



Coordinadora estatal
Plataformas Sociales
Salesianas

SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**Materiales para trabajar en talleres
con mujeres migrantes**



Materiales en clave de sensibilización y prevención de la violencia de género para talleres con mujeres migrantes

Editado por la Coordinadora Estatal de Plataformas Sociales Salesianas.

ÍNDICE

1. Presentación	7
2. Unidades didácticas	8
3. Conceptos básicos sobre género	8
A. Sistema sexo género.....	11
B. Construcción social de género.....	10
C. Proceso de socialización.....	11
D. Estereotipos de género	13
E. El amor romántico.....	14
F. Conceptos clave.....	17
4. Sobre la violencia de género.....	19
A. Las raíces	19
B. La violencia de género	20
C. Características.....	22
D. Tipos	25
E. Teorías.....	29
F. Indicadores.....	35
5. Evaluación.....	38
A. Inicial.....	38
B. Continuas	39
6. Presentación de talleres	42



Coordinadora estatal

Plataformas Sociales
Salesianas

1. PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

Estos materiales han sido creados a partir de la experiencia y conocimiento del equipo de proyectos de la Coordinadora Estatal de Plataformas Sociales Salesianas, en el contexto del programa "Liderando el presente, Construyendo Futuro: proyecto de empoderamiento y liderazgo de las mujeres migrantes para la transformación social y la prevención de la violencia de género".

Cada una de las unidades didácticas está estructurada de la siguiente manera: a) parte teórica, donde se recogen algunos de los conceptos más importantes y relevantes en el proceso de sensibilización y prevención de la violencia de género y b) dinámicas variadas para poner en marcha la parte teórica. Esta parte está compuesta desde CEPSS y desde la propia experiencia de las profesionales que durante el año 2022 han podido poner en práctica.

2. UNIDADES DIDÁCTICAS

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE GÉNERO

A lo largo de esta unidad didáctica haremos un repaso por aquellos conceptos clave que son la base para entender el mantenimiento del sistema de ideas hegemónico y la posición de inferioridad que se le ha otorgado a lo largo de la historia a la mujer.

Sistema sexo-género

El origen de la palabra "género" la encontramos en varios autores. En 1955 John Money propuso el término "papel de género" para describir el conjunto de conductas atribuidas a hombres y mujeres.

Género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Es un constructo social y no biológico. Los roles de género serían pues los modelos sociales de comportamiento correctos que se espera según el género femenino o masculino.

Sexo se refiere al conjunto de características físicas y biológicas definidas genéticamente, que determina si un ser vivo es hombre, mujer e intersexuales. Los cromosomas sexuales y factores fenotípicos son factores clave en la asignación del sexo de un humano. Hablamos, pues, de un concepto biológico.

El concepto teórico sistema sexo-género fue introducido por la antropóloga norteamericana Gayle Rubin en 1975, que utiliza para interpretar las relaciones de sexualidad, las relaciones de producción y las relaciones de opresión.

El sistema sexo-género sería la asignación de categorías hombre/mujer a partir de unos datos biológicos. Esto hace que se nos trate de una manera diferente según en la categoría en la que estemos, y además la sociedad espera una forma de actuar acorde con tu etiqueta. Esto crea una situación de desigualdad a partir de una diferencia de rasgos biológicos. El sexo también es creado culturalmente. La Antropología se ha encargado de dar cuenta de esto. Así, en lo que respecta al género, lo que es ser hombre y mujer es variado en el espacio y en el tiempo y además existen culturas donde reconocen más de dos géneros. En lo que respecta al sexo, se ha dado cuenta de que no todas las culturas ven el sexo como una realidad binaria inmutable (Hua-Papúa Nueva Guinea). La Antropología también da cuenta de que existe una construcción cultural de la sexualidad. De esta manera, lo que es sexo o no, varía culturalmente. Pero aun siendo así, todas las sociedades son coito centristas (el coito genital heterosexual es el objetivo único, último o primario de la sexualidad, convirtiendo al resto de prácticas sexuales o de copulación anal en excepcionales o extraordinarias).

Margaret Mead, antropóloga del siglo XX, a partir de sus investigaciones muestra como rasgos entendidos históricos como propios de la feminidad en nuestra historia cultural, no tienen sus raíces en fundamentos biológicos, sino que eran producto de la educación y convencimientos sociales.

En su investigación muestra las diferencias entre aprehensión de rasgos según la cultura. En este sentido muestra las siguientes tribus y roles de género:

- Arapesh: Donde tanto hombres como mujeres presentan características que en nuestra cultura serían calificadas de femeninas: maternales, cuidadores y responsables de la familia.
- Mundugumor: Donde tanto hombres como mujeres presentan características que en nuestra cultura serían calificados de masculinos: autoridad, agresividad, valentía y fuerza.

- Tchambuli: Donde los hombres encarnan los valores socialmente establecidos como femeninos en nuestra cultura y las mujeres los valores entendidos como masculinos.

Construcción social del género

El género engloba tres momentos determinantes en la vida de todas las personas:

- **Asignación de género:** se hace cuando nace el bebé en función de sus genitales (pene/vagina).

- **La identidad de género:** constituye nuestro esquema ideo afectivo primario. Se establece cuando él bebe a los dos o tres años adquiere lenguaje, pero es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica de los sexos. Un niño incorpora su identidad de género desde el momento que se sabe, siente y asume como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino. A partir de ese instante tamizamos (consciente o inconscientemente) todas nuestras experiencias por el filtro de esta identidad de género.

