Taller

Tena S. Protección: Sensibilización en género para servidores

Idea Dignidad

Objetivo

Al finalizar el proceso educativo, las personas participantes estarán en capacidad de argumentar de forma técnica la importancia de incorporar un enfoque especializado en la atención a víctimas de violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, enfoques |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Myriam Pérez, Gabriela Morales (MP) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 8 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 8 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 9:00am – 10:05am | **A1. Preparación: la violencia basada en género** |  |
| 10:05am – 11:20am | **A2. Las máscara que habito: construcción de las identidades de sexo y género** | Recursos: R1, R2P, R3P |
| 11:20am – 11:40am | **Receso** |  |
| 11:40am – 12:50pm | **A3. La víctima perfecta 2** | Recursos: R4P |
| 12:50pm – 1:50pm | **Almuerzo** |  |
| 1:50pm – 3:10pm | **A4. Coherencia: comprender los mecanismos de la violencia** | Recursos: R5P, R6P, R7P |
| 3:10pm – 3:50pm | **A5. Iceberg de la violencia** | Recursos: R8 |
| 3:50pm – 4:50pm | **A6. A la primera** | Recursos: R9P |

Actividad

# A1. Preparación: la violencia basada en género

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad, las personas participantes estarán motivadas para abordar el tema de la violencia basada en género y en la violencia contra las mujeres. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 25 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 40 mins• Vincular con la experiencia: 25 mins  **Tiempo total**: 1 hora 5 mins |
| Materiales consumibles | • música, hojas de papel y lápices o esferos, masking, tarjetas de cartulina A2, marcadores delgados, marcadores para pizarra o p |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 40 mins

**Paso 1**. Como preámbulo, cree un ambiente de silencio, relajación y música y pida a cada participante que responda para si las siguientes preguntas:

      • ¿Qué significa para mi la violencia contra las mujeres y la violencia basa en género?

      • ¿Qué ideas, juicios o creencias tengo sobre la violencia contra las mujeres y la violencia basa en género?

      • Me ubico en la población, lugar donde vivo, pienso en todos los actores que me rodean y me pregunto ¿Cómo es mi relación con ellos en cuanto a este tema?

      • ¿Cómo creo que se trabaja o se piensan este asunto en (municipio, cantón)?

      • ¿Cómo se trabaja o se piensan estos dos asuntos en mi país?

      • Pienso en América Latina ¿qué se está haciendo en materia de violencia contra las mujeres y la violencia basa en género ?

      • ¿Qué se piensa y se estará haciendo en otros continentes?

      • ¿Cómo creo que afecta lo local a lo global en materia de violencia de género? ¿Cómo afecta lo global a lo local?

**Paso 2**

      • Realice la actividad *Termómetro de género* (https://facilitar.io/es/actividad/termometro-genero).

      • Indique que vamos a "medir" en conjunto, el grado inquietud o preocupación que nos puede generar las cuestiones relacionadas con el violencia contra las mujeres y la violencia basa en género o, que nos son poco familiares.

      • Entregue una o varias tarjetas a cada persona para que puedan escribir aquello que le resulta más significativo o relevante en relación con lo enunciado anteriormente.

**Paso 3**. Enumere una a una las preocupaciones descritas a continuación e identifique si algunas de los aspectos descritos por las personas, se relacionan. En caso de que no agréguelas a la lista ubicada en el termómetro.

      • Cuando se habla de violencia de género se incluye a las mujeres y se excluye a los hombres.

      • Se exagera el problema o  las mujeres o personas LGBTI se victimizan

      • Se minimiza el problema.

      • Se cae en posturas feministas radicales.

      • No se que es exactamente lo que necesitan las víctimas.

      • Las víctimas son incongruentes o no saben lo que quieren

      • Las respuetas que existen son insuficientes o deficientes

      • Quiero tener un enfoque diferente pero no se como hacerlo.

**Paso 4**

      • Comente que es normal tener dudas, preocupaciones o incluso resistencias, recuerde que venimos formados sobre la base de paradigmas y que es por medio, de la reflexión y la experimentación que encontraremos nuevos referentes.

