Taller

Círculo de mujeres sesión 3

Idea Dignidad

Objetivo

reflexionar sobre las diferentes violencias y sobre la capacidad de recuperar la vida pese a los hechos violentos.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres, violencia |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Mónica Rojas Puente (MR)Gabriela Morales (GM) |
| Espacio físico | Aula, exteriores |
| Cronograma | 3 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 10:00am – 10:15am | **Bienvenida y presentación** | Responsables: MR, GM  Notas: Indicar su nombre y una experiencia agradable que quiera compartir con el círculo. A las mujeres que acudieron la sesión pasada al círculo de mujeres preguntar. ¿qué recuerdan de la anterior sesión? Con el fin de retomar el tema de VBG. A quienes no han venido preguntar ¿qué esperan de esta sesión? |
| 10:15am – 10:50am | **A1. Iceberg de la violencia** | Responsables: GM  Recursos: R1 |
| 10:50am – 12:00pm | **A2. "Las cosas por limpiar" -Segunda parte** | Responsables: GM, MR |
| 12:00pm – 12:45pm | **A3. ¿cómo se siente la recuperación?** |  |

Actividad

# A1. Iceberg de la violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar cómo se presentan las violencias a través del iceberg. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, violencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 25 mins• Vincular con la experiencia: 15 mins  **Tiempo total**: 35 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R1. iceberg de violencia |
| Materiales consumibles | • Iceberg grande -Cuadrantes: Visible Invisible Explícitas Implícitas -Post it -Esferos -silueta en papelote |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 25 mins

Recursos: R1

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

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

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

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

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

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

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

Sutiles y explícitas

Visibles e invisibles.

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

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso 4**. Se reflexiona:

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

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

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

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

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

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

Actividad creada por Idea Dignidad

Recurso

# R1. iceberg de violencia

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

Actividad

# A2. "Las cosas por limpiar" -Segunda parte

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar y reconocer los recursos y habilidad para sobrevivir a las violencias |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres, violencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado, semipresencial |
| Técnica | Cine/video foro |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 1 hora 10 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora 10 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Hojas en blanco A4, esferos, marcadores, pinturas, papelote |
| Equipo | • proyector y computadora |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 1 hora 10 mins

**Paso 1**. Como introducción, se va a  recordar brevemente el capítulo anterior que se revisó en el anterior círculo de mujeres y se pregunta al grupo:

“¿De qué forma las violencias afectan la autoimagen, la autovaloración?”

Las respuestas se van escribiendo en un papelote como estación de parqueo.

**Paso 2**. Luego, se les entrega a las participantes plastilina y se da la siguiente instrucción:

“Vamos a ver el último capítulo de la serie “Las cosas por limpiar”, mientras vemos este capítulo, ustedes van a moldear la plastilina según como se sintieron con el capitulo y con que conectaron, que pueden ser sentimientos, recursos, pensamientos, historia, acciones de Alex, la protagonista, durante su proceso de sanación.”

Y se proyecta el capítulo 10 de la serie “Las cosas por limpiar” que se encuentra en la plataforma de Netflix. Se proyecta el capítulo completo.

**Paso 3**. Al finalizar de ver el capítulo, se le pide al grupo acomodarse y tomarse unos minutos para reconocer emociones, pensamientos, sensaciones, de lo que acaban de ver y que puedan escribirlo y/o dibujarlo en sus hojas (5 minutos).

## Reflexionar – 15 mins

**Paso 4**. Al finalizar los 5 minutos se abre el espacio para compartir y se pregunta:

"¿Quién nos quisiera compartir lo que fue notando en sus cuerpos y anotando o escribiendo en las hojas?"

Para facilitar la reflexión, se propone realizar las siguientes preguntas:

      • ¿Qué vieron?

      • ¿Cómo se sintieron mientras veían el capítulo?

      • ¿Con qué experiencias personales conectaron?

      • ¿Qué recursos y capacidades comparten que les permiten continuar rehacer sus proyectos de vida?

      • ¿Qué notaron en la auto percepción y autovaloración de Alex?

Mientras el grupo va compartiendo, las facilitadoras deben fomentar el involucramiento del grupo y la escucha respetuosa.

