Taller

Sensibilización en enfoques de derechos humanos y género para profesionales de Casa de la Adolescente

Idea Dignidad

Objetivo

Al finalizar el proceso las profesionales incrementan sus conocimientos y habilidades para ejercer su rol profesional desde un enfoque de derechos y de género que garantice la protección y no revictimización de las niñas, niños y adolescentes de la casa de acogida.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, fundamentos, principios, enfoques, buen vivir, género |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Mónica Rojas Puente (MR)Camila Medina (CM)Gabriela Morales (GM)Myriam Pérez (MP)Carla Patiño (CP)Tamia Rodríguez (TR) |
| Espacio físico | Aula, exteriores |
| Cronograma | 7 horas en 4 días |

# Cronograma

## **Día 1** – 4 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 9:00am – 9:15am | **A1. Abriendo el telón** | Responsables: GM, MR  Notas: generar acuerdos que permanezcan visibles en cada sesión |
| 9:15am – 10:00am | **A2. Mis sueños de niña** | Responsables: MR, GM  Notas: Tomar nota de las reflexiones que realicen sobre el autocuidado. |
| 10:00am – 10:55am | **A3. Tres momentos que cuide y cuidaron de mí** | Responsables: GM, MR  Recursos: R1 |
| 10:55am – 11:55am | **A4. Mapeo del cuerpo** | Responsables: GM, MR |
| 11:55am – 12:25pm | **Lunch** | Responsables: MR, GM |
| 12:25pm – 1:00pm | **A5. Placer y chocolate** | Responsables: GM, MR  Notas: La reflexión sobre este ejercio va entorno a la relación con nuestro cuerpo y la relación con el tiempo. La relación del cuerpo y el tiempo con el autocuidado. El placer experimentado a través del cuerpo. |

## **Día 2** – 1 hora

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 12:00pm – 1:00pm | **Lunch** |  |

## **Día 3** – 1 hora

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 12:00pm – 1:00pm | **Lunch** |  |

## **Día 4** – 1 hora

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 12:00pm – 1:00pm | **Lunch** |  |

# *Día 1*

Actividad

# A1. Abriendo el telón

Notas

generar acuerdos que permanezcan visibles en cada sesión

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Generar un espacio seguro para el proceso de enseñanza-aprendizaje entre las personas facilitadoras y participantes |
| Propósito | Capacitar |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Lluvia de ideas, sesión plenaria |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins  **Tiempo total**: 15 mins |
| Materiales consumibles | • Papelógrafos• Marcadores• Cinta adhesiva |
| Precauciones | • Se puede adaptar para niñas y niños utilizando dibujos, ejemplo: para el respeto de los tiempos un reloj. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso 1**. Previamente, escriba los temas o los objetivos del taller en un papelógrafo o en una presentación ppt.

**Paso 2**. Pregunte a las personas participantes cuáles deberían ser las condiciones (acuerdos) para que se desarrolle el proceso educativo en un espacio seguro para la enseñanza-aprendizaje. Proponga reflexiones a través de preguntas como: si hablamos al mismo tiempo ¿nos escuchamos? ¿es respetuoso hablar al mismo tiempo que otra persona? Genere acuerdos básicos sobre el respeto a la opinión de las otras personas, el uso de la palabra, del celular, etc. Anote estos acuerdos en un papelógrafo mismo que será ubicado en un lugar visible durante todo el proceso educativo.

**Paso 3**. En plenaria invite a las personas participantes a exponer las expectativas que tienen del proceso educativo al que han sido convocadas y consigne las respuestas sobre un papelógrafo o una pizarra.

**Paso 4**. Coloque de manera visible el papelógrafo con los objetivos de aprendizaje y contraste con las expectativas recogidas en el paso anterior.

**Paso 5**. Indique al grupo que si alguna expectativa no puede ser resuelta en el presente proceso educativo, se lo anotará en una "Estación de parqueo" para abordarlo en otro momento (en este mismo proceso o en otro). En este espacio se incluirán, además de los temas que no vayan a ser abordados, preguntas que vayan a ser canalizadas para otras personas o instituciones o que ameriten investigación. Durante el taller vaya tachando las cuestiones se vayan resolviendo de ser el caso.

Actividad creada por Defensoría del Pueblo de Ecuador

Actividad

# A2. Mis sueños de niña

Notas

Tomar nota de las reflexiones que realicen sobre el autocuidado.

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Presentarse entre el grupo compartiendo un dato personal. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 1 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 10 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 45 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Stikcer para nombre (grande), marcadores de colores |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso 1**. Ubique a las participantes en círculo para que puedan observarse unas a otras.

Indique que en este primer momento nos vamos a presentar, en esta presentación vamos a incluir:

- Nombre y cómo me gusta que me llamen.

- ¿qué quería ser de niña? , ¿qué soñaba de niña que haría cuando sea grande?

- ¿ahora de adulta, a qué me dedico?

Promueva que cada una de las participantes se presente y responda a esta pregunta.

Pidales que en el sticker entregado, pongan su nombre  en letra grande y en letra pequeña lo que querían ser.

## Reflexionar – 10 mins

**Paso 2**. Pregunte:

¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ,

¿Qué reflexión les trajo esta pregunta sobre sus sueños de niñas? ,

¿Soy la adulta que de niña quería/imaginé ser?,

¿Cómo nos sentimos al ser escuhadas por las otras? ,

y, ¿cómo nos sentimos al escuchar historias de las otras?

¿Tiene relación esta actividad con el  autocuidado?

¿Qué relación siente que tiene?

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso 3**. El autocuidado implica por ejemplo:

      • Dedicarnos tiempo.

      • Viivir de acuerdo con lo que pensamos

      • Reconocer nuestros sentimientos y necesidades

      • Permitirmos expresar nuestras emociones

      • Conocer nuestro cuerpo, disfrutarlo y prestarle atención (atender sus señales).

      • Examinar los modelos que nos imponen (roles de género, estereotipos de belleza o de éxito)

      • Desarrollar una conciencia de que somos sujetos de derechos por el simple hecho de ser seres humanos con igual dignidad

      • Identificar situaciones o relaciones que vulneran nuestros derechos

      • Tener mayor información y conocimiento sobre la forma de ejercer nuestros derechos o exigirlos cuando están en riesgo

El poder reflexionar sobre nuestras historias, el poder "tomar" tiempo para mirarnos, narrarnos y compartirnos con otras es un ejercio de cuidado.

Pensar en nuestra identidad es pensar en quiénes somos, como nos vemos, cómo nos ven los demás, cómo nos han enseñado a ser, cuáles de esas enseñanzas forman parte de lo que somos y cuáles hemos rechazado o cambiado.

La sociedad en la que vivimos con frecuencia nos transmite muchas ideas de lo que se espera de nosotros/as y con frecuencia esas ideas no consideran nuestros propios deseos y aspiraciones. Esto pasa especialmente con las mujeres o con las personas que han asumido el cuidado de otros como su principal responsabilidad o cuando por ejemplo, nuestras condiciones socio económicas nos obligan a trabajar muchas horas o a combinar estudios, con trabajo y con cuidado del hogar de tal forma que las oportunidades para cuidar de si mismos se vuelven escasas o nulas.

Este espacio busca ser un tiempo y lugar para conecat con nosotras mismas.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad

Actividad

# A3. Tres momentos que cuide y cuidaron de mí

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar la importancia del autocuidado a lo largo de nuestras vidas y su relación con el reconocimiento y ejercicio de nuestros derechos |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, salud, igualdad, condición de salud |
| Momento | Apertura, desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 1 – 12 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 25 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 15 mins  **Tiempo total**: 55 mins |
| Recursos | • R1. Ficha de autocuidado |
| Materiales consumibles | • Hojas blancas de papel bond A4• Pinturas• Marcadores |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 25 mins

Recursos: R1

**Paso 1**. Se invita a las participantes el sentarse formando un círculo grupal y se entrega a cada participante una hoja en blanco de papel bond A4 y en el medio del grupo se colocan pinturas y marcadores, para que todas las personas tengan acceso a usarlos y puedan compartir. âââââââ

**Paso 2**. Cuando cada una este sentada y tenga su hoja, se da la siguiente instrucción:  Van a dibujar tres situaciones, una situación que vivieron en su niñez, otra que hayan vivido en su adolescencia y otra que hayan vivido en su vida adulta, en dónde necesitaron recibir cuidado y se cuidaron. Puede ser cuando estaban enfermas, tuvieron alguna caída, terminaron un trabajo, una relación o la muerte de un ser querido. En cada momento van a identificar y representar:

      1. Quién o quiénes cuidaron de mi en ese momento.

      2. Cómo me cuido esa persona.

      3. Cómo me sentí con ese cuidado.

      4. Cómo necesitaba ser cuidada.

      5. Cómo cuide de mí misma.

      6. Cómo me sentí con mi cuidado.

## Reflexionar – 15 mins

**Paso 3**. Cuando las participantes terminen de dibujar, se les invita a compartir las reflexiones que les surgieron de esta actividad. Como guía, pueden utilizarse las siguientes preguntas:

      1. ¿Qué situaciones identificaron?

      2. ¿Qué diferencias encontraron en cada etapa de vida?

      3. ¿Cómo se dieron cuenta que necesitaban ser cuidadas en ese momento?

      4. ¿Cómo se sintieron el recordar estos momentos?