      • Señale que durante el proceso de formación, las cuestiones identificadas serán abordadas una a una cuando se vayan tocando los temas previstos.

## Vincular con la experiencia – 25 mins

**Paso 5**

      • Realice la actividad *Exámen de Paradigmas* (https://facilitar.io/es/actividad/examen-paradigmas), que permite a las personas identificar como todo aquello que pensamos o hacemos está basado en paradigma.

      • Retome la acción relacionada con el dibujo de la niña y pregunte que otros paradigmas sobre el sexo o sobre el género reconocemos.

      • Indique que el género es un paradigma social basado en adscripciones (asignaciones) sociales sobre lo que debe ser los hombres y las mujeres. Estos mandatos polarizan las identidades: fuertes/débiles, dependientes/independientes, racionales/emocionales...

      •

Señale que los paradigmas sociales no son buenos o malos en sí mismos, pero si valoramos algunos de ellos es necesario analizar por ejemplo, de qué forma estas adscripciones sociales contribuyen, restringen o anulan el libre desarrollo de capacidades de las personas independientemente de su sexo, género u orientación sexual, y las iguales oportunidades para el ejercicio de derechos sin discriminación?

      •

Estos mismos paradigmas están presentes en la forma como entendemos la violencia de género.

      •

Cierre la reflexión indicando que, cambiar una instrucción y un esquema en el ejercicio, es equivalente a cambiar un pradigma en la estructura social . De hecho esto es lo que ha hecho por ejemplo el movimiento antiracista, el feminismo, etc.

Actividad creada por Myriam Pérez

Actividad

# A2. Las máscara que habito: construcción de las identidades de sexo y género

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad, las personas participantes del municipio de Tena, estarán en capacidad de exponer los principales factores estructurales: sociales, culturales, económicos y políticos que influyen en las construcción de las identidades de sexo, género y, orientación sexual. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Juego de roles, lluvia de ideas, sesión plenaria |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 20 |
| Fases | • Reflexionar: 20 mins• Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 30 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora 15 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R1. Ámbitos• R2P. Máscaras• R3P. Roles y Estereotipos de género |
| Materiales consumibles | • copias de mascaras, varios materiales para decorar (incluir texturas), papelotes, marcadores, post-its, maskin |
| Equipo | • Projector, computador |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 20 mins

Recursos: R1

**Paso 1**. Previamente ubique en distintos puntos del salón letreros en los que está escrito: familia, escuela, trabajo, espacio público, pareja, economía y política. Tenga un letrero adicional que dice: conmigo mismo/a pero resérvelo para usarlo más adelante.

## – 0 seg

**Paso 2**

      • Pida a cada persona que cierre los ojos y recuerde la primera vez quese dio cuenta o se identificó como un hombre o una mujer. Invíteles a tratar de identificar que aspectos influyeron en que se identificara de un sexo u de otro. De dónde y qué personas venian las ideas o comportamientos que nos influyeron?

      • Pida que abran los ojos y respondan la siguiente pregunta: Qué es lo que tradicionalmente se nos han dicho que debe ser y hacer una mujer? Permita que tanto mujeres como hombres respondan y ubique las respuestas en una columna en una pizarra o papelógrafo

      • De igua forma pregunte: Qué es lo que tradicionalmente se nos han dicho que debe ser y hacer un hombre? Igualmente tome nota de las respuesta en otra columna frente a la anterior de tal forma que se puedan contrastar las respuestas.

      • Invite a las personas a hacer un breve análisis de lo que notan al observar y contrastar las dos columnas.

## Vincular con la experiencia – 15 mins

Recursos: R2P

**Paso 3**

      • Entregue a cada persona una hoja con el dibujo de una máscara y pídales que la decoren representando con formas, colores, texturas los aspectos que se conjungan y forman esa identidad. (tienen entre 5 10 minutos)

      • Una vez terminadas ponga una musica relacionada y pida a las personas que se pongan las máscaras y transiten por el espacio.mientras lo hacen sugiera que observen las máscaras de los demás pero que de cuando en cuando se detenga en alguno de los letreros y traten de identifcar que efectos o implicaciones tiene estar en ese ámbito habitando esa máscara?. Creen que si no tuvieran la máscara puesta las cosas podrían ser de otra manera?