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso 5**. Tanto las violencias “sutiles” como las violencias “explícitas” que vivimos las mujeres, impactan en nuestro cuerpos, la forma en la que nos vemos, sentimos, actuamos, pensamos, nos relacionamos y perjudican nuestro proyecto de vida. Sin embargo, a pesar de las violencias, tenemos la capacidad de identificar en nuestras propias historias y en las historias de otras mujeres la capacidad de resiliencia, la cual se manifiesta de distintas formas, como:

      • Los mecanismos utilizados para sobrevivir a las violencias y protegerse a ellas mismas y a sus hijos/as.

      • Buscar apoyo o ayuda profesional.

      • Reconstruir identidad y valía personal.

      • Recuperar autonomía y empoderamiento.

      • Crear y participar en espacios de defensa de derechos (como los círculos de mujeres).

Todas estas capacidades no son estáticas y varían de persona en persona ya que cada experiencia es única y la forma de responder y sobrevivir a estas violencias son diversas, pero todas muestran la capacidad de resiliencia y resistencia.

Actividad creada por Idea Dignidad

Actividad

# A3. ¿cómo se siente la recuperación?

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Conectar con las experiencias de recuperación de mis compañeras y de mí misma involucrando al cuerpo. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres, violencia |
| Momento | Cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos  **Participantes**: 1 – 10 |
| Fases | • Reflexionar: 5 mins• Vincular con la experiencia: 25 mins• Reflexionar: 10 mins• Integrar conocimientos: 5 mins• Vincular con la experiencia: 5 mins  **Tiempo total**: 45 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • lana |
| Equipo | • parlante, musica, matt de yoga, zafu |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 5 mins

**Paso 1**. Me permito conectar con las experiencias  de recuperación de la protagonista, con las que mis compañeras han compartido y con las mías mismas.

¿dónde siento esas experiencias de recuperación?, ¿en qué parte de mi cuerpo las siento?

Permita que alguna de las participantes comparta sus sensaciones.

## Vincular con la experiencia – 25 mins

**Paso 2**. Indique que vamos a conectar con estas experiencias de recuperación mediante nuestro cuerpo. Este trabajo lo haremos en parejas.

Pida a las participantes que se ubiquen en parejas como ellas gusten y que tomen un matt de yoga y un zafú por pareja.

**Paso 3**. Una de ella se recuesta sobre su espalda y la otra se sienta a su lado, acompañando.

Todas vamos a respirar y conectar con nuestras experiencias de recuperación de la vida, recuperación de nosotras mismas.

Las mujeres que estan recostadas van a indicar a su compañera con su voz estos lugares del cuerpo con los que he conectado . Mi compañera pondrá sus manos sobre esta parte del cuerpo que menciono.

Mientras yo le hablo a esta parte y le digo lo que le quiera decir. Por ejemplo si he sentido esta recuperación en mis manos les voy a hablar a mis manos.

Van a hacer esto con todas las partes de su cuerpo que asociaron a la recuperación.

**Paso 4**. Nos vamos a intercambiar para que mi compañera pueda recostarse y yo sostener.

## Reflexionar – 10 mins

**Paso 5**. Cuando las 2 mujeres hayan realizado esto, se pide que volvamos al circulo de pie y compartimos brevemente

¿qué sentimos con el ejercicio?

¿cómo me sentí acompañada?

¿qué siente el cuerpo cuando le hablo?

## Integrar conocimientos – 5 mins

**Paso 6**. - Una de las cosas que más hacemos las mujeres es acompañar, por esto hemos aprendido a escuchar el cuerpo de otros pero el mío no tanto.

- Con estos ejercicios el cuerpo está reaccionando.

- Vivimos en sociedades que potencian el malestar pero hoy conectamos con el poder de la recuperación y lo hemos ligado al cuerpo.

- Las mujeres tenemos poderes y los poderes no están en el discurso, están en el cuerpo, en las manos, en la energía.

- Las manos son sanadoras, si tú sanas yo sano.

- Trabajar en el cuerpo, es volver a nosotras.

## Vincular con la experiencia – 5 mins

**Paso 7**. cierre:

      • Le damos un ovillo de lana a una persona y  le pedimos que responda lo siguiente:

- Qué poder tengo yo para la recuperación?

cuando responda le pasa a otra persona sin soltar su parte de lana y así vamos respondiendo todas.

Al final se forma una red. Enfatice que los poderes son colectivos también, que las redes de apoyo y acompañamiento entre mujeres son claves para la recuperación de la vida al vivir violenicias.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad