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