

Módulo formativo para facilitadoras y facilitadores en acción en la prevención de la violencia de género.

CRÉDITOS

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

©Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual

Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Gloria Montenegro Figueroa

Viceministra de la Mujer

Patricia Carolina Rosa Garcés Peralta

Directora Ejecutiva del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual

Nancy Rosalina Tolentino Gamarra

Directora de la Unidad de Prevención y Promoción Integral Frente a la Violencia Familiar y Sexual

Milagros Ríos García

Elaboración:

Sabina Deza Villanueva

Revisión técnica:

Angela Artica Gamarra

Daniela Mendoza Salirrosas

Mirtha Salvador Rosales

Pamela Reyes López

Yoany Carhuachin Ricapa

Corrección de estilo:

Juan Carlos Bondy Esquerre

Diseño y diagramación:

Karen Silvana Sánchez Fernández

Editado por:

©Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual

Jr. Camaná 616, piso 9 - Cercado de Lima

Teléfono: 4197260

1ª edición - agosto 2019

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
2019



3 Presentación

4 Características de los talleres

4 Estructura de los talleres

6 Talleres y actividades

Taller 1	:	Pautas de crianza	5
Taller 2	:	Masculinidades	16
Taller 3	:	Violencia de género, violencia familiar y naturalización de la violencia	23
Taller 4	:	Creencias y estereotipos	30
Taller 5	:	Autoestima, toma de decisiones y empoderamiento	40
Taller 6	:	Liderazgo y trabajo en equipo	51
Taller 7	:	Pautas de autocuidado y salud mental comunitaria	63
Taller 8	:	¿Cómo actuar frente a la violencia familiar y sexual en mi comunidad?	75
Taller 9	:	Ciudadanía y derechos humanos	82
Taller 10	:	Participación, seguimiento ciudadano e incidencia pública para la prevención de la violencia familiar y sexual	95

104 Referencias bibliográficas

106 Fotos e imágenes

Banco fotográfico de la UPPIFVFS-PNCVFS





La presente guía del “Módulo formativo para facilitadoras y facilitadores en acción en la prevención de la violencia de género” tiene la finalidad de orientar paso a paso el desarrollo de las actividades que lo conforman, aunque se considera que debe utilizarse con flexibilidad, de acuerdo con las características de las/los participantes, sus experiencias y la dinámica que le den al desarrollo de los 10 talleres que lo componen y sus respectivas actividades.

Las actividades están orientadas a capacitar a los líderes y las lideresas de las organizaciones sociales para la prevención de la violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar en las zonas de aplicación de la “Intervención comunitaria con líderes y lideresas de las organizaciones sociales”. Asimismo, se busca disminuir entre las/los participantes de la capacitación la tolerancia social de la violencia contra la mujer en el contexto familiar, las manifestaciones desiguales de poder y las situaciones de control como factores que inciden en la violencia en su relación de pareja, familiar y comunal.

Cada actividad tiene la siguiente estructura: el objetivo que persigue la actividad, el método a aplicar para su desarrollo, el tiempo estimado para cada actividad, los materiales requeridos y el procedimiento con las indicaciones que la persona que facilita el taller debe seguir para desarrollarla, así como las instrucciones que debe brindar a las/los participantes para realizar estas actividades.

Finalmente, incorpora contenidos para fortalecer y promover habilidades en las/los participantes, orientados a no solo un impacto en el conocimiento, sino también en las actitudes y las prácticas, incentivando su capacidad de transformar su realidad y generándole un mayor compromiso con el cambio.

Características del módulo

✓	Duración total:	4 meses
✓	Número total de talleres:	10 meses
✓	Número de talleres por semana:	1 taller
✓	Número de horas por taller:	4 horas

Estructura de los talleres

- Tema.
 - Objetivo que persigue la actividad.
 - Materiales requeridos para el desarrollo de la actividad (cada actividad cuenta con un anexo que lleva la misma numeración)
 - Tiempo total necesario para el desarrollo de la actividad.
 - Procedimiento: contiene las indicaciones que la persona que facilita el taller debe seguir para desarrollar una actividad o las instrucciones que debe brindar a los y las/los participantes para el desarrollo del taller.
 - Nota para el/la facilitador/a: contiene sugerencias para las personas que facilitan el taller
- Total: 49 actividades.

TALLER 1

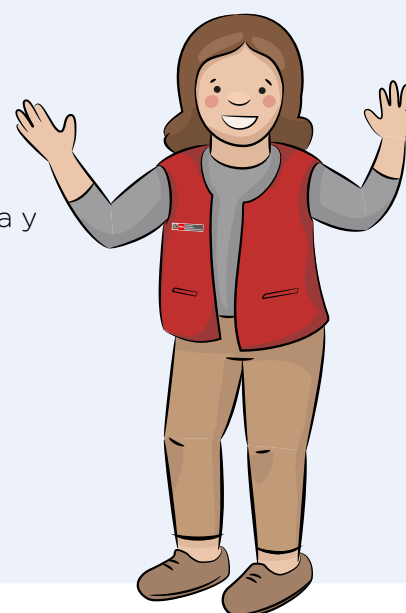
Pautas de crianza

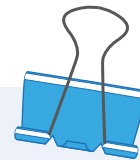




INICIO

- **Actividad 1** : Dinámica 1: “Romper el hielo”
Contenido : Presentación de los y las/los participantes y de el/la facilitador/a
Objetivo : Presentar e integrar a las y los/as/los participantes del taller
Tiempo : 10 minutos
Método : Dinámica grupal, lúdica y exposición
Materiales : Anexo 1: hojas, plumones y tijeras. C, cartulinas con los nombres de las y los/as/los participantes para que se lazo coloquen en el pecho.
-
- **Actividad 2** : Presentación del módulo de capacitación
Contenido : Características del módulo y las reglas que regirán en cada uno de los talleres
Objetivo : Conocer las características del módulo y las reglas que regirán en cada uno de los talleres
Tiempo : 20 minutos
Método : Exposición, discusión en sesión plenaria
Materiales : Anexo 2A: Papelotes con las características del módulo
Anexo 2B: Reglas que regirán en cada uno de los talleres
-
- **Actividad 3** : Evaluación de entrada
Contenido : Creencias y actitudes que toleran la violencia de género.
Objetivo : Identificar en las/los participantes indicadores de tolerancia social de la violencia contra la mujer en el contexto familiar, así como manifestaciones de control y situaciones de poder que inciden en la violencia en su relación de pareja, familiar y comunal
Tiempo : 20 minutos
Método : Evaluación escrita
Materiales : Anexo 3: Cuestionario de evaluación de entrada
-
- **Actividad 4** : Introducción al tema del taller 1
Contenido : Definiciones de los términos centrales del taller
Objetivo : Definir los temas centrales del taller
Tiempo : 10 minutos
Método : Exposición del/la facilitador/a
Materiales : Anexo 4: Definiciones (Pautas de crianza y roles de género)





DESARROLLO

- **Actividad 5**
 - Tema** : ¿Quién soy?
 - Objetivo** : Asignación de roles diferenciados
 - Tiempo** : Tomar conciencia de los roles que asignamos a hombres y mujeres
 - Método** : 30 minutos
 - Materiales** : Análisis de dinámica individual
 - : Anexo 5: ¿Quién soy yo?, Guía con lectura de apoyo, reproductor de música, música de fondo.

- **Actividad 6**
 - Tema** : “El reportaje”
 - Objetivo** : Instancias de socialización: familia, escuela y medios de comunicación
 - Tiempo** : Asumir la necesidad de un cambio personal en la asignación de roles
 - Método** : 80 minutos
 - Materiales** : Análisis dinámica grupal
 - : Anexo 6: El reportaje, reproductor de música, música de fondo.

CIERRE

- **Actividad 7**
 - Contenido** : “Debate de pautas sugeridas”
 - Objetivo** : Análisis, reflexión final y búsqueda de soluciones
 - Tiempo** : Debatir pautas sugeridas
 - Método** : 20 minutos
 - Materiales** : Debate
 - : Papelotes con pautas sugeridas, cinta adhesiva

PROCEDIMIENTO

- El taller se inicia con la **actividad 1**, dinámica lúdica “Romper el hielo”, cuyo objetivo es que las/los participantes incluyendo el/la facilitador/a, se presenten en pareja mutuamente y rompan el hielo para integrar al grupo. Dan a conocer su nombre, lugar de trabajo, expectativas, etc. Al finalizar la dinámica se les alcanzará una cartulina con su nombre, que deben colocarse en el pecho. Duración: 10 minutos.
- El/la facilitador/a desarrollará la **actividad 2**, “Presentación del módulo de capacitación”. Hace una breve exposición de 20 minutos para mencionar las características del módulo de capacitación. Para ello contará con el **anexo 2A** (objetivos, estructura, contenidos temáticos, etc.). Asimismo, presentará a las/los participantes las reglas que deberán observar en cada taller. Para ello, contará con el **anexo 2B**.
- A continuación aplicará la **actividad 3**, “Una prueba de entrada”. Para ello, entregará a cada participante un cuestionario de evaluación de entrada (**anexo 3**), a fin de obtener una línea de base de la capacitación. Duración: 20 minutos.
- Como introducción al tema del taller, se realizará la **actividad 4**: “Pautas de crianza”. El/la facilitador/a dará una breve explicación de las definiciones de “Pautas de crianza” y “roles de género” con el **anexo 4**, que se distribuirá a las/los participantes.
- Seguidamente, desarrollará la **actividad 5**, “¿Quién soy?”. Para ello, entrega a cada participante el **anexo 5**. Luego de 10 minutos se analizarán y comentarán las respuestas desde las perspectivas de la pregunta: ¿Por qué han adjudicado determinadas profesiones o tareas a mujeres y otras a hombres? Duración: 10 minutos.
- Comentados los resultados de dicha actividad, se organizan grupos de tres o cuatro participantes para realizar la **actividad 6**, “El reportaje”. Con ese fin, entregará a cada participante el cuestionario del **anexo 6**, que deberán rellenar en grupo durante unos 30 minutos.



- Se explica a las/los participantes que la actividad consiste en realizar una investigación, como si fueran periodistas, sobre lo que sucede en distintos ámbitos de su vida: en su casa, en los medios de comunicación, en la calle, etc., en relación con el desempeño de roles familiares y sociales.
- Luego de ello, el/la facilitador/a animará a las/los participantes de cada grupo a comentar los resultados del reportaje que realizaron. Duración: 30 minutos
- Por último, el/la facilitador/a culminará el taller poniendo a debate la **actividad 7**, un conjunto de “Pautas sugeridas” (**Anexo 7**), para realizar un análisis, una reflexión final y la búsqueda de soluciones, durante los últimos 20 minutos del taller.



Nota para el/la facilitador/a:

El trabajo doméstico es imprescindible para el sostenimiento de la vida. Reconocerle su valor para el mantenimiento y bienestar de las personas, valorando a quien lo realiza es fundamental.

También lo es aceptar la necesidad de que sea un trabajo repartido y no determinado en función del sexo. Trataremos de conseguir que no se sientan tan condicionados por determinados roles, tareas, funciones, por el hecho de ser varones o mujeres.

MATERIALES DE APOYO

Actividad 1: Romper el hielo¹

Anexo 1

Objetivo: presentación de las/los participantes y romper el hielo al integrar un nuevo grupo.

Materiales: hojas, plumones y tijeras

Desarrollo: se preparan hojas con dibujos de formas (cuadrados, rectángulos, círculos, corazones, nubes, etc.) que serán cortadas por la mitad dejando bordes irregulares. Así, quedará una figura, como dos piezas de un rompecabezas. El/la facilitador/a mezcla los papeles, los coloca en el centro sobre una mesa y pide a las/los participantes que cada una/o retire un pedazo de papel. Luego, se les indica que deben buscar al/la compañero/a que tiene la otra mitad que exactamente coincide. Cuando las parejas se hayan encontrado, el/la facilitador/a les da cinco minutos para que conversen sobre datos personales, gustos, etc.

Cierre: al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, sin separarse de sus parejas para presentarse mutuamente (uno/a al/ otro/a).

¹Dinámicas y juegos de presentación para campamentos. Recuperado de <http://www.paralideres.org/VerArticulo.aspx?Idp=1117>

Características del módulo de capacitación

Objetivos:

1. Capacitar a los líderes y las lideresas de las organizaciones sociales para la prevención de la violencia familiar y sexual en las zonas de aplicación del “Programa de intervención comunitaria con líderes y lideresas de las organizaciones sociales para la prevención de la violencia familiar y sexual”.
2. Disminuir en las/los participantes de la capacitación la tolerancia frente a la violencia familiar y sexual, las manifestaciones desiguales de poder y las situaciones de control como factores que inciden en la violencia en su relación de pareja, familiar y comunal.

Características:

Duración total del módulo	: 4 meses
Número total de talleres	: 15 talleres
Número de talleres por semana	: 1 taller
Número de horas por taller	: 4 horas pedagógicas (3 horas cronológicas)

Contenidos temáticos:²

1. Pautas de crianza
2. Masculinidades
3. Violencia de género, violencia familiar y naturalización de la violencia
4. Creencias y estereotipos
5. Autoestima, toma de decisiones y empoderamiento
6. Liderazgo y trabajo en equipo
7. Pautas de autocuidado y salud mental comunitaria
8. ¿Cómo actuar frente a la violencia familiar y sexual en mi comunidad?
9. Ciudadanía y derechos humanos
10. Participación, Seguimiento ciudadano e incidencia pública para la prevención de la violencia familiar y sexual.

Técnicas de aprendizaje

- Técnicas de aprendizaje lúdico mediante dinámicas y juegos
- Análisis de casos de VFS (por medio de relatos de historias de violencia o videos)
- Debate
- Juego de roles
- Simulación de casos: dramatizaciones
- Trabajo creativo (collages, dibujos, pintura, escribir un cuento o un poema, etc.)
- Ejercicios de relajación
- Fantasías o visualizaciones guiadas



²Estos contenidos han sido considerados a fin de desarrollar habilidades en los líderes y las lideresas que les permitan realizar acciones preventivas y promocionales en su comunidad.

Reglas que las/los participantes deberán cumplir en los talleres³

Estas normas deberán ser validadas por los/las propios/as participantes del taller con la mediación de el/la facilitador/a, y podrán ser firmadas por cada participante en una carta de compromiso como señal de aceptación.

Por ejemplo: Me comprometo a...

- **Puntualidad:** cumplir puntualmente a ... sesiones. Las reuniones serán los días... y empezarán a las ..., que incluye cinco minutos de tolerancia, y terminarán a las...
- **Confidencialidad:** guardar reserva sobre lo tratado durante las reuniones del grupo.
- **Libertad de expresión:** respetar las opiniones de los demás, aun cuando sean discrepantes de las mías. Las opiniones podrán ser discutidas, pero no calificadas peyorativamente.
- **Respeto:** tener un comportamiento respetuoso hacia mis compañeras/os, sin burlas ni apodos.
- **Participación:** participar por turno y de manera equitativa con todas/os las/ los participantes.
- **Alianzas:** no establecer alianzas con algunas/os participantes y dejar de lado a otras/os.
- **Participación:** participar por turno y de manera equitativa con todas/os las/los participantes.
- **Alianzas:** no establecer alianzas con algunas/os participantes y dejar de lado a otras/os.
- **Hablar en primera persona:** hablar en relación a una/o misma/o (yo pienso, yo creo, me parece...).
- **Juicio de valor:** no emitir juicios de valor.
- **Proselitismo:** no hacer proselitismo de ningún dogma, creencia o ideología al interior del taller de capacitación.
- **Asistencia:** en caso de no poder asistir, comunicar mi inasistencia con la debida anticipación a el/la facilitador/a del grupo.

Podrán incluir otras reglas si las/los participantes lo consideran.

³Extraído de Municipalidad Metropolitana de Lima (2012). Modelo de Grupos de Ayuda Mutua para mujeres víctimas de violencia familiar y/o sexual - GAM. Lima: Municipalidad Metropolitana de Lima.

Anexo 3: Encuesta de evaluación de entrada y salida

SEXO: EDAD: DISTRITO: FECHA:

Grado de instrucción:

A continuación, te presentamos algunas afirmaciones. Queremos conocer tu opinión para iniciar el proceso formativo. Te pedimos que marques con una X si estás de acuerdo en el casillero que dice Sí, y si no estás de acuerdo con la afirmación en el casillero donde está el NO. No hay una respuesta buena o mala. Solo debes marcar lo que tú crees.

AFIRMACIONES	SI	NO
Un hombre tiene el derecho de usar la fuerza para corregir a su esposa o pareja si ella coquetea a otros varones.		
Una mujer que se viste provocativamente está buscando que la acosen sexualmente.		
Si alguien está en su casa y escucha que un vecino está golpeando a su pareja, debería pedir ayuda.		
La violencia contra la mujer es inaceptable y debería ser castigada por la ley.		
La mujer que es infiel a su esposo o pareja debe tener alguna forma de castigo por él.		
El hombre cela a su esposa o pareja porque así le demuestra que la ama.		
Cuando la mujer sale de la casa descuida su labores en el hogar.		
La mujer siempre debe estar dispuesta a tener relaciones sexuales cuando su esposo o pareja lo desea.		
A fin de evitar discusiones en el hogar, la mujer siempre debería ceder.		
La mujer debe permitir todo lo que su esposo o pareja le pida sexualmente.		
Si la mujer le falta el respeto a su esposo o pareja, ella merece alguna forma de castigo.		
La mujer debe cumplir primero con su rol de madre, esposa o ama de casa, y después realizar sus propios sueños.		
¿Tu pareja te dice comentarios o hace cosas que te hacen sentir mal (controla tus actividades, te humilla, te ridiculiza)?		
Cuándo han tenido discusiones, ha llegado a amenazarte (con golpearte, con quitarte a tus hijas/os, con algún objeto punzocortante o con matarte)?		
Alguna vez tu pareja ha llegado a empujarte o jalonearte?		



¡Gracias!

Este anexo debe ser aplicado al ingreso y salida a todos/as las/ los participantes y, luego, sistematizar los resultados para realizar el análisis comparativo.

Pautas de crianza

Definición: son una suma de elementos culturales, sociales y psicológicos que utilizan los agentes socializadores (padres, hermanas/os, vecinas/os, familiares) en la formación de conductas o educación de las/los niñas/os. Están reflejadas en la crianza, los juegos, la disciplina, los valores, los premios y los castigos, y se diferencian según el sexo.

Entendemos por educar: transmitir normas, patrones de conducta, valores, hábitos, costumbres, afecto, información, para que las/los hijas/os se integren a la familia, la escuela y la sociedad asumiendo un rol activo.

Los padres, madres o tutoras/es son los principales socializadores del/a niño/a. Es al interior de la familia donde él/ella adquiere las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para integrarse a la sociedad.

Socialización de género

Definición: es el proceso por el cual aprendemos a pensar, sentir y comportarnos como hombres y mujeres según las normas, las creencias y los valores que cada cultura asigna para cada sexo

Roles familiares y sociales

Definición: son las funciones que desempeña una persona y las tareas que realiza o se le asignan en un grupo o sociedad determinada.

Las tareas que derivan de un rol social pueden ser realizadas indistintamente por hombres o por mujeres, aunque habitualmente se asignan las tareas a unas y otros limitando la libre elección.

Con frecuencia, los roles femeninos están relacionados con el ámbito de lo privado, no se visibilizan ni, por tanto, se valoran (limpiar el hogar, cuidar a los hijos e hijas, a las personas mayores, etc.). Los roles masculinos se vinculan con el ámbito público, el trabajo fuera del hogar (aportar dinero a la familia, prestigio profesional, etc.) y son más valorados por la sociedad en general.

El ámbito donde más se aprenden y refuerzan los roles es la familia. De ahí la importancia de las tareas que se desempeñan en este espacio y que las llamamos roles familiares.



Trabajo en la cocina, visto de blanco, llevo un gorro alto y hago comida para personas que me lo piden.

Soy
y mi nombre es

Me ves en la televisión o a veces vas al campo a verme jugar. Juego con una pelota y soy parte de un equipo.

Soy
y mi nombre es

Cuando te enfermas acudes a mí. Yo te curo, bien en un hospital o voy a tu casa a ver cómo estas.

Soy
y mi nombre es

Vienes a mi establecimiento cuando quieres que te corte el pelo, o para que te peine bien para ir a una fiesta.

Soy
y mi nombre es

Trabajo en un hospital cuidando enfermos: les tomo la temperatura, les doy la medicina, los limpio y les doy de comer.

Soy
y mi nombre es

Trabajo en la calle de tu ciudad, a veces vigilo las calles, a veces ordeno el tráfico; llevo siempre uniforme

Soy
y mi nombre es

Mi labor es enseñar a escribir, leer, y otras cosas útiles para la vida.

Soy
y mi nombre es

Mi trabajo consiste en hacer edificios: pongo ladrillo, levanto paredes, coloco tejas, etc.

Soy
y mi nombre es

Cuido las plantas de tu ciudad de tu jardín. Riego, podo, planto flores, rastrillo la maleza, etc.

Soy
y mi nombre es



Actividad 6: El reportaje

Anexo 6

Sistematizar las respuestas a cada pregunta en una descripción grupal.

En los medios de comunicación (prensa, TV, radio, revistas, etc.):

¿Qué tipo de actividades realizan las mujeres?

¿Qué se destaca de ellas?

¿Qué tipo de actividades realizan los hombres?

¿Qué se destaca de ellos?

¿Ven a alguna mujer realizando tareas tradicionalmente masculinas?

¿Ven a algún hombre realizando tareas tradicionalmente femeninas?

