

EduActivistas

por una Vida Sin Violencia



Guía práctica para jóvenes
Prevención de la violencia hacia las mujeres

Guía elaborada en el marco del Proyecto Vida Digna Sin Violencia de Solidar Suiza Bolivia, implementado con el apoyo de la Embajada de Suecia en Bolivia.

Coordinación Solidar Suiza Bolivia

Martín Pérez

Elaboración y edición:

Equipo técnico proyecto Vida Digna Sin Violencia

**Rosario Tindal
Marínez Vargas
Cristina Tardío**

Diseño y diagramación:

Arturo Rosales

Ilustraciones:

Marco Peñaloza

Depósito Legal: 4-2-4411-2024

©2024

EduActivistas

por una Vida Sin Violencia



Guía práctica para jóvenes
Prevención de la violencia hacia las mujeres

Contenido

PÁGINAS

7 **Introducción**

11 **Módulo 1: Punto de partida**
¿Qué debemos saber?

- ¿Quiénes somos las y los EduActivistas?
- ¿Cuál es nuestro enfoque de trabajo?
- ¿A qué nos desafiamos siendo EduActivistas?

21 **¡Manos a la Obra!**

35 **Módulo 2: Desafíos frente a las desigualdades**
¿Qué debemos saber?

- Enfoque de los derechos humanos
- Enfoque de género
 - Diferencia de sexo y género
 - Estereotipos, roles y mandatos de género
 - Sistema patriarcal y machismo
 - Masculinidades y feminidades tradicionales
- **La desigualdad y la violencia hacia las mujeres**
 - Brechas de género
 - Igualdad y equidad
 - Violencia de género
- **Consecuencias de la violencia**

55 **¡Manos a la Obra!**

71 **Módulo 3: Prevención de la violencia hacia las mujeres** **¿Qué debemos saber?**

- **Qué significa prevenir**
 - Prevenir = “actuar antes de”
- **Construyendo relaciones sin violencia**
 - Mitos del amor romántico
 - Ciclo de la violencia
 - Relaciones sanas
- **Relaciones tóxicas o saludables**
 - ¡Atención a las señales!
 - Violencia digital
- **Prevención desde la raíz**

- **¡Una vida digna es una vida sin violencia!**

89 **¡Manos a la Obra!**

107 **Módulo 4: Edu + Activismo** **¿Qué debemos saber?**

- **Desafiando el statu quo**
 - De-construir y construir
 - ¡Fortalecidos con voz y decisión!
 - Círculos de confianza
 - Enfrentar a la violencia
- **¡Listos/as para Actuar!**
 - Mi Plan de Vida
 - Nuestro Plan de Acción

123 **¡Manos a la Obra!**

Introducción

EduActivistas por una Vida Digna Sin Violencia es un programa que te ofrece herramientas didácticas que te servirán en el desarrollo de acciones que contribuyan a la prevención de la violencia hacia las mujeres.



¿Y qué son las acciones de prevención?

Son las acciones que tú, como joven, puedes plantear y desarrollar en el lugar en el que estudias o participas, como parte de una agrupación. Por ejemplo: unidades educativas, universidades, organizaciones juveniles, culturales, deportivas u otras. Estas acciones de prevención también pueden amplificarse en tus entornos cercanos: amigos/as, familia y el resto de tu comunidad.

Las acciones de prevención de la violencia ayudan a compartir información, mensajes y propuestas para reconocer e interpelar los patrones culturales machistas, y así contribuir a evitar situaciones de violencia hacia las mujeres o su escalamiento cuando ya está ocurriendo.

Prevenimos para contribuir en la construcción de una sociedad más justa y una vida sin violencia para las mujeres, una vida digna.

¿Cómo podemos realizar estas acciones?



El **Proyecto Vida Digna Sin Violencia (VDSV)** de Solidar Suiza Bolivia, que es desarrollado con el apoyo de la Embajada de Suecia en Bolivia, tiene una línea de trabajo orientada a la prevención que se asienta en tres pilares: **comunicación** (desarrollo de acciones comunicacionales que involucran a comunicadores/as); **masculinidades** (orientada al trabajo con hombres) y la **educación/formación de EduActivistas** (que tiene como protagonistas a jóvenes de universidades y de municipios).

Si te interesa convertirte en un/a **EduActivista**, puedes sumarte a nuestros procesos de formación y desarrollar acciones de prevención de la violencia con otros/as jóvenes de tu entorno. También tendrás disponible el acceso al Curso Virtual para EduActivistas en nuestra Plataforma Virtual “**Comunidad Vida Digna Sin Violencia**”.



¿Este es un programa nuevo?

¡Claro que no! Nuestra experiencia con las y los **EduActivistas** ya tiene un recorrido. Es un programa que está vigente desde 2016. Tenemos lecciones aprendidas y buenas prácticas en la prevención de la violencia contra las mujeres, y queremos compartirlas con jóvenes que se sumen en esta gran tarea. Uno de los frutos de esa experiencia es la **Red Nacional de EduActivistas**, conformada en 2017 por jóvenes de universidades que trabajaron con el proyecto Vida Sin Violencia I y II.



¿Y qué significa una #VidaDignaSinViolencia?

Una **vida digna sin violencia** significa que todas y todos tenemos las mismas oportunidades para crecer como personas, realizar nuestros sueños y ejercer nuestros derechos

No obstante, para muchas mujeres la voluntad y el esfuerzo no son suficientes, las condiciones sociales que les toca afrontar también las exponen a riesgos y situaciones de violencia.

Si una mujer en situación de violencia no puede estudiar, no puede trabajar, no puede acceder a servicios de salud ni a información para cuidar su cuerpo, y no tiene espacios de apoyo en su comunidad o en su familia, será difícil que su vida cambie.

Eso nos lleva a preguntarnos: **¿cómo desarrollamos un trabajo de prevención de la violencia de género que sea más efectivo?**

Es por eso que ahora nos toca avanzar y encontrar otras maneras para contribuir a que las mujeres alcancen la meta de una vida digna sin violencia.

Además de contar con mecanismos legales para denunciar, es necesario que las mujeres accedan a oportunidades de capacitación y/o formación y apoyo para lograr su autonomía económica; que accedan a información y servicios para cuidar su salud sexual y tomar decisiones sobre su cuerpo; y que cuenten con espacios de apoyo y protección que les brinde contención, les permita tener voz y participación.

Hacer posible estas condiciones, contribuirá a que las mujeres alcancen la meta: ¡vivir libres de violencia!

¿Qué debemos saber?



Módulo 1

¿Qué debemos saber?

Punto de partida

Objetivo del módulo: Conocer la metodología del **EduActivismo**, el trabajo de la Red Nacional de EduActivistas, y el abordaje integral para prevenir la violencia hacia las mujeres.

¿Quiénes
somos las y los
EduActivistas?

Las y los **EduActivistas** son jóvenes que se comprometen con la prevención de la violencia hacia las mujeres. Con diálogos, acciones y propuestas contribuimos a que las mujeres puedan ejercer sus derechos y lograr una vida digna sin violencia.



Nuestra esencia como EduActivistas:

- Respetamos los derechos humanos,
- Somos promotores de los derechos de las mujeres y del ejercicio de estos.
- Incentivamos la igualdad y equidad de género con acciones relacionadas con el arte, la comunicación y la tecnología.
- Proponemos el diálogo intergeneracional e intercultural para interpelar a la sociedad.

¿Quieres conocer la opinión de algunos/as EduActivistas?³

Son los testimonios de jóvenes de distintas universidades



"Considero que como en la mayoría de los espacios de la sociedad, dentro de la universidad todavía se puede notar la existencia del machismo, ... una situación alarmante es la cantidad de relaciones violentas en las que se encuentran muchas mujeres universitarias."

(Paola Dayana Mercedes Quispe Gómez, 23 años, UMRPSFXCH).

"Al ser EduActivista, me deconstruí en muchos aspectos y comportamientos..., ahora soy una persona más integral en cualquier situación, excluyendo comportamientos machistas que antes me representaban ... la deconstrucción es un proceso de día con día".

(Johnny Wilson Villa Toro, 21 años, UATF).

"Antes de ser EduActivista no sabía que existían tantos tipos de violencia, y las alertas que hay en una relación, ahora que sé puedo prevenir a muchas amigas y aconsejar. Incluso en mi familia socialice los contenidos que llevamos y ayudó mucho."

(Abril Brisa Torrez Mamani, 23 años, UMSS).

"A mí me enorgullece enormemente ser EduActivista, ya que gracias a este grupo pude conocer mucha gente... tenemos una forma distinta de pensar y gracias a eso llevamos lo aprendido hacia los lugares donde hay violencia..."

(Bryan Cordero ferrufino, 24 años, UNE).

"En un principio... yo era de las personas que no sentía que había violencia en mi universidad, hasta pensaba que todo eso era una exageración, pero ... uniéndome a los EduActivistas pude ver la realidad, y ahora estoy comprometido con la militancia contra la violencia."

(Josué Rivera Cruz, 23 años, UMRPSFXCH).

3 UATF (Universidad Autónoma Tomás Frías); UMSS (Universidad Mayor de San Simón); UMRPSFXCH Universidad Mayor Real y Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca); UNE (Universidad Nacional Ecológica).

Somos parte de algo más grande: la ¡Red de EduActivistas!

La Red está conformada por jóvenes de diferentes universidades públicas y privadas y municipios del país, que se conectan, colaboran y comparten experiencias. Forman parte de un movimiento que se activa en distintos departamentos de Bolivia para promover una cultura de prevención de la violencia hacia las mujeres y generar cambios culturales para reducir actitudes machistas.



Buscamos que las mujeres en riesgo o situación de violencia logren avanzar hacia una vida digna sin violencia, y para ello necesitan conocer los pasos para hacer una denuncia así como ejercer otros derechos: tener **autonomía económica** (oportunidades de capacitación y/o formación para contar con ingresos dignos); **acceder a información y servicios de salud sexual** (que les permitirá cuidar su cuerpo y tomar decisiones en bien de sí mismas); y contar con **espacios de apoyo y protección**, redes donde articularse (dejar el aislamiento y participar con voz y decisión); son tres factores importantes que contribuyen a que las mujeres logren salir de los ciclos de violencia.

Con nuestras acciones de prevención como EduActivistas, contribuiremos a que las mujeres logren alcanzar una **vida digna**, es decir una **¡vida libre de violencia!**



Un reto a nuestro alcance

Para iniciar con la formación de **EduActivistas** que luchan contra la violencia hacia las mujeres es importante reconocernos como personas con capacidad de aportar a la comunidad, cuestionando los roles y estereotipos de género, y reconociendo situaciones de violencia para contribuir a reducir las desigualdades entre hombres y mujeres.

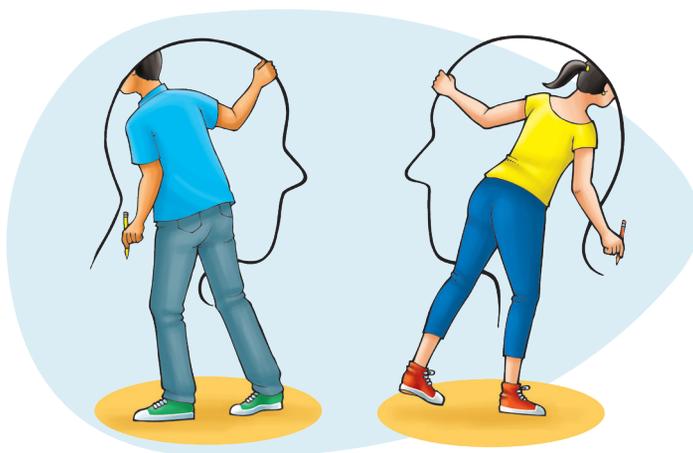


Y un primer paso para comprometernos con la prevención de la violencia es diseñar nuestro **plan de vida** (ámbito individual), tomando conciencia sobre la importancia del respeto mutuo y la igualdad de género; a partir de ello, construiremos y promoveremos relaciones más saludables entre hombres y mujeres, fomentando un ambiente en el que todas las personas se sientan seguras y valoradas.

Al mismo tiempo iniciamos un camino que nos permitirá definir un **plan de acción** (ámbito colectivo), una planificación grupal para replicar nuestros aprendizajes en otros entornos: la universidad, el barrio, en grupos, unidades educativas y/o con jóvenes de otros municipios.

La prevención de la violencia contra las mujeres es esencial para construir sociedades más justas e igualitarias. Si prestamos atención a este problema, tendremos ideas y propuestas que desafíen a cambiar las actitudes y normas culturales que naturalizan y sostienen la violencia hacia las mujeres.

Plan de vida



Para prevenir la violencia es importante empezar desde nosotras y nosotros. Por eso es necesario que aprendamos a pensar y preparar nuestro **plan de vida** y los siguientes puntos pueden servirte como orientación:

Autonomía personal:

un plan de vida te ayuda a definir cuáles son tus metas más importantes a mediano y/o largo plazo (de 3 a 5 años). Estas decisiones fortalecen tu autoestima, confianza porque estás diseñando tu camino de vida.

podrás identificar tus prioridades y dónde debes enfocar tu energía, tu tiempo y esfuerzos para llegar a alcanzar tus metas. Con esta planificación tomarás decisiones más informadas para lograr lo que te propones.

Claridad y enfoque:

Motivación y superación de obstáculos:

es un recordatorio constante y una fuente de motivación para trabajar por tus metas. Cuando enfrentes obstáculos o desafíos, el plan te impulsará a buscar respuestas para superar las dificultades.

Autocuidado y bienestar:

debes incluir algunas acciones que te ayuden con el autocuidado y el bienestar personal (salud física y emocional), definir límites saludables para que todas las áreas de tu vida estén equilibradas.

un plan de vida no es estático, ni una "camisa de fuerza", al contrario, puede adaptarse y evolucionar a lo largo del tiempo. Puedes revisarlo y ajustarlo según tus necesidades, las nuevas oportunidades que surjan o los cambios que se presenten te demandarán a transformar tu plan. El plan de vida no detiene tu crecimiento y aprendizaje ni impide la búsqueda de nuevas metas y/o desafíos.

Adaptación y crecimiento:

Plan de acción

A diferencia del plan de vida, el **plan de acción** nos sirve para trazar planes colectivos. En el caso particular de las y los **EduActivistas**, el plan de acción nos permitirá tener:



Claridad y dirección:

trazaremos un camino claro y una dirección para alcanzar un objetivo específico. Si no tenemos un plan, las acciones pueden ser erradas y poco efectivas.

Organización:

es importante organizar las tareas y recursos necesarios para lograr un objetivo, esto aumenta la eficiencia y evita la duplicidad de esfuerzos.

Enfoque:

aprendemos a concentrarnos en las acciones prioritarias y relevantes para alcanzar nuestro objetivo; evita distracciones y hace más eficaces nuestras acciones (tiempo y recursos).

evaluamos si estamos avanzando según lo previsto y, si es necesario, podemos hacer ajustes en nuestro plan.

Medición y seguimiento:

Motivación:

proporciona un sentido de logro, a medida que alcanzamos las metas intermedias y nos acercamos hacia el objetivo final.

Toma de decisiones:

tenemos una estructura para la toma de decisiones. Cuando surgen obstáculos o desafíos inesperados, el plan nos sirve como guía para tomar decisiones acertadas sobre cómo abordar y vencer estas circunstancias.

Comunicación:

nos facilita la comunicación con otras personas o equipos involucrados en el proceso. Compartimos ideas claras, y reconocemos cuáles son los pasos necesarios para alcanzar las metas, y qué responsabilidades asume cada persona.

¡Manos a la obra!



Módulo 1

¡Manos a la obra!

Nuestra metodología:

Introducción al programa:

se explica el objetivo general del programa, el punto de partida y la importancia del trabajo a nivel personal y su conexión con lo colectivo.



Herramientas:

Carpeta Módulo 1 <https://acortar.link/Fijfj>

Tiempo de duración: dos horas.



Cantidad recomendada de participantes: de 20 a 30 personas.



Contenidos mínimos:

- EduActivismo y Red de EduActivistas
- Enfoque integral de la violencia.
- Introducción al plan de vida.
- Introducción al plan de acción colectivo.

Resultados:

- Las y los participantes conocen:
 - la metodología para el trabajo de prevención de las y los EduActivistas,
 - el trabajo de la Red Nacional de EduActivistas,
 - el abordaje integral para prevenir la violencia hacia las mujeres, y
 - la importancia del trabajo en los niveles: personal y colectivo.

Romper el hielo

Objetivo: Generar un espacio de integración y hacer acuerdos entre las y los participantes para el desarrollo del taller.

Recurso didáctico: Dinámica **Presentación muda**.

Materiales y/o equipos: tarjeta, hojas de colores, marcadores y cinta adhesiva.

Tiempo: 25 minutos.