      • Ponga el letrero que dice "conmigo mismo" y pida que piensen en el impacto que estas construcciones sociales tienen en la relación con nosotros mismos, con nuestro la aceptación de nuestros cuerpos, con nuestra autovaloración.

      • Finalmente pregunte, nos hace todo esto, más susceptibles a la violencia?  (si el taller es sobre violencia de género permita que las personas ahonden un poco más sobre esta pregunta y presente los aspectos teóricos básicos sobr el rol de la violencia).

Música sugerida: https://open.spotify.com/playlist/2VrgC5YLmPJdZ8Y7TTF9mO?si=xQaNLZ1ETs69DMBzgrg96w&pi=u-64CmCWo7TRem&nd=1&dlsi=682eab5477b0446e

## Reflexionar – 15 mins

Recursos: R3P

**Paso 4**

      • Recoja las impresiones de las personas participantes con respecto a lo experimentado y notado durante el ejercicio.

      • Tome nota de los comentarios mas relevantes y centrece en lo siguiente: creen en este punto que hay algún ámbito de la vida que esté libre de la influencia del género?

      • Presente el video Roles y estereotipos de género de Idea Dignidad y al finalizarlo permita que se de un breve intercambio de impresiones. https://www.youtube.com/watch?v=K6wnjAaPe5g&t=164s

## Integrar conocimientos – 30 mins

**Paso 5**

      • Preguntar a las personas lo que entienden por trayectoria de vida y los principales hitos que consideran se dan en la vida de una persona. En un papelote dibujar una línea que representa la trayectoria de vida de las personas y marcar los hitos que se indican con post-its.

      • Preguntar si creen que estos hitos son los mismos para hombres y mujeres, cuáles son las similitudes y cuáles las diferencias. En un nuevo papelote, dibujar dos lineas paralelas que representan las trayectorias de vida de hombres y mujeres y algunos de los hitos que marcan las diferencias.

      • Generar algunas preguntas orientadoras para identificar diferencias o brechas que influyen de forma significativa en las vidas de hombres y mujeres:

            • ¿Quiénes sufren más violencia psicológica, física o sexual a lo largo de su vida? ¿A cuántas afecta?

            • ¿Quiénes sufren más siniestros viales? ¿Saben el porcentaje?

            • ¿A quiénes afecta más el desempleo? ¿Saben en cuánto y cómo?

            • ¿Quienes destinan más de su tiempo al cuidado de otros? ¿Saben cuánto tiempo y cuánto vale ese tiempo?

            • ¿A quiénes afecta más la pobreza? ¿Saben en cuánto y cómo?

            • ¿Qué otras diferencias podemos encontrar en Tena entre hombres y mujeres según su edad, color de piel, etnia, nivel socioeconómico o la zona en que viven?

      • Presente los datos de contexto que confirman las implicaciones y los impactos de las construcciones sociales del género en los diferentes ámbitos de la vida, incluso en la relación con el entorno (tierra, planeta..).

      • Termine dejando la siguiente cuestión planteada sin profundizar: ¿Según las competencias del GAD, en qué diferencias que afectan las vidas de hombres y mujeres se puede intervenir?

      • Observar que en el taller sobre transversalización del enfoque de género se analizará con mayor detalle este tema y se trabajará con herramentas para abordarlo.

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso 6**. Si el tiempo lo permite cierre la actividad invitando a las personas a decorar la segunda máscara de una forma mas libre que represente cambios posibles a los mandatos de género.

Actividad creada por Myriam Pérez, Gabriel Ocampo de Idea Dignidad

Recurso

# R1. Ámbitos

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Educación en derechos humanos, rol institucional |
| Descripción | Ambitos de la vida |

Recurso

# R2P. Máscaras

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Identidad |
| Descripción | Para imprimir y decorar |

Recurso

# R3P. Roles y Estereotipos de género

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Video |
| Enlace externo |  |
| Duración | 4 mins 47 segs |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Igualdad |
| Publicado |  |
| Resumen | https://www.youtube.com/watch?v=K6wnjAaPe5g&t=164s |

