Taller

Vivir sin Violencia de género

Idea Dignidad

Objetivo

Claves para sanar y ejercer derechos, Que las personas tomen conciciencia que tienen recursos propios para enfrentar la violencia. Como ejercer derechos en la práctica.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, género, mujeres |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Myriam Perez (MP)Carla Patiño (CP) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 4 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 4 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 9:00am – 9:30am | **Presentación del taller y facilitadoras** |  |
| 9:30am – 9:50am | **A1. Me gustaría ser** |  |
| 9:50am – 10:50am | **A2. Entre la ficción y la realidad** | Recursos: R1P, R2P, R3P, R4P |
| 10:50am – 12:20pm | **A3. Atravesar la cueva** |  |
| 12:20pm – 12:50pm | **vivenciar la fuerza** |  |

Actividad

# A1. Me gustaría ser

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Conocerse y propiciar un ambiente de confianza entre las personas participantes del taller. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Identidad |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 30 mins  **Tiempo total**: 20 mins (modificado del original) |
| Precauciones | • Puede cambiar el animal por plantas, un elemento (agua, tierra...), un personaje... |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 30 mins

**Paso
1**.
Solicite
a
las
personas
participantes
que
formen
un
círculo
en
el
centro
de
la
sala.

**Paso
2**.
Indique que
se
van
a
presentar
diciendo
su
nombre,
de
donde
viene
(institución)
y
al
final
deberán
agregar
la
frase
“y
me
gustaría
ser...
porque...
”,
y
mencionarán
un
animal
y
la
razón
por
la
que
desearían
serlo.

**Paso
3**.
Pida
a
un/a
voluntario/a
que
inicie
la
dinámica
y
continúe
hasta
que
todas
las
personas
participantes
se
hayan
presentado
siendo
usted
la
última
persona
en
presentarse.

**Paso
4**.
Realice
un
cierre
resaltando
la
diversidad
del
grupo
reflejada
en
las
distintas
formas
de
pensar,
sentir,
actuar,
las
visiones
que
cada
persona
tiene
del
mundo
y
la
forma
como
estos
elementos
se
relacionan
con
la
identidad.
En
este
sentido,
se
puede
señalar
que
esa
diversidad
no
debe
implicar
desigualdades
sino
que
por
el
contrario
nos
permite
reconocernos
como
semejantes
(con
la
misma
dignidad
y
derechos)
siendo
tan diferentes
entre
sí.

Actividad creada por Defensoría del Pueblo de Ecuador, adaptada de (http://www.webselah.com/coleccion-de-dinamicas-1-dinamicas-de-presentacion).

Actividad

# A2. Entre la ficción y la realidad

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar aspectos relevantes de la violencia de género desde un enfoque de derechos humanos y algunos de los mecanismos para su protección. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Libertad, dignidad, víctimas, no discriminación, mujeres, violencia, empoderamiento, mecanismos |
| Momento | Apertura, desarrollo, evaluación |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: autotutorado, A distancia: tutorado, semipresencial |
| Técnica | Dinámica de grupo, lectura, sesión plenaria, trabajo en grupos |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 20 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 1 hora• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 30 mins  **Tiempo total**: 1 hora (modificado del original) |
| Recursos | • R1P. Postales microrrelatos Basta• R2P. Clasificación de derechos en la Constitución del Ecuador• R3P. Preguntas microrrelatos• R4P. Marco internacional de derechos de las mujeres |
| Materiales consumibles | • Resaltadores• Esferos o lápices |
| Equipo | • Porta postales• In focus |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 1 hora

Recursos: R1P, R2P, R3P, R4P

**Paso
1**.
Disponga
idealmente
de
un
porta
postales,
para
que
las
personas organizadas
en
grupos
de
máximo
4
participantes puedan
seleccionar
2
postales
del
recurso:
Postales
microrrelatos
Basta! También
puede
poner
las
postales
en
una
pared
o
simplemente
en
una
mesa
lo
importante
es
que
estas
estén
a
la
vista
de
todas
las
personas.