Desarrollo:

1. Organizamos a las y los participantes en círculo.
2. Cada persona se presenta solo con gestos, expresiones faciales y movimientos corporales, no pueden hablar. Las y los demás comienzan a percibir los mensajes de forma inusual.

Esta forma de presentación fomenta la creatividad y la comunicación no verbal entre las y los participantes.

3. Posteriormente a la presentación muda, conformamos grupos de 6 personas (depende de la cantidad total de personas) y asignamos dos tareas:
 - Responder a las siguientes preguntas: ¿Por qué elegí la carrera que estoy estudiando? ¿Cómo es el entorno dónde vivo (describir la zona, barrio, comunidad donde vivo)? ¿Cuál es el origen de mi familia? ¿He presenciado, visto o escuchado alguna situación de violencia hacia las mujeres?
 - Cada grupo de 5 personas plantea en una tarjeta 2 acuerdos de convivencia para generar un ambiente de respeto y orientar a la participación activa.
4. En plenaria, cada grupo presenta las respuestas a las preguntas y sus tarjetas de acuerdos.
5. Se coloca las tarjetas en un espacio visible y motiva a que se respeten y cumplan los acuerdos durante todo el taller.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Resaltar los puntos comunes del trabajo en grupos y la riqueza de la diversidad, así como la importancia de reconocer que no todas y todos tenemos la misma realidad. Identificar que en algún momento hemos visto, escuchado o presenciado algún hecho de violencia hacia las mujeres.

Iniciando el camino

Objetivo: Conocer los objetivos y contenidos del programa.

Recurso didáctico: Presentación PPT 1 **EduActivistas por una VDSV**

Materiales y/o equipos: computadora y proyector.

Tiempo: 10 minutos



Ver Carpeta Módulo 1:
Presentación PPT 1 **EduActivistas por una VDSV**



Desarrollo:

1. Mostramos la **presentación PPT 1**: los objetivos del programa de prevención y su estructura (contenidos de todas las sesiones). Esta presentación incluirá el objetivo específico de la sesión y los temas que se tocarán.

(NOTA: Revisar la presentación ANTES de la sesión, y hacer ajustes en caso necesario y cambios que quieran, o hacer una presentación propia.)

2. Abrimos un espacio de diálogo.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Destacar la importancia de participar y completar los 4 módulos del programa, hasta realizar la elaboración del **plan de vida** y el **plan de acción**, dos herramientas que nos ayudarán a identificar y prevenir la violencia hacia las mujeres.

Actividad

3

Re-conocernos como EduActivistas

Objetivo: Re/conocer a la Red Nacional de EduActivistas y su experiencia en la prevención de la violencia.

Recurso didáctico: Video Red Nacional de EduActivistas.

Materiales y/o equipos: proyector, computadora, parlantes.

Tiempo: 10 minutos.



Ver Carpeta Módulo 1:
Video Red Nacional de EduActivistas



Desarrollo:

1. Presentamos el Video.
2. Recordamos que no partimos de cero y que la Red nacional de EduActivistas tiene un camino recorrido.
3. Abrimos espacio de diálogo.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Subrayar la importancia de la prevención de la violencia hacia las mujeres y el papel fundamental de las/los jóvenes, como actores clave en la transformación de los patrones culturales hacia la equidad e igualdad de género, y hacia una vida sin violencia.

Desafíos para una vida digna, ¡una vida sin violencia!

Objetivo: Interiorizar y reconocer la importancia del abordaje integral para identificar factores que limitan una vida digna sin violencia.

Recurso didáctico: Dinámica **Camino hacia una #VidaSinViolencia**.

Materiales y/o equipos: papelógrafos, marcadores, tarjetas, pegamento, hojas de color y cinta adhesiva.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

Introducción al enfoque integral para una vida digna sin violencia

1er Momento:

Mediante lluvia de ideas y con tarjetas trabajar en plenaria la definición: Qué entendemos por:

- Autonomía económica
- Salud sexual y reproductiva
- Apoyo y protección

2do. Momento:

Se conforma 6 grupos y cada ámbito temático es asignado a 2 grupos (la cantidad de grupos y personas en cada uno, dependerá de la cantidad total) y se asigna a cada grupo un papelógrafo.

VARIACIÓN: En lo posible, cada ámbito puede asignarse a 2 grupos: uno de hombres y otro de mujeres, para tener distintas perspectivas.

Ejercicio:

1. Dibujar DOS caminos en paralelo hacia una META: una VIDA DIGNA = VIDA SIN VIOLENCIA
 - El camino de la autonomía económica para las mujeres y los hombres.

- El camino de la salud sexual y reproductiva para las mujeres los hombres
 - El camino de apoyo y protección para las mujeres los hombres
2. En el dibujo de los caminos identificar FACILIDADES (lo que hay o se puede encontrar) DIFICULTADES (lo que no hay o hace falta)
 3. Para terminar, cada grupo deberá escribir una frase de propuesta que resuma "lo que se necesita para vivir una VIDA DIGNA = una VIDA SIN VIOLENCIA"

3er. Momento:

- En plenaria, cada grupo expone su trabajo y análisis.
- A partir de las reflexiones de los grupos, se plantea preguntas generadoras de diálogo. Por ejemplo: ¿Cuántos de los obstáculos encontrados se relacionan con la violencia? ¿Quiénes sufren más estas violencias? ¿Por qué?
- Se cierra la reflexión resumiendo: la autonomía económica, el acceso a información y servicios de salud sexual, y contar con entornos de apoyo y protección sí contribuyen a que las mujeres se alejen del riesgo de vivir en violencia o, si ya sufren violencia, salgan de esa situación.
- Con todas las frases propuestas, entre todas/os se arma una frase final que resuma todas las propuestas.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Cerrar el espacio respondiendo a la pregunta: ¿qué se necesita para que las mujeres vivan una vida digna sin violencia?
- Reflexionar sobre como una mujer en situación de violencia, para salir de ese ciclo necesita tener autonomía económica, acceso a la salud sexual y contar con espacios de apoyo y protección.

Facetas de la violencia

Objetivo: Reforzar el enfoque integral de trabajo en la prevención de la violencia.

Recurso didáctico: Presentación PPT 2 **Enfoque Integral de la violencia.**

Materiales y/o equipos: proyector y computadora.

Tiempo: 10 minutos.



Ver Carpeta Módulo 1:
Presentación PPT 2 **Enfoque Integral de la violencia**



Desarrollo:

1. Antes de iniciar con la presentación se distribuye una hoja de papel a cada participante y se da la siguiente instrucción: "Escribe las palabras que más llamen tu atención de la presentación".
2. Con la presentación PPT 2 reforzamos en que consiste el enfoque integral en la prevención de la violencia, y se explica los contenidos de acuerdo con la secuencia de la presentación.
3. Analizar qué palabras escribieron las y los participantes para identificar si están relacionadas con el tema presentado.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar los mensajes expuestos.

Actividad

6

Historia de vida

Objetivo: Reconocer la importancia de un plan de vida para vivir dignamente.

Recurso didáctico: Hoja de trabajo **Historia de vida**

Materiales y/o equipos: bolígrafos y marcadores

Tiempo: 20 minutos.



Ver Carpeta Módulo 1:
Hoja de trabajo **Historia de vida**



Desarrollo:

1. Pedimos a las y los participantes que llenen su “Historia de vida”: un resumen de su vida hasta ese momento, incluye los hitos importantes, decisiones clave y experiencias significativas.
2. Repartimos las hojas de trabajo y vamos leyendo las consignas y ejemplificando, que es un hito, que son decisiones y motivando a que reflexionen y miren que hicieron hasta el momento.
3. Una vez completado el ejercicio, reflexionamos sobre la importancia del plan de vida para cada persona.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reiterar que para realizar un plan de vida es importante reflexionar y mirar hacia atrás para proyectar, fijar metas, tomar decisiones informadas y mantener las motivaciones hacia adelante. Es importante reflexionar que el pasado no define nuestro camino futuro, que el aprendizaje adquirido nos fortalece y motiva.

En equipo es la clave

Objetivo: Comprender la importancia del trabajo en equipo y las acciones conjuntas.

Recurso didáctico: Dinámica Torre de papel

Materiales y/o equipos: papel y cinta adhesiva.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

1. Dividimos al grupo en 5 equipos y entregamos 3 hojas de papel y cinta adhesiva.
2. Cada equipo debe construir una torre lo más alta y de la forma más creativa posible, solo con el papel y la cinta.
3. Una vez concluido el ejercicio se compartirá en plenaria. Se presentan las tres más altas y comparten lo vivido: sensaciones, actitudes y dificultades.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Resaltar la importancia de la colaboración y de la combinación de habilidades individuales que pueden llevar a soluciones más creativas y positivas.
- Motivar al trabajo en equipo que permitirá a las y los EduActivistas concretar sus planes de acción para trabajar la prevención de la violencia, con otros y otras jóvenes.
- Reconocer que podemos tener acciones conjuntas significativas y lograr objetivos, con pocos recursos, imaginación, creatividad y trabajo en equipo.

Actividad

8

Revisión de aprendizajes

Objetivo: Revisar los contenidos principales y reforzarlos.

Recurso didáctico: Dinámica **EduActivistas**

Materiales y/o equipos: papel, tarjetas de colores, marcadores, cinta adhesiva.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

1. Conformamos 5 subgrupos (cuidar que no se repitan las mismas personas en los grupos)
2. Pedimos a cada grupo que expresen en un dibujo qué es qué es ser un o una EduActivista y el enfoque de trabajo para la prevención de la violencia hacia las mujeres.
3. En plenaria pedimos que se comparta el trabajo de cada grupo.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar los contenidos referidos al rol y valores de las y los EduActivistas, haciendo énfasis en su compromiso con la temática, y en la coherencia con sus acciones.
- Reiterar el enfoque integral y resolver dudas al respecto.

Anota aquí tus apuntes:

A large rectangular area with a vertical orange margin line on the left and horizontal blue ruled lines for writing. The area is intended for taking notes.

¿Qué debemos saber?



Módulo 2

¿Qué debemos saber?

Desafíos frente a las desigualdades

Objetivo del módulo: identificar y reflexionar sobre las desigualdades que existen entre hombres y mujeres; interpelar los roles y estereotipos de género construidos socialmente e identificar la violencia hacia las mujeres y sus consecuencias.

Enfoque de los derechos humanos

Son un conjunto de principios que aseguran al ser humano su dignidad y se caracterizan porque son:



- **Universales:** todas y todos tenemos derechos.
- **Indivisibles:** todos los derechos tienen la misma importancia.
- **No son absolutos:** se deben respetar los derechos de las y los demás.
- **Son irrenunciables:** no se renuncia a ellos, ni se venden.
- **Son inviolables:** el Estado y la ciudadanía deben garantizar el respeto y el ejercicio de los derechos.
- **Son exigibles:** existen leyes e instituciones que los protegen y donde se puede acudir en caso de su vulneración.
- **Están protegidos internacionalmente:** la comunidad internacional debe intervenir cuando un Estado está violando los derechos humanos de su población

El ejercicio de derechos va de la mano con las responsabilidades. La corresponsabilidad significa compartir responsabilidades, por ello el respeto a los derechos humanos, su promoción, protección y ejercicio son un asunto de todos y todas.

Esto significa que, si bien el Estado a través de sus normas e instituciones es el principal responsable, llamado a garantizar la vigencia y ejercicio pleno de los derechos, la ciudadanía también debe hacerlo, asumiendo la responsabilidad de ejercerlos sin olvidar los deberes que le toca cumplir.

Enfoque de género

**¡Ahora sí!
Hablemos del enfoque
de género**



El enfoque de género permite:

- analizar las relaciones de poder que se establecen entre hombres y mujeres
- los roles y las desigualdades en contextos diferentes
- reconocer las causas que producen las desigualdades e iniquidades;
- e impulsar acciones que ayuden a revertir y superar las brechas existentes.

Es como ponernos unos lentes que nos permitirán analizar las relaciones que se dan entre hombres y mujeres, haciendo visibles las diferencias y desigualdades que existen y se refuerzan constantemente en la vida cotidiana: en la música, chistes, situaciones en la calle, la universidad, etc.



Diferencia sexo y género

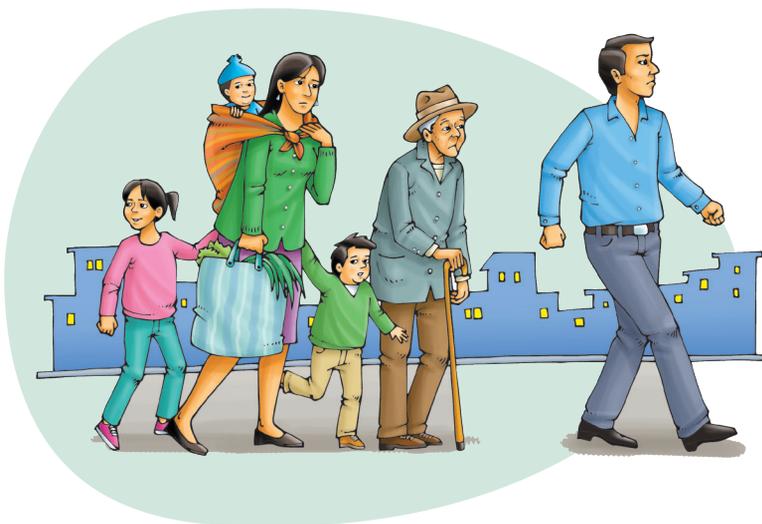


Sexo: Son las características físicas y biológicas que nos definen como mujeres y hombres (genitales, órganos sexuales, cromosomas, hormonas, etc.). **CON EL SEXO SE NACE.**

Género: Es el conjunto de valores y prácticas transmitidas social y culturalmente de manera diferente, según el sexo con el que las personas nacen. Estas características se aprenden y dependen del contexto, lugar y tiempo; por tanto, se pueden modificar. **EL GÉNERO SE HACE.**



Estereotipos, roles y mandatos de género



Los **estereotipos de género** son creencias generalizadas o características específicas que la sociedad asigna a hombres y mujeres, cómo deben ser, comportarse o actuar, según su género (ejemplos: los hombres no lloran; las mujeres son madres abnegadas).

Sistema patriarcal y machismo

EL PATRIARCADO y MACHISMO no son lo mismo, aunque tienen mucho en común.

El **patriarcado** o **sistema patriarcal** es una manera en la que la sociedad se organiza, los hombres y lo tradicionalmente "MASCULINO" tienen poder y privilegios sobre las mujeres y lo tradicionalmente "FEMENINO". El patriarcado concede privilegios e incluye a la sociedad en su conjunto.

Vivimos en una sociedad que se basa en la fuerza, en el sentido de dominación y en el sometimiento de los derechos de las personas, sobre todo de poblaciones vulnerables como: mujeres, niñas y niños, adultos mayores, entre otros.



El **machismo** se sustenta y justifica en el sistema patriarcal, tiene que ver con el comportamiento y actitud de cada persona, es decir, es el conjunto de actitudes y prácticas sexistas y ofensivas -aprendidas-, que sostienen el patriarcado y perpetúan las desigualdades.



Hacer prohibiciones a las mujeres: "no irás", "no puedes", "puedes salir con tus amigas".



Ver a la mujer como objeto: "te tengo", "me perteneces"



Dominación y control de las mujeres: "el hombre manda", "el hombre da las ordenes y las mujeres las cumplen".



Ejercer abuso verbal, insultos y humillaciones: "gorda", "fea", "boba", "las mujeres no saben nada, su opinión no cuenta".



Ser servido y no servir: "las mujeres deben encargarse de las tareas del hogar", "las mujeres deben cuidar a los hijos y a las hijas".

Los **roles de género** se refieren a las funciones y comportamientos considerados apropiados según el género, según las “normas culturales y sociales” (ejemplo: los hombres son los proveedores, las mujeres son las que cocinan).



Los **mandatos de género** pueden ser implícitos o explícitos.

- Los mandatos implícitos están internalizados sin ningún cuestionamiento por las personas, los consideran “normales o naturales”.



Los estereotipos, roles y mandatos de género **son parte de la construcción social**, y no están vinculados con las diferencias biológicas (sexo). Definen la relaciones de poder entre hombres y mujeres, y muchas veces, estas relaciones se sostienen en el ejercicio de la violencia.



- Los mandatos explícitos son expectativas y reglas sociales que se comunican directamente y de manera clara, por ejemplo: normas o requisitos de algunas instituciones: que los hombres tengan el cabello corto y no largo, o que las mujeres usen falda.

Masculinidades y feminidades tradicionales

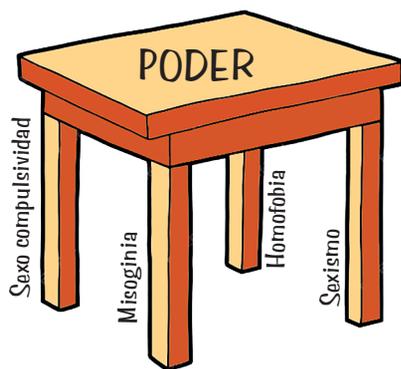
La cultura violenta se sostiene en masculinidades y feminidades tradicionales, que son:

- un conjunto de características que se considera les pertenece a los hombres o a las mujeres.
- se construyen sobre actitudes o maneras de pensar que sostienen que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.