Actividad

# A3. La víctima perfecta 2

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad las personas participantes podrán expresar argumentos que desmitifican la idea de que existe un perfil de víctima de la violencia basada en género. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Obligaciones del Estado, víctimas |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 30 mins• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 15 mins  **Tiempo total**: 1 hora 10 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R4P. Vídeo Salud mental: depresión |
| Materiales consumibles | • accesorios para disfrz (pelucas, maquillaje, prendas....) papelotes, maskin, marcadores |
| Equipo | • infocus, laptop, parlantes |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 30 mins

**Paso 1**. Organice grupos de no mas de 8 personas y entregue a cada uno implementos para disfrazar a una persona o a un maniquí.

**Paso 2**. Pida a cada grupo que antes de comenzar a vestir al maniquí o, a la persona elegida discutan sobre a siguiente pregunta: Como es una víctima de violencia de género?: cómo se ve? qué le pasó? en dónde vive? qué nivel educativo tiene? a qué se dedica?  cómo se sostiene? con quién vive? cómo piensa? cómo habla? cómo explica su situación? Qué busca? qué sentimos al verla? qué necesita?

**Paso 3**. Pida a cada grupo que presente a sus víctimas y tome nota en una pizarra o papelógrafo de las caracteristícas que constituyen estereotipos sobre las mujeres víctimas de violencia.

## Reflexionar – 20 mins

Recursos: R4P

**Paso 4**. En plenaria invite a las personas a encontrar los aspectos en común presentados y su importancia

**Paso 5**. Pregunte, quiénes mas creemos que tienen esas mismas ideas de como se ven o como son las víctimas de violencia? Pida que precise por ejemplo si las familias, los medios de comunicación, los amigos? los profesionales de los servicios de salud? de justicia?...

**Paso 6**

      • Ahora pregunte, qué pasa si la víctima no cumple éstas características? De ser necesario de ejemplos: cuida mucho su forma de vestir, tienen un puesto de poder, tiene recursos económicos, se ve hermosa, es grande o alta,  no es sumisa ni tiene baja autoestima, habla fuerte...

      • Cómo es tratada y vista esa mujer o persona que no reúne esas caracteríaticas?

**Paso 7**

      • Tome nota de las principales respuestas y pregunte, podemos entonces hablar de una víctima ideal o perfecta por una parte y de malas víctimas por otra? Es probable que en este punto las personas señalen que un sentido de perfección o imperfección es difícil de sostener, pregunte entonces:

      • Cómo reconocer a una víctima?

**Paso 8**

      • Recoja algunas respuestas y a continuación presente el vídeo: *la salud mental elaborado por el equipo de futbol NorwichFC*

      • Pregunte a las personas lo que observan en el

      • Señale que, no siempre una persona que está experimentando una enfermedad o un conflicto interno o, un conflicto de relación se ve como nosotros creemos o, esperamos que debe verse. Tampoco una víctima de violencia se ve como se espera.

      • Haga un símil entre la violencia y la depresión (usando lo visto en el vídeo), por ejemplo, pensamos que en la depresión:  "*Las personas con depresión están siempre tristes*", "*la raíz de la depresión es un hecho traumático*" "*es una muestra de debilidad*" "*sólo tiene efectos sobre la mente de la persona*". De igual forma sobre las víctimas de violencia se cree que: "*una víctima es alguien despojado de poder*", "*Las mujers provocan o les gusta la violencia*" "*Son tóxicas"* "*Mienten o exageran a situación*""*Usan las denuncias para vengarse de sus parejas*"

## Integrar conocimientos – 15 mins

**Paso 9**. Señale que no existe un estereotipo de víctima, porque como hemos visto los mandatos de género se construyen de forma universal (sólo varían las proporciones), y sus efectos están presentes en todos los ámbitos de la vida. La violencia es uno de los mecanismos a través de los cuáles se controla que esas identidades de género se perpetúen. Se usa cuando la personas se niegan a encajar o encajan demasiado bien.