¿Qué comentarios harían de las imágenes que están obteniendo?

¿Conocen a hombres y mujeres que “se salen de los moldes”?

Identificar a tres mujeres que hayan destacado en un ámbito tradicionalmente masculino.

Identificar a tres hombres que hayan destacado en un ámbito tradicionalmente femenino.

¿Les ha resultado difícil acceder a alguna de estas informaciones?
¿Por qué?

¿Cómo son valoradas las tareas realizadas predominantemente por mujeres y cómo son las actividades realizadas por hombres?

¿Qué conclusión sacan del reportaje?





Actividad 7: Análisis, reflexión final y búsqueda de soluciones

Anexo 7

Para el debate se proponen las siguientes pautas:

- Tomar conciencia del valor del trabajo doméstico reconociendo a la persona que lo realiza.
- Compartir lo que han observado en relación con la asignación de roles a mujeres y hombres dentro y fuera del núcleo familiar.
- Revisar con el grupo sus propios prejuicios al respecto.
- Reflexionar sobre las limitaciones que produce la asignación de funciones y tareas por sexo.
- Reflexionar sobre la necesidad de que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades.

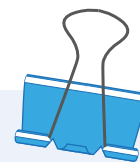
Dialogar sobre la importancia de romper a nivel personal con los roles estereotipados.

- Ser conscientes de la importancia del cambio personal en el cambio social.

TALLER 2

Masculinidades⁴





INICIO

- **Actividad 8** : Versos y dichos machistas
- Contenido** : Machismo
- Objetivo** : Reflexionar sobre pensamientos populares machistas
- Tiempo** : 15 minutos
- Método** : Lluvia de ideas
- Materiales** : Anexo 8: Versos y dichos machistas

DESARROLLO

- **Actividad 9** : ¿Qué significa masculinidad en nuestro contexto social?
- Contenido** : Concepto de masculinidad
- Objetivo** : Aclarar y ampliar colectivamente el concepto de masculinidad tal como socialmente ha sido construido
- Tiempo** : 60 minutos
- Método** : Lluvia de idea
- Materiales** : Papelotes, plumones
Anexo 9: Ejemplo de mapa conceptual (para el/la facilitador/a)

-
- **Actividad 10** : La influencia de las instituciones y otros espacios sociales en la constitución de la masculinidad
 - Contenido** : Construcción de la masculinidad
 - Objetivo** : Analizar el efecto de las instituciones sociales sobre la construcción de la identidad masculina
 - Tiempo** : 90 minutos
 - Método** : Preguntas, sociodrama
 - Materiales** : Papelotes, 1 plumón por cada subgrupo que se formarán
Anexo 10: Preguntas

CIERRE

- **Actividad 11** : Compartiendo
- Contenido** : Sociodrama
- Objetivo** : Exteriorizar cómo se sintieron en la representación
- Tiempo** : 15 minutos
- Método** : Reflexión
- Materiales** : Anexo 11: Guía del módulo



⁴Adaptado de Menjivar, M. (2001). Guía metodológica para el trabajo sobre masculinidad. Proyecto de empoderamiento de mujeres rurales en género y desarrollo sostenible. San José: Instituto Nacional de Mujeres.

PROCEDIMIENTO

- El/la facilitador/a inicia el taller con la **actividad 8** motivadora: “Versos y dichos machistas”, del **anexo 8**, con el objetivo de reflexionar sobre ellos. Las/los participantes pueden proponer otros dichos similares. Se procede con ellos de la misma manera, durante unos 15 minutos.
- A continuación, se desarrolla la **actividad 9**, “¿Qué significa masculinidad en nuestro contexto social?”. Para ello, se construye un mapa conceptual (en el centro de un papelote el/la facilitador/a debe dibujar la palabra masculinidad rodeada por un círculo).
- Luego, solicitar a las/los participantes que en una lluvia de ideas definan el significado de esa palabra para nuestra sociedad. Cada participante irá completando esta definición con una palabra-concepto a la vez (por ejemplo, “fuerte”, “valiente” o también “fuerza bruta”). El/la facilitador/a irá anotando cada uno de los conceptos y los colocará alrededor del concepto “masculinidad”, por afinidad de conceptos.



- También se puede realizar el mismo procedimiento con algunos conceptos que puedan ser clave para profundizar en el significado que tiene socialmente la masculinidad (por ejemplo, el concepto masculinidad puede evocar la palabra *dominio*, la cual, a su tiempo, puede evocar palabras como control del poder y superioridad). Hasta aquí tomará aproximadamente 50 minutos.

- Una vez agotado el procedimiento, en los siguientes 10 minutos, el/la facilitador/a orienta la mirada de las/los participantes por el mapa conceptual construido colectivamente. El mapa da un cuadro del significado social de la masculinidad desde la perspectiva de las/los participantes. Haz hincapié sobre los elementos especialmente relevantes dentro del mapa y realiza un cierre conceptual.
- Para ello, el/la facilitador/a proporcionará a cada participante el **anexo 9** sobre el concepto de masculinidad y sus características, así como el “Proceso de construcción de la identidad masculina”.
- Asimismo, tomar en cuenta el ejemplo de mapa conceptual en el que se empleó la misma metodología y aparece en al final del anexo.
- A continuación, inicia la **actividad 10**, “Influencia de las instituciones y otros espacios sociales en la constitución de la masculinidad”. El/la facilitador/a indica a las/los participantes que deben formar subgrupos de no más de cuatro o cinco personas.
- A cada subgrupo se asigna un tema para que sus miembros reflexionen a partir de sus propias vivencias personales (un mismo tema puede ser asignado a más de un subgrupo si es necesario). **Ver el anexo 10.**
- El/la facilitador/a indica a las/los participantes que, a partir de la reflexión, cada subgrupo preparará un sociodrama respecto a lo discutido y lo presentará ante el resto de participantes. Puede recurrir a los papelotes para completar su presentación.
- Luego que los subgrupos presentan sus respectivos sociodramas al grupo en general, el/la facilitador/a cerrará el taller con la **actividad 11**, “Compartiendo”.
- De este modo, abrirá un espacio en el que se procurará que todas/os las/los participantes exterioricen cómo se sintieron en la presentación y se los guiará con las preguntas del **anexo 11**.

Nota para el/la facilitador/a:

Es conveniente problematizar la imagen social (anexo 8). Una forma de hacerlo es preguntar si conocen hombres que se distancien de alguno de estos aspectos. Esto da pie para hablar de la existencia de “masculinidades” en plural. Es decir, no existe una misma forma de ser hombres, pues cada uno se ha desarrollado en contextos sociales distintos. En este sentido, señale que si bien existen elementos comunes a las masculinidades, no debe encasillarse a los hombres en todo lo que dice “la teoría”. Más bien debe existir un proceso de búsqueda de lo que en lo personal significa ser hombre, en las propias circunstancias sociales.

En la constitución de nuestra identidad como hombres (anexo 9), existe una gran influencia de las instituciones sociales (familia, escuela, religión, trabajo, etc.) y otros espacios en que los hombres se relacionan. Parte del hecho de cobrar conciencia acerca de cómo la construcción de los hombres pasa por ubicar la importancia que tienen estos espacios y cómo nos relacionamos con ellos.

El/la facilitador/a debe dejar explícitos los espacios de socialización que han tenido influencia sobre lo que los hombres piensan, sobre lo que sienten y sobre cómo actúan.

MATERIALES DE APOYO⁵

Actividad 8. “Versos y dichos machistas”

Anexo 8

1. Mujer al volante ... peligro constante.
2. Los hombres ... no lloran.
3. Educar a un niño es educar a un hombre ... educar a una niña es educar a una familia.
4. Detrás de todo gran hombre... hay una gran mujer.
5. Las mujeres ...son el sexo débil.
6. Madre hay una sola ... padre, un montón.

⁵Adaptado de Menjívar, M. (2001). Guía metodológica para el trabajo sobre masculinidad. Proyecto de empoderamiento de mujeres rurales en género y desarrollo sostenible. San José Instituto Nacional de Mujeres.

Actividad 9. ¿Qué significa “masculinidad” en nuestro contexto social?

Anexo 9

Definición: es un conjunto de atributos, valores, funciones y conductas que se suponen esenciales al varón en una cultura determinada.

Construcción de la masculinidad: Para el caso de América Latina existe un modelo dominante de masculinidad, visto como un modelo que cada cultura construye y en el cual se presenta al varón como esencialmente “superior”, por lo cual puede discriminar y subordinar a la mujer y a otros hombres que no se adaptan a dicho modelo” (De Keijzer, 1998). A esta cultura que considera que los hombres son superiores a las mujeres, por lo cual los varones tendrían el privilegio de ser servidos por ellas, que además mujeres y varones tendrían roles distintos y opuestos en la sociedad, ellas adscritas a las actividades domésticas y ellos a las actividades en el ámbito de lo público, se le denomina “cultura machista”.

Si bien, la sociedad trata a los hombres como si fueran iguales, suponiendo que por naturaleza deberán encarnar todo lo que se espera de ellos, en la práctica todos los hombres son distintos. Un grupo de ellos incluso tendrá características que supuestamente son atribuidas exclusivamente a las mujeres (gran sensibilidad, poca fortaleza física, etc.) y lo mismo ocurre con un segmento de mujeres con atributos supuestamente masculinos (gran fortaleza física, pocas expresiones sensibles, mayor agresividad, etc.). La tendencia es que la mayoría de los hombres, aun en contra de su voluntad y de poseer características innatas que puede empujarlos a ser distintos, intenta acercarse a los modelos masculinos que la sociedad impone.

No obstante, a pesar de sus esfuerzos, pocos varones lo logran, aunque algunos se distancian de manera consciente, nadan contra la corriente, cuestionan las normas sociales que les impiden ser autónomos y logran ser respetuosos de los derechos de las mujeres y comprometidos con la crianza cercana de sus hijas/os. Así, encontraremos hombres que se acercan o se alejan del estereotipo masculino, formando masculinidades distintas. También hay diferencias en la vivencia de la masculinidad producto de la diversidad de nacionalidades, clase, etnia, edad, orientación sexual, etc. Por eso se recomienda hablar de la masculinidad en plural, es decir, hablar de masculinidades.

Eso quiere decir que, si bien cada hombre comparte características comunes con otros hombres, no solo biológicas sino culturales, también pueden diferenciarse en otros aspectos.



Esquema gráfico de masculinidad



Actividad 10: La influencia de las instituciones y otros espacios sociales en la constitución de la masculinidad

Anexo 10

Temas a desarrollar:

¿Cómo nos criaron o criaron a nuestros hermanos varones, en el ámbito de nuestra familia, ya sea nuestro abuelo o abuela, padre, madre o persona que jugaran estos papeles, por el hecho de ser hombre?

¿Qué mensajes nos trasmitían en la escuela o la iglesia por el hecho de ser hombres? En el caso de ser mujeres, ¿qué nos trasmitían respecto a cómo debían ser los hombres?

Actividad 11: Compartiendo⁶

Anexo 11

Guías de preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con el papel que desempeñaron?
- ¿Qué cosas les agradaron del papel que les tocó jugar?
- ¿Qué cosas les desagradaron del papel que les tocó jugar?
- ¿Cómo llevan esta representación a sus propias vidas?

⁶ Menjívar, M. (2001). Guía metodológica para el trabajo sobre masculinidad. Proyecto de empoderamiento de mujeres rurales en género y desarrollo sostenible. San José Instituto Nacional de Mujeres.

TALLER 3

VIOLENCIA DE GÉNERO, VIOLENCIA FAMILIAR Y NATURALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA





INICIO

- **Actividad 12** : Dinámica: “Hoy agradezco...”
 - Contenido** : Expresar pensamientos positivos
 - Objetivo** : Incentivar la participación individual de todos/as
 - Tiempo** : 10 minutos
 - Método** : Dinámica grupal lúdica
 - Materiales** : Anexo 12: Ejemplos pensamientos positivos

- **Actividad 13** : Introducción al tema
 - Contenido** : Definición del tema central del taller
 - Objetivo** : Definir el tema central del taller
 - Tiempo** : 10 minutos
 - Método** : Exposición de el/la facilitador/a
 - Materiales** : Anexo 13: Definiciones

- **Actividad 14** : La violencia de género en la vida cotidiana
 - Contenido** : Mensajes negativos hacia las víctimas de violencia en la comunidad
 - Objetivo** : Identificar los mensajes naturalizan la violencia
 - Tiempo** : 90 minutos
 - Método** : Análisis dinámica individual y grupal
 - Materiales** : Papelotes con pautas sugeridas, plumones, cinta adhesiva
Anexo 14: papelotes con las preguntas del ejercicio

DESARROLLO

- **Actividad 15** : Enterrando mitos que naturalizan la violencia
 - Contenido** : Cuestionamiento de mitos y creencias
 - Objetivo** : Tomar conciencia de mitos y creencias que justifican la violencia.
 - Tiempo** : 50 minutos
 - Método** : Análisis dinámica individual
 - Materiales** : Hojas de papel blanco, 2 o 3 metros de hilo o cordel, cinta adhesiva, plumones
Anexo 15: Tarjetas con mitos y creencias

CIERRE

- **Actividad 16** : Análisis, y reflexión final
 - Contenido** : Pautas sugeridas
 - Objetivo** : Debatir pautas sugeridas
 - Tiempo** : 20 minutos
 - Método** : Debate
 - Materiales** : Papelotes, plumones, Anexo 16



PROCEDIMIENTO

- Se inicia el taller con la **actividad 12**, dinámica lúdica “Hoy agradezco...”, cuyo objetivo es incentivar la participación individual de todas/os incluyendo a el/la facilitador/a para que expresen pensamientos positivos sobre cómo se sienten, se perciben o lo que les acontece en el momento presente y consideran agradable. Se les puede brindar algunos ejemplos para motivarlos/as, como: “Hoy agradezco... estar sana/o”, “Hoy agradezco... estar contenta/o”, etc... Al finalizar la presentación, se les hace ver la importancia de tener pensamientos positivos para estar y sentirnos bien. Tiempo: 10 minutos.
- Como introducción al tema del taller, el/la facilitador/a expondrá la **actividad 13**, “Introducción al tema”, una breve explicación de la definición de “Naturalización de la violencia”. En el **anexo 13** se puede encontrar la definición. Duración: 10 minutos.
- Para el desarrollo del tema del taller, se realizará la **actividad 14**: “La violencia de género en la vida cotidiana”, para lo que se solicita a las/los participantes que se agrupen en cuatro equipos mixtos. Tratar que los grupos sean equivalentes en número y presencia de varones y mujeres.
- En las cuatro esquinas de la sala se colocan papelotes (**anexo 14**), y se indica a las/los participantes que se irán desplazando por el ambiente para escribir en el:

Papelote I: Mensajes o acciones negativas que expresan las personas jóvenes de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas.

Papelote II: Mensajes o acciones negativas que expresan las personas mayores de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas.

Papelote III: Mensajes o acciones negativas que expresan las mujeres de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas.

Papelote IV: Mensajes o acciones negativas que expresan los varones de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas.

- Se indica que se trata de escribir lo que ellas/os han observado o escuchado en la comunidad, con lo que pueden o no estar de acuerdo. Se solicita que recuerden la mayor cantidad posible de mensajes. Por ejemplo, “las mujeres nacieron para sufrir”, “las mujeres maltratadas están locas, enfermas, histéricas”, “las maltratadas son mujeres tontas, dejadas, algo obtienen de aguantar, les gusta”.
- Una vez que todas/os han dado sus respuestas, se pide que cada equipo se haga responsable de una de las esquinas y analicen los mensajes entre todo el grupo y enumeren los mensajes del más al menos desagradable, y designen a un/a delegado/a para que los verbalice en ese orden.
- Al concluir la presentación de cada equipo, se indagará sobre cómo se sintieron varones y mujeres en el ejercicio, y como creen que afecta a las víctimas los mensajes negativos. Se incidirá que reconozcan los estereotipos de género que justifican la naturalización de la violencia. Duración: 90 minutos.
- Luego se iniciará la **actividad 15**, “Enterrando mitos que naturalizan la violencia”.



- Se entrega a cada participante una hoja de papel en blanco. Luego, se distribuyen al azar o se deja que las/los participantes seleccionen una tarjeta que contiene mitos y creencias que naturalizan la violencia (**anexo 15**).
- Se les pide que en la hoja en blanco copien el contenido exacto de la tarjeta.
- El/la facilitador/a tenderá en el aula el hilo o cordel a modo de tendedero de ropa.
- A continuación, cada participante mostrará el papel que le tocó escribir al grupo. Leerá en voz alta el contenido del mito o creencia, repetirá: “¡Esto no es cierto, hay que enterrarlo!”, y pegará el papel en el cordel tendido.
- Una vez que todas/os las/los participantes terminen de mostrar los mitos y adherirlos al cordel, el/la facilitador/a realizará la **actividad 16**, “Análisis y reflexión final”,

sobre la negatividad que causan estos mitos culturales. Ello posibilitará que todas/os decidan deshacerse de estos mitos y creencias y, en conjunto, a modo de rito, realicen el acto de quemarlos o enterrarlos.

- Se pedirá que las/los participantes escojan a los representantes para hacer un bollo de los papeles colgados en el cordel y luego enterrarlos o quemarlos. Duración: 50 minutos.



Nota para el/la facilitador/a:

La visibilización de la violencia y la toma de conciencia de cómo influyen las creencias estigmatizadoras hacia la percepción de las víctimas, en varones y en mujeres, es un paso importante para dejar de percibir los actos violentos como algo normal o natural y, con ello, reducir las actitudes tolerantes.

MATERIALES DE APOYO

Actividad 12: Dinámica lúdica “Hoy agradezco...”

Anexo 12

Pensamientos positivos

Ejemplos:

“Hoy agradezco ...estar sana/o”
 “Hoy agradezco...estar contenta/o”
 “Hoy me dedicaré ...a ser feliz”
 “Lo mejor ...está por llegar”, etc.

Nota:

Los pensamientos positivos no hacen conseguir automáticamente cosas imposibles, pero las cosas imposibles no se pueden conseguir sin pensamientos positivos.

Actividad 13: Introducción al tema del taller

Anexo 13

Naturalización de la violencia⁷

Proceso por el cual ciertos fenómenos y pautas de comportamientos son considerados como el modo de ser de las cosas en el mundo, como parte esencial de la naturaleza de la sociedad. El proceso de naturalización de la violencia se apoya básicamente en algunas construcciones culturales de significados que atraviesan y estructuran nuestro modo de percibir la realidad.

Entre ellas, podemos citar a los estereotipos de género (construcciones culturales que adjudican a lo masculino y a lo femenino rasgos diferenciales que deben adoptarse en el proceso de incorporación a la cultura) y a la homofobia cultural (la interiorización de la homofobia como actitud estructurante de las relaciones sociales es un proceso psicológico que comienza a edades muy tempranas, cuando el niño pequeño percibe la alarma que produce en su entorno cualquier trasgresión a las pautas estereotipadas de comportamiento masculino).

Todas estas construcciones se apoyan en

dos ejes conceptuales: estructuración de jerarquías y discriminación de lo “diferente”.

Las instituciones no son ajenas a la construcción de significados que contribuyen a naturalizar la violencia. Sirva como ejemplo el hecho de que han pasado siglos antes que existieran leyes de protección a las víctimas de la violencia doméstica. Las instituciones educativas durante gran parte de la historia han utilizado métodos disciplinarios que incluían (y en algunos casos todavía incluyen) el castigo físico. Las instituciones del sector Salud todavía se resisten a reconocer el efecto de la violencia sobre la salud física y psicológica de las personas.

Los medios de comunicación continúan vendiendo violencia cotidiana. Los Gobiernos todavía no incorporan el problema de la violencia doméstica a las cuestiones de Estado. Todo ello forma un conjunto de acciones y omisiones que tiene como resultado la percepción de la violencia como un modo normalizado de resolver conflictos interpersonales.

Actividad 14: La violencia de género en la vida cotidiana

Anexo 14

- **Papelote I:** Mensajes o acciones negativas que expresan las personas jóvenes de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas
- **Papelote II:** Mensajes o acciones negativas que expresan las personas mayores de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas
- **Papelote III:** Mensajes o acciones negativas que expresan las mujeres de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas
- **Papelote IV:** Mensajes o acciones negativas que expresan los varones de la comunidad hacia las mujeres violadas o maltratadas

⁷Un Día por la Paz del Mundo. (s. f.). Cambios que se lograron sin violencia.

Recuperado de <https://undiaporlapazdelmundo.wordpress.com/sobre-la-naturalizacion-de-la-violencia/>

Actividad 15: Enterrando mitos que naturalizan la violencia

Anexo 15

Tarjetas con los siguientes mensajes:

1. A la mujer tiene que mantenerla su marido.
2. El hombre tiene que andar delante de la mujer.
3. La mujer casada no puede ir a una fiesta sin su marido.
4. Las mujeres tienen que cocinar en las fiestas.
5. Las mujeres no pueden asistir a la reunión para resolver los problemas de la comunidad.
6. El alcalde tiene que ser siempre hombre.
7. Es mejor tener un hijo varón.
8. La mujer casada no debe arreglarse y comprar ropa bonita.
9. A las mujercitas no hay que mandarlas al colegio.
10. Los hombres no deben llorar.
11. La mujer que no se casa es una carga para su familia.
12. Solo si la mujer sabe cocinar, planchar la ropa y coser.
13. La mujer no puede ser presidente de la organización una buena mujer.
14. El hombre tiene que mandar a la mujer.
15. La mujer tiene la obligación de hacer todas las labores de la casa.
16. La mujer no puede ser autoridad sino está casada.
17. En una discusión de pareja, es normal que el varón, como expresión de la cólera del momento, insulte a su esposa o pareja.
18. Si veo a un varón golpeando a su esposa o pareja, debe ser porque ella hizo algo malo.
19. El varón tiene derecho a golpear o castigar a su mujer, cuando la situación lo justifica.
20. La mujer siempre debe estar dispuesta a tener relaciones sexuales cuando su esposo o pareja lo desea.
21. Aunque haya maltrato, una mujer siempre debe estar con su esposo o pareja.
22. La mujer no debe tener amistades que su esposo o pareja no apruebe.
23. El amor y la paciencia de la mujer tarde o temprano harán que su esposo o pareja deje de ser violento.
24. La mujer no puede tomar decisiones sin el permiso de su esposo o pareja.
25. En ninguna situación la mujer debe contradecir las decisiones de su esposo.