Masculinidades tradicionales:
EL HOMBRE ES EL CENTRO de todo, debe ser valiente, exitoso, fuerte, poderoso, etc.; esta masculinidad se pone a prueba constantemente frente a otros hombres, deben demostrar que son “hombres” y “machos” todo el tiempo, muchas veces ponen en riesgo su salud o seguridad en estas competencias.

Veamos algunos pilares de la masculinidad tradicional:



Fuente: “Sobre masculinidades”, Telleria Jimmy, 2002.

Sexo compulsividad: el hombre siempre debe estar dispuesto a tener relaciones sexuales.

Misoginia: actitud de menosprecio, desprecio y humillación en contra de las mujeres.

Homofobia: rechazo a las personas que parecen o son homosexuales.

Sexismo: actitud caracterizada por el menosprecio, discriminación y desvalorización de uno de los sexos, en este caso de las mujeres.

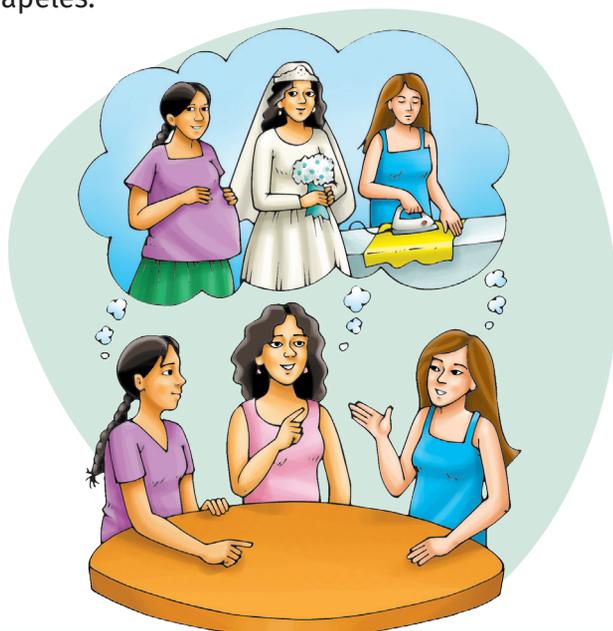
En nuestra sociedad la violencia forma parte del proceso de aprender a “ser hombre”, es por eso que algunos hombres ejercen la violencia por entenderla como una herramienta eficaz y legítima para resolver los conflictos.



Feminidades tradicionales:

Se manifiesta a través de actitudes que sostienen la idea de que las mujeres solo pueden ser madres y/o esposas. Por tanto, se valora, en ellas, actitudes que las ayuden a consolidar estos papeles.

Las mujeres que no cumplen con estas visiones tradicionales suelen ser tachadas de malas mujeres, malas madres, malas esposas, etc.



Algunas de las características de las feminidades tradicionales:

- Ser complaciente, agradable y comprensible.
- Ser sensible y emocional.
- Pensar siempre en las necesidades de las y los demás antes que las propias.
- Desarrollar su papel doméstico; es decir, ocuparse de todo lo relacionado con el hogar y las tareas del cuidado.
- Ser sacrificada, abnegada, cuidadora de todas y todos.

La sobrevaloración de las cosas que son “tradicionalmente” de hombres y mujeres, pone a las mujeres en una clara desventaja.



Ideas Fuerza

- 💡 Los **estereotipos de género** son creencias generalizadas sobre cómo deben ser las personas, según su género.
- 💡 Los **roles de género** se refieren a las funciones y comportamientos considerados apropiados para cada género, y pueden variar, de acuerdo con las normas culturales y sociales de cada contexto.
- 💡 Los **mandatos de género** son las expectativas y requisitos impuestos a las personas, según su género, ya sea de forma implícita o explícita.
- 💡 Tanto los **mandatos implícitos**, como los **explícitos**, pueden influir en cómo las personas perciben su propio género y qué trato reciben en la sociedad.
- 💡 Con el **sexo se nace**, son características biológicas de cada persona. El **género se hace**, es una construcción social que organiza y asigna roles basados en mandatos sociales.
- 💡 El **sistema patriarcal y el machismo perpetúan las desigualdades de género**. Los hombres dominan el poder y la autoridad y, esta situación, justifica sus actitudes y prácticas discriminatorias y violentas hacia las mujeres.
- 💡 Los **patrones culturales machistas** refuerzan los estereotipos de género, limitan las oportunidades de las mujeres y normalizan comportamientos discriminatorios y violentos.



Las y los EduActivistas, ¿identificamos en nosotros mismos los roles, estereotipos y mandatos de género? ¿Los reproducimos? ¿Los cuestionamos? ¿Qué podemos hacer para generar cambio



La desigualdad y la violencia hacia las mujeres

Brechas de género

Las brechas de género se refieren a las desigualdades que existen entre hombres y mujeres en diferentes aspectos de la vida. Las desigualdades son producto de las construcciones sociales y, a su vez, dan pie a la creación de entornos donde se normaliza la violencia.

Igualdad y equidad





Todas las personas somos diferentes las unas de las otras es decir, ninguna mujer es igual a otra mujer y ningún hombre es idéntico a otro hombre, cuando hablamos de IGUALDAD nos referimos a **IGUALDAD DE DERECHOS**, es decir que tanto mujeres como hombres tenemos los mismo derechos y deberíamos tener las **MISMAS OPORTUNIDADES** para ejercerlos.



La IGUALDAD es la meta, y la EQUIDAD es el camino para alcanzarla.



La equidad se refiere a la idea de brindar a cada persona lo que necesita, específicamente, para tener las mismas oportunidades. Reconoce que algunas personas pueden necesitar más apoyo o recursos adicionales para superar las barreras y desventajas que enfrentan, ya sea por su posición socioeconómica, género, raza u otras características. características, es decir, población vulnerable o que está en desventaja, en este caso las mujeres; a eso se le llama EQUIDAD, significa dar o atender a cada quién según lo que necesita.

Violencia de género

La violencia de género es una expresión extrema de la desigualdad impuesta por las estructuras sociales, económicas, políticas y culturales, a través de los estereotipos, mandatos y roles de género. La violencia puede manifestarse de muchas formas: física, emocional, psicológica, sexual, económica y otras formas.

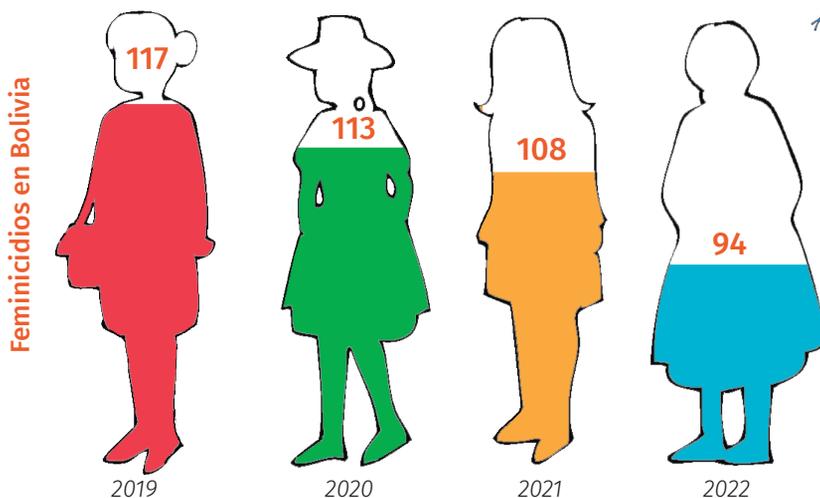
Las mujeres de diferentes grupos y contextos, además de soportar violencia por el solo hecho de ser mujeres, también son violentadas por su raza, etnia, clase social, entre otros aspectos de su identidad. Estas intersecciones pueden intensificar la violencia y agravar las desigualdades que enfrentan (interseccionalidad).



LEY N° 348

“(...) cualquier **acción u omisión**, abierta o encubierta, que cause la muerte, sufrimiento o **daño** físico, sexual o psicológico a una mujer u otra persona, le genere **perjuicio** en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera, por el sólo hecho de ser mujer”.

Ley N° 348: “Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia” (Artículo 6, inciso I).



NOTA:

No solo se ejerce violencia cuando se hace algo que daña a una mujer, también cuando se deja de hacer algo, y como consecuencia ella sale dañada

Casos

Fuente: Fiscalía del Gobierno Plurinacional de Bolivia.

Los **patrones culturales y sociales** también contribuyen al origen de la violencia contra las mujeres. Estereotipos de género arraigados, como la creencia de que las mujeres son inferiores o que deben ser sumisas, alimentan actitudes y comportamientos violentos. La socialización desde edades tempranas se orienta a transmitir ideas y normas que justifican la violencia hacia las mujeres.



La **CAUSA de la violencia** hacia las mujeres es la desigualdad, desvalorización y sentido de superioridad de los hombres (el sistema patriarcal y machismo). A esto se suma la **INEQUIDAD** y la **DISCRIMINACIÓN** entre hombres y mujeres.

Los hombres, en situación de superioridad, recurren a la violencia como medio válido para controlar y someter a las mujeres.

Para prevenir la violencia contra las mujeres tenemos que atacar la **CAUSA** y **NO** los factores de riesgo:

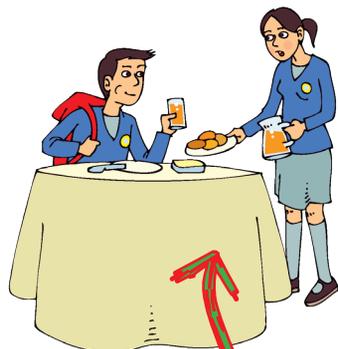


Los **FACTORES DE RIESGO** son detonantes o desencadenante de situaciones de violencia, es decir, son hechos o situaciones que incrementan el riesgo de que las mujeres sufran violencia. Por ejemplo:



Haber vivido situaciones de violencia en la infancia.

Abusar del consumo de sustancias como el alcohol y las drogas.



Que hombres y mujeres no se encuentren en igual situación laboral, económica o educativa, por ejemplo si la mujer no trabaja y depende económicamente del esposo o si la mujer es la única que trabaja porque el esposo perdió el trabajo.



Pertenecer a culturas que tengan fuertes prácticas culturales machistas, es decir en las que sea normal el matrimonio infantil, el matrimonio forzado, el intercambio de mujeres por bienes, etc.

En mi país no se castiga la violencia contra las mujeres, es algo normal

Vivir en Estados donde exista impunidad en casos de violencia contra las mujeres.



Me cela porque le importo...

Que los celos sean considerados como muestras de amor.



Que la pareja se encuentre atravesando problemas económicos.



| | |
|---|---|
| VIOLENCIA Física | VIOLENCIA En servicios de salud |
| VIOLENCIA Femicida | VIOLENCIA Patrimonial y económica |
| VIOLENCIA Psicológica | VIOLENCIA En el sistema educativo plurinacional |
| VIOLENCIA Mediática | VIOLENCIA En el ejercicio político y de liderazgo |
| VIOLENCIA Simbólica y/o encubierta | VIOLENCIA Institucional |
| VIOLENCIA Contra la dignidad, la honra y el nombre | VIOLENCIA Laboral |
| VIOLENCIA Contra los derechos reproductivos | VIOLENCIA Sexual |
| VIOLENCIA En la familia | VIOLENCIA Contra los derechos y la libertad sexual |

Cualquier otra forma de violencia que dañe la dignidad, integridad, libertad o que viole los derechos de las mujeres

Consecuencias de la violencia

La violencia trae múltiples consecuencias para la vida de las mujeres y la sociedad en general, en distintos niveles, evita que las mujeres ejerzan sus derechos y mantiene una desigual distribución de poder que las pone en clara desventaja.

A continuación exponemos algunas consecuencias de la violencia hacia las mujeres:

Para la mujer (individualmente)

- Daño a la salud física.
- Daños a la salud mental y emocional.
- Daños a la salud sexual y reproductiva.
- Costos para cubrir los problemas de salud.
- Costos para cubrir trámites relacionados con los daños sufridos.
- Tiempo perdido por problemas de salud.
- Días sin trabajar.
- Disminución en el rendimiento laboral.
- Pérdida de empleo y de ingresos.
- Reducción o pérdida de oportunidades educativas, laborales, sociales, o de participación.



Para las y los integrantes de la familia

- Las y los hijos pierden días de clases y tienen dificultades en sus estudios.
- Las y los hijos sufren problemas de salud física, emocional y mental.
- La familia sufre pérdida de ahorro o de ingresos.
- La violencia rompe la relación de confianza y armonía familiar.
- Se amplía el riesgo de entrar al círculo de pobreza económica y social.

Para la comunidad o municipio

- Afecta en la productividad y/o generación de ingresos.
- Se reduce la participación de las mujeres en actividades de la comunidad o municipio.
- Niños/as y jóvenes en situación de abandono.
- Afecta a los niveles municipales de rendimiento escolar.
- Afecta el desarrollo humano del municipio o comunidad.
- El municipio o comunidad genera una imagen de inseguridad.





Para el Estado (a nivel nacional)

- Costos de atención en el sistema de salud.
- Costos de los casos en el sistema de justicia.
- Costos en el régimen penitenciario para agresores.
- Pérdida de capital humano (feminicidios).



Ideas Fuerza

- 💡 Las **desigualdades de género** son el resultado de los sistemas y estructuras sociales que privilegian a lo masculino y los hombres, sobre lo femenino y las mujeres.
- 💡 Las **brechas de género** son el resultado de las desigualdades que existen entre hombres y mujeres, en diferentes aspectos de la vida.
- 💡 La **igualdad** busca que todas las personas reciban un trato igualitario, sin discriminación.
- 💡 La **equidad** implica la distribución justa y proporcional de recursos y oportunidades, teniendo en cuenta las circunstancias y necesidades individuales y colectivas. Los mecanismos equitativos son el paso necesario para desafiar las desigualdades estructurales y alcanzar niveles de igualdad.
- 💡 El **enfoque de género** es una herramienta que ayuda a analizar las relaciones de poder, los roles y las desigualdades de género en diferentes contextos.

¡Manos a la obra!



Módulo 2

¡Manos a la obra!

Nuestra metodología:

Competencia: Las y los jóvenes cuentan con herramientas para entender la problemática de la violencia hacia las mujeres, desde el enfoque integral.



Herramientas:

Carpeta Módulo 2 <https://acortar.link/AvfJEV>

Tiempo del taller: tres horas y 30 minutos.



Contenidos mínimos:

- Estructuras de poder.
- Roles y estereotipos.
- Cuestionando roles.
- Desigualdades y violencia integral.
- Rompiendo el silencio.

Al terminar la sesión las y los participantes:

- Diferenciarán los conceptos: patriarcado y machismo.
- Identificarán los roles y estereotipos de género.
- Reconocerán las desigualdades entre hombres y mujeres.
- Conocerán los costos (emocionales, sociales y económicos) de la violencia.

Actividad

1

Retomando lo aprendido

Objetivo: Recordar la sesión anterior, abordajes conceptuales y actividades.

Recurso didáctico: Dinámica Afiches

Materiales y/o equipos: papelógrafos, marcadores, hojas de colores, cinta adhesiva.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

1. Entregamos los materiales y pedimos a las y los participantes, organizados en grupos, que elaboren afiches que resuman los aspectos clave de la sesión anterior.
2. Los grupos presentan sus afiches y explican el porqué de sus contenidos.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar los contenidos vistos en la anterior sesión: enfoque integral de la violencia, y el trabajo de la Red Nacional de EduActivistas.
- Resaltar la relevancia e importancia del porqué trabajamos la violencia hacia las mujeres.

Actividad

2

Las caras de la violencia

Objetivo: Reconocer las formas de ejercer poder y la violencia.

Recurso didáctico: Dinámica Sociodramas

Materiales y/o equipos: guiones escritos previamente.

Tiempo: 30 minutos.



Ver Carpeta Módulo 2:
Guiones para los sociodramas



Desarrollo:

1. Dividir al grupo en cuatro subgrupos.
2. Cada grupo recibe el "guion" para que preparen su representación en la sesión.
3. Cada equipo tendrá cinco minutos para preparar su representación, y otros cinco minutos para presentarla. Para la representación se utilizarán elementos que las personas lleven consigo.
4. Al finalizar esta etapa, la plenaria analizará los resultados de las presentaciones y las relaciones de poder en la familia, en la sociedad, en el trabajo.