**Paso 10**. Tampoco existe un perfil único de agresores

**Paso 11**. Presente los factores individuales y socioculturales que sostienen la violencia de género.

Actividad creada por Myriam Pérez

Recurso

# R4P. Vídeo Salud mental: depresión

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Película |
| Enlace externo |  |
| Duración | 1 min 18 segs |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Salud |
| Resumen | una persona con depresión no siempre es lo que creemoshttps://www.instagram.com/reel/C2m6UZEOc4L/?igsh=MXVpZXhwaWF6MzgxbQ%3D%3D |
| Año |  |
| País | nnn |
| Idioma | nnn |

Actividad

# A4. Coherencia: comprender los mecanismos de la violencia

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad las personas participantes podrán relacionar el concepto de disonancia cognitiva con los factores que son proclives a que las mujeres terminen en relaciones violentas. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Obligaciones del Estado, víctimas |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo, lluvia de ideas, trabajo personal |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 25 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 40 mins• Reflexionar: 20 mins• Integrar conocimientos: 40 mins  **Tiempo total**: 1 hora 20 mins (modificado del original) |
| Recursos | • R5P. Disonancia cognitiva• R6P. Cómos son las víctimas de violencia de género?• R7P. Una mujer del siglo XXI |
| Materiales consumibles | • hojas de preguntas, hojas blancas o libretas, esferos |
| Equipo | • Projector, computador |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 40 mins

Recursos: R5P

**Paso 1**. Pida a las personas que llenen la hoja: Disonancia cognitiva. Indíqueles que este ejercicio será absolutamente confidencial y que jamás se les pedirá que compartan sus respuestas ni entreguen las hojas que llenaron, por lo tanto se les pide que sean muy honestos/as consigo mismos.

## – 0 seg

**Paso 2**. Observe las reacciones de las personas mientras llenan el recurso, esto indicará por ejemplo que se sienten un poco avergonzadas de sus propias respuestas o, que encuentran algo de incongruencia en sus comportamientos. Pero no juzgue, ni haga ningún gesto que pueda hacerlos sentir incómodos.

**Paso 3**. Cuando las personas hayan terminado pida que quien desee hacerlo comente si se dieron cuenta o notaron algo importante. También pueden comentar como se sintieron sin necesidad de que digan sus respuestas.

**Paso 4**. En segundo lugar entregue una hoja pida a las personas participantes que en su libreta escriban un mini ensayo (en contra muy probablemente de su opinión), que defienda que, las actividades de ocio (cine, deportes y actividades recreativas en general) son una pérdida de tiempo para las personas.

**Paso 5**. De unos 5 minutos para que lo hagan y al final pregúnteles:

      • Cómo se sintieron escribiendo algo que muy muy probablemente va en contra de su opinión?

      • Por qué si va en contra de su opinión y de sus prácticas no se opusieron a hacer el escrito?

      • Qué factores influyeron en que no hubiera un ambiente favorable para oponerse? Tome nota de esos factores en una pizarra o papelógrafo.

      • Finalmente pregunte a las personas si, con alguna o mucha frecuencia terminamos haciendo cosas que no coinciden con lo que pensamos o que no estamos seguros o conformes de hacer? Pida que de ser posible den otros ejemplos.

## Reflexionar – 20 mins

Recursos: R6P, R7P

**Paso 6**

      • Indique que tener comportamientos contradictorios entre si, o incongruentes con nuestras ideas o con las ideas de lo que se espera de nosotros no nos hace buena o malas personas, sólo nos hace humanos.

      • Hemos vividos miles de años de evolución, en nuestra historia como humanidad llegamos a esclavizar a otros seres humanos, a matar en nombre de una religión o de un rey y bueno, aunque aun no logramos superar del todo estos comportamientos no podemos decir que no hemos evolucionado, que ahora somos cada vez más conscientes de cuando y de qué formas podemos hacernos daño a nosotros mismos o hacerlos a otros pero aun nuestro cerebro guarda los aprendizajes que heredamos sobre la forma en que tradicionalmente se "hacen las cosas" y desarraigarnos de esos aprendizajes o, tratar de ser cada vez más coherentes es un proceso que requiere mucha cosnciencia y mucha consistencia.

      • Entonces por qué a las víctimas de violencia les pedimos ser completamente congruentes y coherentes si, con frecuencia nosotros no lo somos y nos jugamos incluso la vida fumando o teniendo relaciones sexuales si protección.