**Paso
2**.
Solicite
a
cada
grupo
que
lea
cada
uno
de
los
microrrelatos
seleccionados
y
reflexiones
a
partir
de
la
guía
de preguntas
planteadas
en
el
recurso:
*Preguntas
microrrelatos.*

**Paso
3**.
Pida
a
cada
grupo
que
reserven
su
análisis
y
respuestas
para
compartirlas
en
plenaria
después
de
realizar
la
siguiente
fase
de
esta
actividad.

**Paso
4**.
Pida
a
las
personas
de cada
grupo
que
seleccionen
el microrrelato
que
les
haya
resultado
más
significativo  e
identifiquen
de
él, la
escena
que
les
resulte
más
relevante.

**Paso
5**.
Indique
que
una
vez
seleccionado
el
microrrelato
y
la
escena,
cada
grupo
prepará
una
*foto
estática,*
que
consiste
en
representar
entre
todos
los
miembros
del
grupo la
escena
escogida
como
si
se
tratara
de
una
foto
viva,
es
decir
sus
integrantes
no
se
mueven
durante
aproximadamente
30
segundos
o
un
poco
más.

**Paso
6**.
Al
finalizar
la
representación
de
la
escena
de
cada
grupo
el
resto
de
las
personas
participantes
intentarán
identificar
la
escena
representada.

## Reflexionar – 20 mins

**Paso
7**.
En
plenaria propicie
la reflexión
colectiva
a
partir
de
las
siguientes
preguntas:

      •
¿Creen
que
estas
historias
están
muy
lejos
de
la
realidad
cotidiana
de
algunas
personas
y
en
particular
de
las
mujeres?

      •
¿Qué
formas
de
violencia
identifican
en
los
relatos?

      •
¿Encuentran
alguna constante
con
respecto
a
la
edad
o
sexo
de
las
víctimas
de
 violencia
de
los
relatos?

      •
¿Consideran
que
las
víctimas
son
solamente
las
personas
directamente
agredidas?

      •
¿Encuentran
alguna
constante
con
respecto
a
las
personas agresoras?

**Paso
8**.
Pida
a
los
diferentes
grupos
que
compartan
algunos
de
los
análisis
que
realizaron
con
respecto
a
los
microrrelatos
y
tome
nota
en
un
papelógrafo
o
pizarra, tanto
de
los
aspectos
comunes,
como
de
los
más
relevantes.

## Integrar conocimientos – 30 mins

**Paso
9**

      •
Señale
que
se
entiende
por
violencia
de
género: cualquier
acto
dirigido
contra
las
mujeres
(niñas,
adolescentes,
jóvenes,
adultas),
que
atenta
contra
su
integridad
física,
psicológica
y
sexual.

      •
En
este
sentido
el
concepto
de violencia
basada
en
género
tiene
como
origen
el
concepto
de
violencia
contra
las mujeres
acuñado
por los
movimientos
de mujeres
rededor
del
mundo
y
adoptado
pro
Naciones
unidas
en
en
instrumentos
internacionales de
protección
de
derechos
de
las
mujeres
como
la
CEDAW
(
y
su
protocolo
facultativo),
la
Declaración
sobre
la
Eliminación
de
la
Violencia
Contra
la
Mujer y
la
Convención Belem
Do
para.

      •
La
violencia
de
género
en
su
concepto
más
amplio, incluye
violencia
contra
niños
y
personas
LGBTI
porque
igual
que
las
mujeres
han
sido
puestos
socialmente
en
situación
de
desigualdad
con
base
en
los
imaginarios
socioculturales
que
preexisten
sobre
lo
femenino
o
todo
lo
que
se
asocie
a
ello.

      •
Indique
que
la
violencia
basada
en
el
género
es
un
problema
de
salud,
pública,
de
desarrollo
social
y
de
derechos
humanos.

      •
Indique
que
pese
a
que
existen
importantes
desarrollos
normativos
tanto
a
nivel
nacional
como
internacional,
la
violencia
de
género
está
presente
en
un
importante
sector
de
la
población
(sin
distinción
de
nivel
educativo,
socioeconómico),
porque
sigue
estando
naturalizada
o
normalizada.