Algunas preguntas guía:

- ¿Los hombres ejercen poder sobre las mujeres?
- ¿Las mujeres ejercen poder sobre los hombres?
- ¿Es fácil o difícil identificar las relaciones de poder de hombres sobre las mujeres?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reflexionar sobre como las mujeres están frente a diferentes situaciones que las someten y violentan, un poder patriarcal presente en la familia, escuela, comunidad, barrio, etc.
- Reiterar la idea de que es el machismo el que mantiene la desigualdad y el sistema patriarcal, y ambos repercuten de forma negativa en la vida de las mujeres.

Actividad

3

Juan y María

Objetivo: Reconocer los roles y estereotipos de género.

Recurso didáctico: Dinámica Reflexión grupal

Materiales y/o equipos: papelógrafos, marcadores y tarjetas de colores.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en cuatro equipos, cada equipo recibe tarjetas de colores, un papelógrafo y marcadores.
2. El o la facilitadora da la consigna de que 2 grupos dibujen y describan a JUAN y otros 2 grupos a MARÍA.
3. Cada equipo desarrolla primero una historia de su personaje: su edad, padre/madre, oficio, dónde nació, etc.
4. Luego, cada equipo describe a su personaje: características emocionales, culturales y sociales, y otros.
5. En plenaria, cada equipo presenta a su personaje.
6. El o la facilitador/a anota palabras "clave" y hace preguntas sin afirmar o negar lo presentado por los grupos: ¿por qué le asignaron X o Z característica a su personaje?.

Se cierra repasando las palabras anotadas y se reconoce los roles, estereotipos y mandatos de género.

NOTA: ¡Recuerda no emitir ningún juicio de valor sobre las respuestas que surjan!.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer los roles y estereotipos presentes en nuestro entorno, identificándolos y describiéndolos. Al ser parte de nuestro cotidiano, muchas veces es importante reflexionar sobre cómo se reproducen los roles y estereotipos en el día a día, que son naturalizados y normalizados.
- Reforzar la importancia de cuestionar roles y estereotipos que reproducen la violencia contra las mujeres.

Actividad

4

Sexo ≠ Género

Objetivo: Identificar la diferencia entre sexo y género.

Recurso didáctico: Lluvia de ideas y Presentación PPT 1 Diferencia entre sexo y género

Materiales y/o equipos: proyector y computadora.

Tiempo: 15 minutos.



Ver Carpeta Módulo 2:

Presentación PPT 1 Diferencia entre sexo y género



Desarrollo:

1. Se lanza preguntas a las y los participantes: ¿consideran que haya diferencia entre sexo y género? ¿Lo perciben en su entorno?
2. Las y los participantes comparten sus opiniones (unas 10).
3. Posteriormente, con ayuda de la presentación PPT 1 se explica a las y los participantes cómo se construye los conceptos de sexo y género.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reiterar los conceptos de sexo y género, enfatizando que no son sinónimos, y en que son usados para reforzar roles y estereotipos en hombres y mujeres.

Caminata de privilegios

Objetivo: Unificar datos estadísticos para reconocer las brechas de desigualdad entre hombres y mujeres.

Recurso didáctico: Dinámica **Caminata de privilegios**

Materiales y/o equipos: cinta adhesiva, 2 carteles y lista de privilegios (que representen las desigualdades entre hombres y mujeres).

Tiempo: 20 minutos.



Ver Carpeta Módulo 2:

Hoja de trabajo **Caminata de privilegios**



Desarrollo:

1. Antes de comenzar, identificamos una lista de privilegios relacionados con género. Estos pueden incluir información como acceso a educación, estabilidad financiera, seguridad laboral, espacios de apoyo y contención etc.
2. Explicamos a las y los participantes que realizarán una actividad para explorar los privilegios dentro del grupo.
3. Pedimos que formen una línea en la sala, y explicamos que avanzarán o retrocederán según su identificación con ciertos privilegios que mencionaremos.
4. Haciendo uso de la Hoja de trabajo **Caminata de privilegios**, menciona diferentes privilegios uno por uno. Por ejemplo, podrías decir: "Avanza si has tenido acceso a educación superior" o "Retrocede si alguna vez te has sentido inseguro/a en la calle".
5. Las y los participantes responden físicamente moviéndose según su identificación con cada privilegio.
6. Después de la actividad, reúne a los participantes y facilita una discusión reflexiva. ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad? ¿Hubo sorpresas en cuanto a las posiciones de los demás? ¿Qué aprendieron sobre sí mismos y sobre los demás?
7. Discutimos la importancia de reconocer los privilegios y cómo pueden afectar las relaciones diarias.

8. Animamos a la empatía y al entendimiento mutuo, destacando cómo las experiencias de vida varían debido a factores como el género especialmente.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar con ejemplos de brechas de género y mostrar cómo las mujeres están en desventaja a los hombres.
- Identificar la importancia de construir entornos más equitativos donde hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades y ejercicio de sus derechos.

Las caras de la violencia

Objetivo: Reflexionar sobre la violencia y sus principales manifestaciones en los lugares de procedencia de las y los participantes.

Recurso didáctico: Presentación PPT 2 Tipos de violencia y dinámica Estatuas que hablan.

Materiales y/o equipos: proyector y computadora.

Tiempo: 30 minutos.



Ver Carpeta Módulo 2:
Presentación PPT 2 Tipos de violencia



Desarrollo:

1. Empezamos con una breve exposición sobre el concepto de la violencia y sus diferentes tipos con la presentación PPT 2. Preguntamos a las y los participantes si tienen dudas o comentarios para aclarar y reforzar algunas ideas.
2. Continuamos con la dinámica **Estatuas que hablan**. El o la facilitadora explica y da los tiempos:
 - Se conforman grupos de 4 o 5 personas
 - Cada grupo reflexiona sobre las distintas formas de violencia y cuáles son las que más conocen o han visto o más les ha impactado.
 - Luego de reflexionar, en consenso eligen un tipo de violencia para representarlo construyendo una **ESTATUA** (regla: sin movimiento y sin hablar).
 - Luego de practicar, todas y todos se ponen en círculo.
3. Cada grupo representa su estatua en la plenaria. La o el facilitador pregunta a las y los observadores: ¿Qué representa la estatua?, ¿qué busca reflejar?.
4. Con 2 o 3 participaciones rápidas, se pregunta al grupo si acertaron; y si no, el grupo responde.

5. Una vez que todos los grupos hayan representado su estatua, se reflexiona con el conjunto de participantes.

VARIANTE: Solo 2 de los grupos pequeños trabajan con las estatuas.

Y cuándo se presentan, con las y los observadores se hace el ejercicio de: ¿qué cambiarían en la estatua? o ¿cómo lo transformaríamos?. Las y los voluntarios se acercan y van cambiando, transformando la estatua se reflexiona

Preguntas guía para la reflexión:

- ¿Cuál ha sido la estatua que más llamó la atención?
- ¿Esta es la forma de violencia más común en nuestra sociedad?
- ¿Cómo afecta esta forma de violencia a las mujeres?
- ¿Por qué tenemos la tendencia de recurrir a la violencia para resolver las diferencias?
- ¿La violencia es innata en el ser humano?
- ¿Qué hacemos, como ciudadanos, para que no haya violencia?



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Se hace énfasis en la necesidad de asumir corresponsabilidad para hacer frente a la violencia.
- Rescatamos la idea de que todas y todos podemos identificar la violencia en nuestros entornos cercanos, como dentro de nuestra familia, grupo de amigas/os, universidad, comunidad, otros.

Rompiendo el silencio

Objetivo: Reconocer las causas, factores y consecuencias de la violencia hacia las mujeres.

Recurso didáctico: Dinámica árbol de problemas y presentación PPT 3 Rompiendo en silencio.

Materiales y/o equipos: papelógrafos (con siluetas de árboles), marcadores, hojas de colores, tarjetas de colores, proyector, computadora.

Tiempo: 30 minutos.



Ver Carpeta Módulo 2:
Presentación PPT 3 Rompiendo en silencio



Desarrollo:

Las y los participantes trabajan en grupos de cuatro o cinco personas.

Momento 1:

El o la facilitadora da la consigna para el trabajo:

- Se les pide que dibujen un árbol con raíces y follaje.
- Analizar la violencia hacia las mujeres y usando una o dos palabras, en las raíces identificar causas, en el follaje las consecuencias y alrededor del árbol los factores (detonantes o desencadenantes de las situaciones de violencia).

Terminado el trabajo de grupos, se hace un análisis conjunto y todas/os aportan a construir un solo árbol, poniendo en común sus tarjetas.

Momento 2:

Con ayuda de la presentación PPT 3 se explica a los y las participantes la diferencia entre las causas de la violencia (el patriarcado y el machismo), las consecuencias en distintos ámbitos de vida de las mujeres y la sociedad en general, y los factores de riesgo que están relacionados con las conductas estereotipadas.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reiterar la importancia de cuestionar roles y actitudes estereotipadas que reproducen y refuerzan la violencia contra las mujeres.
- Poner énfasis en que prevenir la violencia implica atacar la causa: el sistema patriarcal y machismo.

Red de conocimientos

Objetivo: Unificar conceptos básicos para el trabajo del desafío frente a las desigualdades y la violencia hacia las mujeres.

Recurso didáctico: Dinámica **Mapa del conocimiento**

Materiales y/o equipos: fichas con palabras sobre la desigualdad, proyector, computadora.

Tiempo: 30 minutos.

Desarrollo:

1. Se pide a las y los participantes que formen grupos de cinco a seis personas.
2. Cada grupo recibe 16 fichas con palabras relacionadas con género. En el reverso de cada tarjeta va escrito el significado de dichas palabras, porsí acaso algunas sean desconocidas.
3. Se da la consigna a los grupos de que relacionen las palabras de las fichas y que organicen un mapa mental con los conceptos.
4. Cada grupo presentará su mapa.
5. Finalmente, con otro grupo de fichas, el o la facilitadora armará un mapa de conceptos con las y los participantes, explicando los significados de las palabras y unificando conceptos.

NOTA: Otra opción para el cierre es exponer la presentación PPT 4: Conceptos y hacer un repaso en plenaria, con las y los participantes.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar la importancia de conocer los conceptos para identificarlos en el día a día, y abordar la problemática de la violencia hacia las mujeres.

Cierre de sesión

Objetivo: Sintetizar lo visto en la sesión.

Recurso didáctico: Dinámica Galería de aprendizajes

Materiales y/o equipos: tarjetas de colores, imágenes, cinta adhesiva y marcadores.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

1. Pedimos a las y los participantes que seleccionen una palabra o una imagen que represente lo que han aprendido o experimentado durante el taller.
2. Las y los participantes armarán una "galería" de papelógrafos para presentar las palabras e imágenes que seleccionaron en la jornada y compartirán sus aprendizajes y decisiones.

Reto (evaluación del módulo):

- Elaborar en grupo un producto comunicacional, artístico o tecnológico que represente creativamente el **desafío de las desigualdades y la violencia hacia las mujeres**.
- Algunas opciones para cumplir la consigna: sociodramas, video, TikTok, realls, dibujos de comic, una canción, carteles, memes u otros.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Sintetizar lo visto en la sesión, los conceptos y cómo estos se relacionan con la vida diaria, cuestionar sobre nuestras actitudes y acciones en relación a la lucha contra la violencia hacia las mujeres.
- Reforzar la importancia de sumar más conocimiento a lo visto en la sesión, de continuar investigando e indagando sobre lo abordado.

Anota aquí tus apuntes:

A large rectangular area with a black border, intended for taking notes. It features a vertical orange margin line on the left side and horizontal grey ruling lines throughout the rest of the space.

¿Qué debemos saber?



Módulo 3

¿Qué debemos saber?

Prevención de la violencia hacia las mujeres

Objetivo del módulo: Para prevenir la violencia hacia las mujeres, identificar las diferencias entre relaciones de pareja sanas y tóxicas, y las diferentes formas y ámbitos en los que puede ocurrir.

Qué significa
PREVENIR



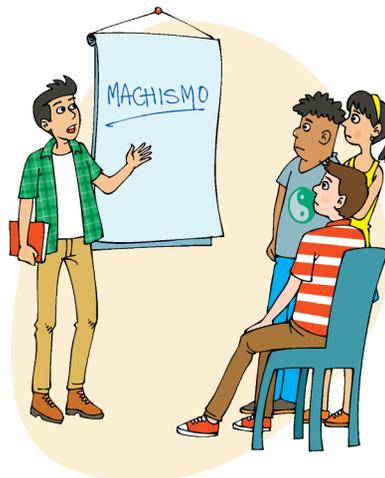
El primer paso para comenzar con la **PREVENCIÓN** de la violencia hacia las mujeres es aprender a identificarla en nuestro entorno y, al mismo tiempo, reconocerla también en nosotras y nosotros mismos. Como jóvenes, estamos inmersos en relaciones de pareja o vemos a nuestro alrededor experiencias de amigos/as, conocidos/as. ¿Cómo son estas relaciones?

Prevenir = “actuar antes de”

Prevenir es realizar acciones que nos permitan evitar que un daño se concrete, por ejemplo: una vacuna es una acción preventiva que evita que tengamos que curar una enfermedad posterior, o si le advertimos a alguien que va a llover podrá prepararse y llevar un paraguas para evitar mojarse; advertir a una persona sobre un posible suceso, ayudará a que se prepare y pueda evitar salir dañada.



Con la **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES**, buscamos realizar acciones **ANTES** de que los hechos de violencia ocurran, y reducir el riesgo de que las personas se vuelvan víctimas o victimarios.



IMPORTANTE / NO OLVIDES



Para prevenir la violencia hacia las mujeres tenemos que atacar la **CAUSA**, es decir: el **MACHISMO**, impulsar el cambio de las actitudes machistas en las personas, así como la tolerancia hacia estas actitudes.

- Recuerda que la **PREVENCIÓN** se trata de hacer **ACCIONES SOSTENIDAS**, solo así lograremos los resultados esperados (evitar las acciones esporádicas y aisladas).



En términos generales, el amor se refiere a un sentimiento intenso de afecto, cariño, compasión y respeto hacia otra persona, un animal, una cosa o una idea.

Aunque las relaciones de amor son distintas para todas las personas, estas comparten algunas características:

- Se dan desde la horizontalidad, pues quienes están dentro de una relación de amor ven a la otra persona como su igual y la respetan.
- Existe un intercambio emocional justo, debido a que en la relación de amor se da y se recibe.
- Las relaciones de amor crecen con las expresiones y acciones que brindan dignidad y bienestar.

Amor en pareja

El psicólogo R. Sternberg⁴ nos dice que el AMOR tiene 3 componentes:

- **La intimidad:** es la conexión emocional y de cercanía que se establece en una relación. Implica intercambiar pensamientos, sentimientos, experiencias y preocuparse por el bienestar del otro, de manera horizontal y respetuosa. Se expresa con la comunicación abierta, la confianza, la empatía y el apoyo emocional.
- **La pasión:** se refiere a la atracción física y el deseo sexual en una relación. En esta faceta se considera la intensidad emocional y la excitación que se experimenta por la pareja puede manifestarse a través de la atracción física, sexual, gestos románticos y la expresión emocional intensa.
- **El compromiso:** es la decisión que toman las personas de mantener la relación a largo plazo e implica la voluntad de invertir tiempo, energía y recursos en la relación.

Estos componentes interactúan entre sí:

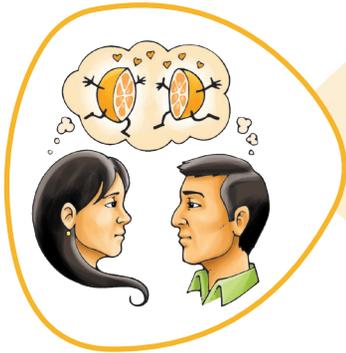


⁴ Sternberg, R.J (1986). Una teoría triangular del amor. Revisión psicológica.

Mitos del amor romántico

Los mitos son creencias y expectativas idealizadas sobre el amor y las relaciones de pareja que no se ajustan, necesariamente, con la realidad. Estos mitos suelen transmitirse culturalmente y pueden influir en nuestras ideas y comportamientos entre parejas.

Veamos algunos ejemplos comunes del amor romántico:



Media naranja: existe una individuo, y solo al encontrar a esa persona se alcanzará la felicidad y plenitud. Se piensa que solo al encontrar a esa persona se alcanzará la felicidad y la completitud. Esta creencia puede generar expectativas poco realistas y dejar de lado la importancia del crecimiento individual y la construcción de relaciones basadas en la comunicación y el compromiso mutuo.

Amor eterno: el amor es incondicional y dura para siempre, es siempre apasionado y los sentimientos nunca disminuyen.

Las relaciones evolucionan con el tiempo, y puede generar frustración y decepción cuando las personas no logran cumplir esas expectativas.



Sacrificio y sufrimiento:

Sacrificio y sufrimiento: el amor verdadero implica sacrificio y sufrimiento, es real solo si las personas están dispuestas a renunciar a sus propias necesidades y deseos.