Anexo 16

Para el debate se proponen las pautas que se sugieren a continuación:

Expresar que la mayoría de las veces la violencia familiar y sexual no es reconocida en las comunidades y se mencionan justificaciones como “su esposo le pega porque ella no hace las labores del hogar”. Es común también que las propias mujeres justifiquen la violencia de sus parejas al decir: “Me golpeó porque no estaba en sus cinco sentidos”, refiriéndose a que estaba borracho.

recibimos en nuestra familia y comunidad, pero también en los mensajes que transmiten los medios de comunicación. Debemos estar atentas/os para rechazar toda forma de violencia.

Es importante que la población joven tome conciencia de que la mayoría de las veces recibimos información que puede perjudicar nuestra vida futura (por ejemplo, el ejercicio de la violencia como una forma para resolver los conflictos, o los celos para mostrar el amor hacia otra persona).



Mencionar que la comunidad, a través de sus costumbres y creencias, deja claro cuáles son los comportamientos deseables para las mujeres y los hombres, pero que esto se puede cambiar para que las personas vivan y se sientan mejor.

Puntualizar que algunas de esas creencias están tan arraigadas que muchas veces aparecen como verdades que nadie cuestiona y no vemos lo negativo de la violencia.

Los mensajes sobre la desigualdad de género y la violencia de género se transmiten de diversas formas, de manera formal (por ejemplo, en la escuela) y de manera informal en la educación que

Reflexionar sobre la importancia de construir relaciones equitativas entre los géneros, lo cual controla los comportamientos violentos.

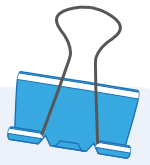
Cierre señalando que ninguna persona tiene derecho de violentar a nadie, bajo ninguna circunstancia y por ningún motivo.



TALLER 4

Creencias y estereotipos





INICIO

- **Actividad 17**
 - Contenido**
 - : “Cuando era niño/a y adolescente”
 - : Creencias sobre sexo y género
 - : Identificar cómo el género ha influido en su vida cotidiana y cómo continúa influyendo actualmente en su manera de pensar.
 - Objetivo**
 - : 40 minutos
 - : Relajación y reflexión. Plenaria
 - Tiempo**
 - : Reproductor de música, música suave, relajante, velas, fósforos
 - Método**
 - : Anexo 17
 - Materiales**

DESARROLLO

- **Actividad 18**
 - Contenido**
 - : “Música, frases y refranes populares y los estereotipos de género”
 - : Estereotipo de género
 - : Identificar los estereotipos de género que se promueven con la música y con las frases y refranes populares que son parte de las tradiciones culturales
 - Objetivo**
 - : 80 minutos
 - : Dinámica grupal
 - Tiempo**
 - : Papelotes, reproductor de música, música de moda en la comunidad, anexos 18A y 18B
 - Método**
 - Materiales**

-
- **Actividad 19**
 - Contenido**
 - : “Creencias y realidades sobre la violencia de género”
 - : Creencias sobre violencia de género propias de la comunidad
 - : Analizar las creencias sociales y culturales sobre la violencia de género.
 - Objetivo**
 - : 40 minutos
 - : Reflexión, plenaria
 - Tiempo**
 - : Fotocopias, lapiceros y lápices para cada participante, papelógrafos y plumones
 - Método**
 - : Anexo 19
 - Materiales**

CIERRE

- **Actividad 20**
 - Contenido**
 - : “Reflexiones”
 - : Creencias de la violencia en la comunidad o familia
 - : Reflexionar sobre las creencias de la violencia que existe en la comunidad y sus familias..
 - Objetivo**
 - : 20 minutos
 - : Preguntas
 - Tiempo**
 - : Anexo 20
 - Método**
 - Materiales**



PROCEDIMIENTO

- El/la facilitador/a inicia la **actividad 17**, “Cuando era niño/a y adolescente”⁸, señalando al grupo la importancia de reflexionar sobre nuestra historia para encontrar los modos en que hemos sido construidos como mujeres y hombres.

Si hay suficiente espacio, pedir a las/los participantes que caminen por la sala durante tres minutos. Luego, se les pide que formen parejas y que se sienten espalda con espalda.



- Si no se dispone de espacio suficiente, se pide al grupo que formen parejas en otro lado de la sala, colocando dos sillas espalda con espalda.
- Se pone la música preparada para la sesión y, con voz suave y pausada, señalar lo siguiente: “Ahora van a cerrar los ojos e imaginarse en un sitio muy bonito y tranquilo, quizá escuchando una música suave que les guste; pueden también recordar a alguna persona a la que admiran. Ahora vamos a retroceder poco a poco en el tiempo. Van a recordar su niñez. Ahora están recordando cuando eran pequeñas o pequeños, van a tratar de acordarse de cuando se dieron cuenta de que eran niñas o niños. O de algún evento o situación que los puso frente al hecho de ser niñas o niños”.

- Preguntar: ¿Eran diferentes o algo (alguien) les mostró que eran hombres o mujeres?
- Continuar: “Vamos a reflexionar sobre esta experiencia. ¿Solo tuvo que ver con algo biológico (por ejemplo, la primera menstruación o el sueño húmedo) o con comentarios y reacciones de otras personas? ¿Fue una experiencia positiva o negativa? ¿O quizá la experiencia no fue ni buena ni mala?
- Permitir que las/los participantes reflexionen sobre estas cuestiones en silencio durante cinco minutos.
- Ahora pídeles que abran lentamente los ojos y vuelvan al lugar de la reunión poco a poco. Apague la música.
- Invite a las/los participantes a compartir algo de sus recuerdos más tempranos con su compañera/o.
- Después de cinco minutos, pida que algunas personas voluntarias compartan sus experiencias en plenaria, mencionando si fueron positivas, negativas o neutras.
- Si ningún participante se anima a compartir sus experiencias, el/la facilitador/a deberá dar algunos ejemplos expresados en otros talleres. Generalmente, eso ayuda a que el grupo se anime a compartir sus vivencias.
- Hable sobre las experiencias vividas para identificar cuáles tienen que ver con el sexo (por ejemplo, ver los genitales de un/a niño/a y darse cuenta de que eran diferentes o iguales, tener el primer sueño húmedo) y cuáles están más relacionados con el género (por ejemplo, actividades prohibidas o permitidas para hombre o mujeres). Si ningún/a de las/los participantes menciona alguna vivencia que implique características sexuales, proporcione un ejemplo.
- Para reforzar el conocimiento del grupo, el/la facilitador/a pegará un papelote con las definiciones “sexo” y “género” (**anexo 17**). Duración: 40 minutos.
- El/la facilitador/a continúa con la siguiente **actividad 18**, “Música popular y los estereotipos de género”⁹. Invita a bailar al grupo la canción de moda más importante del momento. Al concluir, se pide que se sienten.

⁸Adaptado de Huacuz, G y Collado, M. E. (2008). Módulo de capacitación en violencia de género para promotores y promotoras comunitarios que trabajan con mujeres y hombres jóvenes de pueblos indígenas y rurales. Ciudad de México: Iapas.

⁹Ídem

- Explica el objetivo de la actividad y la importancia de analizar los mensajes implícitos en la música que escuchamos. Destaca la importancia que tiene en la formación de estereotipos de género.
- Pone nuevamente la canción que bailaron al principio de la sesión y pide que analicen los mensajes.
- Luego pega en la pared un papelote con las frases más significativas que sobre el tema tienen otras canciones o refranes populares que se escuchan en la comunidad (**anexo 18A**).
- Pide a las/los participantes que analicen los mensajes (es decir, los estereotipos que presentan sobre las mujeres, los hombres y los comportamientos sexuales).
- El/la facilitador/a cierra la actividad explicando al grupo cómo la música puede presentar significados negativos para mujeres y hombres, así como para sexualidades diferentes. Menciona que muchas piezas musicales que se escuchan en las fiestas de los pueblos son machistas. Y que algunas de las canciones hacen referencia a las expectativas de la sociedad en relación con la inteligencia, las habilidades y los comportamientos de mujeres y hombres.
- Explica que esas expectativas no están basadas en el sexo o en las características físicas, sino en estereotipos que tienen sobre las mujeres y los hombres. La palabra género es usada para describir estas ideas.
- Para reforzar el conocimiento del grupo, el/la facilitador/a pegará un papelógrafo con la definición de estereotipo de género elaborada para el taller y dará una breve explicación (**anexo 18B**). Duración: 80 minutos.
- El/la facilitador/a inicia la **actividad 19**, “Creencias y realidades sobre la violencia de género”¹⁰. Señalando que la violencia es un tema tabú del cual se habla poco en las comunidades.
- Puntualiza que en la vida cotidiana existe una serie de creencias que se comparten entre los miembros de una comunidad y que se expresan como verdades aunque no lo sean. Comentar que es importante profundizar en el significado e impacto que tienen esas supuestas verdades en la vida cotidiana.
- Seguidamente, distribuye el **anexo 19** con una lista de afirmaciones sobre la violencia de género a cada participante. Les pide que marquen con una “X” si las consideran verdaderas o falsas.
- Forma grupos de cuatro a cinco participantes. Dependiendo del número de equipos, asigna un número igual de creencias para que las analicen entre ellos. Esto es, pide a las/los participantes que discutan en grupo por qué las consideran verdaderas o falsas, y que contrasten con las demás personas las respuestas que han puesto en sus fotocopias.
- Luego, pide a las/los participantes que escriban el resumen de su discusión y que designen a una persona para exponer al grupo las impresiones de su equipo sobre las afirmaciones que les tocó discutir.
- Pide a cada equipo que exponga en el grupo sus conclusiones en orden ascendente, hasta concluir la última afirmación. Una vez que la/el vocera/o del equipo exponga sus conclusiones, pregunta al grupo si están de acuerdo o en desacuerdo y por qué
- Ya que el/la facilitador/a escuchó las apreciaciones grupales, distribuye la lista de las realidades. Da tiempo suficiente para las preguntas del grupo o la discusión después de presentar cada realidad. Duración: 40 minutos.
- Para concluir, el/la facilitador/a cierra el taller con la **actividad 20**, “Reflexiones”. Pregunta si alguna persona quiere hablar sobre las creencias de la violencia que existen en sus comunidades o sus familias (**anexo 20**). Señalar que en todas partes se construyen creencias en torno a la violencia, las mujeres y la gente joven, y que estas creencias solamente encubren la realidad. Duración: 20 minutos.



¹⁰ídem

Nota para el/la facilitador/a:

En la actividad de inicio, “Cuando era niña/o y adolescente”, es importante que el/la facilitador/a señale que incluso si las experiencias más tempranas con las que reconocimos nuestro sexo están asociadas con diferencias biológicas, con frecuencia aprendemos a ser mujeres y hombres a partir de las reacciones y comentarios de la gente que nos rodea.

En caso sea necesario disminuir la tensión que el ejercicio pudiera provocar en el grupo, se sugiere realizar algún ejercicio para relajarlos.

Respecto a la **actividad 18**, “Música popular y los estereotipos de género”, el/la facilitador/a puede reforzar la actividad recordando a las/los participantes que la construcción de la identidad de las personas está influida por el modelo social y cultural que se les ofrece, lo cual incluye a la música. Cuando cantamos, bailamos o escuchamos música asociada a ciertas actividades, podemos estar transmitiendo ciertos roles sexuales. Justamente una de las dimensiones que posee la música es la transmisión de estereotipos de género.

Lamentablemente, las letras de muchas de nuestras canciones describen a la mujer como objeto sexual. El ritmo contagioso supera al contenido y sus implicancias sociales, y no contribuyen a la lucha por la igualdad de género y el respeto a la figura femenina. Educar desde la diferencia y para la igualdad debe ser uno de los objetivos que la educación musical se debe plantear.

En la **actividad 19**, “Creencias y realidades sobre la violencia de género”, el/la facilitador/a deberá enfatizar que la violencia no es natural y que la persona que la ejerce es responsable de ello. Señalar que las creencias en torno a la violencia encubren un problema común en las familias, las comunidades y los países.



Nota: todas las afirmaciones presentadas en el anexo son falsas.

Ahora, para que el ejercicio tenga relevancia en el ámbito local, puede añadir o sustituir en el anexo correspondiente algunas creencias y/o realidad es locales que hagan referencia a la situación de violencia hacia las mujeres en la comunidad y los comportamientos de los hombres.



SEXO:

Diferencias biológicas entre varón y mujer (diversidad de órganos genitales externos e internos).

Particularidades endocrinas.

Diferencias relativas a la función de procreación.



GÉNERO¹²:

Es el conjunto de características sociales, culturales, políticas, psicológicas, jurídicas y económicas asignadas a las personas en forma diferenciada de acuerdo con el sexo.

Refiere diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres por razones sociales y culturales. Estas diferencias se manifiestan por los roles (reproductivo, productivo y de gestión comunitaria), que cada uno desempeña en la sociedad, las responsabilidades, conocimiento local, necesidades, prioridades relacionadas con el acceso, manejo, uso y control de los recursos.

Las características de género son contracciones socioculturales que varían a través de la historia y se refieren a los rasgos psicológicos y culturales que la sociedad atribuye a cada una/o de lo que considera “masculino” o “femenino”.



¹¹LUISDKS (2011). Sexo, género y sexualidad. Recuperado de <http://es.slideshare.net/LUISDKS/sexo-sexualidadgenero>

¹²FAO (s. f.). Vocabulario referido al género. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/x0220s/x0220s01.htm>

MATERIALES DE APOYO

Actividad 18: Música popular y los estereotipos de género

Anexo 18A

Si nos fijamos en las canciones que nuestros niños/as más pequeños escuchan y cantan en casa y en las escuelas, veremos que las **canciones tradicionales** presentan más elementos sexistas.

Ejemplo: La canción “Arroz con leche” dice:

“Me quiero casar con una señorita de San Nicolás. Que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta para ir a jugar”.

En suma, se busca a una mujer que sepa hacer las labores de la casa.

En cuanto a la música consumida por los/as adolescentes y jóvenes, encontramos más elementos sexistas en las letras de estilos musicales latinos como el reguetón. Muchos contenidos de estas canciones se dirigen a perpetuar arquetipos viriles de poder, dominio y supeditación sobre la mujer, que vive para y por agradar el deseo del varón. Por ejemplo, la canción “Te hice mujer”, de Los Extraterrestres.

Del mismo modo, en estas letras se tiene un concepto muy estereotipado de lo que significa ser hombre: duro, sexual, agresivo y al que le gustan siempre las mujeres. Por ejemplo, la canción “Sol playa y arena”, de Tito el Bambino.

Asimismo, algunas **frases y refranes populares** hacen referencia a estereotipos de género. Analicemos las siguientes:



Frase 1 : Los niños visten de azul y las niñas visten de rosa.

Frase 2 : Las mujeres son el sexo débil.

Frase 3 : Los hombres no lloran.

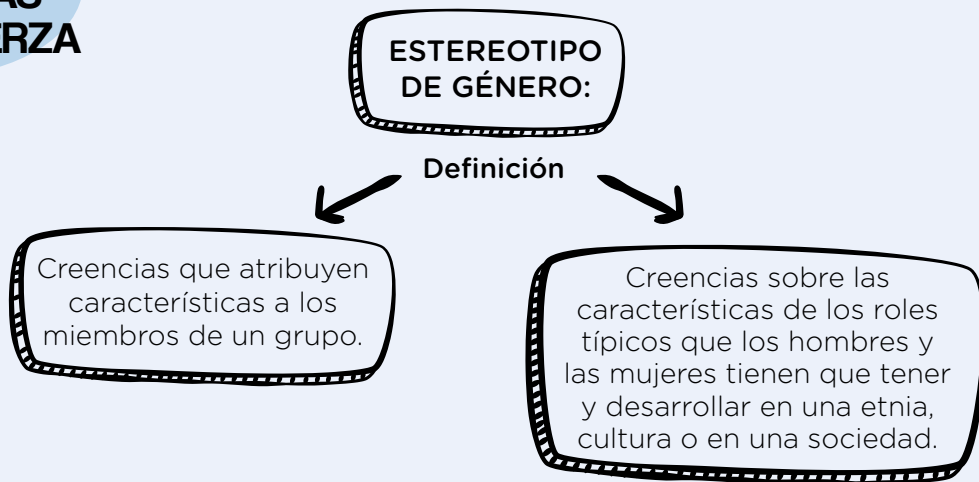
Frase 4 : Detrás de un buen hombre siempre hay una buena mujer.

Frase 5 : Mujer al volante, peligro constante.

Frase 6 : Se quedó esperando como novia de pueblo.

Frase 7 : Una buena esposa sabe siempre cuál es su lugar.

**“El refrán ha sido la primera forma de expresión de la sabiduría de un pueblo”
(Joan Amades).**



ESTEREOTIPO

PREJUICIO

DISCRIMINACIÓN



Lo que pienso



Lo que siento



Como actúo



Las mujeres no sirven para manejar



Irritación



Toco el claxon
Grito



Los estereotipos de género sirven para definir metas y expectativas para ambos sexos, marcando una evolución diferente para hombres y mujeres, justificando, muchas veces, una discriminación hacia estas últimas.

MATERIALES DE APOYO

Actividad 19: Creencias y realidades sobre la violencia de género

Anexo 19

A continuación te presentamos una lista de afirmaciones sobre la violencia de género. Te pedimos que respondas con X cada afirmación.

Marca con una X si consideras verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:	V	F
1. La conducta violenta es innata en los hombres.		
2. El alcohol y/o la droga hacen que los hombres golpeen a sus parejas (y eventualmente a sus hijos e hijas).		
3. Es normal que el hombre golpee a su pareja en ciertas circunstancias.		
4. La ropa sucia se lava en casa. La violencia familiar es un problema privado y no tiene por qué hacerse público.		
5. Las mujeres están seguras en el hogar y corren más peligro de violencia con los extraños o fuera de casa.		
6. La violencia es un mal de las mujeres pobres o de localidades rurales.		
7. El varón que cela a su esposa o pareja le demuestra así que la ama.		
8. Las mujeres que descuidan a sus hijos merecen tener alguna forma de castigo por el esposo.		
9. Un varón tiene el derecho de usar la fuerza para corregir a su esposa o pareja si ella coquetea a otros varones.		
10. El varón tiene derecho a golpear o castigar a su mujer cuando la situación lo justifica.		

