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