Una relación saludable se basa en el respeto mutuo, la igualdad y el cuidado de uno mismo. El sacrificio constante puede conducir a la pérdida de identidad y al deterioro de la relación.



Amor a primera vista: el amor surge instantáneamente tras conocer a una persona, existe una conexión y atracción inmediata que determina el destino de la relación.

Puede haber una atracción inicial, sin embargo, el amor real requiere tiempo y esfuerzo para construir una conexión sólida y significativa.



Los celos como señal de amor: los celos y el control son muestras de amor y preocupación.

Los celos excesivos y la falta de confianza son comportamientos posesivos y dañinos para las relaciones. El amor saludable se basa en la confianza, el respeto y la comunicación abierta.

Romantizar las conductas tóxicas: normaliza (como gesto romántico o apasionado) y satiriza las conductas tóxicas o abusivas.

En realidad son conductas violentas a nivel emocional, e incluso físico y/o sexual.



¿Cómo se sostienen estos mitos?



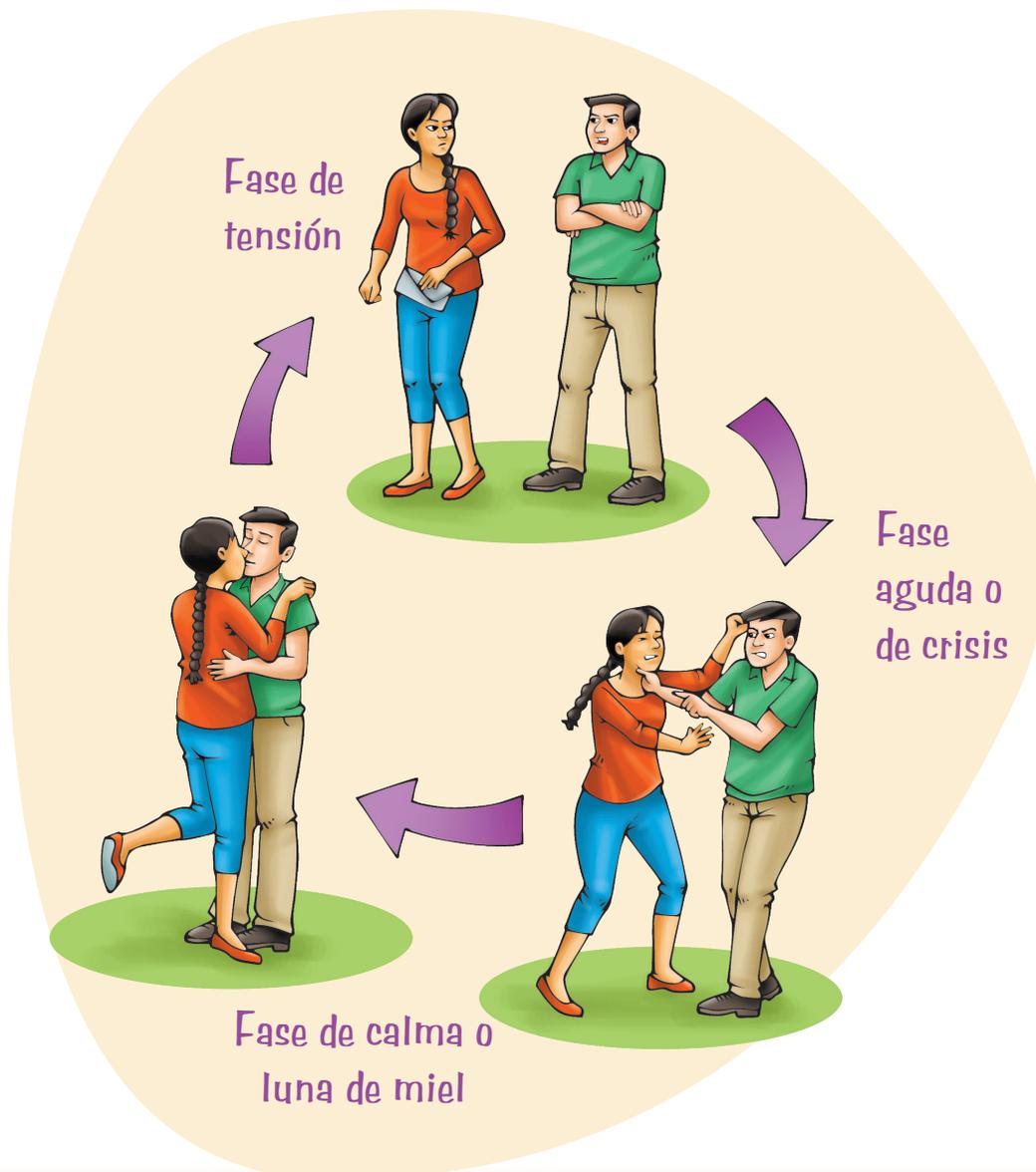
Además de los medios de comunicación y la cultura, la sociedad en general refuerza los mitos del amor romántico. E incluso hay una presión social para que las personas se comprometan con una relación amorosa, en particular en etapas como la adolescencia o juventud. Esta insistencia puede ocasionar que cedan a la presión e inicien una relación sin desearlo, o que se sientan “anormales” si no encuentran una pareja.

Es importante que se promueva una comprensión más realista y saludable del amor y las relaciones, para que estas sean más satisfactorias y positivas.

Ciclo de la violencia

En el complejo mundo de las relaciones, a veces nos enfrentamos a un problema serio: la violencia que se repite una y otra vez, como un ciclo. Desde pequeñas discusiones hasta momentos más graves, como si fuera una montaña rusa, donde los sentimientos se van intensificando al igual que las acciones.

Generalmente se identifican 3 fases:



Fase de tensión.

La relación atraviesa tensiones, suele durar semanas o incluso meses. Crece el estrés y se derrumba la comunicación, las personas agresivas se ponen violentas verbalmente con sus parejas y comienzan los incidentes “menores” (alzar la voz, celos, reproches por la forma de vestir, y otras).

Las personas agredidas sienten un peligro creciente y situaciones tensas, se ven obligadas a adoptar actitudes sumisas, condescendientes con las exigencias de su pareja agresora, y con temor constante. Muchas veces familiares y amistades niegan o minimizan el peligro en esta etapa.



Fase aguda o de crisis.

La tensión aumenta y finalmente estalla la violencia. Este es un periodo explosivo e impredecible. Al final de este estallido la persona agredida puede terminar con lesiones serias (escalamiento de la violencia, agresiones físicas) e incluso la muerte (feminicidio). El incidente es producto del estado emocional de la persona agresora, de un evento externo que detona la situación.

Esta etapa puede dar lugar a una aceptación de las demandas de la persona agresora, o que la persona agredida intente escapar de la situación o terminar la relación.



Fase de calma o luna de miel.

La persona violenta pasa a un periodo de calma, muestra arrepentimiento y promete no ser agresivo, luce vulnerable; la persona agredida se siente culpable y responsable del bienestar de su agresor, y las personas de su entorno (familiares, amistades y otros) se tornan en “cuidadores de la relación”, puede durar días, semanas o meses. Cuando inicia otro ciclo de violencia, la mujer intenta dejar la relación, entra y sale varias veces, y después de muchos intentos, decide dejar la relación violenta. Entonces, los sentimientos de culpa, inseguridad y preocupación por el bienestar de las/ los hijos jugarán un papel importante en la decisión de la víctima.



Comprender las señales del ciclo de violencia nos ayuda a elegir el camino hacia relaciones más positivas y equitativas, donde haya respeto, comunicación y corresponsabilidad entre la pareja.

Relaciones sanas

Es importante entender que no existe una receta para el amor, ni tampoco para entablar relaciones sanas, sin embargo, algunas características “clave” nos pueden orientar. Veamos:



1. **Respeto mutuo:** ambas personas se tratan con respeto y consideración. Valoran las opiniones, sentimientos y necesidades de cada individuo. No hay lugar para la desvalorización, la manipulación o el maltrato.
2. **Comunicación abierta y efectiva:** ambas personas se escuchan activamente y se esfuerzan por entender y ser entendidas. La comunicación abierta ayuda a resolver conflictos de manera constructiva y a mantener una conexión sólida.
3. **Igualdad y equidad:** ambas comparten las responsabilidades y se toman decisiones de manera conjunta. No hay lugar para el control, la dominación o el abuso de poder.
4. **Confianza y honestidad:** ambas construyen a través de la honestidad, la transparencia y el cumplimiento de las promesas. Ambas personas se sienten seguras y pueden contar una con la otra. La confianza se nutre con el tiempo y se refuerza con acciones coherentes.
5. **Apoyo y cuidado mutuo:** ambas personas se brindan apoyo emocional, aliento y comprensión. Se respaldan en los momentos difíciles y celebran los logros y éxitos del otro. Se fomenta un ambiente de afecto, respeto y apoyo emocional.
6. **Espacio y autonomía:** ambas personas reconocen la importancia de tener tiempo y espacio personal, así como intereses y actividades propias. Se promueve el crecimiento individual dentro de la relación.

7. **Resolución de conflictos constructiva:** ambas personas abordan los desacuerdos y conflictos de manera constructiva, respetuosa y buscando soluciones mutuamente satisfactorias. Se evita la violencia, el maltrato verbal o físico, y se prioriza la búsqueda de soluciones justas y equitativas.

Es importante destacar que las relaciones sanas requieren trabajo, compromiso y voluntad de parte de ambas personas. También es necesario recordar que nadie es perfecto y que es natural **experimentar** altibajos en una relación. Sin embargo, si se establecen bases sólidas de respeto, comunicación y confianza, es posible consolidar un nexo saludable y satisfactorio. Pero es fundamental estar alerta y no entrar a relaciones violentas, por eso, tenemos que estar alerta a las señales.



¡Atención a las señales!

Señales rojas

Las “banderas rojas” son señales de advertencia que nos dicen que algo podría no estar bien. En las relaciones de pareja, estas señales son comportamientos o situaciones que significan problemas o desafíos. Son como luces que parpadean para decirnos que necesitamos prestar atención.

- Te pide que cambies físicamente.
- Amenaza con golpearte.
- Amenaza con hacerse daño, si no accedes a sus peticiones.
- Te hace escándalos después de consumir alcohol.

- Controla tu tiempo o actividades cotidianas.
- Te cela.
- Te pide que cambies de amigas y/o amigos.
- Llama varias veces al día para saber que estás haciendo.
- Te amenaza con empezar otra relación con otra persona.
- Te aprieta fuerte con la intención de retenerte.
- Te fuerza a tener relaciones sexuales.
- Controla tus salidas.
- No te permite estudiar o trabajar. Te pide que dejes tu trabajo o estudios.
- Rompe o destruye, intencionalmente, algún bien tuyo.

Señales verdes

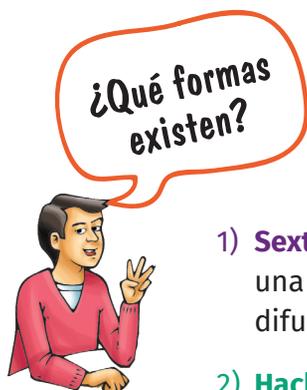
Las “banderas verdes” son indicadores positivos de una relación saludable y positiva. Son señales que sugieren que la relación tiene características sanas.

- **Comunicación Asertiva:** La pareja se expresa abierta y claramente, compartiendo pensamientos y sentimientos de manera respetuosa. Ambos se sienten escuchados y valorados en la conversación.
- **Honestidad:** Ambos son honestos entre sí, compartiendo información importante y siendo transparentes sobre sus emociones y experiencias. La confianza se construye a través de la honestidad mutua.
- **Respeto a la Pareja:** Cada miembro de la pareja respeta las opiniones, decisiones y autonomía del otro. No hay intentos de control o imposición de voluntad.
- **Empatía:** Ambos demuestran comprensión y empatía hacia los sentimientos y experiencias del otro. Se esfuerzan por ponerse en los zapatos del compañero/a y brindar apoyo en momentos difíciles.
- **Respeto por su Entorno, Amigos y Familia:** Existe un respeto mutuo por las relaciones personales fuera de la pareja. Cada uno valora las conexiones del otro/a con amigas/os y familia, contribuyendo a un entorno de respeto y aceptación.
- **Independencia:** Aunque están comprometidos como pareja, ambos mantienen su autonomía y tienen intereses y actividades individuales. Se respeta y fomenta el crecimiento individual dentro de la relación.

Dentro y fuera de las relaciones de parejas como jóvenes estamos expuestas y expuestos a la violencia en entornos digitales, por ello es necesario conocer que es la violencia digital y cómo podemos prevenirla.

Violencia Digital

La violencia digital generalmente tiene como víctimas a las mujeres y menores de edad, y es una forma de violencia que se desarrolla a través de los medios digitales y causa daños a la dignidad, la integridad y la seguridad de una persona.



- 1) **Sextorsión:** Chantaje para que una persona realice una determinada acción bajo la amenaza de difundir imágenes íntimas de la misma persona.
- 2) **Hacking:** Acceso a celulares, computadoras u otros dispositivos de otra persona para conocer su contenido y utilizarlo para acciones violentas, chantaje, humillación o control.

- 3) **Phishing:** Estafa que tiene como objetivo obtener los datos privados de otra persona (especialmente para acceder a sus cuentas bancarias).



4) **Ciberacoso:** Acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales, que tiene diferentes formas como:

- **Stalking:** Situación en la cual una persona persigue a otra de forma obsesiva.
- **Doxing:** Revelar información personal y confidencial de alguien a través de internet.
- **Happy slapping:** Difusión de contenido que involucra agresión verbal, física o sexual.
- **Sexting sin consentimiento:** Acoso sexual a través de imágenes, videos o mensajes.

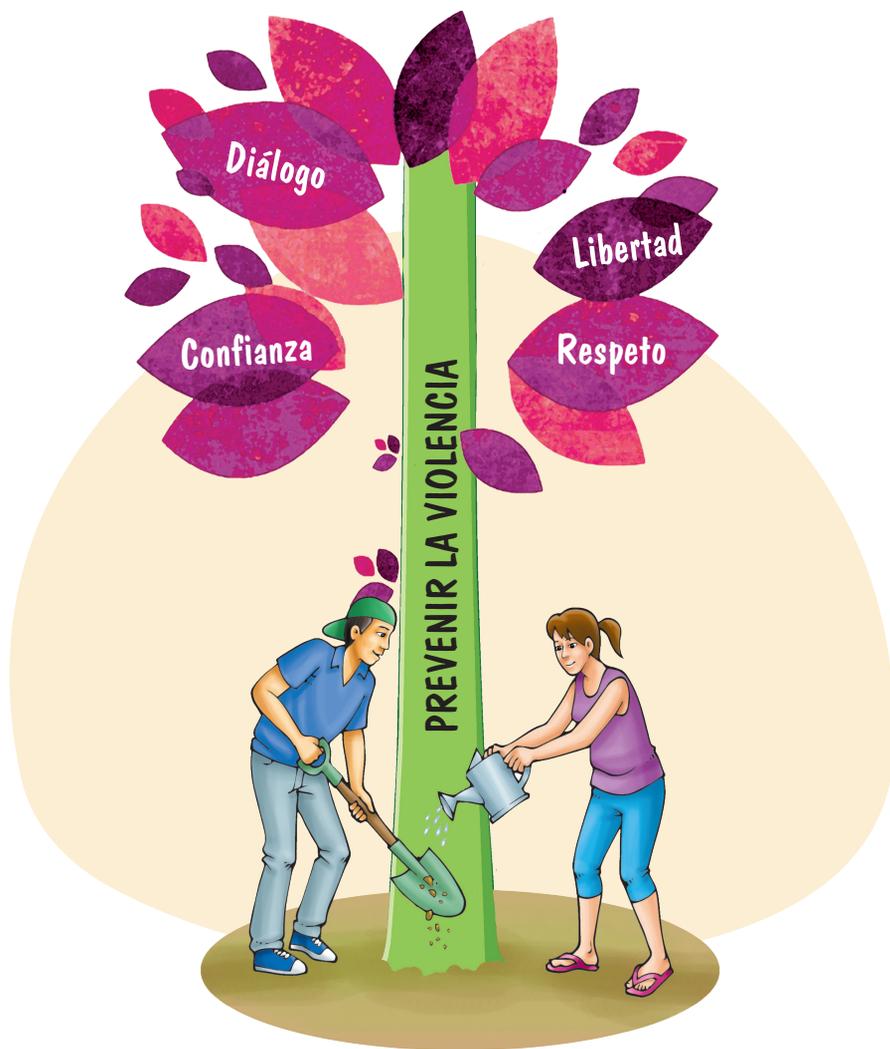
5) **Grooming:** Acoso sexual virtual de parte de un adulto o adulta que se realiza a un o una menor de edad.