      5. En su niñez y adolescencia, ¿en qué persona recaía la responsabilidad de cuidado? ¿y ahora?

      6. ¿Cómo se sentían y sienten cuando son cuidadas?

      7. ¿Cómo se sentían y sienten cuando cuidan de sí mismas?

      8. ¿Qué identificó cuando cuido de mí?

      9. ¿Qué pasaría si no cuido de mí o me deje que otras personas cuiden de mí?

## Integrar conocimientos – 15 mins

**Paso 4**. A lo largo de nuestra vida, necesitamos el cuidado de otras personas, pero también, tenemos la capacidad para cuidar de nosotras mismas, ya que, mientras vamos creciendo, el nivel de autocuidado va acrecentándose a la par con la capacidad de autonomía que vamos desarrollando. Sin embargo, con frecuencia, dedicamos mucho tiempo a otras personas (pareja, amigas/os, hijos/as, padres, madres, jefes/as, compañeros/as de trabajo, al trabajo mismo, etc.) sin embargo es posible que del tiempo que tenemos cada día nos dediquemos muy poco o nada a nosotros/as mismos.

**Paso 5**. Tras la reflexión, se le entrega a cada participante la FICHA DE AUTOCUIDADO y se les invita a desarrollar las actividades a, b y c del recurso didáctico "Ficha de autocuidado" y al finalizar pregunte: ¿Qué observan?

**Paso 6**. La importancia del autocuidado radica en identificar ¿qué es lo que necesito y cómo puede satisfacer esa necesidad? El reconocimiento de nuestras necesidades físicas, emocionales, afectivas, etc., nos permiten conectar con el ejercicio pleno de nuestros derechos. El autocuidado implica, por ejemplo:

      1. Dedicarnos tiempo.

      2. Vivir de acuerdo con lo que pensamos

      3. Reconocer nuestros sentimientos y necesidades

      4. Permitirnos expresar nuestras emociones

      5. Conocer nuestro cuerpo, disfrutarlo y prestarle atención (atender sus señales).

      6. Examinar los modelos que nos imponen (roles de género, estereotipos de belleza o de éxito)

      7. Desarrollar una conciencia de que somos sujetos de derechos por el simple hecho de ser seres humanos con igual dignidad

      8. Identificar situaciones o relaciones que vulneran nuestros derechos

      9. Tener más información y conocimiento sobre la forma de ejercer nuestros derechos o exigirlos cuando están en riesgo.

**Paso 7**. Para terminar, invite a las personas participantes a realizar el literal d, del recurso didáctico "Ficha de autocuidado".

Actividad creada por Idea Dignidad

Recurso

# R1. Ficha de autocuidado

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Empoderamiento, autoestima |
| Descripción | Esquema de análisis para identificar acciones de autocuidado y contribuir al fortalecimiento de la autoestima. |

Actividad

# A4. Mapeo del cuerpo

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar la relaciòn entre cuerpo y emociones, a travès del reconocimiento del cuerpo y donde sentimos las emociones cuando atravesamos por una situacion estresante. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, educación, género, violencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 25 mins• Reflexionar: 25 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora |
| Materiales consumibles | • plastilina y hojas |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 25 mins

**Paso 1**. Indicar que vamos a ponernos còmodas y quienes se sientan a gusto puede cerrar los ojos.

**Paso 2**. Vamos a hacer respiraciones profundas: inhalar, mantener por 5 segundos y exhalar.

**Paso 3**. Vamos a pensar en su rol profesional actual:

¿còmo es para ustedes acompañar a victimas de violencias?

¿còmo es para ustedes el trabajo con adolescentes?

¿a què retos se enfrentan?

¿què dificultades se les presentan?

¿què sienten en los momentos en que realizan sus acompañamientos?

Mientras pensamos, vamos a concentrarnos en nuestro cuerpo

¿dònde siento las emociones? En que parte de nuestro cuerpo se encuentran localizadas. La sienten en la cabeza, en el pecho, en las manos ¿en dònde se manifiestan?

Vamos a ser consientes de còmo nuestro cuerpo se manifiesta cuando atravesamos por situciones dificiles.

Mientras realizamos el ejercicio vamos a mantener las respiraciones.

En una ultima exhalaciòn profunda vamos a ir regresando a la sala, y de a poco abrir los ojos.

¿còmo se sintieron?

¿què experimentaron?

¿pudieron localizar las partes de su cuerpo en las cuales sienten las tenciones? ¿fue facil o dificil?

## Reflexionar – 25 mins

**Paso 4**. A continuacion, vamos a representar:

Van a representarse a ustedes mismas con plastilina, y en su cuerpo van a localizar los sitios en los que sintieron la tensiòn y los van a señalar.

cuando terminen de representar, preguntar:

¿còmo les fue? ¿tuvieron alguna dificultad?