      •
Esta
forma
de
violencia
tienen
diferentes
manifestaciones
(psicológica,
sexual,
patrimonial,
simbólica),
tiene lugar
en
todos
los
ámbitos
de
la
vida
humana
(hogar
espacio
laboral,
educativo,
público,
institucional,
político,
etc)
y,
se
presenta
casi
siempre
en
escalada
llegando
con
frecuencia
a
generar
graves
lesiones
y
a
causar
la
muerte
(feticidio
y
feminicidio).

      •
Una
forma
de
presionar
para
que
los
desarrollos
normativos
se
conviertan
en
mecanismos
efectivos
de
protección
es
el
conocimiento
de
las
víctimas
de
sus
derechos
y
de
la
forma
de
exigirlos.

      •
En
Ecuador,
la
violencia
de
género
está
reconocida
como
en
delito
en
el
Código
Orgánico
Integral
Penal
-COIP- sin
embargo
las
sanciones
consideran
básicamente
la
violencia
que
tiene
lugar
en
el
ámbito
familiar
dejando
sin
protección
a
las
víctimas
que
son
objeto
de
violencia
en
otra
ámbitos.

      •
EL
COIP
también
sanciona
otras
formas
de
violencia
como
la
violencia
sexual,
el
feticidio
y
los
delitos
por
odio.

      •
Esta
vigente
la
Ley
la
cual
está
vigente
desde ....y
requiere
ser
reformada.

      •
Dentro
de
los
mecanismos
previstos
para
la
protección
de
la
violencia
están.....

Actividad creada por Myriam Pérez Gallo de Idea Dignidad

Recurso

# R1P. Postales microrrelatos Basta

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (pdf) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Víctimas, mujeres, violencia |
| Descripción | Microrrelatos para analizar los derechos afectados en casos de violencia de género y los instrumentos y mecanismos para su protección. |

Recurso

# R2P. Clasificación de derechos en la Constitución del Ecuador

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Derechos y constitución |
| Descripción | Recurso que permite reconocer la clasificación de derechos en la Constitución del Ecuador. |

Recurso

# R3P. Preguntas microrrelatos

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Víctimas, mecanismos, derechos y constitución |
| Descripción | Gua de preguntas para analizar el recurso: Postales microrrelatos Basta! |

Recurso

# R4P. Marco internacional de derechos de las mujeres

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Mecanismos |
| Descripción | Síntesis de principales instrumentos internacionales de protección de derechos de las muejeres |

Actividad

# A3. Atravesar la cueva

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Evocar experiencias difíciles de enfrentar o de violencia, para reconocer las capacidades y herramientas que poseemos y podemos utilizar. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos fundamentales, integridad personal, libertad, dignidad, víctimas, no discriminación, violencia, empoderamiento, autoestima |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: autotutorado |
| Técnica | Sesión plenaria, trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 20 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 1 hora• Reflexionar: 30 mins• Integrar conocimientos: 30 mins  **Tiempo total**: 1 hora 30 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Acuarelas, temperas, lápices, plumones, etc• Cartulinas blancas tamaño A4 o A5• Recipientes con agua• Paños o papel para limpiar.• Pinceles de diferentes tamaños• Espátulas para trabajo artístico |
| Equipo | • Colchonetas• Paletas para acuarelas• Reproductor de audio.• Dispositivo con música |
| Precauciones | • La persona facilitadora debe tener experiencia en contención emocional en caso de que el desarrollo de la actividad lo requiera o debe haber una persona en el grupo con experiencia en este campo.• Prepare previamente un dispositivo con música, primero una muy suave de relajación, luego una muy intensa (pero no excesivamente dramática, ni de guerra o de dolor) y finalmente una vuelva a transmitir tranquilidad. El tiempo total dependerá del tiempo que tenga dispuesto para desarrollar el ejercicio de visualización guiada. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 1 hora

**Paso
1**.
Disponga de
un
espacio
en
donde
idealmente
las
personas
participantes
puedan
acostarse
y
estar
cómodas/os,
y
aisladas/os
de
ruidos
externos.
Si
no
fuera
posible,
pueden
intentar
ubicarse
de
forma
cómoda
en
sus
sillas.