- Monitorear constantemente la actividad de un menor de edad en redes sociales.
- Toma consciencia de la información que se expone en redes sociales.
- No corresponder a la complicidad de reenviar fotos o videos de otras personas.
- Evita iniciar sesión en dispositivos electrónicos ajenos y en caso de hacerlo, asegurarse de cerrar sesión al finalizar.
- Tomar consciencia de la información personal que se comparte en redes sociales y otros espacios virtuales.
- Crea contraseñas complicadas (uso de mayúsculas, minúsculas y signos).
- Evitar relacionarse con personas desconocidas.
- No hagas clic en enlaces de correos electrónicos sospechosos
- Tener un círculo de confianza (familia, amigos/as, profesores).
- Contribuye a un entorno en línea positivo compartiendo mensajes y contenido que inspiren, eduquen y promuevan la empatía.
- Usa la verificación en dos pasos.

Prevencción desde la raíz

Alguna vez te has puesto a pensar: ¿se hubiera evitado esta situación?



La prevención de la violencia contra las mujeres, busca detener la violencia antes de que ésta ocurra, reduciendo el riesgo de que haya mujeres en situación de violencia y generando condiciones para que la sociedad en su conjunto goce de una mejor calidad de vida.

Prevenir desde la raíz, es decir desde nosotras y nosotros mismos para reconocer la violencia y prevenirla es importante contar con saberes que aporten a tomar

decisiones y promuevan un cambio a nivel personal. Además de empezar por nosotras y nosotros es fundamental conocer la normativa que promueve y respalda el trabajo en la prevención de la violencia hacia las mujeres.

La Ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia (Ley N° 348) prevé impulsar acciones de prevención a partir de los siguientes niveles:

Prevención estructural:

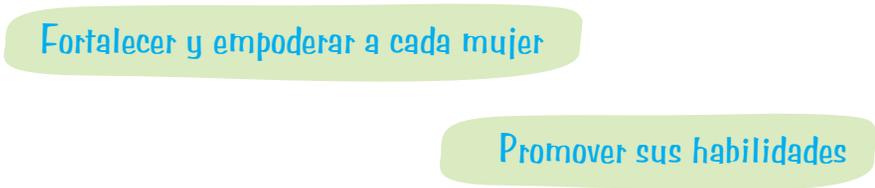
Medidas de carácter integral destinadas a modificar:



Aquellas que tienen como efecto y consecuencia la violencia contra las mujeres. La sensibilización y educación en la familia, la escuela y otros niveles académicos, son medidas de carácter integral.

Prevención individual:

Medidas destinadas a:



Para que sea capaz de identificar toda posible manifestación de violencia o agresión hacia ella, y pueda enfrentarla de manera asertiva.

Prevención colectiva:

Medidas destinadas a prevenir la violencia y proteger a las mujeres, a través de sus organizaciones, instituciones o cualquier colectividad a la que pertenezcan por afinidad.



¿Cómo aporta la prevención?

La prevención de la violencia hacia las mujeres es decisiva para garantizar el ejercicio integral de sus derechos. Cuando se abordan y eliminan las diversas formas de violencia de género, se crean entornos más seguros y equitativos que permiten a las mujeres ejercer sus derechos.

¡Una vida digna es una vida sin violencia!

Conozcamos tres ejemplos:

Juana tiene 45 años y es madre de cinco hijos. Juana se casó muy joven, no pudo estudiar y nunca pudo acceder a información sobre planificación familiar. Cuando se separó de su esposo porque sufría violencia, Juana encontró el apoyo de otras mujeres para capacitarse e iniciar un negocio de comida. Después de mucho esfuerzo, ahora puede pagar un crédito que sacó para tener un lugar pequeño de venta de comida. Su exesposo al principio se desentendía, pero ahora asume su responsabilidad y aporta al sustento de sus hijos.

Pamela tiene 17 años y está embarazada. Tuvo que migrar a la ciudad para acceder a estudios secundarios. Tuvo relaciones sexuales sin protección, ahora ella y su pareja, un hombre de 18 años, buscan cómo afrontar la situación. Ella quiere acceder a capacitación técnica que le permita iniciar un pequeño emprendimiento y con ello lograr terminar sus estudios. En tanto, la pareja requiere información referida a salud sexual.

Isabel, tiene 22 años. Hace 5 años que lleva una relación con su novio. Acabando la universidad quiere casarse y formar pareja, pero a veces tienen dudas porque su novio es muy posesivo y busca controlarla. Por otra parte, no está segura de querer hijos y necesita acceder a información junto a su pareja, para tomar decisiones. Y también sabe que al formar pareja ya no dependerá de sus padres, y deberá tener autonomía económica.

Una **vida digna** para las mujeres, es una **vida sin violencia**. Esto significa desarrollar experiencias que les permita fortalecerse desde temprana edad, de ejercer su autonomía económica para tener independencia; de acceder a servicios de salud sexual que le permita cuidar su cuerpo y tomar sus decisiones con información; y de construir y preservar entornos seguros que contribuyan a fortalecer su resiliencia. Contribuir a fortalecer sus capacidades, su desarrollo económico, su educación e información, y su seguridad, permitirá que las mujeres estén menos vulnerables frente a la violencia.

¡Manos a la obra!



Módulo 3

¡Manos a la obra!

Nuestra metodología:

Competencia: Jóvenes identifican las consecuencias de la violencia de pareja y reconocen la importancia de la prevención de este tipo de hechos.



Herramientas:

Carpeta Módulo 3 <https://acortar.link/IBgVBI>

Tiempo del taller: tres horas y 45 minutos.



Contenidos mínimos:

- Ciclo y espiral de la violencia.
- Amor romántico.
- Señales de la violencia.
- Autonomía para las mujeres.
- Prevención integral de la violencia.

Al terminar la sesión las y los participantes:

- Conocerán el ciclo y el espiral de la violencia.
- Identificarán los mitos del amor romántico.
- Reconocerán las señales de la violencia.
- Entenderán la importancia de la autonomía de las mujeres.
- Reconocerán la relevancia de la prevención integral de la violencia.

Actividad

1

Retomando lo aprendido

Objetivo: Recordar la sesión anterior.

Recurso didáctico: Dinámica Creación de afiches

Materiales y/o equipos: papelógrafos, marcadores, hojas de colores, cinta adhesiva.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

1. Las y los participantes reciben los materiales y la consigna de la dinámica.
2. Pedimos que creen afiches que resuman los aspectos clave de la sesión anterior.
3. En plenaria se presenta los afiches trabajados, con un resumen del contenido de la sesión anterior.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Rescatar los puntos comunes de los afiches y refuerza algunos contenidos que no hayan sido rescatados.
- Reforzar la importancia de lo visto y porqué se relaciona con la prevención de la violencia hacia las mujeres.

Actividad

2

La conquista

Objetivo: Identificar las prácticas machistas en la conquista y los mitos del amor romántico.

Recurso didáctico: Video 1 Soldado del amor

Materiales y/o equipos: proyector, computadora

Tiempo: 20 minutos.



Ver Carpeta Módulo 3:
Video 1 Soldado del amor



Desarrollo:

1. Antes de proyectar el video, y para iniciar la reflexión grupal, se recomienda pegar tarjetas con las preguntas guía debajo de algunas sillas, a fin de fomentar la intervención de las y los participantes.
2. Proyectamos el Video 1.
3. Pedimos a las y los participantes vean debajo de sus sillas y las personas que tiene las tarjetas con las preguntas guía participen respondiendo las preguntas.

Preguntas guía:

1. ¿Qué te hace sentir el video **soldado del amor**?
2. ¿Alguna vez viste acciones como las del soldado del amor?
3. ¿Alguna vez conociste a un "soldado del amor"? ¿Cómo te sentiste frente a esa persona?
4. ¿Cuál sería tu reacción si hubieras estado en la situación del soldado del amor?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer las actitudes que se tienen al momento de "conquistar" a una mujer.
- Reforzar la idea de que conquistar a la mujer como si fuera un territorio o una propiedad, reproduce la violencia hacia las mujeres.

Actividad

3

El tendedero

Objetivo: Cuestionar el propósito de la conquista como una forma de construir una masculinidad violenta e identifican qué mitos del amor se refuerzan con la conquista.

Recurso didáctico: Dinámica **El tendedero**

Materiales y/o equipos: dos pitas o lanas, hojas de color, marcadores, cinta adhesiva o ganchos.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo:

1. Contar con un espacio cerrado que tenga una pared o ganchos para atar pitas o cuerdas, de un extremo a otro de las paredes.
2. Si solo hay mujeres u hombres en el grupo, colocamos 2 cuerdas (como tendederos), suspendiéndolas de forma paralela entre sí.

Si tenemos un grupo mixto, colocamos 4 cuerdas: 2 ubicadas en un extremo, para los hombres; y otras 2 ubicadas en el otro extremo, para las mujeres.

3. Explicamos a las y los participantes que en cada cuerda mostraremos las conquistas: en la primera las **conquistas personales**, y en la segunda, las **conquistas amorosas**. Y que escribirán o dibujarán estas acciones en tarjetas/fichas de colores y las colgarán en cada cuerda o tendedero.
4. Lanzamos la primera consigna: para la línea de **conquista personal**, ¿Cuáles son las conquistas personales? ¿Qué acciones se realizan para alcanzar estas conquistas? (Explicar que son metas personales, ejemplo: ser profesional, trabajar, etc.).
5. Cuando casi terminan el primer ejercicio, lanzamos la segunda consigna: en la línea de la **conquista amorosa** colgar acciones que los hombres realizan para conquistar a una mujer o pareja. (Dar un ejemplo: enviar notas o mensajes).

Motivamos a todas y todos las y los participantes a compartir ejemplos y situaciones concretas, de lo que hacemos o conocemos.

6. Terminado el segundo ejercicio, se lanza una nueva consigna para la línea de conquista amorosa: Escribir la palabra NO en las acciones donde la mujer rechazó los avances de conquista.

7. Completada la tarea, todo el grupo gira por los tendederos y lee lo escrito en la fichas o tarjetas (un tiempo breve, indicar que el tendedero quedará para que en algún momento de descanso se continúe leyendo).
8. La o el facilitador llama al grupo para reunirse y reflexionar sobre lo visto: ¿qué les llamó la atención? ¿Qué diferencias identificaron?
9. Vamos profundizando en el avance de la línea de conquista amorosa y su relación con la violencia hacia las mujeres.

Si a pesar de realizar muchas acciones, la respuesta de la mujer es NO, ¿cómo reacciona un hombre? ¿Cuándo pasamos el límite del respeto: con el segundo o tercero o cuarto NO?

El grupo va compartiendo algunas respuestas (si hay necesidad, se pueden plantear otras preguntas para generar un pequeño diálogo).

10. Luego del diálogo, trazamos una línea imaginaria y lanzamos un desafío: ¿nos atrevemos a reconocer la violencia en nosotros o nosotras o en nuestro entorno?. Pedimos a las y los participantes que se ubiquen en la línea siguiendo las instrucciones:

- Reconozco que ejercí violencia al intentar conquistar a alguien (El o la facilitador/a se ubica en la línea como ejemplo, comparte una situación concreta y reconoce la violencia en sí mismo/a).

Se espera que varias personas avancen a la línea. Luego retroceden.

- He sufrido violencia con acciones de conquista después de decir el primer NO.
- Conozco en mi entorno, personas que han avanzado hacia la zona de violencia con acciones después del NO.

Cerramos con una reflexión: ¿Cómo hemos actuado frente a estas conquistas violentas? ¿Hemos sido cómplices? ¿Es posible generar cambios?.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer la relación entre la conquista amorosa y los roles y estereotipos de una masculinidad violenta.
- Fomentar la reflexión sobre el consentimiento a las formas naturalizadas de conquista.

Mitos del amor romántico

Objetivo: Evidenciar los mitos que se construyen en las relaciones de pareja bajo la premisa del amor romántico, y se tornan en precursores de la violencia hacia las mujeres.

Recurso didáctico: Video 2 Mitos del amor romántico y dinámica atrapad@s

Materiales y/o equipos: proyector, computadora, lana.

Tiempo: 15 minutos.



Ver Carpeta Módulo 3:
Video 2 Mitos del amor romántico



Desarrollo:

1. Las y los participantes ven el Video 2 y la o el facilitador presta atención a las reacciones de las y los jóvenes.
2. Después de ver el video pedimos a las y los participantes que se pongan de pie y formen un círculo.
3. Entregamos la madeja de lana a un o una participante y se le pide que agarre la punta y lance la lana y se le pide que agarre la punta y lance la lana a otra/o participante diciendo una situación que tenga que ver con un mito, por ejemplo: "Carlos se puso celoso de la relación de Constanza con su mejor amigo, a ella le pareció muy romántico" (Esta situación puede ser algo que haya vivido o que haya visto en alguna persona cercana).
4. La o el participante que reciba la lana deberá sujetar un pedazo lanzar la madeja a otra u otro participante diciendo otra situación, por ejemplo: "Mónica cree que el amor verdadero lo perdona todo, por eso cuando su novio le miente y le pide perdón, ella vuelve con él".
5. Esto se repetirá hasta que todas y todos tengan un pedazo de lana en sus manos.
6. Cuando todas y todos hayan compartido una situación se observará cómo han quedado atrapadas y atrapados dentro de la lana metafóricamente dentro de los mitos.

7. Realizamos una reflexión de cómo los mitos se hacen más fuertes mientras más se replican.

Preguntas guía:

1. ¿Qué piensan de estos Mitos? ¿Los reconocemos? ¿Hemos replicado alguno de los mitos?
2. ¿Por qué creen que estos mitos actúan como una trampa dentro de las relaciones de pareja?
3. ¿Por qué creen en los "mitos del amor romántico" son precursores de la violencia hacia las mujeres?
4. ¿Cómo harían para ir desmitificando sus relaciones de pareja?



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer que los mitos del amor romántico son parte de nuestras relaciones de pareja o de nuestro entorno, no es algo ajeno o lejano, alguna vez lo hemos vivido, visto o escuchado.
- Reforzar la idea de que los mitos del amor romántico son naturalizados o normalizados y cuestionarlos es un paso para prevenir la violencia en las parejas.

Relaciones de pareja

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre comportamientos y señales en las relaciones de pareja.

Recurso didáctico: Dinámica **Banderas rojas o verdes**

Materiales y/o equipos: tarjetas o notas adhesivas, marcadores.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

1. Comenzamos explicando el propósito de la dinámica: explorar conjuntamente las señales de advertencia o Banderas Rojas y las señales positivas o Banderas Verdes, en las relaciones de pareja. El o la facilitadora debe asegurarse de que todos/as comprendan de forma clara lo que significa una señal de alerta y una señal positiva.
2. Pedimos a las y los participantes que, individualmente, escriban en tarjetas o notas adhesivas ejemplos de comportamientos que consideren Banderas Rojas y Banderas Verdes en una relación. Pueden ser específicos o generales.
3. Dividimos un espacio en dos secciones grandes: una para Banderas Rojas y otra para Banderas Verdes. Invita a las y los participantes a pegar sus tarjetas en la sección correspondiente, creando murales visuales.
4. Facilitamos una discusión en grupo. Preguntar por qué eligieron esas señales y si han experimentado o presenciado alguna de ellas. Animamos a compartir experiencias sin necesidad de revelar detalles personales sensibles. Pedimos que reflexionen individualmente sobre las señales que han identificado. ¿Hay patrones o tendencias? ¿Cómo podrían aplicar este conocimiento en sus propias vidas?

5. Animamos al grupo a pensar en acciones concretas que podrían llevar a cabo para fomentar las Banderas Verdes y abordar o evitar las Banderas Rojas en sus relaciones de pareja. Concluimos la dinámica compartiendo algunas de las acciones y resaltando la importancia de la comunicación abierta y la autoevaluación en las relaciones. Reforzamos la idea de que el reconocimiento temprano de señales de alerta puede ser crucial para construir relaciones saludables y sostenibles.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar la actividad identificando que mitos del amor romántico hemos reproducido en nuestras relaciones de pareja.
- Fomentar la reflexión sobre nuestras acciones y cómo éstas se convierten en reproductoras de la violencia, aunque sea de manera involuntaria.
- Reforzar el cuestionamiento a los mitos del amor romántico y relaciones sanas.

Me lo merezco, yo quiero y yo puedo

Objetivo: Reconocer la importancia de la autonomía de las mujeres para tener una Vida Digna Sin Violencia.

Recurso didáctico: Video 3 Haz que brille tu luz y dinámica El mural de la autonomía

Materiales y/o equipos: proyector, computadora, tarjetas de colores, cinta adhesiva, marcadores, hojas de colores.