Anexo 20

Listado de creencias sobre la violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar, que existen en la comunidad:

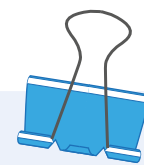
- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-



TALLER 5

AUTOESTIMA, TOMA DE DECISIONES Y EMPODERAMIENTO (PERSONAL)





INICIO

- **Actividad 21** : “Lo que me gusta de mí”
Contenido : La autoestima
Objetivo : Tomar conciencia de valorarse a sí mismo/a
Tiempo : 15 minutos
Método : Dinámica de reflexión, trabajo individual y grupal
Materiales : Anexo 21

- **Actividad 22** : ¿Qué es la autoestima y como se desarrolla?
Contenido : Definición y factores que intervienen en su desarrollo
Objetivo : Conocer el significado de autoestima y los factores que intervienen en su desarrollo.
Tiempo : 25 minutos
Método : Exposición dialogada
Materiales : Anexo 22, papelotes, plumones, masking tape

DESARROLLO

- **Actividad 23** : “Aprendiendo a tomar decisiones”
Contenido : Toma de decisiones: definición y pasos a seguir
Objetivo : Aprender los pasos seguir que lo llevará a tomar la mejor decisión frente a un problema
Tiempo : 30 minutos
Método : Exposición dialogada
Materiales : Anexo 23

- **Actividad 24** : ¿Cómo tomar una decisión en una situación de violencia familiar?
Contenido : Toma de decisiones en una situación de violencia familiar
Objetivo : Aplicar los pasos a seguir en la toma de decisión en una situación de violencia familiar
Tiempo : 90 minutos
Método : Dinámica grupal
Materiales : Papelotes, plumones, masking tape
Anexo 24

CIERRE

- Actividad 25** : “Yo controlo mi vida”
Contenido : Empoderamiento
Objetivo : Fortalecer el control de sus decisiones y de sus acciones
Tiempo : 20 minutos
Método : Dinámica grupal
Materiales : Anexo 25



PROCEDIMIENTO

- El/la facilitador/a iniciará con la **actividad 21**, “Lo que me gusta de mí”, que es una actividad motivadora-lúdica y que a la vez centra la atención de cada participante en la exploración de sí mismas/os. Las/los invita a formar un círculo (**anexo 21**). El punto de partida lo da el/la facilitador/a con la siguiente indicación: “Yo iniciaré, diré mi nombre y lo que más me gusta de mí (física, emocional o socialmente). Cada una/o de ustedes me seguirá, empezando por las/los que están a mi derecha hasta terminar el círculo. (Duración: 10 minutos.)
- Pasado el tiempo establecido, el/la facilitador/a tomará unos cinco minutos para preguntar: “¿Cómo se han sentido? ¿Les fue fácil encontrar en cada una/o lo que más les gusta de ustedes propiciando la opinión del resto?”.
- Culminará la actividad señalando que cada ser humano es único y dentro de sí lleva muchas cosas buenas de las que a veces no somos conscientes. Hay que reflexionar en ello y rescatarlas para valorarnos y querernos más.
- Luego, continuará con la **actividad 22**, “¿Qué es la autoestima y cómo se desarrolla?”, haciendo una exposición sobre qué debemos entender por autoestima y los factores que intervienen en su desarrollo
- En principio dará la definición de autoestima y hará una breve reflexión. Luego, utilizando la técnica lluvia de ideas, pedirá a las/los participantes que opinen sobre las causas que pueden originar una baja y una alta autoestima. Analizará las opiniones y pulirá las ideas para escribirlas en un papelote que pegará en la pared. El papelote debe tener dos columnas, una con el subtítulo “Autoestima baja” y la otra con el subtítulo “Autoestima alta”.
- Seguidamente, plasmará en otro papelote las características de las personas con autoestima baja y con autoestima alta.
- Para todo ello, las/los participantes tomarán en cuenta los contenidos teóricos del **anexo 22** con las ideas fuerza para la actividad.
- El/la facilitador/a finalizará la sesión llevando a la reflexión a las/los participantes al señalar lo siguiente: “La autoestima se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función de la seguridad, el cariño, el aliento o el desaliento que la persona recibe de su entorno, principalmente de sus padres. Se relaciona con sentirse amado, capaz y valorado. No es un estado fijo, sino que es cambiante. Por ello, es posible el aprendizaje y reaprendizaje, ya que puede mejorarse en cualquier edad. La autoestima implica el reconocimiento de cualidades y capacidades, así como conciencia de sus propias limitaciones y dificultades. Esto permite tener mayor confianza en sí mismas/os”.
- La actividad 23, “Aprendiendo a tomar decisiones”, tiene que ver no solo con saber encontrar la mejor solución a un problema, sino con estar mejor preparados para alcanzar nuestras metas, saber enfrentar los obstáculos que se presenten, y considerar el respeto entre los demás y en la comunidad.
- El/la facilitador/a iniciará la sesión señalando que “al tomar decisiones se aprende”. Si bien durante la infancia muchas decisiones importantes son tomadas por los padres, las madres y por otros adultos, desde la adolescencia las decisiones van siendo cada vez más responsabilidad de cada una/o. Esto forma parte de un proceso de aprendizaje, en el que la persona debe aprender a distinguir cuándo no importa ceder ante los deseos de los demás u otras presiones y cuándo es importante seguir los propios criterios.



⁸Adaptado de Huacuz, G y Collado, M. E. (2008). Módulo de capacitación en violencia de género para promotores y promotoras comunitarios que trabajan con mujeres y hombres jóvenes de pueblos indígenas y rurales. Ciudad de México: Iapas.

- Para el desarrollo de la actividad, el/la facilitador/a tomará en cuenta los contenidos teóricos del **anexo 23**. Con ellos explicará los pasos a seguir en la toma de decisiones y mostrará un ejemplo de la aplicación de los pasos. Tiempo aproximado: 30 minutos.
- A continuación, realizará la **actividad 24**, “Aplicando los pasos para tomar la mejor decisión en una situación de violencia familiar”. En este ejercicio, las/los participantes se agrupan de dos o tres para seleccionar una situación de violencia familiar de una experiencia propia o ajena, y aplicar los pasos para tomar la mejor decisión para la situación.
- Cada grupo utilizará un papelote en el que hará una breve descripción de la situación de violencia familiar, los pasos y sus respectivos análisis (**anexo 24**).
- Luego de realizada la propuesta, el/la facilitador/a solicitará que cada grupo comente sus respuestas. Finalmente, el/la facilitador/a guía el proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida. Esta última parte de la actividad tendrá 90 minutos de duración.
- El/la facilitador/a culminará el taller con la **actividad 25**, “Yo controlo mi vida”. Explica previamente que una persona empoderada obtiene control de sus decisiones y sus acciones, expresan sus necesidades y se moviliza para obtener mayor acción política, social y cultural para responder a sus necesidades.
- Dicho ello, pedirá que formen un círculo para despedirse y pronunciar en conjunto los enunciados del **anexo 25**, que deben estar transcritos en hojas como ayuda memoria para cada participante.



Nota para el/la facilitador/a:

aspectos que debe reforzar:

- 1) la opinión que se tiene de sí misma/o.
- 2) Los sentimientos y la estimación sobre una/o misma/o, y
- 3) el esfuerzo por alcanzar logros, respeto y un lugar entre las/los demás y en la comunidad.



Actividad 21: Lo que me gusta de mí

Anexo 21

Indicación: señalar lo que más me gusta de mí (tres cualidades: física, emocional y social)

Ejemplos: físico: mi pelo, emocional: soy cariñoso/a, social: soy buen/a amigo/a

Representación gráfica de la posición de las/los participantes



Anexo 21

¿Autoestima?

Es el aprecio y la valoración que tenemos de nosotras/os mismas/os, de cómo nos percibimos en lo corporal, lo intelectual y lo social. Se manifiesta en la confianza para enfrentar los desafíos básicos de la vida y revela el grado en que una persona se siente y se sabe capaz, exitosa/o, respetable, digna/o, y actúa como tal.

¿Cómo se desarrolla la autoestima?

Influencias para una Autoestima Baja



Factores que desarrollan la baja autoestima:

- Mensajes descalificadores aislados
- Eventos traumáticos
- Violencia familiar
- Violencia escolar
- Sociedad estresante
- Déficit de habilidades sociales

Influencias para una Autoestima Alta



Factores que desarrollan la alta autoestima:

- Actitud de confianza frente a sí misma/o.
- Capacidad de autocontrol de sus impulsos.
- Mentalidad abierta y flexible.
- Capacidad de ser autónomo.
- Iniciativa social y de grupo.
- Percibe el éxito como resultado de sus habilidades y esfuerzos.

Características de la autoestima

Características de la persona con baja autoestima:

- Es conformista con la vida que tiene creyendo que no puede ni tiene derecho a mejorarla.
- Descuida su propia persona en cuanto a salud, apariencia, necesidades y proyectos, y se considera siempre la/el "última/o en la lista".
- Tiene dificultad en decir no a peticiones de los demás
- Tolerancia situaciones donde constantemente es desvalorizada/o, maltratada/o o abusada/o.
- No se siente libre de expresar opiniones y sentimientos, habla en voz baja y se deja interrumpir constantemente.
- Eleva o idealiza constantemente a otra/os.
- Piensa y hace comentarios negativos sobre sí misma/o y se desvaloriza con frecuencia frente a las/os demás.
- Tiene dificultad para aceptar cumplidos, reconocimientos o regalos.
- Se compara permanentemente con otras personas.
- Nunca hace cosas bonitas para sí misma/o.
- Es un/a autocrítico/a riguroso/a.
- Tiene hipersensibilidad a la crítica.
- Es indecisa/o y perfeccionista.

Características de la persona con baja autoestima:

- Siente que puede hacer cosas útiles porque lo que hace es importante para las/los demás.
- Reconoce que puede cometer errores y fracasos y recuperarse con facilidad.
- Frente a las tareas difíciles, usa todas sus capacidades para superarlas.
- Da más importancia a sus capacidades que a sus debilidades.
- No se avergüenza de sus defectos y limitaciones.
- Siempre se fija en lo positivo de las cosas.
- Se siente a gusto con las cosas que realiza.
- No tiene miedo de expresar sus sentimientos e ideas que no son compartidas por los demás.
- No le preocupa que otra/o tenga las mismas o más capacidades que ella/él.
- No necesita que la/o quieran para quererse a sí misma/o.
- No tiene miedo al futuro ni tampoco al pasado.

Anexo 23

1. Definir el problema: implica responder a la pregunta: ¿qué se desea conseguir en esa situación?

2. Buscar alternativas: incluye pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se me ocurran, más posibilidades tendré de escoger la mejor.

Es importante evitar dejarse llevar por lo que hacemos habitualmente o por lo que hacen las/los demás. Si no se nos ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa: supone considerar los aspectos positivos y negativos de cada alternativa, a corto y largo plazo, tanto para nosotras/os como para otras personas.

Para cada una alternativa se debe hacer una lista de las ventajas y otra de las desventajas. Para llevar a cabo este paso correctamente, muchas veces es necesario recabar información que ayude a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta. Por ejemplo, si queremos empezar a practicar algún deporte y vamos a valorar las diferentes alternativas, debemos informarnos previamente sobre el lugar donde practicarlo, el material requerido, la necesidad de un aprendizaje previo, los costos, etc.

4. Elegir la mejor alternativa posible: una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en sus consecuencias, se debe escoger la más positiva o adecuada, a la que encontramos más ventajas que desventajas, o tal vez solo ventajas.

A veces la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas. Tras el análisis, puede surgir de combinación de varias propuestas. En el ejemplo anterior, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, básquet, natación, etc.) o podemos escoger varios deportes complementarios (la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con las/los amigas/os).

5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios: una vez elegida la solución, debemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica.



A continuación, un ejemplo de los pasos del proceso de toma de decisiones:

Situación: una persona quiere realizar alguna actividad la tarde del sábado, pero no tiene preferencias por ninguna.

1. Definir el problema
Responde a la pregunta: ¿qué queremos conseguir?

Algunas respuestas podrían ser:
 - Relacionarse con otras personas.
 - Ayudarme a estar sano.
 - Pasarlo bien.
 - Aprender algo nuevo

2. Generar alternativas de solución

1. Realizar una excursión.
 2. Visitar a mis hermanas/os y llevar comida para compartir.
 3. Jugar al fútbol.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa

Alt.	Ventaja	Desventaja
1	Iría al campo después de mucho tiempo.	Es un presupuesto que no tengo previsto.
	Vería a amigas/os que no veo hace mucho.	Todas/os trabajan y no les avisé con tiempo, es probable que no puedan ir.
	Llevaría a mi perro para jugar conmigo.	Tendría que conseguir movilidad.
Alt.	Ventaja	Desventaja
2	Visitar a mis hermanas/os y llevar comida para compartir.	Tendría que consultar si van a estar en su casa.
	No es muy caro y podemos pagarlo	No podría disfrutarlo con mi perro y no tengo con quién dejarlo.
Alt.	Ventaja	Desventaja
3	Haríamos el deporte que a todas/os nos gusta.	
	Mis hijas/os me pueden acompañar.	
	Puedo llevar a mi perro conmigo	

4. Elegir la mejor alternativa posible

Jugar fútbol.

5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar los resultados

Una vez que la hayamos realizado, valoraremos si ha sido eficaz para resolver la situación para la que no teníamos respuesta.

Actividad 24: ¿Cómo tomar una decisión en una situación de violencia familiar?

Anexo 24

Situación: breve descripción de una situación de violencia familiar de la experiencia propia de las/los participantes y de otros.

1. Definir el problema
Responde a la pregunta: ¿qué queremos conseguir?

2. Generar alternativas de solución

1.

 2.

 3.

- (pueden ser más)

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa

	Ventaja	Desventaja
1		
	Ventaja	Desventaja
2		
Alt.	Ventaja	Desventaja
3		

4. Elegir la mejor alternativa posible

La que tenga más ventajas.

5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar los resultados

Una vez que la hayamos realizado, valoraremos si ha sido eficaz para resolver la situación para la que no teníamos respuesta.

Anexo 25



Cada participante repetirá un enunciado:

Tengo derecho a amar y ser amada/o.
Tengo derecho a cometer errores.
Tengo derecho a hacer mis propias correcciones.
Tengo derecho a librarme de las culpas.
Tengo derecho a decir no quiero.
Tengo derecho a decir no me gusta.
Tengo derecho a decir no tengo ganas.
Tengo derecho a protestar por los abusos.
Tengo derecho a luchar por lo que quiero.
Tengo derecho a no someterme.
Tengo derecho a ser inconforme.
Tengo derecho a defender mi espacio.



Todas/os las/los participantes repetirán juntos:

Las personas necesitamos...
Aprender a ser fuertes sin ser rudas/os,
a ser amables sin ser débiles,
a ser humildes sin ser tímidas/os,
a ser valientes sin ser agresivas/os,
a ser agradecidas sin ser serviles.

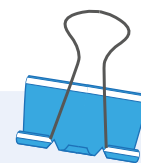
Aprendamos a defender nuestros derechos,
a decir no cuando no queremos hacer algo,
a no permitir que nos hagan menos cuando
opinamos, a expresar nuestros sentimientos
de enojo, desacuerdo o miedo sin sentirnos
culpables, y a no criticar injustamente a
los demás.

TALLER 6

LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO

(empoderamiento comunal)





INICIO

- **Actividad 26** : Dinámica “El nudo”
Contenido : Técnica lúdica de participación, trabajo en equipo y liderazgo
Objetivo : Lograr el trabajo coordinado, desarrollar sentimiento de grupo y fomentar el liderazgo en las/los participantes.
Tiempo : 20 minutos
Método : Dinámica grupal lúdica
Materiales : Anexo 26

DESARROLLO

- **Actividad 27** : “El trabajo en equipo”
Contenido : ¿Qué es un equipo? ¿Qué beneficios tiene? Las etapas vitales de un equipo.
Objetivo : Conocer las bases teóricas del trabajo en equipo y su importancia en el logro de objetivos y la ejecución de actividades en la comunidad.
Tiempo : 30 minutos
Método : Exposición
Materiales : Anexo 27

-
- **Actividad 28** : “Liderazgo comunitario”
Contenido : Liderazgo, estilos de liderazgo, funciones y características de un líder o una lideresa
Objetivo : Conocer las bases teóricas del liderazgo comunitario.
Tiempo : 30 minutos
Método : Exposición dialogada
Materiales : Anexo 28

-
- **Actividad 29** : “Trabajo de grupo”
Contenido : Casos
Objetivo : Analizar un caso y dar soluciones frente a él.
Tiempo : 50 minutos
Método : Trabajo grupal y participativo
Materiales : Anexo 29

CIERRE

- **Actividad 30** : “Autoevaluación del liderazgo”
Contenido : Fortalezas, debilidades, su importancia e influencia en el desarrollo comunitario
Objetivo : Identificar fortalezas, debilidades, cómo influyen en el desarrollo comunitario y cómo puede combatir sus propias debilidades.
Tiempo : 50 minutos
Método : Autoevaluación
Materiales : Anexo 30, lapiceros.



PROCEDIMIENTO

- El taller se inicia con la **actividad 26**, dinámica lúdica “El nudo”, cuyo objetivo es lograr un trabajo coordinado y desarrollar sentimiento de grupo.
 - Se comienza formando un círculo con las/los participantes, que se cogen de las manos con la persona que tiene al frente, no a los costados. De ese modo armarán un gran nudo con sus manos para desatarlo ni soltarse, movilizándolo al resto de tal modo que al final se forme una gran ronda (**anexo 26**).
 - Al finalizar se identifican a quienes más aportaron para soltar el nudo y se reflexiona sobre la importancia del liderazgo y el trabajo en equipo. Duración: 30 minutos. Luego el/la facilitador/a desarrollará la **actividad 27**, “El trabajo en equipo”. En una breve exposición del contenido temático respectivo, da a conocer las bases teóricas del trabajo en equipo: qué es un equipo, sus beneficios y sus etapas. Estos conceptos están en el **anexo 2**, que se debe proporcionar a las/los participantes. Al finalizar, las/los participantes podrán realizar las preguntas que consideren necesarias y las discutirán. Duración: 30 minutos.
 - Luego, el/la facilitador/a realizará la **actividad 28**, “Liderazgo comunitario”. Comenzará con una breve exposición del contenido temático respectivo, con el objetivo de conocer las bases teóricas del liderazgo comunitario. Explicará qué es el liderazgo, los estilos, las funciones y las características del líder o la lideresa. Se pueden encontrar estos conceptos en el **anexo 28**, que se debe proporcionar a las/los participantes.
 - Al finalizar, el grupo podrá realizar las preguntas que considere necesarias y las discutirá con el equipo. Duración: 30 minutos.
 - Para la **actividad 29**, “Trabajo de grupo”, el/la facilitador/a invitará a formar grupos de cinco participantes. Proporcionará a cada grupo un caso relacionado con los conflictos que pueden encontrarse al interior de un grupo o equipo de trabajo (**anexo 29**).
 - Las/los participantes deben analizar el caso y dar soluciones frente a él. Luego de definir la solución, a través de un sociodrama presentarán en plenaria la actitud que podrían asumir frente a esta problemática.
 - Finalmente, el/la facilitador/a hace la reflexión sobre la solución asumida y propondrá otras alternativas que se pudieron dar. Duración: 50 minutos.
- Para terminar la sesión, el/la facilitador/a desarrollará la **actividad 30**, “Autoevaluación del liderazgo”. Entregará a las/los participantes el **anexo 30** y lapiceros para que llenen sus respuestas. Culminará la actividad realizando una reflexión acerca de la importancia del trabajo en equipo y de la tarea del líder o la lideresa. Las/los participantes agregarán sus apreciaciones personales acerca de la sesión, cómo se sintieron frente





Al finalizar, el grupo podrá realizar las preguntas que considere necesarias y las discutirá con el equipo. Duración: 30 minutos.

- Para la **actividad 29**, “Trabajo de grupo”, el/la facilitador/a invitará a formar grupos de cinco participantes. Proporcionará a cada grupo un caso relacionado con los conflictos que pueden encontrarse al interior de un grupo o equipo de trabajo (**anexo 29**).
- Las/los participantes deben analizar el caso y dar soluciones frente a él. Luego de definir la solución, a través de un sociodrama presentarán en plenaria la actitud que podrían asumir frente a esta problemática.
- Finalmente, el/la facilitador/a hace la reflexión sobre la solución asumida y propondrá otras alternativas que se pudieron dar. Duración: 50 minutos.
- Para terminar la sesión, el/la facilitador/a desarrollará la **actividad 30**, “Autoevaluación del liderazgo”. Entregará a las/los participantes el **anexo 30** y lapiceros para que llenen sus respuestas.
- Culminará la actividad realizando una reflexión acerca de la importancia del trabajo en equipo y de la tarea del líder o la lideresa. Las/los participantes agregarán sus apreciaciones personales acerca de la sesión, cómo se sintieron frente a las actividades desarrolladas y de qué forma consideran que pueden combatir sus debilidades. Duración: 50 minutos



Nota para el/la facilitador/a:

incentivar al grupo para que todas/os sus integrantes participen activamente.

MATERIALES DE APOYO

Actividad 26: Dinámica lúdica “El nudo”

Anexo 26

Ilustración gráfica



Actividad 27: Trabajo en equipo¹³

Anexo 27

¿Qué es un equipo?

Es un conjunto ilimitado de personas con talentos y habilidades complementarias, directamente relacionadas entre sí, que trabajan para conseguir objetivos determinados y comunes, con un alto grado de compromiso, un conjunto de metas de desempeño y un enfoque acordado, por lo cual se consideran mutuamente responsables¹⁴.

Algunas ideas que debemos tener en cuenta son:

- Hacer equipo es poder comunicarse con cada persona.
- Solo podemos comunicarnos con otra persona cuando nos interesamos por conocerla mejor y compartimos información, metas, esfuerzos, éxitos e ilusiones.
- Hay maneras de actuar dentro del equipo que son muy perjudiciales.
- Es inevitable que ocurran contratiempos, pero el equipo debe mantener una actitud positiva que reportará a lo largo un beneficio.
- Nosotras/os podemos aprender ciertas habilidades en concreto que por lo general ayudan a mantener unidos a los equipos de alto rendimiento.

¹³MIMIP-PNCVFS (2011). Módulo de reforzamiento del programa “Facilitadoras/es en Acción”. Lima: BNP.

¹⁴Ministerio de Salud (s. f.). Unidad Funcional de Gestión de la Calidad en Salud. Recuperado de http://www.minsa.gob.pe/DGSP/clima/archivos/teleconferencias/IL_Teleconf/TrabajoEquipo-ok.pdf

¿Qué beneficios tiene el trabajar en equipo?

A nivel individual:

A nivel individual:

- Da **seguridad** a las/los miembros del grupo.
- Mejora la **autoestima** de las/los miembros.
- Ayuda a la **sociabilidad** entre las/los miembros.

A nivel comunitario:

- Se **complementan** las habilidades de las/los miembros.
- Mayor **sinergia**, dando un mejor resultado cuando todas/os las/los miembros del equipo actúan concertadamente.
- Mayor **compromiso**.
- Mayor y mejor **comunicación**.
- Mayor **flexibilidad**.
- Es más económico.
- Se resalta la **creatividad** del grupo.
- A mejor trabajo en equipo: **mayores resultados**.

Las etapas vitales de un equipo

Los equipos atraviesan diferentes etapas que condicionan en gran medida su fuerza y rendimiento. Hablaremos de la “situación de partida”.

Cuando un equipo empieza a andar, estamos ante la “infancia del equipo”. Los equipos jóvenes (no porque sus miembros sean jóvenes de edad) deberán esforzarse para pasar del estadio de grupo a ser un equipo. Lograr este cometido es una tarea que requiere esfuerzo voluntario y consciente, esfuerzo destinado a superar los siguientes retos:

- a. Establecer lazos entre las/los miembros de cooperación, afecto y jerarquía.
- b. Avanzar en la fijación de los objetivos y metas.
- c. Tomar decisiones, aceptarlas y después ponerlas en práctica de manera consecuente.
- d. Darse cuenta de los procesos que se llevan a cabo, analizarlos, decidir quiénes serán sus responsables y delegarles la confianza de todo el equipo para ejecutarlos.

