post
it
para
irlas
ubicando
en
la
parte
de
abajo
del
iceberg.

**Paso
2**.
Una
vez
ubicados
vamos
a
ir
colocando
los
cuadrantes
según
como
se
presentan
las
violencias:

Sutiles
y
explícitas

Visibles
e
invisibles.

**Paso
3**.
Anotar
aquellas
violencias
que
no
sean
nombradas
por
las
participantes
para
completar
el
iceberg.

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso
4**.
Se
reflexiona:

Pedir
a
las
mujeres
que
expliquen
en
sus
propias
palabras
lo
que
ven
y
luego
si
complementar
con
nuestra
explicación.

La
primera
división
se
da
entre
lo
*visible*
y
lo
*invisible*.
En
la
parte
que
se
ve,
están
los
gritos,
insultos
y
amenazas,
los
abusos
sexuales,
las
violaciones
y
las
agresiones
físicas,
y
el
asesinato
en
lo
más
alto.
Pero,
en
la
parte
que
se
encuentra
sumergida
y
que
apenas
se
ve, 
es
donde
encontramos
el
origen
de
las
violencias:
micromachismos,
lenguaje,
humor
y
publicidad
sexista,
control,
desprecio,
chantaje
emocional,
humillación.

**Paso
5**.
También
se
diferencia
entre
las
formas
*explícitas*
y
las
formas
*sutiles*.
Las
primeras
las
vemos
y
las
notamos,
pero
las
segundas
pasan
desapercibidas,
y
si
nos
damos
cuenta
de
ellas,
por
lo
general,
no
las
categorizamos
como
violencia
de
género.

**Paso
6**.
Son
estas
violencias
sutiles
o
invisibles
las
que
sostienen
a
las
otras
violencias
que
se
manifiestan
más
visiblemente.
Las
violencias
de
género
no
son
un
problema
individual
(de
una
pareja
o
persona)
sino
que
es
un
fenómeno
social  
 que
cuasan un
impacto
negativo
en
nuestra
salud
emocional,
física,
afecta
nuestras
relaciones
y
dificulta
lograr
o
mantener
nuestro
proyecto
de
vida.
Se
piensa
que
hay
que
atender
individualmente a
la
persona
afectada
pero,
no
es
suficiente
que
la
persona
se
recupere
si
a
la
par
no
se
hace
algo
para
cambiar
el
sistema
que
produce
y
reproduce
estas
violencias
y
si
quienes
las
producen
no
asumen
que
deben
hacer
cambios
en
sus
creencias
y
sus
comportamientos.

**Paso
7**.
 ¿De
qué
forma
las
violencias
afectan
la
imágen/percepción
que
tenemos
de
nosotras
mismas?
¿Afectan
el
valor
que
sentimos
que
tenemos?

      •
Las
respuestas
se
van
escribiendo
en
una
silueta
en
la
que
se
pueden
ir
ubicando
estos
efectos.
Y
se
reserva
como
estación
de
parqueo

Actividad creada por Idea Dignidad

Recurso

# R8. iceberg de violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (pdf) |
| Audiencia | Adultos |
| Temas | Violencia |
| Descripción | Violencias:  explícitas-implícitas  visibles-invisibles |

Actividad

# A6. A la primera

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad las personas participantes podrán desmitificar las responsabilidades de diversos actores con respecto a la violencia contra las mujeres |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Desarrollo, cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Lluvia de ideas |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 25 |
| Fases | • Reflexionar: 1 hora  **Tiempo total**: 1 hora |
| Recursos | • R9P. Vete a la primera |
| Materiales consumibles | • copias, resaltadores, papelografos, marcadores. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 1 hora

**Paso
1**.
En
plenaria
pregunte
al
grupo:
ahora
que
hemos
identificado
el
rol
de
la
violencia
y
las
violencias
visibles
e
invisibles
qué
les
dirían
ustedes
a
víctimas
de
violencia
de
género
para
que
puedan
salir
del
ciclo?

## – 0 seg

Recursos: R9P

**Paso
2**.
Entregue
a
cada
persona
el
texto: ¿Cómo
nos
podemos
ir
a
la
primera?
y
pídales
que
lo
lean
individualmente
y
marquen
las
partes
o
ideas
que
les
parezcan
más
relevantes.

## – 0 seg

**Paso
3**.
Use
algunos
minutos
para
dialogar
en
el
grupo
sobre
el
texto
y
remarque
la
importancia
de
comprender
lo
difícil
que
resulta
irse
a
la
primera
cuando
hemos
recibidos
mensajes
estereotipados
o
mandatos
de
género 
a
lo
largo
de
la
vida.

**Paso
4**.
Ahora
pregunte:
y
por
qué
creen
que
la
mayoria
de
mensajes
cuestionamientos
se
dirigen
a
las
víctimas
y
no
a
los
agresores? 
Por
qué
les
preguntamos
a
las
víctimas
por
qué
no
se
fueron
a
la
primera
o
por
qué
no
denunciaron
pero
no
les
preguntamos
a
los
agresores
por
qué
agreden?
o
por
qué 
no
se
van
a
la
primera
que
sientan
el
impulso
de
agredir
?

**Paso
5**.
Entregue
a
cada
persona
el
texto: Me
cansé
del
tema
"Vete
a
la
primera"
 y
pídales
que
nuevamente
lo
lean
individualmente
y
marquen
las
partes
o
ideas
que
les
parezcan
más
relevantes.

**Paso
6**

      •
De
nuevo
use
algunos
minutos
para
dialogar
en
el
grupo
sobre
el
texto
y
remarque
la
importancia
de
responsabilizar
a
los
agresores
de
sus
conductas.

      •
Para
cerrar
esta
etapa
pregunte:
a
quién
mas
es
necesario
responabilizar?

**Paso
7**.
Para
terminar
use
la
técnica
de
carrusel,
ubique
en
la
pared
previamente
6
carteles
con
los
títulos
de
los
servicios
o
profesionales
que
se
enuncian
abajo.
Organice
6
grupos
de
máximo
5
personas,
entrégueles
marcadores
y
pida
a
cada
grupo
dando
ideas
de
lo
que
deberían
hacer
estos
actores
"a
la
primera"
que
tiene
contacto
con
una
víctima
de
violencia

      •
Servicios
de
salud:

      •
Escuelas
o
instituciones
de
educación

      •
Abogados/as

      •
Psicólogos/as

      •
Sistema
de
justica

**Paso
8**.
Pida
a
cada
grupo
que
comparta
sus
escritos
y
tome
nota
de
las
ideas
mas
relevantes.

Actividad creada por Myriam Pérez

Recurso

# R9P. Vete a la primera

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Violencia |
| Descripción | Textos sobre responsabilidad en violencia |