      • Es probable que pensemos que no seriamos incoherentes cuando alguien nos agrede o nos trata de una forma despectiva, desvalorizante o humillante porque la violencia es otra cosa pero pensemos...qué pasa si esa actitud o palabras despectivas vienen de un jefe o un superior del que por ejemplo depende nuestro trabajo y nuestra subsistencia? O, si la vida vida o la de nuestrso hijos depende de ello?

**Paso 7**. Presente uno de los siguientes vídeos dependiendo del tiempo con que se cuente:

https://www.youtube.com/watch?v=VV-i6nzyrJs

https://www.youtube.com/watch?v=Ngq2h-SXqmk

## Integrar conocimientos – 40 mins

**Paso 8**. Presente los contenidos teóricos sobre DISONANCIA COGNITIVA:

      •

Leon Festinger (psicólogo social) propuso por primera vez la teoría de la disonancia cognitiva centrada en el modo en que las personas tratan de alcanzar la coherencia interna.

      •

La disonancia cognitiva se refiere a la sensación incómoda que una persona experimenta cuando tiene dos o más ideas o creencias contradictorias o inconsistentes.

      •

En general, una persona con disonancia cognitiva puede experimentar una tensión interna significativa debido a sus creencias o pensamientos contradictorios.

**Paso 9**. Las personas con disonancia cognitiva pueden experimentar una serie de comportamientos y emociones, tales como:

      • J**ustificación:**Pueden intentar justificar sus acciones o pensamientos contradictorios, incluso si no tienen una justificación lógica.

      • **Reducción de la tensión:**Pueden intentar reducir la disonancia cognitiva cambiando sus creencias o comportamientos para que sean más coherentes con sus valores o ideales. No siempre se logra

      • **Ignorar la información**: Pueden ignorar o minimizar la información que contradice sus creencias o valores.

      • **Negación:** Pueden negar la información que contradice sus creencias o valores.

      • **Cambio de actitud:**Pueden cambiar su actitud o comportamiento para que coincida con la información que han recibido. Por lo general requiere mucho esfuerzo o, apoyos (familiares, profesionales...)

**Paso 10**

      • Con frecuencia, las personas solucionan la disonancia cognitiva devaluando y descartando el conocimiento contradictorio.

      • Pueden limitar su exposición a información nueva que no coincide con sus creencias existentes; un fenómeno llamado “sesgo de confirmación”.

      • La disonancia cognitiva tiene el efecto inmediato de causar sentimientos de malestar e intranquilidad. Ya que las personas generalmente tienen un deseo innato de evitar esta molestia, la disonancia cognitiva tiene un efecto significativo en lo siguiente: comportamientos, pensamientos, decisiones, creencias y actitudes, salud mental.

      • Cuando experimentamos disonancia cognitiva pueden notar que se sienten: **Ansiedad, Vergüenza, Arrepentimiento, Tristeza,** **Estrés.**

      • **La disonancia cognitiva puede incluso influir en la forma en que las personas se sienten y se ven a sí mismas, provocando sentimientos negativos de autoestima y autovaloración.**

      • Como resultado, pueden: intentar ocultar a los demás sus acciones o creencias, racionalizar sus acciones o elecciones continuamente, alejarse de conversaciones o debates sobre temas específicos, evitar conocer información nueva que va en contra de sus creencias existentes, ignorar investigaciones, artículos del periódico o consejos del médico que causan disonancia, Evitar la información objetiva puede permitir que las personas continúen manteniendo comportamientos con los que no están totalmente de acuerdo.

      •

Las personas pueden persuadirse a sí mismas de que no existen conflictos. Pueden buscar apoyo de otras personas que comparten creencias similares o intentan convencer a los demás de que la información nueva es inexacta.

      •

Alternativamente, una persona puede encontrar la manera de justificar los comportamientos que contradicen sus creencias. Por ejemplo, alguien que fuma a pesar de saber que es malo para su salud, puede racionalizar el comportamiento a sabiendas de que esto le ayuda a socializar con otras personas.