Tiempo: 40 minutos



Ver Carpeta Módulo 3:
Video 3 Haz que brille tu luz



Desarrollo:

1. Proyectamos el Video 3, nos aseguramos que las y los participantes estén atentos a la proyección.
2. Posterior a la proyección del video, realizamos una reflexión grupal, pedimos a 3 participantes que compartan su percepción acerca del video, y para ello hacemos las siguientes preguntas: ¿qué sintieron al ver el video? y ¿la historia se relaciona con la **autonomía de las mujeres**?
3. Después de la reflexión grupal otorgamos a las y los participantes material para que puedan escribir palabras que aportan en la construcción de las **autonomías de las mujeres**.
4. Las y los participantes van leyendo y pegando sus tarjetas en la pared para formar un mural.
5. Reflexionar sobre la importancia de construir la autonomía de las mujeres con el aporte corresponsable de todas y todos.
6. Invitar a las mujeres a que se apropien de la frase: “Me lo merezco, Yo quiero y Yo puedo” (convencerse de que tenemos derechos = me lo merezco; decidir individualmente = yo quiero; y avanzar en prepararse para llegar al yo puedo).

Invitar a las mujeres a expresar que les dice la frase: “Me lo merezco, Yo quiero y Yo puedo”. Cerrar poniendo énfasis en que todas tenemos derechos (nos lo merecemos), de que un paso importante es decidir como persona (yo quiero) para avanzar, crecer y lograr autonomía (yo puedo).

Preguntas guía:

- ¿Qué aportaría a la autonomía de las mujeres?
- ¿Qué significa que las mujeres tengan autonomía?
- ¿Al tener una mujer autonomía se convierte en una persona egoísta?



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer porque la autonomía de las mujeres es una tarea de todas y todos, y cómo aporta a que haya menos violencia y desigualdad en nuestros entornos.
- Reforzar la idea de que las mujeres que tienen autonomía y ejercen sus derechos, no son “malas mujeres” o egoístas.

Más vale prevenir

Objetivo: Reconocer la importancia de actuar antes de que la violencia ocurra y escale.

Recurso didáctico: Dinámica Ventanilla única de prevención

Materiales y/o equipos: marcos para ventanillas, papel lustroso de colores hojas grandes, pegamento o uhu, cinta adhesiva.

Tiempo: 40 minutos.



Ver Carpeta Módulo 3:
Guía Ventanilla única de prevención



Desarrollo:

1. Conformamos 4 grupos y se da las consignas.
2. De cada grupo salen 2 personas que visitarán las ventanillas. A estas personas se les entrega una lista de situaciones para consultar en las ventanillas.
3. Los grupos que se hacen cargo de una ventanilla, lo instalan de forma creativa.
4. En cada ventanilla, elaboran respuestas / soluciones múltiples que ofrecerán a las personas que se acerquen a esa ventanilla.
5. En 15 minutos cada ventanilla ofrece soluciones a las personas que van con sus problemas.
4. Posteriormente, en plenaria exponen las soluciones que ofrecieron en cada ventanilla.

El ejercicio permitirá identificar posibles soluciones para las mujeres que atraviesan por situaciones de violencia.

Planteando preguntas, se cierra reflexionando sobre la importancia de la prevención de la violencia.

Preguntas guía:

- ¿Las situaciones que se plantearon, en las ventanillas podían haberse evitado? ¿Cómo se hubiera evitado?
- ¿Había la posibilidad de que las situaciones sean más riesgosas? ¿Cómo podríamos evitar que esas situaciones se profundicen?
- ¿Es posible prevenir la violencia ante diferentes situaciones?



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer que la prevención de la violencia hacia las mujeres ayuda a que no pasen situaciones de violencia o evita que estas situaciones escalen.
- Reforzar el papel que tenemos las y los jóvenes para prevenir la violencia hacia las mujeres, desde la corresponsabilidad.

¡Otras masculinidades son posibles!

Objetivo: Reconocer la importancia de involucrar a las masculinidades en la prevención de la violencia hacia las mujeres.

Recurso didáctico: Dinámica Murales de Interpelación

Materiales y/o equipos: plástico blanco 2 de 3 metros, cartulinas blancas, marcadores de colores, marcadores gruesos, hojas de colores, brochas pequeñas, pintura roja y negra acrílica

Tiempo: 30 minutos.

Desarrollo:

1. Dividimos al grupo en dos: grupo Femenino y grupo Masculino.
2. Cada grupo tiene un gran lienzo de papel, marcadores, hojas de color y tijeras.
3. Se da la consigna:
 - Al grupo femenino se le pide que escriban situaciones personales en las que sienten o se han sentido violentadas. Se les invita a ser creativas y expresar lo que sienten.
 - Al grupo masculino se le pide que escriban situaciones donde creen que las mujeres se sienten o vieron que se sentían agredidas.
4. Una vez concluido cada mural se pide a los grupos que visiten el mural del otro grupo.
5. Después de visualizar, volvemos todos a un solo círculo y se debaten algunas situaciones donde no se reconoce desde la mirada masculina situaciones de violencia hacia las mujeres.

Preguntas guía:

1. ¿Quiénes podrían evitar esta situación?
2. ¿De quién depende que estas situaciones no ocurran?
3. ¿Cómo podemos prevenir esta situación?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer la percepción que tiene los masculino y femenino frente a situaciones de violencia.
- Provocar reflexiones que permitan responder a la necesidad de incluir la masculinidad en acciones de prevención de violencia hacia las mujeres.

Actividad

9

Cierre de sesión

Objetivo: Sintetizar lo visto en la sesión.

Recurso didáctico: Dinámica Galería de aprendizaje

Materiales y/o equipos: tarjetas de colores, imágenes, cinta adhesiva, marcadores

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

1. Pedimos a las y los participantes que seleccionen una palabra o una imagen que represente lo que han aprendido o experimentado durante el evento.
2. Creamos una "galería" donde las y los participantes puedan exhibir sus palabras o imágenes y explicar su elección a las y los demás.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Sintetizar lo visto en la sesión, los conceptos y cómo estos se relacionan con nuestra vida diaria, cuestionando actitudes y acciones propias.
- Reforzar la importancia de prevenir la violencia hacia las mujeres como una tarea de todas y todos, porque de una u otra manera, contribuimos con acciones o actitudes que reproducen la violencia.

Reto (evaluación del módulo)

- Elabora con tu grupo de trabajo un producto que represente creativamente la prevención de la violencia hacia las mujeres. Y se presenta en la siguiente sesión con el grupo.
- Los productos pueden ser: sociodramas, un video, Tik Tok, Realls, dibujos de comic, una canción, carteles, memes, otros

Anota aquí tus apuntes:

A large rectangular area with a black border, intended for taking notes. It features a vertical orange line on the left side, creating a margin. The rest of the area is filled with horizontal grey lines for writing.

¿Qué debemos saber?



...and the ...

Edu + Activismo

Objetivo del módulo: las y los jóvenes reconocen la importancia de la planificación, a nivel personal y colectivo, para lograr la prevención de los hechos de violencia hacia las mujeres.

Desafiando el
statu quo

La palabra **EduActivistas** está compuesta por dos palabras:

- 1) **Edu:** se refiere a educadoras/es
- 2) **Activistas:** comprometidos/as con los derechos humanos.



Al ser EduActivistas hacemos escuchar nuestras voces en contra de la violencia, sus causas y consecuencias. Así evidenciamos la necesidad de cambiar normas y el comportamiento de nuestro entorno y sociedad, y abogar por la equidad de género y los derechos de las mujeres. Para hacer escuchar nuestras voces y tener acciones que contribuyan a la prevención de la violencia empezaremos a cuestionar que actitudes y comportamientos reproducen la violencia hacia las mujeres.

De-construir y construir



Gran parte del problema está en la cultura, fuimos formados en una sociedad patriarcal y machista. Es por lo que hablamos de la necesidad de de-construirnos. Es decir, de cuestionar la cultura tradicional que ha marcado las relaciones entre hombres y mujeres para luego construir una nueva orientada por el respeto a los derechos humanos.

La cultura violenta puede sostenerse de diversas maneras en un entorno. Puede manifestarse a través de la normalización de comportamientos agresivos, ya sea física o verbalmente; también puede estar respaldada por instituciones que perpetúan la violencia o por la falta de mecanismos efectivos para abordarla.

Por eso es importante plantearnos las siguientes preguntas:

¿Cómo es el comportamiento en nuestro entorno?

- Observamos cómo se comportan las personas en situaciones cotidianas.
- Prestamos atención a expresiones verbales y no verbales que puedan indicar agresividad o violencia.

¿Qué normas sociales identificamos?

- Examinamos las normas sociales aceptadas en nuestro entorno. ¿Se tolera o se condena la violencia?
- Analizamos cómo se manejan los conflictos. ¿Se resuelven de manera pacífica o a través de la confrontación verbal o física?

¿Qué piensan las personas de mi entorno?

- Realizamos encuestas o entrevistas anónimas para obtener la perspectiva de las personas en tu entorno sobre la violencia.
- Preguntamos sobre experiencias personales y percepciones de la cultura en relación con la violencia.

¿Cómo compartimos nuestras ideas?

- Organizamos discusiones grupales para abordar el tema de la violencia de manera abierta.
- Fomentamos un ambiente en el que las personas se sientan seguras compartiendo sus opiniones y experiencias.

¿Qué se difunde en los medios de comunicación y entretenimiento?

- Analizamos cómo se retrata la violencia en los medios de comunicación y el entretenimiento.
- Observamos si hay glorificación o justificación de comportamientos violentos.

Oportunidades para actuar: ¿qué avances para prevenir la violencia conozco en mi entorno?



Ahora toca reflexionar sobre lo aprendido en los módulos anteriores.

Sí prestamos atención a nuestro entorno, podremos ver que tenemos algunas oportunidades para prevenir la violencia. Y es importante identificar que avances hay en favor de la prevención de la violencia hacia las mujeres, para ello te invitamos a realizar un diagnóstico siguiendo los siguientes pasos:

Observar:

nuestro entorno inmediato: ¿quiénes forman parte de mi entorno? ¿Generalmente que hacen estas personas? ¿Prevengo la violencia en mi colegio, universidad, grupo o municipio? ¿Cómo lo hago?

Analizar: si existe violencia y cómo se manifiesta en nuestro entorno inmediato (casa, colegio, universidad)
¿Generalmente quiénes son las personas que están en situaciones de vulnerabilidad?
¿Hay diferencias entre hombres y mujeres?
¿Qué más podemos hacer para prevenir la violencia?

Describir: lo observado y analizado, esto nos ayudará a comunicar, comprender y analizar la información del entorno e identificaremos oportunidades para actuar y prevenir la violencia hacia las mujeres.

Fortalecer a las y los jóvenes y darles voz, no solo es esencial para su propio desarrollo, también es fundamental para la construcción de comunidades y sociedades más pacíficas y equitativas.

¡Fortalecidos con voz y decisión!



Las personas que deciden impulsar acciones en contra de la violencia hacia las mujeres (activistas), están expuestas a muchas emociones como el enojo o frustración, por ello, es fundamental cuidar la salud física y emocional.

En el aspecto físico:

- Buena alimentación.
- Dormir lo necesario.
- Realizar actividades físicas.

En el aspecto emocional:

Las y los EduActivistas deben aprender a identificar sus emociones. Al ser la violencia hacia las mujeres un problema estructural y con patrones culturales normalizados y naturalizados, el desafío de la prevención es grande, muchas veces sentiremos enojo y frustración.

¿Qué es el enojo?



Es un estado emocional intenso y variable que puede originarse por una frustración.

Veamos tres maneras de reaccionar ante el enojo:

Expresar los sentimientos y hablar con firmeza, pero sin agresividad y sin lastimar a nadie.

Reprimir o inhibir el enojo (esto puede afectar la salud física y mental).

Calmar los sentimientos hasta que estos pasen (así será más fácil controlar las posibles respuestas agresivas).

¿Qué es la frustración?



La frustración se refiere a la sensación de desánimo, irritación o desilusión que pueden experimentar las personas cuando sus esfuerzos no producen los resultados esperados, o cuando se encuentran con obstáculos significativos en la búsqueda de sus objetivos.

Es importante aprender a manejar el enojo y la frustración, aprender a controlar las reacciones tanto biológicas como psicológicas.

Algunas formas de manejar el enojo y la frustración:

- Respirar profundo y contar mentalmente hasta diez, antes de reaccionar.
- Alejarse del lugar o de las personas que causan enojo o frustración.
- Hacer algo de ejercicio: caminar, nadar, correr, levantar pesas u otra actividad puede ayudar a controlar la ira.

Practicar técnicas de relajación:

- Ejercicios de respiración profunda.
- Repetir palabras que ayuden a calmarse.
- Escuchar música.
- Escribir un diario.
- Practicar yoga.

Círculos de confianza

Generar o acceder a espacios que nos brinden la oportunidad de compartir y explorar otros aspectos de nuestras vidas nos permitirá sentir apoyo del entorno y fortalecerá la solidaridad mutua que debe existir entre las personas.



Los **círculos de confianza** favorecen el cuidado de nuestra salud emocional. Confiar en las personas que nos acompañan, nos quita la idea de 'si no lo hago yo, no lo hace nadie'. Promover la cooperación y pedir ayuda cuando sea necesario, permitirá avanzar y afrontar los obstáculos con mayor facilidad, entre todas y todos.

Algunas actitudes o posiciones que NO ayudan porque pueden causar agotamiento y afectar nuestra salud mental y/o física:

Abnegación: nos damos todo por todo y olvidamos que nosotras también necesitamos estar bien.

El o la superhéroe: nos sentimos fuertes porque creemos que estamos obligados y obligadas a soportar todo porque somos fuertes.

Si no lo hago yo, nadie lo puede hacer: caemos en la tentación de ocuparnos todo el tiempo y no tenemos tiempo para cuidar nuestro cuerpo que pide a gritos un descanso.

¿Qué es el conformismo?



Es la actitud que una persona toma ante los distintos acontecimientos que se presentan en su cotidiano vivir. Se dice que estar conforme con algo significa aceptarlo, lo cual resulta positivo, sin embargo, el conformismo se encuentra mucho más vinculado con el hecho de aceptar situaciones desfavorables o insatisfactorias sin hacer nada al respecto.

¿Qué es la autoestima?



La necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos un deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas.

Las personas tienen una jerarquía de necesidades y motivaciones, desde las más básicas hasta otras superiores, según A. Maslow⁵, y el reconocimiento ocupa un lugar importante, justo antes de la autorrealización.

Pirámide de Maslow: Jerarquía de necesidades



Avanzar hacia el desarrollo o crecimiento personal implica un proceso de transformación, la persona va adoptando nuevas ideas o formas de pensar que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, y le traen una mejora en su calidad de vida y en su relación con los demás.

Enfrentar a la violencia



Existe posibilidad de que en algún espacio encuentres una o algunas mujeres en situación de violencia. Aunque cada situación es única, es posible adaptar las recomendaciones siguientes a las necesidades específicas de posibles escenarios que se te presenten. Veamos algunas:

⁵ Psicólogo estadounidense, fundador de la psicología humanista.

- **Las habilidades de “escucha activa” y empatía**, te permitirán brindar un espacio seguro y confidencial para que la mujer pueda expresar sus sentimientos y experiencias. Muestra empatía y comprensión, evitando juicios de valor y la culpabilización. Valida sus emociones y deja que se sienta escuchada y apoyada.
- **Maneja información clara y precisa sobre los derechos de las mujeres** y las opciones disponibles para ella: recursos, servicios, líneas de ayuda, casas de acogida, servicios legales y de salud. Transmite la información de manera tal que la mujer se sienta comprendida, pero al mismo tiempo con opciones para que pueda tomar decisiones informadas sobre su seguridad y bienestar.
- **Apoya en desarrollar un plan de seguridad** para que se proteja a sí misma y a sus hijas/hijos (si los tiene). Explorar estrategias que logren reducir el riesgo de la violencia: por ejemplo, señales de alerta e identificación de lugares seguros; o la comunicación con personas de confianza y la creación de una red de apoyo.
- **Enfatiza la importancia del autocuidado y del bienestar emocional y físico de la mujer.** Promueve actividades saludables que puedan ayudar a reducir el estrés y fortalecer la resiliencia, como ejercicio, meditación, actividades recreativas, etcétera. Recuerda la importancia de buscar apoyo personal para quienes brindan el apoyo, ya que pueden experimentar situaciones emocionalmente desafiantes.



¡IMPORTANTE!

No olvides que el acompañamiento es a largo plazo y no está solo en tus manos, porque el proceso de recuperación de la violencia puede llevar tiempo y requerir apoyo continuo, por tanto, es importante tener contacto con el SLIM³ y otras organizaciones especializadas en la atención de casos de violencia, para que, en caso de que la mujer pida este apoyo, pueda acceder a servicios especializados que le brinden apoyo legal, terapia, asesoramiento y otros recursos necesarios.



Para poder actuar y prevenir la violencia hacia las mujeres, es importante trabajar a nivel personal y colectivo de manera articulada, para ello les proponemos trabajar su Plan de vida y su Plan de Acción.

³ SLIM. Servicio Legal Integral Municipal, esta instancia forma parte del Gobierno Autónomo Municipal y existe por lo menos una oficina por municipio.