**Paso
2**.
Comience
poniendo música
suave
e
invíteles
a
inhalar
y
exhalar
de
forma
lenta
y
profunda
3
veces,
con
sus
manos
sobre
sus
estómagos
para
hacerse
consientes
de
los
movimientos
de
su
cuerpo
con
cada
respiración.

**Paso
3**.
Enseguida
pídales
que
vayan
cerrando
sus
ojos
lentamente,
sin
dejar
de
respirar
profundamente
al
menos
3
veces
más,
luego
pueden
seguir
respirando
a
su
propio
ritmo
según
su
estado
de
ánimo
y
necesidades.

**Paso
4**.
Invíteles
a
hacerse
consientes
del
lugar
en
el
que
están,
de
la
temperatura
del
aire,
de
los
sonidos
o
del
silencio,
de
la
postura
de
su
cuerpo,
de
los
cómodos
o
incómodos
que
sienten.

**Paso
5**.
Proponga hacer
un
pequeño
viaje
por
su
propia
historia.
Para
esto
deberán
imaginar
(sin
dejar
de
respirar),
que
toman
un
medio
de
transporte,
el
que
elijan
y
en
el
que
a
medida
que
avanzan,
recorrerán
los
momentos
más
significativos
de
su
vida,
desde
el
momento
actual
hasta
la
infancia.
Guarde
el
mayor
silencio
posible
durante
al
menos
dos
o
tres
minutos
interviniendo
solamente
para
recordarles
que
están
haciendo
un
viaje
por
su
propia
vida
y
por
los
momentos
más
importantes.

**Paso
6**.
Invíteles
a
regresar
a
su
vida
actual,
pero
señale
que
antes
de
hacerlo,
han
decidido
hacer
un
alto
en
el
camino,
se
bajan
del
medio
de
transporte
que
eligieron
y
se
adentran
en
un
bosque
por
el
que
caminan
sin
dejar
de
ver
pasar
imágenes
de
su
vida.

**Paso
7**.
Frente
a
sí,
aparece
una
cueva
y
sienten
curiosidad.
Quizá
en
otro
momento
preferirían
no
entrar,
pero
esta
vez
las
ganas
de
explorar
son
más
fuertes.
Invíteles
a
entrar
y
describa
plantas
delicadas,
pequeños
chorros
de
agua
y
pájaros
de
colores
que
al
parecer
la
habitan.

**Paso
8**.
(La
música
que
suena
aquí
es
más
intensa). Se
adentran
cada
vez
más,
por
el
camino
van
encontrando
piedras
de
diversas
formas
y
colores
que
llaman
su
atención,
plantas
extrañas
 distintas
cosas
que
llama
su
atención.
La
cueva
se
divide
en
dos
o
más
caminos,
vuelven
a
mirar
atrás
y
por
un
segundo
piensan
en
regresar,
pero
deciden
avanzar,
les
atrae
el
sonido
fuerte
del
agua
al
parecer
en
el
centro
o
al
otro
lado
de
la
cueva,
quizá
un
cascada.
Avanzan
sin
darse
cuenta
en
qué
momento
la
luz
de
la
entrada
ha
quedado
atrás;
todo
es
oscuridad
y
el
espacio
para
caminar
se
ha
cada
vez
más
estrecho.
El
agua
no
se
oye
ni
más
cerca
ni
más
lejos
han
perdido
el
sentido
de
orientación.
Ya
no
están
seguras/os
de
si
avanzan
o
retroceden,
sólo
quieren
salir,
volver
a
encontrar
la
luz
no
importa
si
vuelven
al
lugar
de
origen
o
llegan
a
un
lugar
nuevo.

**Paso
9**.
Pregunte
¿cómo
se
sienten?
¿Qué
ideas
pasan
por
su
mente
en
este
momento?
¿cómo
está
su
cuerpo?
¿Se
han
sentido
antes
así?
¿En
qué
circunstancias?
No
espere
ni
pida  respuestas
verbales,
las
preguntas
sólo
buscan
guiar
a
las personas
en
el
hacerse consientes
de
la
forma
como
se
sienten
emocional,
intelectualmente
y
cómo
reacciona
su
cuerpo.