Los seres humanos encontramos motivación para el esfuerzo a partir de tres fuentes: ganancia material, pertenencia a grupo o crecimiento personal. La persona responsable de diseñar la vida de un equipo debe decidir cuál es la parte que va a ser estimulada, para así lograr esfuerzo y cohesión, y transitar hacia un equipo estable y maduro.

Un equipo ha llegado a su **madurez** cuando sus miembros dejan de experimentar la necesidad de autoafirmarse. El lugar que tiene cada uno/o está claro. Cada cual tiene su papel y un sistema de relaciones a su alrededor.

Los equipos maduros se distinguen de otros porque tienen una superposición entre los papeles formales (las jerarquías) y una red de relaciones afectivas. Las relaciones afectivas hacen que nos sintamos “entre amigas/os” o “entre profesionales”.

Nos aproximan a unas/os y nos distancia de otras/os. La red emocional de los equipos maduros explica casi siempre las llamadas “agendas ocultas”, que son los intereses u objetivos que no pueden ponerse encima de la mesa porque en el fondo son inconfesables. Dichos intereses responden a rencillas, ambiciones, venganzas, prejuicios, conflictos históricos o deseos contrarios a los objetivos explícitos del grupo. Pueden dirigirse contra la/el jefa/e del grupo o contra otras/os compañeras/os o grupos de compañeras/os.



Las agendas ocultas pueden dar lugar a:

- Luchas por el liderazgo de la organización. Envidias entre compañeras/os.
- Resistencia a la tarea o a cambiar algún procedimiento.
- Rumores para menoscabar la cohesión del equipo.

Cuando somos víctimas de las agendas ocultas debemos:

• **Ignorarlas**, si afectan a una pequeña parte del equipo y, en todo caso, cuando es previsible que vayan a tener una vida forzosamente breve.

• **Combate silencioso**, aislando al componente del equipo protagonista de la agenda.

• **Racionalizar la situación**, apelando al sentido de madurez del equipo para que no se deje influir por emociones negativas de una parte de sus miembros, pero siempre con alusiones impersonales a las agendas ocultas.

• **Cartas boca arriba**, que significa poner sobre la mesa y públicamente ese tipo de operaciones. Esta estrategia se debe reservar para cuando sepamos con certeza que disponemos de clara superioridad. Tiene la desventaja de herir el amor propio de quien va a perder.

Anexo 28

Entendemos el liderazgo como el proceso de influir en la gente mediante las ideas. Es importante que en una comunidad exista más de un líder o una lideresa, ya que esto fomenta la iniciativa, creatividad y la coordinación del trabajo que se realiza en la comunidad. Quien conduce hace que las/los miembros de la comunidad hagan adecuadamente el trabajo y alcancen sus metas. Por esta razón, en los grupos siempre surgen líderes y lideresas que guían a los demás y ayudan a satisfacer sus necesidades. El liderazgo influye, tanto en la toma de decisiones de la gente de la comunidad como en los resultados de sus acciones o en el alcance de las metas propuestas.

Si el líder o lideresa trabaja bien y conduce adecuadamente a su gente, se tomarán buenas decisiones y se obtendrán buenos resultados de cualquier proyecto que se lleve en la comunidad. El grupo otorga el rol del liderazgo al/la integrante que es vista/o como el/la más capaz de coordinar la acción del grupo. Es algo que surge por sí solo, de repente, sincero y va cambiando de acuerdo a las circunstancias por las que va pasando el grupo que se está organizando.

Estilos de liderazgos más comunes:

El que dirige

El que guía

El que apoya

El que delega

¿Cuáles son las funciones de un líder y una lideresa?

1. Representar: expresar el sentir de su grupo, de su comunidad, frente a las decisiones y en las tareas o trabajos que se vayan llevando a cabo.
2. Movilizar: hacer que el grupo no esté en actitud pasiva. No se trata de agitar al grupo, sino que este responda de forma activa en cualquier circunstancia.
3. Generar formación: impulsar procesos de toma de conciencia.
4. Organizar: lograr que todas las ideas y las iniciativas diversas que hay en un grupo lleguen a una idea común.
5. Coordinar: promover y unificar la comunicación y los aportes de las/los miembros de los grupos.
6. Planificar: establecer fechas y pensar en las acciones más necesarias para que los objetivos se logren, pero también ver con qué recursos humanos y materiales se cuenta.

¹⁵Instituto de Formación Permanente (2008). El liderazgo comunitario. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-as495s.pdf>

7. Analizar la situación: precisar lo que vamos hacer, dar orientaciones y asesorar a la comunidad.
8. Asesorar: el dar y sugerir ideas.
9. Control de funcionamiento: cada quien puede hacer lo que debe. La relación que debe tener un líder o una lideresa con su grupo debe estar siempre basada en una actitud de compartir, de aprender, y retroalimentar.
10. Generar participación: medir la participación, no por la cantidad de gente que asiste a las actividades, sino que cada miembro sienta la organización como algo propio, que se involucre de lleno en las acciones y en las actividades de la comunidad.

¿Cuáles son las características de un líder y una lideresa?

Para formarnos como buenos/as líderes/as, es necesario conocer algunas características que nos ayudarán a lograrlo:

1. Debe tener una actitud adecuada basada en valores (honestidad, puntualidad, imparcialidad, participativo).
2. Debe tener habilidad para observar y diagnosticar las situaciones, determinando cuáles responden a los intereses de la mayoría.
3. Tener la habilidad de responder de manera diferente a cada situación, conservando siempre una actitud adecuada.
4. Debe ser visionaria/o, debe tener una visión de largo plazo, adelantarse a los acontecimientos, detectar oportunidades mucho antes que los demás.
5. Una persona de acción no solo se fija objetivos exigentes, sino que lucha por alcanzarlos sin rendirse, con enorme persistencia, lo que en última instancia constituye la clave de su éxito.
6. Debe tener coraje; El líder o la lideresa no se desanima ante las dificultades. Hay que vencer muchos obstáculos, hay que convencer a mucha gente. El líder o la lideresa defiende con determinación sus convicciones.
7. Contagia entusiasmo; El líder o la lideresa consigue entusiasmar a su grupo. El futuro que ofrece el líder es tan importante que merece luchar por ello. Un verdadero liderazgo va siempre unido al grupo.
8. Comunicador; Tiene habilidad para vender su visión, es convincente, sabe presentar sus argumentos para conseguir y ganar el apoyo.
9. Gran negociador; La lucha por conseguir sus objetivos le exige negociar continuamente.
10. Capacidad de mando; Debe basar su liderazgo en el arte de la convicción, pero tiene que tener autoridad cuando sea necesario.

Anexo 29

Caso 1

En el trabajo que realizan Juan, Carlos y Francisco se ha observado que discuten por las puras. Es decir, no son temas importantes (por ejemplo, a uno de ellos no le gusta el futbol, el otro se ríe de todo, el otro es muy serio, etc.). Sin embargo, y debido a ello, levantan la voz y arman discusiones por las que siempre terminan molestos. Lo peor de todo es que al final no quieren disculparse porque, según ellos, el otro tiene la culpa. En realidad, todos tienen la culpa, y lo reconocen internamente, pero no quieren demostrarlo hacia la otra persona. Es más, en ocasiones aprovechan cualquier falla de su compañero para resaltar que ellos tenían la razón y justificar su actitud de no querer pedir disculpas.

¿Quién debe empezar? ¿Cómo se puede resolver esta situación?

Caso 2

En el barrio (la comunidad) dos amigos siempre andan criticando las andanzas de sus vecinas y se dejan guiar por las apariencias comentando medias verdades. Dicen que una de ellas está saliendo con dos hombres al mismo tiempo. Lo cierto es que la afectada sale con su pareja y el otro señor es su exmarido, con quien solo sale para conversar sobre la pensión de su pequeño hijo. En el barrio nadie sabe eso, porque ella no ha hecho nada para demostrar lo contrario. A los amigos les parece mal que ella retorne a su casa de noche y con ropas que a ellos les parece muy atrevidas.

¿Qué debe hacer ella? ¿Cómo se debe resolver esta situación?

Caso 3

En una ocasión, Margarita y Sonia se pelearon de las mechas y se dijeron gruesas palabras. Tuvieron que separarlas porque habían quedado con rasguños en la cara y se estaban pateando el vientre. El asunto es que peleaban por un tercero, un hombre que salía con ambas. Margarita lo sabía y nunca se lo dijo a Sonia. Lo peor de todo es que ambas eran amigas que se veían constantemente en el equipo de trabajo y ahora tienen que verse, lo que genera un malestar entre las demás compañeras, ya que no saben qué partido tomar.

¿Qué se debe hacer? ¿Cómo se puede resolver?

Caso 4

Roxana tiene una nueva compañera de trabajo llamada Julia. En varias ocasiones se han quejado por su actitud, pues es intrigante. Lleva y trae chismes que más de una vez han traído problemas entre el grupo, y por eso la evitan. El asunto es que le han dicho a Roxana que hable con ella, pues de lo contrario también la apartarán. Roxana no sabe qué hacer, porque desea estar con sus amigas y con Julia también.

¿Qué se debe hacer? ¿Qué hacer con las amigas? ¿Cómo se puede resolver esta situación?

Caso 5

Carmen siempre se molesta con sus compañeras. Se molesta rápido y con mucha intensidad. A veces ofende a las demás personas por ser tosca y ruda al hablar, en especial con su amiga Jenny, que es muy sensible y siempre se queda callada. Jenny nunca le dice cuánto le afecta lo que su amiga comenta o dice de los demás y de ella misma. Carmen reconoce su temperamento, pero no hace nada por mejorarlo. Sus compañeras le tienen miedo y siempre se miden al hablar, pero guardan su resentimiento y nunca la invitan a salir con ellas. Carmen, como defensa, se pone más arisca y altiva.

¿Qué se puede hacer al respecto? ¿Qué deben cambiar?

Anexo 30

Fortalezas

¿Qué importancia tiene para el desarrollo comunitario?

Debilidades

¿Cómo influye en el desarrollo comunitario?

¿Cómo puedo combatir mis debilidades?

TALLER 7

PAUTAS DE AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL COMUNITARIA





INICIO

- **Actividad 30**
 - Contenido** : Dinámica “Estar bien y sentirse bien”
 - Objetivo** : ¿Qué involucra “Estar y sentirse bien” en su comunidad?
 - : Identificar expresiones o frases que se suelen utilizar para expresar bienestar dentro de la comunidad.
 - Tiempo** : 20 minutos
 - Método** : Dinámica grupal lúdica y exposición
 - Materiales** : 1 pelota pequeña, papelotes, plumones y cinta adhesiva Anexo 30

DESARROLLO

- **Actividad 31**
 - Contenido** : “Conociendo la salud mental comunitaria”
 - Objetivo** : Salud mental comunitaria
 - : Conocer los aspectos que involucra la salud mental comunitaria
 - Tiempo** : 30 minutos
 - Método** : Exposición
 - Materiales** : Anexo 31: ¿Qué es la salud mental comunitaria?

- **Actividad 32**
 - Contenido** : Cuestionario “Los principales problemas de salud mental de mi comunidad”
 - Objetivo** : Los problemas de salud mental comunitaria
 - : Conocer cuáles son los principales problemas de salud mental comunitaria, sus consecuencias y las acciones para enfrentarlos.
 - Tiempo** : 20 minutos
 - Método** : Cuestionario escrito
 - Materiales** : Lapiceros
 - : Anexo 32: Cuestionario: Identificando los principales problemas de salud mental en mi comunidad

- **Actividad 33**
 - Contenido** : “Mi estrés”
 - Objetivo** : El manejo del estrés
 - : Identificar y modificar fuentes de estrés por las/los participantes
 - Tiempo** : 60 minutos
 - Método** : Reflexión y análisis individual, preguntas, análisis grupal
 - Materiales** : Lápices y borradores para cada participante
 - : Anexos 33A y 33B

CIERRE

- **Actividad 34**
 - Contenido** : “Las seis R para el manejo del estrés”
 - Objetivo** : Manejo del estrés
 - : Conocer y analizar estrategias para el manejo del estrés
 - Tiempo** : 60 minutos
 - Método** : Exposición y técnicas de relajación y de motivación
 - Materiales** : Reproductor de música, música de relajación, vela de incienso Anexos 34A y 34B



PROCEDIMIENTO

- Se inicia la sesión con la **actividad 31**, “Estar bien y sentirse bien”¹⁶, con el objetivo de identificar las expresiones que se suelen utilizar para expresar bienestar: qué es estar bien y sentirse bien dentro de su comunidad.
- Para esto, el/la facilitador/a indicará que las/los participantes deben formar un círculo. Una vez ubicados, continúa con el siguiente comentario: Cuando los/las pobladores de las diversas comunidades se refieren a la salud mental, lo hacen con frases como “estar y sentirse bien”, “estar contentos y con ganas de trabajar”, “estar tranquilos y sin preocupaciones” y “estar bien de la cabeza”. Estos son algunos términos que se utilizan con frecuencia y varían de acuerdo con el contexto y las circunstancias en que se encuentran las personas.
- El/la facilitador/a lanza al azar una pelota pequeña. Quien la coja dirá su nombre y completará la frase: “En mi comunidad estar bien y sentirse bien es...”. Luego lanzará la pelota a quien esté al frente y así continuará la dinámica.
- El/la facilitador/a anotará las frases en papelotes. De este modo se hará la introducción al tema de salud mental comunitaria.

- Luego de recoger sus nociones y prácticas sobre lo que conciben como salud mental, se busca comprender qué es para el grupo un problema de salud mental.
- Por último, expone las frases resaltantes y dialoga con el grupo acerca de la salud mental. Puedes ayudarte del **anexo 30**. Duración: 20 minutos.
- Se continúa con el desarrollo de la **actividad 31**, “Conociendo la salud mental comunitaria”, cuyo objetivo es que las/los participantes conozcan los aspectos que involucra. El/la facilitador/a hará una breve exposición para presentar el tema. Contará para ello con el **anexo 31**, “¿Qué es la salud mental comunitaria?”. Duración 30 minutos.
- Luego se pasará a desarrollar la **actividad 32**, “Cuestionario: Los principales problemas de salud mental de mi comunidad”, cuyo objetivo es conocer los principales problemas de SMC, las consecuencias y las acciones para enfrentarlos
- Para ello, el/la facilitador/a entregará a cada participante el **anexo 32**, con el cuestionario que permitirá identificarlos. Duración: 20 minutos.
- Continuará con la **actividad 33**, “Mi estrés”¹⁷, cuyo objetivo es que las/los participantes identifiquen y modifiquen sus fuentes de estrés. Para ello, el/la facilitador/a hará una breve explicación sobre el estrés (**anexo 33A**). Seguidamente, pedirá a las/los participantes: “Cada una/o debe hacer un listado de las situaciones que les genera mayor carga emocional. Y una vez que acaben el listado, analicen los factores que intervienen en ellas”. Para ello, el/la facilitador/a proporcionará el **anexo 33B**, en donde encontrarán un ejemplo de cómo trabajar.
- Luego, desarrollará la **actividad 34**, “Las seis R para el manejo del estrés”, cuyo objetivo es que las/los participantes conozcan y analicen estrategias para el manejo del estrés.
- Para ello, el/la facilitador/a hará una breve exposición dialogada de las seis recomendaciones para el manejo del estrés, y entregará a cada participante el **anexo 34A** con la información que necesitará analizar.
- Luego de la exposición enseñará a las/los participantes a manejar algunas de las estrategias comentadas (relajación y motivación), a fin de que puedan aplicarlas frente a las situaciones que le generen estrés y en su vida cotidiana.



¹⁶Adaptado de Salud mental en la comunidad. Recuperado de http://www.mcgill.ca/files/traumaglobalhealth/Modulo_01.pdf

¹⁷Adaptado de: Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (Conavim) y Centro de Atención Terapéutica para la Violencia Sexual (Cavac). (2012). Modelo de contención de emociones para el personal de los Centros de Justicia para las mujeres. Cuernavaca: Conavim y Cavac.

- o Para el desarrollo de esta actividad proporcionará a las/los participantes las instrucciones de las técnicas de relajación, que encontrará en el anexo de la actividad.
- o Continuará señalando que pueden utilizar otras técnicas para motivarse, también descritas en el **anexo 34B**.
- o Una técnica es “Estírate y muévete”. Para su explicación y práctica, pedirá a las/los participantes que se pongan de pie y se estiren, que arqueen la espalda y estiren los brazos y dedos a los lados extremos del cuerpo. Debe mantener esta postura por un rato y después soltar el cuerpo. Luego, pida que que muevan el cuerpo completo para hacer circular la sangre. Por último, que aplaudan y salten de arriba abajo, a la voz de “¡Muévete!”. Al cabo de unos minutos, pide parar y caminar de un lado a otro por todo el salón, muy tranquilamente.
- o Otra técnica es “Palmadas”. Pida que se den palmadas por todo el cuerpo a un ritmo energético, hasta que sientan comezón y se sientan llenos de energía. Luego de unos minutos, pida parar y caminar nuevamente de un lado a otro por todo el salón, muy tranquilamente.
- o Por último, el/la facilitador/a comenta algunos beneficios de la risa para la salud. Luego de ello, solicita que caminen por la sala y de tanto en tanto se miren cara a cara con cada participante y suelten una carcajada. Toda esta actividad tendrá una duración de 60 minutos.



Nota para el/la facilitador/a:

incentivar al grupo para que de manera participativa haga uso de su experiencia, de lo que observa y vive cotidianamente en la comunidad y de sus vivencias, para enriquecer su diagnóstico.



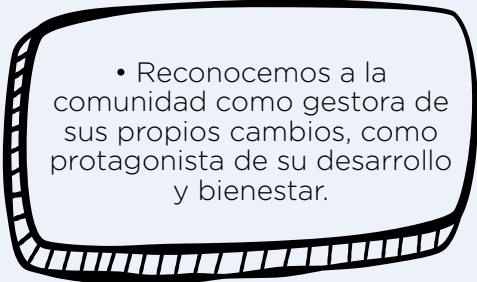
¿Qué es la salud mental comunitaria?¹⁸

La **salud mental** se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

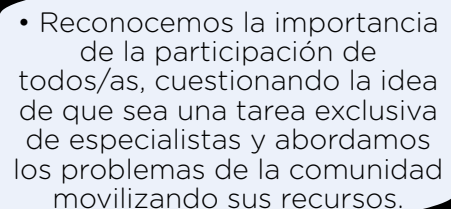
Cuando hablamos de **salud mental comunitaria** proponemos una manera de trabajar en salud mental que parte del reconocimiento de la importancia de la participación y compromiso de todas las personas, colectivos e instituciones de una comunidad para producir cambios, mejorar las condiciones de vida y así favorecer el bienestar de todos sus miembros; es decir, para que todas las personas de la comunidad **puedan sentirse bien**.

El punto de partida es recoger e identificar las demandas y necesidades de la población con la población misma. A la par, se busca fortalecer las capacidades de las personas y colectivos, poniendo especial atención a los recursos que en ocasiones no son identificados, reconocidos y, menos, valorados.

Algunas ideas centrales:



- Reconocemos a la comunidad como gestora de sus propios cambios, como protagonista de su desarrollo y bienestar.



- Reconocemos la importancia de la participación de todos/as, cuestionando la idea de que sea una tarea exclusiva de especialistas y abordamos los problemas de la comunidad movilizándolo sus recursos.

Como parte importante de sus recursos resulta clave identificar a los líderes, las lideresas y agentes más activos, así como a las instituciones, dirigencias formales o no, con capacidad de liderazgo y empuje, para que esas fuerzas dinámicas de la comunidad puedan desencadenar nuevos procesos.

En resumen, en esta forma de trabajar se trata de desarrollar experiencias que involucren al conjunto de la comunidad para promover cambios, favoreciendo aprendizajes con efecto multiplicador y apuntando a que las experiencias sean sostenibles en el tiempo.

¹⁸Wiñastin (2010). Una experiencia de formación de agentes de salud mental con enfoque comunitario. Recuperado de <http://www.ipedehp.org.pe/userfiles/libro%20Winastin.pdf>

Identificando los principales problemas de salud mental en mi comunidad

Cuestionario

Responde brevemente el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuáles son los principales problemas de salud mental más frecuentes en tu comunidad? (Mencione solo 4)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cuáles son las consecuencias de estos problemas en la salud mental comunitaria?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué es lo que normalmente hacen para manejar estos problemas en tu comunidad?

.....

.....

.....

.....

.....

Definición (del inglés stress, ‘tensión’)

- Es una reacción fisiológica del organismo en la cual entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.
- El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Este mecanismo de defensa puede acabar desencadenando problemas graves de salud.
- Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.
- Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración.
- En las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como hinchazón de mamas, dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

Consecuencias

A mediano plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías: infarto, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.

Formas de combatir el estrés



- Realizar ejercicios físicos.
- Mantener una dieta saludable.
- Tener al menos dos ataques de risas (permite la liberación de endorfinas, que tienen efecto analgésico y de sensación de bienestar).
- Mantener un clima agradable durante el almuerzo, evitando preocupaciones.
- Tomarse un tiempo para la relajación mediante los juegos de mesas (se comprobó que estos tipos de juego tranquilizan la mente).