      •

**¿Cómo afrontar la disonancia cognitiva?** Añadiendo más creencias de apoyo que superen las creencias disonantes: Para reducir esta disonancia, pueden buscar nueva información que anule la creencia anterior. Reducir la importancia de la creencia conflictiva:  Para lidiar con la sensación de malestar, podría encontrar alguna forma de racionalizar el conflicto cognitivo. Cambiar su creencia: Cambiar la cognición conflictiva es una de las formas más eficaces de tratar la disonancia, pero también es una de las más difíciles, especialmente en el caso de valores y creencias muy arraigados.

## – 0 seg

**Paso 11**. Ahora que se ha llegado a este punto se puede presentar información relevante sobre la DISOCIACIÓN COGNITIVA un proceso que experimentan específicamente las víctimas de violencia:

      •

Señale que la violencia es todo menos congruente y racional. Hemos por siglos usado la violencia para imponer, para controlar y por lo general elegimos controlar a quien consideramos inferior o inadecuado. En la relación violenta la persona agresora usa mecanismos comportamentales, comunicacionales y la persona agredida desarrolla conductas de afectación que varian según la historia personal y los apoyops que se tenga o no en el entrono.

      •

Los trastornos disociativos son afecciones mentales que implican una pérdida de conexión entre pensamientos, recuerdos, sentimientos, entorno, comportamiento e identidad. Estas condiciones incluyen escapar de la realidad de formas que no son deseadas ni saludables. Esto causa problemas en el control de la vida cotidiana.

      •

Los trastornos disociativos suelen surgir como reacción a acontecimientos impactantes, angustiosos o dolorosos y ayudan a alejar los recuerdos difíciles. Los síntomas dependen en parte del tipo de trastorno disociativo y pueden ir desde la pérdida de memoria hasta la desconexión de identidades. Las épocas de estrés pueden empeorar los síntomas durante un tiempo, haciéndolos más fáciles de ver.

      • Los trastornos se forman con mayor frecuencia en niños que sufren abusos físicos, sexuales o emocionales a largo plazo. Tambien en aquello que nunca supieron qué esperar.

      • Cuando se pasa por un acontecimiento que es demasiado para manejar emocionalmente, la persona puede sentir que está saliendo de si misma y viendo el acontecimiento como si le estuviera sucediendo a otra persona. Escapar mentalmente de este modo puede ayudar a superar un momento impactante, angustioso o doloroso.

      • Esto sucede porque nuestro cerebro, particularmente la amígdala está hecha para mitigar el dolor y potenciar el bienestar (la presa)

      •

Los síntomas dependen del tipo de trastorno disociativo, pero pueden incluir: Una sensación de estar separado de ti mismo y de tus emociones, Pensar que las personas y las cosas que te rodean están distorsionadas y no son reales. Un sentido borroso de tu propia identidad. Estrés grave o problemas en las relaciones, el trabajo u otras áreas importantes de la vida. No ser capaz de afrontar bien el estrés emocional o laboral. Pérdida de memoria, también llamada amnesia, de determinados periodos de tiempo, acontecimientos, personas e información personal. Problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y pensamientos y comportamientos suicidas.

**Paso 12**

      • Qué tipo de apoyos necesita entonces una víctima de violencia?

      • El tratamiento para los trastornos disociativos puede incluir terapia de conversación, también llamada psicoterapia, y en casos de afectación grave, medicamentos. Tratar los trastornos disociativos puede ser difícil, pero muchas personas aprenden nuevas formas de afrontarlos y sus vidas mejoran.

Actividad creada por Myriam Pérez

Recurso

# R5P. Disonancia cognitiva

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Identidad |
| Descripción | Para ser llenado por las personas participantes |

Recurso

# R6P. Cómos son las víctimas de violencia de género?

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Película |
| Enlace externo |  |
| Duración | 22 mins |
| Audiencia | Adultos |
| Temas | Obligaciones del Estado, género |
| Resumen | https://www.youtube.com/watch?v=VV-i6nzyrJs |
| Año | 2019 |
| País | Peru |
| Idioma | Español |

Recurso

# R7P. Una mujer del siglo XXI

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Película |
| Enlace externo |  |
| Duración | 8 mins 20 segs |
| Audiencia | Adultos |
| Temas | Víctimas, violencia |
| Resumen | https://www.youtube.com/watch?v=Ngq2h-SXqmk |
| Año | 2010 |
| País | España |
| Idioma | Español |