**Paso
10**.
Pregunte
¿Qué
pueden
hacer
para
lograr
salir
de
ahí?
Guarde
silencio
al
menos
un
par
de
minutos interviniendo
sólo
para
recordarles
que
es
importante
encontrar
alternativas
para
salir
de
ahí
¿Qué
recursos
tienen?
¿Qué
acciones
o
estrategias
pueden
desarrollar?
Recuérdeles
respirar
profundamente
mientras
encuentran
la
mejor
forma
de
salir
de
allí,
una
forma
real,
NO
soluciones
mágicas.

**Paso
11**.
Observe
las
reacciones
de
las
personas
y
esté
atento
a
prestar
atención
si
alguien
la
requiere
o,
simplemente
a
identificar
quienes
parecen
haber
salido
de
la
cueva
o
quiénes
no.
La
música
vuelve
a
ser
relajante.

**Paso
12**.
Cuando
la
mayoría
lo
haya
hecho,
pídales
que
mantengan
los
ojos
cerrados
un
momento
más,
invíteles
a
subir
de
nuevo
al
medio
de
transporte
en
que
llegaron
para
emprender
el
viaje
de
regreso.
Mientras
viajan
de
vuelta
pídales
que
hagan
nuevamente
al
menos
tres
respiraciones
lentas
y
profundas,
al
tiempo
que
rememoran
la
experiencia
que
acaban
de
tener
y
las
emociones
que
experimentaron,
esta
vez
sintiéndose
seguros/as
y
a
salvo.
¿cómo
se
sienten
ahora?
¿Cómo
está
su
cuerpo?

**Paso
13**.
Tras
dos
o
tres
minutos
más, invíteles
a
abrir
los
ojos
en
el
momento
que
cada
persona
se
sienta
lista para
hacerlo,
sin
que
aún
se
pongan
de
pie,
al
menos
hasta
que
la
mayoría
de
personas
haya
abierto
los
ojos.

**Paso
14**.
Sentados,
invíteles
a
compartir
voluntariamente
sus
experiencias
preguntando:
¿Fue
posible
hacer
el
ejercicio
de
imaginación?
¿Cómo
se
sintieron?
¿Relacionaron
la
sensación
dentro
de
la
cueva
con
alguna
situación
de
su
vida?
A
esta
última
respuesta,
las
personas
solo
requieren
responder
si
o
no.
No
están
obligadas
a
contar
las
situaciones
y
menos
sus
detalles
(excepto
si
alguien
siente
la
necesidad
de
hacerlo,
peor
no
es
el
objetivo
de
la
actividad).
Tampoco
haga
preguntas
muy
personales
o
íntimas
ya
que
se
debe
resguardar
la
privacidad
de
cada
persona.
Tampoco
profundice
aquí
en
la
reflexión
grupal
ya
que
está
previsto
hacerlo
más
adelante.

**Paso
15**.
Disponga
en
una
mesa
diversos
materiales
como
acuarelas,
temperas,
lápices,
espátula,
pinceles,
marcadores
y,
asegúrese
de
que
cada
persona
acceda
a dos cartulinas
blancas tamaño
A3
o
A5.

**Paso
16**.
Pida
a
las
personas
participantes
que
se
ubiquen
alrededor
de
la
mesa
de
materiales
y
tomen
una
de
las
dos
hojas
que
usarán.  Señale
que
a
continuación usted
pondrá
una
de
las músicas
que
escucharon
durante
el
ejercicio
de
imaginación
(cuando
estaban
dentro
de
la
cueva),
pídales
escucharla
en
silencio
durante
un
minuto
y
recordar
las
emociones
que
experimentaron
en
esa
parte
del
ejercicio.
 Cuando
estas
emociones
hayan
reaparecido
podrán
comenzar
a
"pintar"
usando
el
material
y
los
colores
que
elijan
(pueden
mezclar).
Pida
que
lo
hagan
siguiendo
el
ritmo
y
la
intensidad
de
la
música,
igual
que
de
las
emociones
que
recuerden
haber
experimentado.