Algunas situaciones que causan más estrés

El casamiento: todas las situaciones nuevas de la vida generan estrés, las buenas y las malas. Y la boda está muy arriba en la lista por todos los preparativos y cambios que implica. La sensación de incertidumbre que rodea al nuevo modo de vida genera un gran estrés con el que habrá que lidiar.

El divorcio: no solo la separación produce estrés, también la mala relación con la pareja. Los sentimientos de inseguridad y ansiedad frecuente hacia la pareja aumentan los niveles de las hormonas del estrés y debilitan el sistema inmunológico, según una investigación de 2013 de la Universidad Estatal de Ohio.

Tener un/a hijo/a: la vida de una mamá o un papá reciente es estresante. Cuidar de un/a bebé añade muchos factores de estrés: gastar más, dormir poco, cambiar pañales, calmarla/o al bebé, alimentarla/o, bañarla/o, hacer frente a los cambios del cuerpo, buscar guardería, volver a trabajar y encontrar tiempo para las cosas propias.

Estar embarazada: el estrés experimentado por una madre en el primer trimestre del embarazo puede llevar a la deficiencia de hierro en su hijo recién nacido, y pone al/la bebé en riesgo de retrasos en el desarrollo físico y mental, según un estudio de 2012 del Colegio Académico Ashkelon, en Israel.

Perder a un ser querido: sobrellevar la pérdida de un amigo cercano o un familiar podría ser uno de los mayores retos que podemos enfrentar. La muerte de un ser querido puede causar un dolor especialmente profundo. Pueden surgir largos períodos de tristeza y depresión.

Dejar de trabajar: para los hombres y las mujeres que se definen a través de su trabajo, retirarse o jubilarse suele resultar muy estresante. Las relaciones con las/los cónyuges e hijas/os cambian durante la jubilación. Las parejas deberán pasar más tiempo juntas. Esto implica una adaptación para ambas partes.

Perder el empleo: quedarse sin trabajo puede provocar problemas cardíacos inmediatos. El estrés y los malos hábitos que frecuentemente conlleva el desempleo pueden acumularse con el tiempo y causar daños cardiovasculares, halló la Universidad de Texas, en Houston, en un estudio de abril de 2013.

Tener una enfermedad grave: es otro de los grandes y difíciles desafíos a enfrentar. Muchos factores estresantes más comunes a largo plazo (enfermedad grave, recuperación de heridas, presiones de trabajo) surgen de forma concurrente y sin previo aviso.



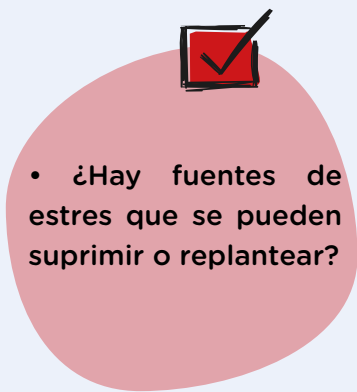
Listado de las situaciones que le generan estrés

Indicaciones

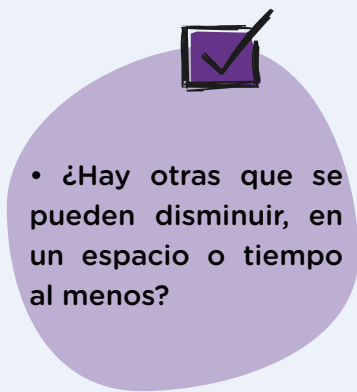
A continuación, haz su propia lista de situaciones que te ocasionan mayor carga emocional y señala los factores que intervienen en ellas.

Situaciones	Factores que intervienen en ellas

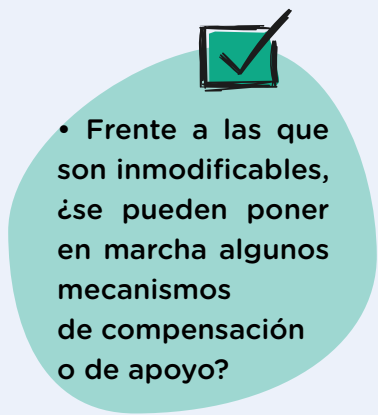
Luego, se reúnen en parejas para compartir cada uno/a sus respectivas listas. En conjunto tendrán que valorar las posibilidades de cambio y preguntarse:



- ¿Hay fuentes de estrés que se pueden suprimir o replantear?



- ¿Hay otras que se pueden disminuir, en un espacio o tiempo al menos?



- Frente a las que son inmodificables, ¿se pueden poner en marcha algunos mecanismos de compensación o de apoyo?

LAS SEIS R PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



RESPONSABILIDAD

- Tú tienes el control.
- Hay que establecer prioridades.
- Hay que decir "no".

REFLEXIÓN

- Conoce las cosas que te lanzan al estado de estrés.
- Debes estar consciente de los síntomas de estrés.
- Procura una vida equilibrada.



RELAJACIÓN

- Haz algo bueno para tí misma/o.
- Planifica el "tiempo de preocuparse".
- Planifica el tiempo de descanso.

RELACIONES

- Mantén relaciones de apoyo.
- Mejora tus relaciones sociales.
- Mejora la relación contigo misma/o.



REAPROVISIONATE DE ENERGÍA

- Come una dieta alta en fibra y baja en sal y colesterol.
- Debes estar consciente de toxinas: cafeína, grasa, nicotina, y comidas procesadas.
- Toma agua.

RECREACIÓN

- Ríete.
- Diviértete .
- Disfruta la vida.

Técnica de relajación

Pasos a seguir

El entrenamiento de relajación consta de tres momentos: calentamiento, actividad fuerte y vuelta a la calma, como sigue:

1. Ejercicios de respiración:

- Colocar una mano sobre el abdomen y la otra sobre el estómago. En cada inspiración se debe tratar de dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones; por lo tanto, debe moverse la mano que está sobre el estómago.
- Con las manos en la misma posición, realizar una inspiración de tres tiempos dirigiendo el aire al pecho, luego al estómago y, finalmente, al vientre.
- Luego, para conseguir una espiración más completa y regular se hace la misma inspiración anterior, pero para espirar se cierra bastante los labios, de manera que el aire produzca un leve ruido que servirá para ir ajustando el ritmo de la respiración (soplar una vela sin apagarla).
- Los tres tiempos de respiración se hacen en forma continua y se eliminan lentamente los ruidos de la respiración hasta llegar a un ciclo respiratorio normal.

2. Introducción a la relajación

- Después de realizar los ejercicios de respiración, el/la facilitador/a dirá en forma pausada y suave a las/los participantes que experimenten una sensación de paz, tibieza y tranquilidad que entra por los pies, y que recorre los talones, las piernas y así sucesivamente todas las partes del cuerpo. El/la facilitador/a puede utilizar la rutina más adecuada que conozca y maneje

3. Ejercicio de respiración

- El/la facilitador/a realizará los mismos ejercicios de respiración del principio. Dirá a las/los participantes que en cada espiración deben botar los pensamientos negativos, como la rabia, los miedos, los dolores, las amarguras, etc.
- El/la facilitador/a terminará la relajación diciendo a cada uno/a de las/los participantes que se estire y bostece imitando a un gato, que abra lentamente los ojos a la velocidad de cada uno y regrese mentalmente a la sala.
- Para finalizar, pide a las/los participantes sentarse formando un círculo. Luego, recopilará información sobre las percepciones y emociones que tuvieron las/los participantes al realizar estas actividades, haciendo énfasis en sus beneficios en el manejo del estrés.

Técnicas para motivarte

Estíra y muévete

Párate y estírate. Arquea la espalda y estira tus brazos y dedos a los lados extremos del cuerpo. Mantén esta postura por un rato y después suelta el cuerpo. Ahora mueve el cuerpo completo para hacer circular tu sangre. Aplauda. Brinca de arriba a abajo. ¡Muévete!

Palmas

Date palmadas por todo el cuerpo a un ritmo energético. Hazlo hasta sentir comecón por todo el cuerpo y sentirte llena/o de energía.

Toma tiempo para reír

Una buena risa puede ayudar a:

- Reducir el estrés.
- Reforzar el sistema inmunitario.
- Disminuir la presión arterial.
- Reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2.
- Proteger el corazón.
- Mejorar el estado de ánimo.



Luego, caminen por la sala, mírense unos a otros y ríanse a carcajadas.

La visualización

- Cierre sus ojos y recuerde una situación de paz y relajación.
- Reviva cada momento, cada sensación, cada detalle.
- Respire ampliamente, disfrute ese momento.
- Imagine como poco a poco se va retirando de ese lugar y regresa al momento presente.
- Abra lentamente sus ojos, respire y tome en cuenta que ese lugar es un refugio al que puede acudir con su imaginación, con su recuerdo, en cualquier momento.

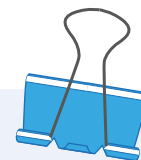


RELAJACIÓN

TALLER 8

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A LA VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL EN MI COMUNIDAD?





INICIO

- **Actividad 35** : Dinámica lúdica: “Todos juntos”
Contenido : Integración de hombres y mujeres en una actividad para desinhibirse.
Objetivo : Incentivar la participación de varones y mujeres en grupos mixtos.
Tiempo : 10 minutos
Método : Dinámica grupal lúdica
Materiales : 12 globos de colores diversos

- **Actividad 36** : Introducción al tema
Contenido : Salud mental comunitaria
Objetivo : Definir el tema central del taller.
Tiempo : 30 minutos
Método : Exposición facilitador/a
Materiales : Anexo 36: Definiciones

DESARROLLO

- **Actividad 37** : ¿Qué podemos hacer en casos de violencia familiar y sexual?
Contenido : Ruta de atención y recursos para enfrentar la violencia familiar y sexual en la comunidad
Objetivo : Las/los participantes identificarán la ruta de atención y recursos presentes en la comunidad para los casos de violencia familiar o sexual.
Tiempo : 80 minutos
Método : Análisis, discusión y exposición y grupal
Materiales : Papelotes, plumones, cinta adhesiva
Anexo 37 Hojas con los casos de violencia

- **Actividad 38** : “Representación de casos de violencia familiar”
Contenido : Orientación y acompañamiento en violencia familiar
Objetivo : Las/los participantes identificarán sus habilidades para orientar y acompañar en situaciones concretas de violencia familiar.
Tiempo : 60 minutos
Método : Sociodrama y plenaria
Materiales : Papelotes, cinta adhesiva, plumones

CIERRE

- **Actividad 39** : Análisis y reflexión final
Contenido : Pautas sugeridas
Objetivo : Debatir pautas sugeridas
Tiempo : 15 minutos
Método : Debate
Materiales : Papelotes, plumones





PROCEDIMIENTO

- Se inicia el taller con la **actividad 35**, Dinámica lúdica “Todos juntos”. Consiste en formar grupos mixtos de cuatro a seis participantes y decirles que se les entregará un globo para que jueguen siguiendo algunas indicaciones. Comienza el juego y se les dice: “Tóquenlo con la mano... Pásenlo al/la compañero/a... Ahora con la cabeza... Pásenlo al/a compañero/a... Ahora con la nariz... Pásenlo al/a compañero/a... Ahora con un dedo... Pásenlo al compañero/a... Ahora con el pecho... Pásenlo al/a compañero/a... Ahora con el brazo”, etc. Ganará el grupo que esté jugando más tiempo sin que el globo caiga al piso. Al finalizar se les hará notar que para hacer bien una tarea que nos compromete a todas/os es importante que mujeres y hombres participen por igual. Duración: 10 minutos.
- Como introducción al tema del taller, el/la facilitador/a hará una breve explicación de las definiciones: ruta de atención de la VFS, acompañamiento y empatía. Para ello contará con el **anexo 36**, “Introducción al tema”, donde encontrará las definiciones. Duración: 15 minutos.
- Para el desarrollo del tema del taller, se realizará la **actividad 36**, “¿Qué podemos hacer en casos de violencia familiar y sexual?”. Se pide a las/los participantes que formen grupos mixtos de tres o cuatro personas. Se les da la hoja con los casos de VFS.
- Una vez en equipos, se pide que analicen en grupo los casos del **anexo 37**. Luego de la discusión, proporcionar papelotes a cada equipo para que anoten sus conclusiones
- Solicitar que cada equipo haga una exposición grupal de cinco minutos con sus respuestas. Los otros grupos darán sus opiniones y sugerencias. El/la facilitador/a sintetizará las ideas más importantes y pedirá aplausos para cada grupo expositor. Duración: 80 minutos.
- A continuación, se iniciará la **actividad 38**: “Representación de casos de violencia familiar”. El/la facilitador/a indicará a las/los participantes que se integren a los grupos de la actividad anterior y coordinen para seleccionar un caso de maltrato que conozcan o que puede darse en la comunidad, para describirlo en un papelote y escenificarlo participando todas/os. Se incidirá en que muestren cómo actuarían como facilitadoras/es para orientar a la víctima. Al concluir la representación, las/los participantes de los otros grupos darán sus opiniones y sugerencias. El/la facilitador/a sintetizará los puntos de vista más acertados, y concederá valor a todos los aportes.
- Como cierre se propone seguir las pautas de la **actividad 39**, “Análisis y reflexión final” (**anexo 39**).



Nota para el/a facilitador/a:

el hecho de que en una comunidad se diga que no existe la violencia de género no significa que sea cierto en la realidad cotidiana. Generalmente hablar de violencia en las comunidades no es fácil y mucho menos reconocerla como un comportamiento entre sus habitantes. El primer paso para trabajar la violencia de género y familiar en una comunidad es que se reconozca, para entonces pensar de manera colectiva en distintas formas para orientar y apoyar a las/los afectadas/os.

Ruta de atención de la VFS¹⁹

Secuencia de decisiones tomadas y acciones ejecutadas por una persona afectada por la violencia familiar o sexual, para enfrentar la situación de violencia y las respuestas encontradas en su búsqueda de ayuda. Proceso constituido tanto por los factores inhibidores-impulsores y las acciones emprendidas, así como por las respuestas de los prestatarios de servicios que, a su vez, vuelven a afectar los factores inhibidores-impulsores de las afectadas. La ruta crítica rara vez es un proceso lineal.

La ruta de la denuncia comprende: etapa policial, etapa fiscal y etapa judicial.

Se orienta a²⁰ la prestación de una atención integral a la víctima de violencia. Debe procurar eliminar pasos o procedimientos innecesarios que revictimicen más a la persona abusada (entrevistas con funcionarios que no determinan el curso del caso, preguntas ofensivas, postergación de la atención o encuentros con múltiples personas, remisión a otras instancias donde no resuelven nada, etc.).

Debe contribuir a la restitución de los derechos.

Componentes

Entrada: es el primer momento donde se recibe, identifica y clasifica el caso.

Trayectoria: son los pasos que la atención debe contemplar según la clasificación del caso. Este puede ser un proceso no lineal, y a veces no inmediato. No todo en la ruta de atención se resuelve de una vez, aunque sí debe ser con decisión, diligencia y prontitud. Eso determina los recursos y pasos de ayuda pertinentes, priorizando la acción que genere mayor bienestar a la persona. Requiere entonces cierta flexibilidad y respaldo de las voluntades concertadas entre las instituciones competentes para recibir de manera técnica, ética y humana cada uno de los casos.

Salida: obedece a la atención misma del caso. La prestación de un servicio óptimo debe tener como resultado la restitución integral de los derechos.

¹⁸ Vergara Soria, N. (2009). Ruta crítica en la atención de la violencia familiar. Lima: Dirección de Asistencia Técnica y Promoción de Servicios, DGCVG-MIMP.

²⁰Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (2008). Rompiendo el muro. Manual para la formación de facilitadoras y facilitadores comunitarios en violencia sexual basada en Género. Bogotá: PMA.

¿Qué exige la construcción y funcionamiento de una ruta?

De las instituciones:

- Respaldo de las voluntades institucionales.
- Coordinación interinstitucional a través de la apertura de encuentros periódicos para el seguimiento de casos y validación o modificación de la ruta construida.
- Asignación y formación para atención de los casos, de funcionarios técnicamente competentes y humanamente sensibles.
- Búsqueda de un lenguaje gráfico y escrito sencillo que facilite la comprensión de la ruta la comunidad.
- Reproducción y difusión masiva del material de la ruta (afiches, rotafolios, etc.).
- Establecimiento de canales de comunicación con los agentes comunitarios.

De los líderes y las lideresas comunitarios:

- Hacer labor educativa a través de la difusión a sus entornos inmediatos en los distintos escenarios comunitarios (escuelas, universidades, organizaciones barriales, grupos pastorales, y población en general).
- Hacer veeduría al cumplimiento de la atención a las víctimas de violencia sexual a través del ejercicio de la función pública de las instituciones competentes.
- Establecimiento de canales de comunicación con las instituciones competentes.

Acompañamiento²¹

Acompañar es “estar al lado de”, brindar apoyo humano que reconforta y alivia. Es no dejar a la persona sola con el problema, sino compartir con ella el dolor que sufre. Esta acción incluye escuchar atentamente, dejar hablar y permitir que el silencio tenga su lugar en aquellos problemas, situaciones y preguntas que, ante el dolor y la tristeza, resultan indecibles. El/la acompañante se brinda como un semejante que sostiene al/la otro/a, en el sentido de ofrecer una presencia implicada y comprometida.

Empatía²²

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben “leer” a las/los demás. Son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y según esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo. Además, dado que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

²¹Tomado de Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2009). Atención integral a víctimas de tortura en procesos de litigio: aportes psicosociales. San José: Instituto Interamericano de Derechos Humanos.

²²Muñoz, A. (2019). ¿Qué es la empatía? Recuperado de http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Empatia.htm

Caso 1

Te das cuenta de que una vecina tuya está viviendo violencia por parte de su esposo. Ella está muy triste, pero no habla con nadie de lo que le pasa. ¿Hay algo que puedas hacer como miembro de la comunidad para ayudarla? ¿Hay algo que pueda hacer la comunidad en su conjunto? Describe cuáles podrían ser esas acciones y, si no hay opciones, por qué no las hay y cuáles podrían ser las acciones a fomentar en la comunidad para ayudarla. (Aplicable a zona rural y urbana).

Caso 2

Tu hijo de 14 años te cuenta muy apenado que una de sus amigas de su salón de 13 años está sufriendo abuso sexual de su padrastro. Ella no le ha contado nada a sus profesores y algunas/os de sus compañeras/os dicen que es porque a ella seguro le gusta la mañosería. Tu hijo no cree que eso sea verdad, pues sabe que ella le contó a otra amiga que tiene miedo de hablar porque su padrastro le ha amenazado con matar a su mamá. ¿Qué podrías hacer para ayudar a detener la violencia? ¿Hay algo que podría hacer la escuela o la comunidad? ¿Hay algunas estrategias que utilicen las escuelas o tu comunidad que consideres efectivas para controlar la violencia en estos casos? (Aplicable a zona rural y urbana).

Caso 3

Una amiga tuya te cuenta que su enamorado es muy celoso. Por eso se pone agresivo, le grita, insulta, incluso le ha pegado varias veces y la controla todo el tiempo. ¿Hay algo que podrías hacer para ayudarla? ¿Qué necesitarías para poder ayudarla? ¿Hay algo que podría hacer la comunidad? (Aplicable a zona rural y urbana).

Caso 4

Te han comentado que los papás de una joven de 16 años le han arreglado casarse con el hijo de un vecino. La joven no quiere casarse, quiere estudiar, pero la van a obligar, pues el matrimonio ya está concertado. ¿Hay algo que podrías hacer para ayudarla? ¿Qué necesitarías para ello? ¿Hay algo que podría hacer la comunidad? (Aplicable a zona rural).

Caso 5

Te comentan que cuando no hay energía eléctrica y oscurece a varias jóvenes las han “tumbado” cuando estaban retornando a sus casas (abusado sexualmente), pero que el responsable les reconoce compensándolas con dinero o animales, y ellas por presión de la familia se resignan. ¿Hay algo que podrías hacer para ayudarlas? ¿Qué necesitarías para ello? ¿Hay algo que podría hacer la comunidad? (Aplicable a zona rural).



Nota para el/a facilitador/a:

Actividad 38 consiste en realizar una “Representación de casos de violencia familiar”, teniendo como referencia el **anexo 37**.

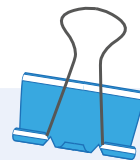
Para el debate se proponen las pautas que se sugieren a continuación:

- Recaltar que las personas aprendemos a vivir con la violencia como si fuera algo natural, incluso necesaria para subsistir. Por eso, cuando analizamos estos temas, comenzamos un proceso de reflexión que nos permite ver este fenómeno como una violación a nuestros derechos humanos fundamentales y nos mueve a querer resolver los problemas. Sin embargo, entre reconocer y actuar para evitar la violencia, hay tiempos y procesos diferentes.
- Es muy importante saber que las personas afectadas son las que tomarán las decisiones sobre su situación, en el tiempo y modo que a ellas convenga, y que solo ellas conocen la dimensión de la violencia que viven. Lo que como líderes y lideresas podemos ofrecer son opciones acerca de las instituciones en las cuales les proporcionen herramientas para la toma de decisiones, por lo que será necesario que cuentes con un directorio actualizado que puedas facilitar a cada comunidad o grupo con el que trabajes.
- Las respuestas frente a estas problemáticas son diversas, por lo que te recomendamos respetar el proceso de cada persona, y no enjuiciar “su falta de decisión” por el hecho de que pueda estar cambiando de idea constantemente.
- Muchas de las mujeres que sufren violencia familiar o de pareja tratan de ocultar su situación con los miembros de su comunidad para evitar las críticas, pues tienden a culparlas por la violencia de la cual son objeto (algunos comentarios comunes son: “le pegan porque no hace la comida a tiempo” o “porque sale de su casa muy seguido” o “porque no le pide permiso a su esposo para salir”, etc.).
- En algunas comunidades, hablar de estos temas puede significar “transgredir” las tradiciones o costumbres, sobre todo para las personas mayores; sin embargo, las/ los jóvenes pueden influir para que las cosas se modifiquen paulatinamente.
- Es importante hacer sentir a las personas que están viviendo violencia que no están solas y que existen alternativas para solucionar esa problemática.
- Destaca que la violencia no es un problema privado y que sus efectos impactan a la comunidad en su conjunto. Por ello, es importante que sus miembros se sensibilicen y se organicen para orientar y apoyar a las personas afectadas.