Actividad

# A5. 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**: 40 mins |
| Recursos | • R8. 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: R8

**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

# R8. iceberg de violencia

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

Actividad

# A6. A la primera

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Al finalizar la actividad las personas participantes podrán desmitificar las responsabilidades de diversos actores con respecto a la violencia contra las mujeres |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Desarrollo, cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Lluvia de ideas |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 25 |
| Fases | • Reflexionar: 1 hora  **Tiempo total**: 1 hora |
| Recursos | • R9P. Vete a la primera |
| Materiales consumibles | • copias, resaltadores, papelografos, marcadores. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Reflexionar – 1 hora

**Paso 1**. En plenaria pregunte al grupo: ahora que hemos identificado el rol de la violencia y las violencias visibles e invisibles qué les dirían ustedes a víctimas de violencia de género para que puedan salir del ciclo?

## – 0 seg

Recursos: R9P

**Paso 2**.

      • Entregue a cada persona el texto: ¿Cómo nos podemos ir a la primera? (dirigido a mujeres) y pídales que lo lean individualmente y marquen las partes o ideas que les parezcan más relevantes.

## – 0 seg

**Paso 3**. Use algunos minutos para dialogar en el grupo sobre el texto:

      • Qué le agregarian?

      • Que factores o situaciones hacen que no sea tan fácil irse " a la primera"?

      • Haga una lista en una pizarra con éstos factores e identifique los más comunes. También puede calificarlos asignando un número dentro de una escala (ejemplo más difíciles vs más fáciles)

      • Remarque la importancia de identificar éstos factores cuando hemos recibidos mensajes estereotipados o mandatos de género  a lo largo de la vida.

      • Remarque también la importancia de identificar acciones o estrategias para afrontarlos.

      • Señale que irse es  siempre una opción pero, que también existen otras. Trate de hacer una lista de ellas.

**Paso 4**. Ahora pregunte:

      • Por qué creen que la mayoria de mensajes/cuestionamientos se dirigen a las víctimas y no a los agresores?

      • Por qué ellos "no se van a la primera" que sientan el impulso de agredir?

      • Si intercambiamos el ejercicio y lo dirigimos a los agresores qué les dirían?

**Paso 5**. Entregue a cada persona el texto: "Vete a la primera" (para agresores), y pídales que nuevamente lo lean individualmente e identifiquen los más les llaman la atención.

**Paso 6**

      • De nuevo use algunos minutos para dialogar en el grupo sobre el texto y remarque la importancia de responsabilizar a los agresores de sus conductas.

      • Igual que en el ejercicio anterior señale qué otras alternativas tienen los agresores además de "irse"

**Paso 7**

      • Recuérde que, si bien la violencia implica una responsabilidad tanto para la persona que la ejerce como para las víctimas, no podemos olvidar que es un problema social y de derechos y que por tanto las instituciones de los sistemas de protección y de justica tienen responsabilidades que cumplir para prevenirla, para atenderla, para sancionarla y para restituir los derechos de las víctimas.

      • Indique entonces: si hiciéramos un "a la primera" para las instituciones, qué les diríamos?

**Paso 8**. Use la técnica de carrusel, ubique en la pared previamente 6 carteles con los títulos de los servicios o profesionales que se enuncian abajo. Organice 6 grupos de máximo 5 personas, entrégueles marcadores y pida a cada grupo dando ideas de lo que deberían hacer estos actores "a la primera" que tiene contacto con una víctima de violencia o, que saben que la violencia puede estar presente.

      • Servicios de salud

      • Escuelas o instituciones de educación

      • Gobierno local

      • Psicólogos/as y trabajadores/as sociales

      • Abogados/as

      • Fiscales y jueces

**Paso 9**. En plenaria revise los resultados, identificando los aspectos en común y los que son específicos para cada tipo de instancia

Actividad creada por Myriam Pérez

Recurso

# R9P. Vete a la primera

para participantes

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Temas | Violencia |
| Descripción | Textos sobre responsabilidad en violencia |