Aclare
que
se
trata
de
un
trabajo
totalmente
personal,
por
lo
que
no
deben
preocuparse
porque
los
demás
los
vean
ni
debe
preocuparnos
lo
que
estén
haciendo los
demás.
Indique
también
que no
se
trata
de
hacer
una
obra
estéticamente
aceptable
para
un
grupo
de
críticos
de
arte
ni
para
otras
personas
sino,
de
dejar
fluir
aquello
que
sienten
y
transformarlo
en
color
(elijan
colores
que
representen
como
se
sintieron
en
ese
momento-tristeza,
indiferencia,
tranquilidad,
angustia,
miedo,
debilidad,
fuerza,
incertidumbre...-),
en
formas,
en
trazos,
en impulsos,
etc. 
No
teman
expresar
lo
que
sienten,
porque
lo
que
sienten
es
lo
más
importante,
en
este
momento.

**Paso
17**.
Tras
al
menos
8
0
10
minutos
pida
que
dejen
de
"pintar"
no
importa
que
no
hayan
terminado,
podrán
hacerlo
después.
Invíteles
a
tomar
la
segunda
hoja
e
indíqueles
que
esta
vez
pondrá
otra
música
también
utilizada
durante
el
ejercicio
de
imaginación
(al
salir
de
la
cueva).
De
igual
forma,
mientras
la
escuchan
invíteles
a
plasmar
lo
que
sienten
a
través
del
tipo
de
trazos,
de
formas
de
materiales y
de
colores
que
utilizan,
siguiendo
el
ritmo
de
la
misma.
Recuérdeles
cuan
importante
es
concentrase
en
si
mismos/as
y
respetar
el
espacio
y
el
trabajo
de
las
demás
personas.

**Paso
18**.
Nuevamente,
pídales
dejar
de
pintar
aunque
no
hayan
concluido.
En
invíteles
a
poner
sus
trabajos
separados
en
dos
grupos
del
salón según
se
trate
de
los
trabajos
realizados
en
primer
o
en
segundo
lugar.
Enseguida
invite
a
todo
el
grupo
a
observar
en
silencio
por
un
par
de
minutos, las
distintas
 creaciones.

**Paso
19**.
Finalmente
invite
a
unas
personas
voluntarias
o,
a
todo
el
grupo
si
no
es
muy
numeroso
a
comentar
muy
brevemente
la
primera
de
las creaciones.
Al
terminar
pregunte
a
todo
el
grupo
¿Notan
aspectos
comunes?
¿Cuáles?
Haga
lo
mismo
con
la
segunda
creación.

## Reflexionar – 30 mins

**Paso
20**.
En
plenaria,
reflexione
con
todo
el
grupo,
a
partir
de
las
siguientes
preguntas:

      •
¿Cómo
se
sintieron?

      •
¿Con
qué
momentos
de
nuestra
vida
podemos
relacionar
esta experiencia
de
estar
atrapados
en
la
cueva?
Por
lo
general
esto
permitirá
relacionar
la
experiencia
con
situaciones
en
que
hemos
debido
enfrentar
dilemas
o
tomar
decisiones
muy
importantes.
También
puede
ser
asociado
a
situaciones
de
riesgo
o
incluso
violencia.

      •
¿Cómo
era
la
entrada
de
la
cueva?
¿Con
que
la
relacionan
cuando
pensamos
en
esos
momentos
de
la
vida
con
los
que
hemos
asociado
la
experiencia?
Por
ejemplo,
¿que
pueden
representan
los
pájaros
de
colores,
los
chorros
de
agua
en
las
relaciones
de
pareja
cuándo
estas
inician?

      •
¿Qué
representa
el
momento
en
que
pensamos
volver
a
la
entrada,
pero
no
lo
hicimos
o
con
qué
lo
asociamos?

      •
¿Cómo
nos
sentíamos
cuando
nos
encontrábamos
en
el
interior
de
la
cueva
sin
encontrar
la
salida?
Vaya
tomando
nota
en
un
papelógrafo
o
pizarra,
de
las
emociones
que
expresan
las
personas
participantes.