TALLER 9

CIUDADANÍA Y DERECHOS HUMANOS





INICIO

- **Actividad 40** : Dinámica: “La historia de mi nombre”
Contenido : Origen de sus nombres en la historia familiar
Objetivo : Conocer a las/los participantes a través de la historia de sus nombres
Tiempo : 20 minutos
Método : Dinámica grupal lúdica
Materiales : Ninguno

- **Actividad 41** : “Introducción al tema”
Contenido : Definición del tema central del taller
Objetivo : Definir el tema central del taller.
Tiempo : 20 minutos
Método : Exposición facilitador/a
Materiales : Anexo 41: Definiciones

DESARROLLO

- **Actividad 42** : “Fotografías de familia. Las relaciones entre hombres y mujeres a través del tiempo”
Contenido : Acceso a derechos en hombres y mujeres.
Objetivo : Identificar los cambios en el acceso a sus derechos de hombres y mujeres en los últimos treinta años
Tiempo : 90 minutos
Método : Análisis dinámica individual y grupal
Materiales : Plumones, cinta adhesiva
Anexo 42: Papelotes con las instrucciones sugeridas

- **Actividad 43** : “Resolviendo un problema en mi comunidad”
Contenido : Acciones de la sociedad civil para la solución de problemas en la comunidad.
Objetivo : Identificar el poder de las acciones de la sociedad civil para la solución de problemas en la comunidad
Tiempo : 30 minutos
Método : Análisis dinámica individual
Materiales : Hojas de papel blanco, lapiceros
Anexo 43: Resolviendo un problema en mi comunidad

CIERRE

- **Actividad 44** : Análisis y reflexión final
Contenido : Pautas sugeridas
Objetivo : Debatir pautas sugeridas
Tiempo : 20 minutos
Método : Debate
Materiales : Papelotes, plumones
Anexo 44



PROCEDIMIENTO

- Se inicia el taller con la **actividad 40**, dinámica lúdica “La historia de mi nombre”, cuyo objetivo es conocer a las/los participantes la historia de sus nombres en relación con su familia de origen. Se les motivará para que expresen las razones por las cuales sus familias decidieron ponerles el nombre que tienen (el nombre del padre, la madre o algún familiar, un personaje significativo, etc.). Se analizará si los motivos para asignar el nombre son parecidos en el caso de varones y mujeres, si decidían ambos padres o solo uno, si el nombre que tienen les agrada, y si es como la/lo llaman familiarmente o usan otro nombre. Al finalizar la presentación, se les hace ver cómo nuestros nombres, que son parte de nuestra identidad, tienen significados asociados a nuestra historia familiar, y que esto ocurre igualmente en varones como en mujeres. Resaltar si hubiese estereotipos de género presentes. Duración: 20 minutos.
- Como introducción al tema del taller, el/la facilitador/a expondrá la **Actividad 41**: “Introducción al tema”, una breve explicación de las definiciones de ciudadanía y derechos humanos, para lo cual hay que valerse de los conceptos del anexo 41. Duración: 20 minutos.
- Para el desarrollo del tema del taller, se realizará la **actividad 42**, “Fotografías de familia. Las relaciones entre hombres y mujeres a través del tiempo” y el **anexo 42**, con el objetivo de que las/los participantes tomen conciencia de los cambios sucedidos en los últimos 30 años en el acceso a sus derechos. Identificar los aspectos en la relación entre hombres y mujeres que aún quedan por corregir.
- Se forman grupos mixtos de seis a ocho personas y se comenta: “En tres generaciones los papeles y el acceso a derechos de las mujeres y los hombres han cambiado mucho. Las abuelas seguramente no pudieron estudiar ni trabajar fuera de la casa. La ley otorgaba la autoridad al varón, que decidía sobre la vida de la familia. No existían los anticonceptivos y ser madre soltera era una deshonra. Tu madre y tu padre tuvieron que evolucionar hacia otros modos de relacionarse... ¿Y ustedes?”.
- Luego, les solicitamos que cada grupo converse sobre los cambios que se han producido en las tres últimas generaciones: abuelos y abuelas, padres y madres, y generación actual. Les pedimos que escriban en los papelotes los



cambios producidos en el entorno de la familia para los hombres y las mujeres, en relación con:

- Educación
 - Trabajo
 - Sexualidad
 - Familia
 - Relación de pareja
 - Política
 - Autoridad
 - Independencia
 - Relación con las/los hijas/os
 - El dinero de casa
- Se les da las siguientes preguntas para ayudar a la reflexión:
 - ¿Cómo ha ido cambiando el papel de la mujer y del hombre en las distintas generaciones?
 - ¿Ha influido en las relaciones de pareja?
 - ¿A quién le ha costado más los cambios?
 - ¿Qué supone para el hombre que la mujer tenga los mismos derechos y obligaciones?
 - ¿Qué gana la mujer con la igualdad? ¿Y el hombre?



- o Una vez que terminen el análisis y la reflexión, solicitar que cada grupo haga una exposición grupal con sus respuestas. Los otros grupos darán sus opiniones. El/la facilitador/a sintetizará las ideas más importantes y pedirá aplausos para cada grupo que expone. Duración: 90 minutos.
- o Luego se iniciará la **actividad 43**, “Resolviendo un problema en mi comunidad”, para lo cual se mantienen los grupos formados para el ejercicio anterior y el/la facilitador/a indica a los participantes que realicen lo siguiente: **anexo 43**.
- o Deben identificar y describir un problema de su comunidad e indicar qué estrategias de solución darían frente a este problema. Luego, van a escenificar cómo podemos influenciar con algún gobernante, dirigente o instituciones de la comunidad para solucionar el problema
- o Finalizadas las dramatizaciones, las/los participantes junto con el/la facilitador/a reflexionan sobre la importancia de fortalecer y aumentar el poder de acción de la sociedad civil y con participación de la ciudadanía organizada, para promover una nueva cultura política más transparente, participativa y democrática. Duración: 30 minutos.
- o Como cierre se propone seguir las pautas de la **actividad 44, anexo 44**.



Nota para el/a facilitador/a:

el cumplimiento de los derechos humanos necesita que las personas estén conscientes de que tienen derechos, los respeten en su propia convivencia, los exijan a las autoridades y actúen para hacerlos valer, y que el Estado reconozca los derechos de la ciudadanía, los respete y actúe para hacerlos cumplir.

Ciudadanía y derechos humanos²³ (incluye promoción o defensa de derechos de la organización)

Ciudadanía

Definición: “El conjunto de derechos y responsabilidades jurídicamente iguales que tienen las personas, cuyo ejercicio es garantizado constitucional e institucionalmente por el Estado, con la finalidad de construir una comunidad política” (López, 1995). Así también, es entendida como la condición (capacidad, dirían otros) de pertenencia a una sociedad, con una participación directa en la definición de lo público, a través del ejercicio de sus deberes y derechos; es la capacidad y posibilidad de opinar, reflexionar, evaluar, criticar, decidir, exigir responsabilidades.

El reconocimiento de la calidad ciudadana que tienen los seres humanos no ha sido una tarea fácil. Muy por el contrario, ha significado muchas luchas, debates y reflexiones. Este concepto consagra la necesaria igualdad de derechos y obligaciones que tenemos todas las mujeres y los hombres. La ciudadanía, por lo tanto, incluye las responsabilidades y los deberes de las personas. Esta dimensión incluye el compromiso cívico, centrado en la participación activa en el espacio público que le confiere un sentido de identidad y de pertenencia a una colectividad.

Características de la ciudadanía

La ciudadanía moderna presentaría unos rasgos más o menos comunes que la caracterizarían:

- La igualdad de derechos y obligaciones de los ciudadanos.
- La pertenencia a una comunidad política
- La garantía estatal de la vigencia de los derechos ciudadanos a través de instituciones específicas.
- La existencia de un espacio público (López, 1995)

²³Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (2011). Módulo de formación del programa “Facilitadoras/es en Acción”. Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual. Lima: Mindes.

Tipos de ciudadanía

Los diversos tipos de deberes y derechos dan origen a los diversos tipos de ciudadanía. Estos son:

- ☑ **Ciudadanía política, ciudadanía civil y ciudadanía social**

Ciudadanía y derechos humanos

Dimensión Jurídica

Donde el/la ciudadano/a es sujeto de deberes y derechos establecidos por la ley.

Dimensión Política

Donde el/la ciudadano/a es sujeto de deberes y derechos de participación en los asuntos públicos.

Dimensión Ético - Moral

La constituyen valores ciudadanos como reconocimiento y respeto de otros y de uno mismo. El civismo es una dimensión ética de la ciudadanía.

Ciudadanía Política

Elemento político

Derechos y deberes necesarios para la participación.

Ciudadanía Civil

Elemento civil

Derechos y deberes necesarios para la libertad.

Ciudadanía Social

Elemento social

Derechos y deberes necesarios para un mínimo de bienestar y seguridad,

Que se basa en

El principio elemental de la participación.

El principio elemental de la libertad.

El principio elemental del bienestar.

Por ejemplo

Participación en el ejercicio del poder políticos, como volante o miembro de una agrupación política. Vida civilizada.

Libertad individual de la persona, expresión, pensamiento, credo, derecho de la propiedad, derecho de la justicia.

Bienestar económico y seguridad compartir herencia social. Vida civilizada.

Elementos de la ciudadanía: deberes, derechos y participación

Desarrollo de la ciudadanía

La persona va construyendo poco a poco su condición de pertenencia a una determinada sociedad. Para ello requiere:

- **Desarrollar el sentido de pertenencia**

Es la necesidad que tiene toda persona de pertenecer o formar parte de algo.

- **Desarrollar la consideración del otro por igual**

Pasa por que tengamos muy interiorizado el respeto por nuestra dignidad como persona, lo que tiene que ver con los derechos humanos. Pero sobre todo que tengamos interiorizado el valor de la persona humana, que el ser humano es digno por naturaleza y que atentar contra la dignidad no es solo atentar contra cualquiera de los derechos, sino que es actuar contrariamente a las posibilidades de realización que todo ser humano aspira en la sociedad. El valor de la persona humana nos plantea la necesidad de ir construyendo y desarrollando un conjunto de valores ciudadanos.

- **Desarrollar conciencia ciudadana**

Es decir, desarrollar un sistema de pensamiento y sentimiento interior que lleva al reconocimiento general y al convencimiento de la condición de pertenencia a una sociedad, y por el cual aprecia el hombre sus acciones de participación directa en la definición de lo público.

Sin embargo, el proceso de construcción de la ciudadanía confronta uno de los mayores impedimentos, el de las desigualdades sociales en el aspecto económico, de género, étnico-social y procedencia regional.

El desarrollo de la ciudadanía ayuda a superar estas desigualdades en una relación inversamente proporcional, de manera que:



Derechos humanos

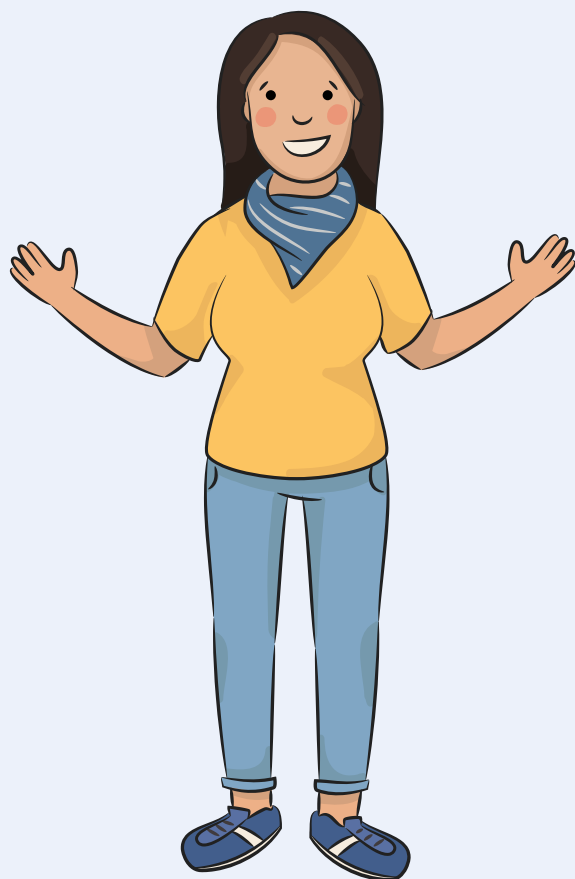
Definición: derechos y/o atributos inherentes a la persona humana, que el Estado debe respetar, garantizar o satisfacer. El principio básico de los derechos humanos es la dignidad de la persona humana. Se pueden distinguir los derechos humanos en civiles, políticos, económicos, sociales, culturales colectivos de la humanidad.

¿Por qué son importantes?

Su importancia radica en la dignidad y en el valor de la persona humana, pues su desarrollo depende del reconocimiento y ejercicio de sus derechos. Cada uno de los derechos que se reconocen a los individuos merece igual respeto y cualquier agravio por parte del Estado debe ser condenado. El violar el derecho a la vida implica la violación de los demás derechos subjetivos.

¿Cuál es su utilidad?

Los derechos humanos crean un campo de acción dentro del cual la persona se puede desenvolver libremente y queda protegida contra ilícitos del Estado. En principio, todos los miembros de la sociedad humana tenemos la obligación de respetar los derechos de las personas, garantizar su cumplimiento y promover su conocimiento.



¿Quién garantiza su cumplimiento?

El Estado, a través de su legislación de origen interno e internacional, garantiza el respeto irrestricto de los derechos humanos. Nuestra Constitución Política reconoce la defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad, como fin supremo de la sociedad y del Estado. Asimismo, se reconoce una serie de derechos, llamados fundamentales precisamente por su constitucionalización, que no son limitativos sino más bien enunciativos de la voluntad estatal de reconocimiento y protección de aquellos.

El Estado, a través de sus agentes y autoridades, debe respetar y hacer respetar los derechos humanos. Su vigencia es imprescindible en un sistema democrático. Ante la transgresión de los derechos civiles, políticos, sociales, culturales y colectivos, la víctima, luego de agotar los recursos de jurisdicción interna y reunir determinados requisitos, puede acudir a las instancias internacionales en busca de justicia, y hacer recordar al Estado violador la responsabilidad internacional en la que ha incurrido.

Advocacy

Definición: es un término inglés que no tiene traducción exacta en español. Se refiere a abogar, defender, promover, gestionar, resolver, amparar, sustentar algo a favor de. Advocacy tiene muchas definiciones, pero con fines de orientar a las/los participantes diremos que significa apoyar activamente una causa y tratar de hacer que otras/os la apoyen. Es promoción y defensa.

Significa formar redes, impulsar alianzas para que las voces de las/los ciudadanas/os respecto a sus derechos sean escuchadas por las/los que toman las decisiones, como legisladores, autoridades nacionales, organizaciones, etc.

La meta en advocacy es lo que queremos cambiar, mejorar, eliminar, modificar e impulsar en relación con un problema que asumimos defender y promover, en una realidad concreta y en un largo plazo determinado.

Para construir los elementos básicos de advocacy o de promoción y defensa, se debe determinar la definición de estrategias, es decir, planificar y dirigir diferentes acciones o utilizar diversas técnicas para lograr un objetivo.

¿Por qué es importante el advocacy?

- Para lograr cambios que respondan a nuestras necesidades.
- Para plantear soluciones a nuestros propios problemas.
- Para fortalecer y aumentar el poder de una acción de la sociedad civil y con participación de la ciudadanía organizada.
- Para promover una nueva cultura política más transparente, participativa y democrática.
- Para consolidar la democracia y resolver problemas específicos a través de políticas y programas.

Elementos básicos del advocacy (defensa pública)

Las estrategias y técnicas varían. Estos elementos constituyen ejes para construir una estrategia efectiva:

- **Elección de un objetivo:** los problemas pueden ser complejos. Para tener éxito en nuestro esfuerzo, nuestra meta debe reducirse a un objetivo de defensa y promoción, a partir de preguntas como: ¿Es un objetivo que se puede lograr? ¿Puede este problema hacer que grupos diversos formen una fuerza común?
- **Uso de datos e investigación:** los datos y la investigación son esenciales para tomar decisiones informadas sobre el problema a trabajar. Los datos confiables constituyen el argumento más persuasivo.
- **Identificación de las audiencias:** una vez que se seleccionan el problema y las metas, los esfuerzos de la defensa y promoción deben dirigirse a personas con capacidad de decisión: ¿Quiénes hacen las leyes? ¿Quiénes hacen las normas, resoluciones y directivas? ¿Quiénes ejecutan las políticas? ¿Quiénes elaboran las políticas municipales? ¿Quiénes influyen en los tomadores de decisión? Entrega y desarrollo de mensaje. Las audiencias responden a mensajes diversos de acuerdo al público objetivo.
- **El equipo humano:** ¿cómo nos organizamos? ¿Cómo funcionamos? ¿Quién hace qué? Búsqueda de financiación sostenible. Las actividades necesitan recursos a largo plazo, significa invertir tiempo y energía.
- **Seguimiento, evaluación, impacto:** ¿cómo saber si se logró el objetivo de la defensa y promoción? ¿Cómo mejorar las estrategias? Ser un defensor requiere de una continua evaluación y retroalimentación.

Estrategia: Un proceso participativo

Una estrategia es una forma o manera de hacer algo, pensando en lo que queremos lograr con los recursos con que se cuenta.

Para ello debemos:

Impulsar corrientes de opinión favorables al interés común.

Convencer a los tomadores de políticas, sobre nuestras necesidades.

Opinar sobre asuntos que nos interesa resolver

Habilidades para el advocacy

Liderazgo:
representación,
legitimidad,
confianza y
autoridad

Negociación:
la agenda,
las alianzas

Comunicación

Proceso del advocacy

La defensa y promoción es un proceso dinámico y puede dividirse en cinco etapas:

Identificación del problema: requiere acción política. En esta etapa se puede establecer la agenda. Existe un sinnúmero de problemas que requieren la debida atención, pero los defensores deben decidir qué problema requiere una atención inmediata.

Formulación de soluciones: etapa donde se plantean soluciones que se pueden dar a nivel político, económico y socialmente factible.

Formulación de apoyo: las acciones son la construcción de coaliciones, entrevistas con quienes toman decisiones, creación de conciencia y entrega de mensajes eficaces.

Acción política: se reconoce el problema, aceptando su solución y evaluando la existencia de una intencionalidad política de actuar.

Evaluación: se evalúa la efectividad de sus esfuerzos y establecen nuevas metas según la experiencia anterior.

Papelotes con las instrucciones sugeridas

1. Se forman grupos mixtos de seis a ocho personas y se comenta:
“En tres generaciones los papeles y el acceso a derechos de los hombres y las mujeres han cambiado mucho. Las abuelas seguramente no pudieron estudiar ni trabajar fuera de la casa. La ley otorgaba la autoridad al varón, que decidía sobre la vida de la familia. No existían los anticonceptivos y ser madre soltera era una deshonra. Tu madre y tu padre tuvieron que evolucionar hacia otros modos de relacionarse... ¿Y ustedes?”
2. Cada grupo conversa sobre los cambios producidos en las tres últimas generaciones: abuelos y abuelas, padres y madres, generación actual. Escriben en los papelotes los cambios producidos en el entorno de la familia para los hombres y las mujeres, en relación con:
 - Educación
 - Trabajo
 - Sexualidad
 - Familia
 - Relación de pareja
 - Política
 - Autoridad
 - Independencia
 - Relación con los hijos e hijas
 - El dinero de casa
3. Se les brinda las siguientes preguntas para ayudar a la reflexión:
 - ¿Cómo ha ido cambiando el papel de la mujer y del hombre en las distintas generaciones?
 - ¿Ha influido en las relaciones de pareja?
 - ¿A quién le ha costado más los cambios?
 - ¿Qué supone para el hombre que la mujer tenga los mismos derechos y obligaciones?
 - ¿Qué gana la mujer con la igualdad? ¿Y el hombre?
4. Una vez que terminen el análisis y la reflexión, cada grupo hará una exposición grupal con sus respuestas. Los otros grupos darán sus opiniones.

Anexo 43

1. Identificar y describir un problema de su comunidad (servicios, infraestructura, acceso a derechos, problemática social, etc.).

.....

.....

.....

.....

.....

2. Indicar qué estrategias de solución darían frente al problema seleccionado.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Indicar a qué autoridad (gobernante, dirigente o instituciones de la comunidad) acudiría para solucionar el problema.

.....

.....

.....

.....

.....

Para el debate se propone reflexionar sobre lo siguiente:

La dignidad humana es la cualidad o característica que tenemos todas las personas solo por pertenecer a la especie humana y que nos hace merecedoras de derechos, de aprecio y de valoración. Por lo tanto, la dignidad humana es inseparable de las personas. Todas la tenemos solo por haber nacido. Esto quiere decir que no se puede perder, ganar, ni dañar, independientemente de nuestras acciones, posesiones, origen o apariencia.