Mi Plan de Vida



Es aquella trayectoria que cualquier ser humano toma para dirigir su existencia. Este consta de distintos propósitos, metas, sueños y anhelos que se planean cumplir a lo largo de la vida. Es importante saber que cualquier persona que se plantee un proyecto tendrá una mayor motivación para enfrentar los desafíos y alcanzará un mayor desarrollo personal, ya que conoce el camino que tiene y el que quiere seguir.

Para lograr esto es importante conocerse a sí misma/o (¿quiénes somos?, ¿qué queremos?, ¿a dónde queremos llegar?). De esta manera, cualquier persona podrá elaborar su propio plan de vida y se sentirá satisfecha y motivada.

Para trabajar en nuestro **plan de vida** es importante tener en cuenta los siguientes conceptos que nos guiarán:



¿Qué es un objetivo?

Es el resultado al que se quiere llegar, llevando a cabo diferentes acciones o procesos, es decir cumpliendo pequeñas metas que lleven al objetivo final de vida.



¿Qué son las metas?

Se entiende por meta los logros que se van alcanzando para que un objetivo se cumpla. Mientras más claras sean las metas, se reflejarán en las conductas diarias y las personas:

- Tendrán más motivación y fuerza interna.
- Conseguirán medios para alcanzarlas más fácilmente.

Una vez elaborado nuestro **Plan de Vida** podemos trabajar conjuntamente con otras y otros jóvenes para elaborar nuestro **Plan de Acción**.

Nuestro Plan de Acción



La preparación de un **Plan de Acción** tiene tres etapas:

1

Planificación:
esta etapa
está dividida
en siete pasos:

a) **Analizar** la situación de la violencia en el municipio, universidad o en un espacio determinado. ¿Por qué queremos desarrollar una estrategia de prevención de la violencia hacia las mujeres en la universidad, grupo de amigos, municipio entre otros? ¿En qué beneficia a nuestro entorno o municipio? Si decidimos replicar o desarrollar nuevas acciones deben estar justificadas.

b) **Recursos** ¿tenemos cómo financiar nuestras ideas?

Por supuesto que el dinero es importante, pero no es el único recurso. Por ejemplo, si necesitamos un amplificador y tenemos una institución u organización aliada que nos puede prestar, esta relación es un recurso que debe ser tomada en cuenta. Es necesario saber con qué herramientas contamos para implementar nuestro plan de réplica en nuestra universidad, nuestro entorno cercano y otros municipios.

c) **Tiempo** ¿Cuánto tiempo dedicaremos para implementar la estrategia de prevención?

Sabemos que contra la violencia hacia las mujeres hay que trabajar todo el tiempo, pero es necesario fijar los plazos para las acciones que vamos a desarrollar. Es aconsejable elaborar un cronograma con fechas aproximadas, ello nos permitirá planificar acciones conjuntas con las personas, grupos e instituciones que tengamos como aliados.

d) **Aliadas/os** ¿Quiénes serán parte del equipo de trabajo?

Enfrentar un problema del tamaño de la violencia hacia las mujeres, exige sumar esfuerzos. Podemos estar seguros de que en los lugares donde vivimos hay personas, organizaciones e instituciones que también tienen preocupación por este grave problema.

Se trata de sumar, de saber con quienes vamos a contar para lograr los objetivos que nos hemos propuesto. La emisora de radio, el grupo de teatro, el colegio, el SLIM, la defensoría, la organización de mujeres, en fin, son solo algunos nombres de las muchas puertas que puedes tocar, aparte de tu centro de estudio, universidad o colegio.

e) **Receptoras/es** ¿A quiénes queremos llegar?

Dicen que el que mucho abarca poco aprieta, y es cierto. Cuando queremos llegar a todos el riesgo es que no lleguemos a nadie. Por ello es importante definir a quienes queremos llegar, porque nuestras actividades se definirán con esa orientación, además de los mensajes, los recursos comunicacionales y las herramientas que utilizaremos, hasta los colores de nuestros recursos.

Cada grupo social es diferente: los niños y niñas, adolescentes, jóvenes, o las y los adultos, por ejemplo, no gustan de la misma música, el lenguaje es diferente, incluso no ríen con los mismos chistes.

f) **¿Qué contenidos transmitiremos?**

De la violencia hacia las mujeres se puede hablar mucho, pero es necesario centrarnos en algunos temas específicos para que nuestras acciones tengan resultados.

Por eso es aconsejable definir muy bien los temas que tocaremos y que estos respondan al objetivo que buscamos, y la idea que queremos se quede en la cabeza de la gente.

Por su puesto que es fundamental reunir toda la información sobre el tema que abordaremos, si queremos transmitir un contenido debemos informarnos sobre el mismo.

g) **¿Qué materiales utilizaremos?**

Es necesario preparar con tiempo todo el material que requerimos para desarrollar las acciones que nos hemos propuesto; por ejemplo, si vamos a realizar una acción callejera: la amplificación, los carteles, los volantes que se van a repartir.

2

Ejecución: Se desarrollan las acciones planificadas. Si el Plan de Acción está bien elaborado, las acciones fluirán como agua en un río.

A veces nuestras acciones se concentran en un solo día y en otras tiene una mayor temporalidad, en ambos casos siempre tiene hitos, momentos clave en los que vamos a jugarlos con todo: una feria, una campaña o la promulgación de una normativa; todo eso debe estar bien planificado.

3

Evaluación: Es hora de evaluar, de sacar lecciones de los aprendidos.

A veces es bueno nombrar una persona observadora de lo que estamos haciendo, para ayudarnos a identificar las fallas y los aciertos.

Otras veces todos y todas cumplimos el rol, de cualquier manera, es fundamental ver los resultados y sacar aprendizajes. Ello nos permitirá mejorar para las propias actividades o los planes que ejecutemos hacia adelante.

¡Manos a la obra!



Módulo 4

¡Manos a la obra!

La metodología:

Competencia: Las y los jóvenes identifican las consecuencias de la violencia en la pareja y reconocen la importancia de la prevención de la violencia.



Herramientas:

Carpeta Módulo 4 <https://acortar.link/S0tKE9>

Tiempo del taller: 3 horas y 30 minutos.



Contenidos mínimos:



¿Cómo se sostiene la cultura violenta?

- Oportunidades para actuar.
- Experiencias de otras universidades.
- Plan de vida digna.
- Plan de acción.

Al terminar la sesión las y los participantes:

- Encontrarán espacios para prevenir la violencia hacia las mujeres.
- Conocerán experiencias de prevención y lucha contra la violencia de otros países.
- Realizarán un plan de vida digna.
- Diseñarán un plan de acción colectivo.

Actividad

1

Retomando lo aprendido

Objetivo: Recordar la sesión anterior.

Recurso didáctico: dinámica **Creación de afiches**

Materiales y/o equipos: papelógrafos, marcadores, hojas de colores, cinta adhesiva.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

1. Las y los participantes reciben papelógrafos se les pide que elaboren afiches que resuman los aspectos clave de la sesión anterior.
2. Después, los grupos presentarán sus afiches y explicarán los contenidos que desarrollaron.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Rescatar los puntos comunes de los afiches y refuerza algunos contenidos que no hayan sido rescatados.
- Reforzar la importancia de lo visto y porque se relaciona con la prevención de la violencia hacia las mujeres.

Actividad

2

Juntos logramos mucho más

Objetivo: Visualizar y comprender las relaciones entre diversos actores relevantes en un contexto específico.

Recurso didáctico: Dinámica Mapa de actores

Materiales y/o equipos: papel resma o cartulinas, marcadores de colores, notas adhesivas.

Tiempo: 30 minutos.

Desarrollo:

1. Se conforma 4 grupos y se da la consigna para la elaboración de un mapa de actores/as (en papel resma o cartulinas).
2. Dibujan al centro algo que los represente y alrededor 3 círculos. En cada círculo van ubicando a las y los distintos actores que son importantes para las actividades de las y los EduActivistas.
3. En cada círculo van ubicando según su análisis: aliados más cercanos (en círculo más cercano), personas importantes e influyentes, las y los actores relevantes en el contexto que están trabajando o quieren trabajar. Estos pueden ser individuos, grupos, organizaciones y/o instituciones.
4. Analizar los roles y las relaciones entre los actores. ¿Quiénes están colaborando entre sí? ¿Hay aliados y aliados que son más difíciles de acceder que otros?
5. Se dibuja líneas para representar las relaciones entre ellos. Se puede usar colores para destacar diferentes tipos de relaciones, interconexiones.
6. Utilizar notas adhesivas para agregar detalles sobre cada actor: información sobre sus roles, intereses, recursos y cualquier otro aspecto de interés.
7. Se invita a compartir sus mapas y explicar sus representaciones.
Se analiza entre todos/as: ¿Hay actores clave que tienen un impacto significativo en nuestras acciones?

Concluye la actividad con una revisión y reflexión grupal. ¿Qué aprendieron sobre el sistema de actores? ¿Cómo podría aportar a nuestras acciones

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Resaltar la importancia de identificar aliadas y aliados que ayuden a cumplir con el objetivo para prevenir la violencia hacia las mujeres.
- Reforzar la relevancia de trabajar en red con otras aliadas y aliados como la Red de Lucha Contra la Violencia de un municipio.

Mirando alrededor

Objetivo: Mapear e identificar avances y oportunidades para prevenir la violencia.

Recurso didáctico: Dinámica **Mirando alrededor**

Materiales y/o equipos: bolígrafos, papelógrafos.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

1. Dividimos a las y los participantes en grupos de cinco personas; cada uno recibe una hoja para identificar oportunidades.
2. Cada grupo sigue los pasos siguientes:
 - **Observar:** ¿quiénes forman parte de mi entorno? ¿Generalmente que hacen estas personas?
 - **Analizar:** una vez observado nuestro entorno inmediato (casa, colegio, universidad) analizamos si existe violencia y cómo se manifiesta. ¿Generalmente quiénes son las personas que están en situación de vulnerabilidad? ¿Hay diferencias entre hombres y mujeres? ¿Cómo prevenimos la violencia en mi colegio, universidad, grupo o municipio? ¿Qué más podemos hacer para prevenir la violencia?
 - **Describir:** lo observado y analizado, esto nos ayudará a comunicar, comprender y analizar la información del entorno, e identificaremos oportunidades para actuar y prevenir la violencia hacia las mujeres.
3. Una vez que cada grupo termina la consigna, el auditorio se sienta formando un círculo y comparten los contenidos de la identificación de oportunidades.

Preguntas guía:

1. ¿Estamos de acuerdo con las oportunidades identificadas por los otros grupos?
2. ¿Fue fácil o difícil identificar oportunidades?



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Resaltar la importancia de conocer nuestro entorno (universidad, colegio, comunidad, municipio), para poder identificar las oportunidades que tenemos para actuar frente a la violencia.
- Reconocer que es importante seguir innovando para prevenir la violencia (es un desafío que constantemente cambia), identificar oportunidades que ayudarán a tener acciones más efectivas.

Actividad

4

Autocuidado

Objetivo: Conocer herramientas de autocuidado, manejo de la frustración, enojo y de contención.

Recurso didáctico: Presentación PPT **Autocuidado**

Materiales y/o equipos: proyector, computadora

Tiempo: 15 minutos



Ver Carpeta Módulo 4:
Presentación PPT **Autocuidado**



Desarrollo:

1. Con ayuda de la presentación PPT se explica a las y los participantes, cuáles son las herramientas de autocuidado en el activismo, el manejo de la frustración y enojo; así como la contención para evitar un desgaste emocional y físico.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Resaltar que la violencia es un problema desafiante, y que es importante trabajar en grupo, así las dificultades serán menos frustrantes.
- Recomendar que en ocasiones se identificarán situaciones de violencia, y no estará en nuestras manos darle una solución.

Mi Plan de Vida

Objetivo: Hacer el ejercicio de establecer metas, definir acciones y lograr un desarrollo personal así contribuir a una vida digna sin violencia.

Recurso didáctico: Hoja de trabajo 1 Mi Plan de Vida y Video ¿Te atreves a soñar?

Materiales y/o equipos: hojas con el plan de vida, bolígrafos, marcadores de colores.

Tiempo: 15 minutos.



Ver Carpeta Módulo 4:
Hoja de trabajo 1 Mi Plan de Vida
Video ¿Te atreves a soñar?



Desarrollo:

1. Se inicia proyectando el Video.
2. Luego de ver el video se entrega las hojas de trabajo **Mi Plan de Vida** a cada participante.
3. Se pide que elaboren su Plan de Vida de forma individual.
4. La o el facilitador puede ambientar la sala con música suave para que las y los participantes reflexionen en un ambiente agradable.

Preguntas guía:

1. ¿Cuál importante es fijar metas y objetivos en la vida?
2. ¿Las metas y objetivos pueden modificarse a lo largo del tiempo?, ¿por qué?
3. ¿Fue posible identificar fácilmente las metas?
4. Para cumplir con las metas y objetivos ¿modificarías las cosas que estás haciendo ahora; por qué?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Resaltar la idea de que el **plan de vida** de una mujer implica pensar en una vida digna: libre de violencia, con autonomía económica, acceso a atención en salud sexual y contar con espacios de apoyo y protección.
- Reforzar el valor de contar con un plan de vida que permita trazar metas, como personas y como parte de la sociedad.

Actividad

6

Nuestro Plan de Acción

Objetivo: Elaborar un plan de acción colectivo.

Recurso didáctico: Dinámica Nuestro Plan de Acción

Materiales y/o equipos: hojas con el plan de acción, bolígrafos, marcadores de colores.

Tiempo: 20 minutos.



Ver Carpeta Módulo 4:

Hojas de trabajo Nuestro plan de acción



Desarrollo:

1. Dividimos a las y los participantes en grupos de cinco personas.
2. Entregamos a cada grupo una hoja con el plan de acción colectivo y pedimos que trabajen en cada grupo.
3. Podemos poner música ambiental para que el auditorio esté tranquilo y contento.
4. Una vez que cada grupo haya concluido su plan de acción, se reúnen todas y todos para dialogar a partir de preguntas planteadas por el o la facilitadora.

Preguntas guía:

1. ¿Cuáles son los principales obstáculos que identificamos para realizar nuestro plan de acción colectivo?
2. ¿Es difícil trabajar en equipo; por qué?
3. ¿Lograron identificar, fácilmente, las metas conjuntas?
4. ¿Qué fue lo más fácil de trabajar en grupo?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Reconocer que el trabajo en grupo ayuda a que el desafío de prevenir la violencia hacia las mujeres sea más llevadero y tendrá más resultados.
- Reforzar el valor de contar con un plan de acción colectivo para no perder de vista el principal objetivo de prevenir la violencia contra las mujeres.
- Resaltar la importancia de saber quiénes son aliados, que recursos y cuánto tiempo se tiene, lo cual ayudará a ser más eficientes y distribuir responsabilidades de manera equitativa.

Cierre de Sesión

Objetivo: Sintetizar lo visto en la sesión.

Recurso didáctico: Dinámica **Galería de aprendizaje**

Materiales y/o equipos: tarjetas de colores, imágenes, cinta adhesiva, marcadores.

Tiempo: 20 minutos.

Desarrollo:

1. Pedimos a las y los participantes que seleccionen una palabra o una imagen que represente lo aprendido o experimentado durante el taller.
2. Creamos una "galería" para que las y los participantes exhiban sus palabras o imágenes y expliquen sus contenidos a todas y todos los participantes.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

- Sintetizar lo visto en la sesión, los conceptos y cómo estos se relacionan con la vida diaria y el entorno, reconocer la importancia de planificar a nivel personal y colectivo, a fin de no perder de vista las metas propuestas para contribuir a una vida digna sin violencia.
- Reforzar la importancia de sumar más conocimiento a lo visto en la sesión; continuar aprendiendo e investigando, contribuirá a cualificar las acciones de prevención.
- Reconocer que el problema de la violencia requiere de jóvenes comprometidos y fortalecidos para enfrentarse a posibles dificultades, y no verse afectados física y emocionalmente.

Reto (evaluación del módulo)

- Cada grupo prepara un producto creativo que represente el EduActivismo y la prevención de la violencia. Al finalizar la práctica, cada grupo expone sus conclusiones novedosas.
- Algunas herramientas para las presentaciones: sociodramas, video en Tik Tok u otra red social, dibujos de comic, una canción, carteles, memes u otros.

EduActivistas

**¡iniciemos el gran desafío de prevenir la
violencia hacia las mujeres!**

Anota aquí tus apuntes:

A large rectangular area with a black border, intended for taking notes. It features a vertical red margin line on the left side and horizontal dotted lines for writing. The area is currently blank.



Vida Digna
Sin Violencia



@VidaDignaSinViolencia



Solidar Suiza Bolivia



Impreso en material reciclado
Nuestro compromiso con el
medio ambiente