      •
¿Qué
herramientas
o
formas
encontraron
para
salir?
Esta
parte
de
la
reflexión
es
muy
importante
porque
permite
identificar
el
tipo
de
recursos
con
que
cuentan
las
personas
o
que
usaron
para
salir
de
la
cueva
y
que
pueden
asimilarse
al
tipo
de
recursos
que
hemos
utilizado
o
podemos
utilizar
para
situaciones
difíciles
en
las
que
debemos
tomar
decisiones
muy
importantes
o,
nuestra
integridad
está
en
riesgo.

      •
Tome
nota
de
los
distintos
recursos
mencionados
procurando
organizarlos
según
se
trate
de
recursos
personales
o
sociales.

      •
¿De
dónde
creen
que
surgieron
esos
recursos?
¿Creen
que
ya
los
tenían?

**Paso
21**.
Para
terminar,
pregunte: ¿Cómo
se
sentían
al
salir
usando
los
recursos
que
usaron
y
sus
capacidades?
Traten
de
ponerlo
en
una
palabra.

## Integrar conocimientos – 30 mins

**Paso
22**.
El
momento
más
propicio
para
poner
fin
a
la
violencia
de
género
es
cuando,
identificamos
sus
primeras
manifestaciones,
sin
embargo,
esto
no
siempre
es
fácil
debido
a
las
dinámicas
propias
de
la
violencia
(escalada)
y
en
especial
a
su
naturalización
y
aceptación
social.

**Paso
23**.
Uno
de
los
recursos
más
importantes
para
detectar
a
tiempo
la
violencia
es
el
malestar
que
experimentamos
con
ciertas
situaciones
en
las
que
sentimos
que
nuestro
valor
e
integridad
están
siendo
vulnerados
o
nuestra
libertad
y
autonomía
están
siendo
restringidas.
Por
ejemplo,
bajo
la
forma
de
celos,
control
de
nuestra
forma
de
vestir,
de
los
lugares
o
personas
con
las
que
salimos
o
nos
comunicamos,
entre
otros.
La
mayoría
de
estas
expresiones
comienzan
siendo
muy
sutiles
o
imperceptibles
por
estar
naturalizadas
por
ejemplo
bajo
la
forma
del
amor
romántico
que
por
lo
general
aprendemos
desde
la
infancia.

La
dependencia
crea
una
idea
de
estar
con
alguien
pero
puede
llevar
en
realidad
a
mucha
soledad
y aislamiento.

Todas
las
formas
de
opresión
intentan
que
la
gente
participe
de
su
propia
subordinación. En
el
caso
de
las
mujeres
esta
participación
adopta
formas
psicológicas
y
sale
terminar
en
neurosis
y
en
otras
manifestaciones.
En
este
sentido
los
problemas
no
son
causados
por
el
inconsciente
sino
por
la
privación
de
la
conciencia
completa.

La
depresión
puede
surgir
entonces
cuando
uno
se
hace
consiente
de
que
ha
participado
de
su
propia
subordinación. Lo
contrario
implica
hacerse
responsable

**Paso
24**.
Dentro
de
los
recursos
para
enfrentar
la
violencia
en
las
diferentes
fases
están:
recuperar
o
fortalecer
la
independencia
económica,
recuperar
o
mantener
los
vínculos
con
personas
en
las
que
confiamos
(familia,
amigas/os,
colectivos,
grupos
de
apoyo),
realizar
prácticas
cotidianas
de
autocuidado
(cuidado
de
la
salud
física,
sexual,
emocional,
uso
de
tiempo
libre,
recreación,
estudio,
etc.),
dar
el
lugar
y
tiempo
a
nuestras
relaciones
de
pareja
sin
que
signifique
renunciar
a
otras
personas
o
actividades
importantes
para
nuestra
vida,
participar
en
grupos,
organizaciones
o
realizar
actividades
comunitarias,
alejarnos,
buscar
asesoría
o
apoyo
especializado
cuando
sentimos
que
no
contamos
con
las
herramientas
necesarias
para
tomar
decisiones,
denunciar
si
creemos
que
nuestra
vida
o
de
nuestros
hijos
e
hijas
puede
estar
en
riesgo. Retome
también
todos
los
recursos,
estrategias
y
herramientas
señalados
por
las
personas
participantes.