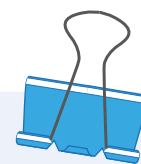
El reconocer la misma dignidad en todas las personas que integran un grupo implica reconocer que todos/as somos “iguales”, e “iguales” no quiere decir que en un grupo o actividad organizada no pueda haber diferencias entre las/los participantes, porque de hecho siempre las hay. Varían las características individuales como la forma de pensar, el color de la piel, la forma de vestirse... La igualdad se refiere más bien a que como seres humanos, mujeres y varones tenemos los mismos derechos básicos y merecemos ser tratados con respeto, pues no hay nadie que como ser humano sea superior a otro.

Aunque nuestra Constitución Política reconoce la igualdad de todas las personas ante la ley, hace falta además que se produzcan cambios sociales y estructurales que hagan de ese principio constitucional una igualdad real y efectiva. Debido a los valores sociales y culturales, sigue existiendo una gran distancia entre la igualdad legal y la igualdad real.



TALLER 10 PARTICIPACIÓN, SEGUIMIENTO CIUDADANO E INCIDENCIA PÚBLICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL





INICIO

- **Actividad 45** : Dinámica: “Cómo me enamore”
Contenido : Enamoramiento y relación de pareja
Objetivo : Conocer sus actitudes hacia el enamoramiento y relación de pareja.
Tiempo : 50 minutos
Método : Dinámica de reflexión
Materiales : Papelotes, plumones, cinta adhesiva

- **Actividad 46** : “Introducción al tema”
Contenido : Definición del tema central del taller
Objetivo : Definir el tema central del taller.
Tiempo : 10 minutos
Método : Exposición facilitador/a
Materiales : Anexo 46: Definiciones

DESARROLLO

- **Actividad 47** : “Espías y detectives”
Contenido : Acciones de incidencia pública
Objetivo : Identificar acciones de incidencia pública
Tiempo : 70 minutos
Método : Análisis dinámica individual y grupal
Materiales : Papelotes, plumones, cinta adhesiva, recortes de revistas y periódicos, papel en blanco
Anexo 47: Espías y detectives

CIERRE

- **Actividad 48** : Autoevaluando lo aprendido
Contenido : Valoración de lo aprendido
Objetivo : Valorar los aprendizajes obtenidos y pensar en cómo fortalecer las capacidades adquiridas.
Tiempo : 90 minutos
Método : Análisis dinámica individual y grupal
Materiales : Hojas de papel blanco, lapiceros, plumones
Anexo 74: Autoevaluando lo aprendido

- **Actividad 49** : Análisis y reflexión final
Contenido : Pautas sugeridas
Objetivo : Debatir pautas sugeridas
Tiempo : 20 minutos
Método : Debate
Materiales : Papelotes, plumones
Anexo 49



PROCEDIMIENTO

- Se inicia el taller con la **actividad 45**, dinámica de reflexión “Cómo me enamore”. Se les indica que deben recordar qué estrategias utilizaron para conquistar a su pareja o para que sus parejas las/los conquisten. Luego, se forman grupos mixtos de cuatro personas. En un papelote deben plasmar sus recuerdos de cómo se enamoraron y qué tuvieron que hacer hasta lograr el matrimonio o la convivencia.
- Cada grupo pasa a realizar su exposición contando las estrategias que tuvieron que utilizar para lograr su objetivo. Al finalizar, se hace un análisis grupal de las razones por las cuales creen que funcionaron sus estrategias, qué les hubiera gustado que fuese diferente, si su familia influyó en la elección etc. Se sugiere respetar la decisión de algún/a participante que no desee participar, pues es posible que la experiencia la relacione con hechos negativos (matrimonio obligado, violación, etc.). Al finalizar la presentación, se les hace ver la importancia de usar las estrategias adecuadas cuando se quiere lograr un objetivo tanto a nivel personal como a nivel organizacional. Duración: 40 minutos.
- Como introducción al tema del taller, el/la facilitador/a expondrá la **actividad 46**, “Introducción al tema”, con una breve explicación de la definición de “Participación y vigilancia ciudadana”, para lo cual contará con el **anexo 46**, en el cual está la definición. Duración: 10 minutos.
- Para el desarrollo del tema del taller, se realizará la **actividad 47**, “Espías y detectives”. Previamente se pegan imágenes en la pared del local: reuniones, marchas, pasacalles, asambleas, capacitaciones, talleres, programas de radio, programas de televisión, violencia familiar y otros similares.
- Se forman dos grupos mixtos de trabajo con las/los participantes y se indica que trabajarán la dinámica de los “Espías y detectives”. El primer grupo tomará el nombre de **Espías** y el segundo grupo tomará el nombre de **Detectives**.
- Señalar que cada grupo deberá observar y describir lo que representan las imágenes y anotar en una hoja lo que han observado (para esta actividad tienen cinco minutos). Luego, los grupos deben responder las siguientes preguntas:



El grupo de Espías:

¿Qué es incidencia pública? (a partir de las imágenes observadas).

El grupo de Detectives:

¿Cuáles son las acciones que se pueden hacer en incidencia? (a partir de las imágenes observadas).

- Las respuestas serán escritas en papelotes. Elegirán a un/a representante del grupo para exponer las conclusiones. Primero exponen los Espías y luego los Detectives. Terminada las exposiciones, teniendo en cuenta las conclusiones del trabajo de grupos, se presentan dos ideas fuerza de incidencia pública (**anexo 47**). Duración: 50 minutos.
- Se inicia la **actividad 48**, “Autoevaluando lo aprendido”. Para ello, se motiva a las/los participantes haciéndoles la siguiente pregunta: ¿Creen que es importante reflexionar en lo que podemos hacer para beneficio de nuestra comunidad con lo que hemos aprendido en estos talleres

- Se recogen algunas opiniones de las/los participantes y se les invita a hacer su autoevaluación. Para ello, se forman dos equipos: uno de hombres y otro de mujeres. Se reparten hojas en blanco para que anoten con frases cortas lo que piensan que se llevan como fruto de estos talleres:
- ¿En qué se sienten más fuertes?
¿Qué nuevos conocimientos se llevan?
¿Qué tienen ganas de hacer con lo que aprendieron?**
- Cuando se ve que la mayoría de las/los participantes ya plasmaron en las hojas algo de sí mismas/os, se les indica que empiecen a dialogar en sus equipos sobre lo que pensaron y escribieron. Se les brinda unos 15 minutos para el intercambio de ideas.
 - Luego, se lleva a cada equipo un papelote con la silueta de un varón y una mujer según corresponda (**anexo 48**), y se les indica que escriban las frases que han escrito en la parte del cuerpo que se relacione más con lo que la frase expresa. Por ejemplo: los nuevos conocimientos pueden ir en la cabeza; las fortalezas pueden ir en el pecho y el abdomen, lo que tienen ganas de hacer puede ir en los brazos y piernas.
 - Cuando los equipos terminen, se juntan para compartir lo que han hecho. Una vez que ambos equipos se han escuchado, se les pregunta: ¿Qué les hace pensar todo lo que hemos escuchado? Reforzar el intercambio de opiniones. Se recogen las ideas referidas a lo que tienen ganas de hacer con lo que han aprendido, y se les ayuda a que identifiquen coincidencias e ideas que tal vez son únicas, pero resultan muy interesantes o importantes para la comunidad. Se incentiva que reflexionen sobre la posibilidad de hacer algo de lo que han expresado, que tienen ganas de lograr para el bien de su comunidad. Por último y en función de lo que quieren lograr, preguntar al grupo: ¿En qué necesitamos fortalecernos si queremos seguir avanzando y lograr algo de lo que nos proponemos?
 - Se dibuja en el pizarrón o en un papelote un camino o una carretera entre montes. En ese camino, se escribe lo que el grupo diga que necesita fortalecer, cosas que pueden referirse a nuevos conocimientos, organización, comunicación, confianza, recursos materiales... Finalmente, el/la facilitador/a consulta: ¿En qué aspectos consideras que te ha fortalecido esta experiencia? Duración: 90 minutos.
 - Como cierre se propone seguir las pautas de la **actividad 49**, "Análisis y reflexión final" (**anexo 49 A y B**).



Nota para el/a facilitador/a:

la participación ciudadana es fundamental para mejorar su calidad de vida y fortalecer la democracia. Si queremos cambiar, eliminar o modificar un problema, debemos formar redes e impulsar alianzas, para que las voces de las/los ciudadanas/os respecto a sus derechos sean escuchadas por quienes toman las decisiones: legisladores, autoridades nacionales, organizaciones, etc.

Tenemos el poder para hacer valer nuestros derechos a través de la participación democrática. La vigilancia ciudadana es un mecanismo de participación de la ciudadanía en el control de la gestión pública. Su objetivo es controlar la eficiencia, la legalidad y la transparencia de las acciones de las autoridades y funcionarias/os de las entidades públicas.

La participación ciudadana²⁴ es toda acción mediante la cual las personas que habitan en una comunidad (localidad, municipio, Estado o país), se involucran en las decisiones que marcan el rumbo de la vida social: desde la elección de representantes y gobernantes, hasta la detección y solución de sus necesidades y problemas comunitarios. La participación ciudadana es tanto un derecho como una obligación cívica que está garantizada por la Constitución de la República.

Las/los ciudadanas/os al participar tienen que poner en juego su autonomía:

- **Reflexionando sobre los problemas y situaciones que están viviendo y que no favorecen el desarrollo de la comunidad.**
- **Imaginando una manera distinta de vivir en la comunidad y en la sociedad que resuelva los problemas que más afectan a todas las personas.**
- **Proponiendo a las autoridades correspondientes los cambios y soluciones que ayuden a superar los problemas y necesidades.**
- **Colaborando con las autoridades con el fin de lograr estos cambios.**

Por lo tanto, la participación ciudadana para que sea democrática tiene que ser:



- Libre:** cada persona debe decidir si participa o no, sin que la obliguen o la manipulen.
- Informada:** cada persona tiene que saber por qué y para qué participa; también tiene que ir aprendiendo como hacerlo.
- Organizada:** hay que seguir ciertas reglas para que participar no se desobedezcan leyes o se atropelle la dignidad y los derechos de otras personas, pero a la vez se logre el objetivo.
- Responsable:** la persona es interesada por el bien común, buscando hacer cumplir los derechos individuales y colectivos.

²⁴Tomado de Dirección de Educación Cívica y Participación Ciudadana (2010). Conectando ciudadanía. Manual para jóvenes. Ciudad de México: Proyecto Conectando Ciudadanía.

La vigilancia ciudadana

Definición: es un mecanismo de participación de las/los ciudadanas/os en el control de la gestión pública. Su objetivo es controlar la eficiencia, la legalidad y la transparencia de las acciones de las autoridades y funcionarias/os de las entidades públicas.

La principal característica de la vigilancia ciudadana es que se realiza desde la sociedad civil y constituye un espacio autónomo del mercado y del Estado.

Los responsables de la vigilancia ciudadana son las asociaciones, instituciones y organizaciones de la sociedad civil.

Para hacer incidencia en la mejora de la gestión pública, la vigilancia ciudadana:

- **Se sirve de la movilización social y el debate en los espacios públicos, así como de las denuncias en los medios de comunicación y en los órganos estatales de control y fiscalización.**
- **Incide favorablemente en una mejor gestión de los asuntos públicos.**
- **Contribuye a mejorar el marco normativo que regula las competencias y funciones, los procesos y mecanismos de la gestión pública.**
- **Al hacer uso de los mecanismos y medios de información pública, señala las deficiencias y establece recomendaciones para mejorar la veracidad de estos mecanismos y la validez de la información pública que publican o entregan.**
- **Promueve prácticas de transparencia en la gestión pública y mejora los mecanismos de acceso a la información y rendición de cuentas.**
- **Contribuye a una mayor responsabilidad (rendición de cuentas) de las autoridades y funcionarios/as y a prevenir la corrupción.**

Actividad 47: Papelotes con ideas fuerza

Anexo 47

La incidencia pública es un proceso estratégico mediante el cual se promueve o apoya una iniciativa, que necesita ser puesta en la agenda pública local o regional. Estas iniciativas son promovidas de manera intencionada y sistemática, buscando influir en quienes toman decisiones públicas y así generar cambios en la política y solucionar problemas sociales importantes.

La incidencia pública (para nuestro caso) dirige sus esfuerzos a cambiar, reformar, o establecer políticas, leyes, acuerdos para favorecer la prevención de la violencia familiar y sexual, por lo cual se dirige a personas que tienen el poder para generar los cambios que esperamos (autoridades distritales y comunales, instituciones públicas y privadas, grupos y organizaciones con autoridad

²⁵ Ccoyllo, J. (2011). La vigilancia ciudadana para el cumplimiento de los compromisos. Ciclo de Formación XVII. Lima: Grupo Propuesta Ciudadana..

Autoevaluando lo aprendido:

Localidad:

Facilitador/a:



Autoevaluando lo aprendido:

Localidad:

Facilitador/a:



Anexo 49 A

Cierre la sesión ayudando al grupo a que comprenda, a partir de experiencia, lo que es la participación y vigilancia ciudadana:

- Es una experiencia colectiva, es decir, se vive con otros.
- Es libre, pues cada persona debe decidir si participa o no, sin que la obliguen o la manipulen.
- Es informada, porque cada persona tiene que saber por qué y para qué participa; también tiene que ir aprendiendo cómo hacerlo.
- Es organizada; implica que hay que seguir ciertas reglas para que al participar no se desobedezcan leyes o se atropelle la dignidad y los derechos de otras personas, pero que se logre el objetivo.
- Es autónoma, pues se ejercita como un derecho y también como una responsabilidad, con una/o misma/o, con la comunidad y con la sociedad.
- Es útil a la democracia, al buscar hacer cumplir los derechos individuales y colectivos.

MATERIALES DE APOYO

Anexo 49 B: Encuesta de evaluación de entrada y salida

Sexo: Edad: Distrito: Fecha:
Grado de instrucción:

A continuación, te presentamos algunas afirmaciones. Te pedimos que marques con una X en el casillero que dice Sí si estás de acuerdo con la afirmación y que marques en el casillero donde está el No si no estás de acuerdo.

No hay una respuesta buena o mala. Solo debes marcar lo que tú crees.

Afirmaciones	SI	NO
Un hombre tiene el derecho de usar la fuerza para corregir a su esposa o pareja si ella coquetea a otros varones.		
Una mujer que se viste provocativamente está buscando que la acosen sexualmente.		
Si alguien está en su casa y escucha que un vecino está golpeando a su pareja, debería pedir ayuda.		
La violencia contra la mujer es inaceptable y debería ser castigada por la ley.		
La mujer que es infiel a su esposo o pareja debe tener alguna forma de castigo por él.		
El hombre cela a su esposa o pareja porque así le demuestra que la ama.		
La mujer que sale de la casa descuida sus labores en el hogar.		
La mujer siempre debe estar dispuesta a tener relaciones sexuales cuando su esposo o pareja lo desea.		
A fin de evitar discusiones en el hogar, la mujer siempre debería ceder.		
La mujer debe permitir todo lo que su esposo o pareja le pida sexualmente.		
Si la mujer le falta el respeto a su esposo o pareja, ella merece alguna forma de castigo.		
La mujer debe cumplir primero con su rol de madre, esposa o ama de casa, y después realizar sus propios sueños.		
¿Tu pareja te dice comentarios o hace cosas que te hacen sentir mal (como controlar tus actividades, humillarte, ridiculizarte)?		
¿Te ha amenazado cuando han tenido discusiones (con golpearte, con quitarte a tus hijos/as, con algún objeto punzocortante o con matarte)?		
¿Alguna vez tu pareja te ha empujado o jaloneado?		

¡Gracias!

- Este anexo que fue aplicado al ingreso, también se aplicará al término de la última sesión a todos/as las /os participantes. Luego debe sistematizarse los resultados para realizar el análisis comparativo.

Bibliografía

- Acción por los Niños (2011). Incidencia política para prevenir la violencia familiar en el ámbito local. Manual para operadores de servicios locales. Lima: Acción por los Niños.
- Instituto Aguascalentense de las Mujeres (s. f.). Atención de la violencia de género. Manual de Capacitación para Multiplicadoras del Empoderamiento de las Mujeres. Ciudad de México: Instituto Aguascalentense de las Mujeres.
- Bustos Romero, O. (2001) Género y socialización: Familia, escuela y medios de comunicación. En M. A. González Pérez y J. Mendoza García (Comps.), Significados colectivos. Procesos y reflexiones teóricas (, pp. 289-358). Monterrey: Tecnológico de Monterrey y Ciiacso.
- Centro Virtual de Conocimiento para Poner Fin a la Violencia contra las Mujeres y Niñas (s. f.). Definición de la violencia contra las mujeres y niñas. Recuperado de <https://www.endvawnow.org/es/articles/295-definicion-de-la-violencia-contra-las-mujeres-y-nias-.html>
- Ccoyllo, J. (2011). La vigilancia ciudadana para el cumplimiento de los compromisos. Ciclo de Formación XVII. Lima: Grupo Propuesta Ciudadana.
- Colás, P. y Villaciervos, P. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. Revista de Investigación Educativa, vol. 25, nro. 1, pp. 35-58.
- Definición ABC (s. f.). Definición de equipo de trabajo. Recuperado de <http://www.definicionabc.com/social/equipo-de-trabajo.php>
- Deza, S. (2010). Capacitación para operadores de atención de víctimas de VFS. Módulo 4. Identificación y prevención del desgaste profesional. Lima: PNCVFS/Mimdes.
- Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? Avances en Psicología, vol. 20, nro. 1.
- Dirección de Educación Cívica y Participación Ciudadana (2010). Conectando ciudadanía. Manual para jóvenes. Ciudad de México: Proyecto Conectando Ciudadanía.
- García Higuera, J. A. La toma de decisiones. Recuperado de <http://www.cop.es/colegiados/m-00451/tomadecisiones.htm>
- Instituto Interamericano de Derechos Humanos (2009). Atención integral a víctimas de tortura en procesos de litigio: aportes psicosociales. San José: Instituto Interamericano de Derechos Humanos.
- Gobierno del Perú (22 de noviembre de 2015). Ley 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.
- Martínez, L. y Escapa, R. (2012). Guía de formación para la incorporación de la igualdad en la administración pública. Extremadura: Escuela de Administración.
- Pública de Extremadura Consejería de Administración Pública y Hacienda Junta de Extremadura.

- Menjívar, M. (2001). Guía metodológica para el trabajo sobre masculinidad. Proyecto de empoderamiento de mujeres rurales en género y desarrollo sostenible. San José: Instituto Nacional de Mujeres.
- Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (2011). Módulo de formación del programa “Facilitadoras/es en Acción”. Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual. Lima: Mimdes.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2008). Plan Nacional contra la Violencia hacia la Mujer. 2009.2015: Femicidio. Lima: MIMP.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual (2012). Intervención profesional frente al femicidio. Aportes desde los CEM para la atención y prevención. Lima: MIMP-PNVFS.
- Ministerio de Salud (2006). Salud mental comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones. Lima: Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos y Proyecto Amares.
- Iapas (2008). Módulo de capacitación en violencia de género para promotores y promotoras comunitarios que trabajan con mujeres y hombres jóvenes de pueblos indígenas y rurales. Ciudad de México: Iapas.
- Organización Peruana de la Salud (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud.
- Orozco, D. (2006) Definición de liderazgo. Recuperado de <http://conceptodefinicion.de/liderazgo/>
- Padilla, M. Á. (2012). Manual de capacitación a líderes locales en masculinidades y prevención de la violencia basada en género. Lima: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- Ramírez Rodríguez, J. C. y López, G. (2013). Hombres y mujeres jóvenes ante las creencias de género: ¿flexibilidad y/o resistencia? Culturales, vol. 1, nro. 1, pp. 143-176.
- Vergara Soria, N. (2009). Ruta crítica en la atención de la violencia familiar. Lima: Dirección de Asistencia Técnica y Promoción de Servicios, DGCVG-MIMP.
- Villacampa Estiarte, C. (2008). La violencia de género: aproximación fenomenológica, conceptual y a los modelos de abordaje normativo. En C. Villacampa Estiarte, Violencia de género y sistema de justicia penal. Valencia: Tirant lo Blanch.

Citas de INTERNET

- Dinámicas y Juegos de presentación para campamentos. Recuperado de http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&sqi=2&ved=0CE4QFjAE&url=http%3A%2F%2Fwww.paralideres.org%2Ffiles%2Fpic_1901.doc&ei=H83rUp77OOPJsQS1qYG4CQ&usg=AFQjC NE9L-b5JhHOG_v7vyA3zJLHKe7pbw&sig2=5SCuRDJEnzrceKTSgbBL3w&bv m=bv.60444564,d.cWc
- The World Bank Group. Gobernabilidad, Empoderamiento comunitario e inclusión social. Recuperado de http://info.worldbank.org/etools/docs/library/109646/curso_lac/curso_lac/
- Sexo, género y sexualidad. Recuperado de <http://es.slideshare.net/LUISDKS/sexo-sexualidad-gnero>
- Sobre la naturalización de la violencia. Recuperado de <https://undiaporlapazdelmundo.wordpress.com/sobre-la-naturalizacionde-la-violencia/>
- Vocabulario referido al género. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/x0220s/x0220s01.htm>
- <https://undiaporlapazdelmundo.wordpress.com/sobre-la-naturalizacionde-la-violencia/>
- Igualdad y conciliación. Definición de conceptos: Empoderamiento. Recuperado de <https://brizas.wordpress.com/2010/10/05/definicion-deconceptos-empoderamiento-i/>
- Qué es la empatía. Recuperado de http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-LaEmpatia.htm