**Paso 5**. Vamos a formar grupos de 3 personas:

vamos a socializar con nuestras compañeras còmo nos sentimos siendo acompañantes a victimas de violencia, las dificultades que tenemos, los retos que se nos presentan.

vamos a socializar lo que crearon, compartiendo donde sentimos las tensiones, còmo nuestro cuerpo responde a estas situaciones.

Cada integrante del grupo debe compartir sus ideas y sentires.

tienen 15 minutos

**Paso 6**. Pedir que volvamos a compartir con toda la sala, y pedir si alguien desea socializar còmo se sintieron al compartir con sus compañeras, sus pensamientos y emociones en cuanto al rol que ejercer como acompañantes a victimas de violencia.

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso 7**. El trabajo con victimas de violencia suele tener dificultades y retos que muchas veces pueden causarnos tensiones, malestares, dudas, nuestro cuerpo recibe estas señales y se manifiesta- Algunas señalaron que en las manos (indicar las partes mencionadas) etc.

Las necesidades absorbentes de nuestro trabajo en situaciones de violencia dejan poco margen para la preparación y reparación mental y emocional del estrés, que suponen las situaciones cotidianas de un desempeño laboral que interviene de forma personal donde la sociedad ha fallado de forma colectiva. La carencia de tiempo y/o recursos se suplen, en muchos casos con sacrificio.

El mandato patriarcal del sacrificio y la abnegación femeninas se trasladan a la esfera del trabajo de intervención social, muy feminizado, y por esto las prácticas de autocuidado suelen ser descuidadas.

A nuestro cuerpo lo habitamos siempre, por tanto, es quien siente y manifiesta nuestras emociones, muchas veces pasamos por alto aquellas señales o manifestaciones que nos da, empezar a reconocer estas señales nos llevarà a identificar que es lo que necesitamos y reconocer además nuestras limitaciones.

Actividad creada por Idea Dignidad

Actividad

# A5. Placer y chocolate

Notas

La reflexión sobre este ejercio va entorno a la relación con nuestro cuerpo y la relación con el tiempo. La relación del cuerpo y el tiempo con el autocuidado. El placer experimentado a través del cuerpo.

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Resignificar el placer |
| Propósito | Formar |
| Temas | Derechos humanos, sexuales y reproductivos, género, mujeres |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes  **Participantes**: 1 – 15 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 10 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 35 mins |
| Materiales consumibles | • Chocolate |
| Precauciones | • Alergías |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso 1**. Se le entrega a carda participante un chocolate pequeño y se dan las siguientes instrucciones cuando todas las participantes tengan el material:

“Primero, van a sentarse y buscar una posición en la que se sientan cómodas. Las personas que deseen, puede realizar esta actividad con los ojos cerrados. Vamos a tratar de concentrarnos lo que más podamos en el chocolate que vamos a comer; para esto, van a seguir mi voz. Van a desenvolver el chocolate y mientras lo hacen van a centrar su atención en cómo se sienten antes de comer el chocolate.  Cuando lo haya desenvuelto, van a centrarse en el olor del chocolate ¿a qué huele?, ¿qué les gusta de ese olor?, ¿Cómo se sienten? No es necesario que respondas estas preguntas en voz alto lo van a ir respondiendo para ustedes mismas.”

Luego de explorar el chocolate con el tacto, olfato y vista, se menciona:

“Ahora, pueden acerca el chocolate a su boca. Mientras lo hacen, van a explorar, a su tiempo, ¿cómo se siente el sabor del chocolate?, ¿qué les gusta de ese sabor?, ¿lo disfrutan?, ¿qué sensación les genera?, ¿la sensación es placentera o displacentera?”

Para realizar esta autoexploración se determina el tiempo de 10 minutos y se les menciona que este tiempo pueden aprovecharlo para autoexplorar el cómo se sentían antes, durante y después de comer el chocolate, para después poder compartirlo, si lo desean, con el resto del grupo.

Al pasar el tiempo mencionado, se les pide ir regresando y abriendo los ojos.

## Reflexionar – 10 mins

**Paso 2**. Luego, cuando todas las personas ya hayan terminado su autoexploración, se explora las experiencias de cada participante, realizando las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten?

¿La sensación fue placentera o displacentera?

¿Hay algo más que les genere esta sensación? ¿Qué?

¿Qué es el placer para ustedes?

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso 3**. Conforme las respuestas del grupo, se menciona que el placer y disfrute es parte de nuestro día a día, lo cual lo podemos sentir no solo durante las prácticas sexuales, sino, el placer implica toda sensación que puede generarnos bienestar, ya sea la comida, tomar un ducha, la música…”

Actividad creada por Idea Dignidad