En
el
ámbito
psicológico
los
cambios
se
aprecian
en
los
hechos
concretos
de
la
vida
diaria.

La
creencia
en
las
propias
capacidades
no
es
algo
que
surge
sino
que
se
desarrolla,
y
una
gran
parte
del
resultado
se
debe
a
la
capacidad
de
las
otras
mujeres
para
responder
bien
y
directamente.

Es
necesario
ser
consientes
de
nuestro
deseo
de
poder
y
de
fuerza,
es
algo
común
a
todas
las
personas. Necesitamos
rutas
más
válidas,
términos
más
exactos
para
conceptualizar,
mayor
acceso
a
las
emociones,
tendríamos
mejores
programas
de
acción. También
las
mujeres
han
creado
entornos
solidarios
para
contrarrestar
esas
reacciones.

**Paso
25**.
Puede
pasar
que
usemos
recursos
que
hemos
usado
en el
pasado
o
que
simplemente
tengamos
una
base
clara
sobre
al
cual
construirlos.
En
todo
caso
suelo
aparecer
siempre
la
ansiedad
la
cual
aumenta
porque
no
sólo
enfrentamos
en
problema
en
cuestión
sino
otra
serie
de
obstáculos
relacionados,
por
ejemplo
el
poco
interés
de
las
instituciones,
la
oposición
de
ciertas
personas,
u
obstáculos
intrapsíquicos
procedentes
de
experiencias
pasadas
de
las
que
a
veces
somos
conscientes
a
veces
no.

**Paso
26**.
No
se
trata
de
afirmar
que
"las
mujeres
son
mejores
porque
han
sufrido
más"
sino
que
conocen
mejor,
el
impacto
de
una
sociedad
dominante
construida
sobre
un
concepto  muy
restringido
de
potencial
humano;
porque
ella
es
quien
lo
ha
recibido.

**Paso
27**.
*Potencialidades:*

      •
*Vulnerabilidad,
debilidad,
indefensión*. A
las
mujeres,
les
es
más
fácil
(que
a
los
hombres
por
las
formas
de
socialización), reconocer
sus
miedos
y
necesidades
y
por
lo
tanto
pedir
ayuda
pero
nos
cuesta
más
reconocer
nuestras
potencialidades
y
nuestra
propia
fuerza.

      •
*Emociones*.
La
emotividad
según
Baker
Miller,
resulta
ser
una
elemento
más
contundente
que
la
debilidad
o
la
vulnerabilidad.
Sin
embargo,
se
le
hace
creer
a
las
mujeres
que
esta
potencia
es
un
punto
débil
y
lo
es
cuando
esta
emotividad
se
concentra
en
las
emociones
y
reacciones
de
los
demás,
impidiéndose
expresar
las
propias
y
con
ello,
el
conocimiento
de
*si
misma*.

      •
*Participación
en
el
desarrollo
de
los
demás*. La
vida
no
es
sólo
biológica
sino
también
psicológica
e
intelectual. El
crecimiento
es
una
de
las
cualidades
más
importantes
del
ser
humano,
pero
a
las
mujeres
se
les
"entrena" para alentar el
crecimiento
de
otros
antes
que
el
propio.

      •
*Cooperación*.
Es
la
mayor
conciencia
adquirida
de
la
naturaleza
cooperativa
de
la
existencia
humana
(conducta
que
fomenta
el
desarrollo
de
los
demás
seres
humanos
y
de
una/o
misma/o).

      •
*Creatividad*.
"La
mujer
ha
crecido
sabiendo
que
las
metas
más
valoradas
del
desarrollo
individual
no
eran
las
suyas"
y
aun
así
"las
mujeres
han
crecido
y
se
han
desarrollado.
Han
construido
una
persona
interior
diferente
un
concepto
de
valía
diferente del que
esta
sociedad
valora" (Baker
Miller)

Actividad creada por Myriam Pérez Gallo de Idea Dignidad