- **Los roles de género:** son el conjunto de normas, deberes, aprobaciones, expectativas y prescripciones que dicta la sociedad y la cultura acerca de los comportamientos sociales aprobados para las personas que poseen un sexo determinado.

Procesos de socialización

A través del parentesco, la familia y el matrimonio se institucionaliza y articula el sistema sexo-género, al dejar el espacio privado, identificado con lo doméstico y la reproducción, a las mujeres, y el espacio público, identificado con lo público y con la producción, a los hombres.

En función de la división de roles, los hombres desarrollan un tipo de personalidad adecuada a las responsabilidades asignadas socialmente al ámbito de lo público y profesional y, por su parte, las mujeres desarrollan características que les serán útiles para atender otro tipo de responsabilidades ligadas al ámbito de lo doméstico y familiar. Posteriormente, la escuela, los medios de comunicación y los grupos de iguales son quienes afianzan estos roles.

Proceso de socialización masculino

En comparación con las mujeres, los hombres...	Por tanto	Posibles consecuencias
Se les considera el sexo fuerte e importante y se pretende que lo sean	Se les atiende menos afectivamente	Insatisfacción y sufrimiento afectivo
Se les presupone menos emotividad y escasas necesidades afectivas	Se potencia poco e incluso se reprime su emotividad y sensibilidad y se les protege menos	Inhibición afectiva, frialdad, distanciamiento, desapego, orgullo, seguridad en sí mismo
Se les presupone más fuerza y capacidad	Se confía más en ellos	Iniciativa y tendencia a la acción
Se espera más de ellos	Se les exige más y se les da más libertad	Independencia, predisposición a la autoexigencia
Se cree que les acecharán menos peligros y sufrimientos y que deberán afrontar más retos y desafíos	Se les estimula más hacia el éxito y la competitividad, se potencia su agresividad, se les reprime la existencia y expresión de sentimientos, como el miedo, la tristeza, la equivocación...	Capacidad para la autosuperación, sentimiento de sobreexigencia, estrés e inseguridad, tendencia a la agresividad, dificultad de auto conformarse, dificultad en reconocer errores y pedir ayuda.

Fuente: elaboración propia

Proceso de socialización femenino

En comparación con los varones, las mujeres ..	Por tanto	Posibles consecuencias
Se les considera el sexo débil y secundario y se pretende que lo sea.	Se les atiende y conforta más afectivamente	Posibilidad de una buena autoestima básica
Se les presupone más emotividad e importantes necesidades afectivas y se les pretende desarrollar su esfera afectiva.	Se potencia su sensibilidad y la expresión de afectos	Capacidad para autoconfrontarse, para comprender y consolar
Se les presupone menos fuerza y capacidad	Se confía menos en ellas	Tendencia a la dependencia y capacidad para reconocer los propios errores
Se les presupone menos fuerza y capacidad	Se confía menos en ellas	Tendencia a la dependencia y capacidad para reconocer los propios errores
Se espera menos de ellas	No reciben presiones, ni exigencias, ni tampoco estímulos para el logro, el éxito y la competitividad, se les exige menos	Tolerancia a la frustración, capacidad para la auto superación, buen margen de maniobra y error, posibilidad de aprendizaje y desarrollo a ritmo propio
No se espera que deban afrontar demasiados retos y desafíos	Se les permite e incluso fomentan los sentimientos de temor e inseguridad y se reprime su intrepidez, su agresividad, se fomenta la prudencia y la delicadeza	Poca motivación hacia el logro, el éxito y la competitividad, poca tendencia a la acción y a tomar la iniciativa.

Fuente: elaboración propia

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Los estereotipos de género pueden ser definidos como creencias acerca de las características y conductas habituales de hombres y mujeres; características que recogen rasgos de personalidad, habilidades, rasgos físicos, ocupaciones y roles. La visión social construida describe, por tanto, a hombres como fuertes, independientes, agresivos, competitivos, emocionalmente distantes, entre otros, y a las mujeres como más emocionales, preocupadas por los demás y más sociables.

Podemos definir estereotipo de género como un conjunto de ideas simples muy arraigadas en el imaginario colectivo y que determina cuál debería ser el comportamiento y actitudes correctas e incorrectas de las personas.

Por tanto	Posibles consecuencias
Estabilidad emocional	Inestabilidad emocional
Autocontrol	Falta de control
Agresividad	Ternura
Eficiencia	Incoherencia
Amor al riesgo	Debilidad
Racionalidad	Irracionalidad
Franqueza	Frivolidad
Tendencia al dominio	Sumisión
Afirmación del yo	Dependencia
Intelectualidad	Poco desarrollo intelectual
Dinamismo	Pasividad
Valentía	Miedo
Espacio público y profesional	Espacio doméstico y familiar
Afectividad poco definida	Afectividad muy marcada
Objetividad	Subjetividad

Fuente: elaboración propia

La socialización de género crea diferencias entre mujeres y hombres, pero lo negativo es que además crea la jerarquización de las diferencias, es decir, existe una mayor atribución de prestigio a lo masculino frente a lo femenino. Esto puede explicar el porqué de la brecha salarial, de la poca corresponsabilidad en las tareas del hogar, de la segmentación del mercado de trabajo, el acoso laboral de las pocas mujeres en los cargos de dirección o en la política, de las agresiones sexuales.

El amor romántico

Podríamos pensar que el modelo de amor que tenemos es algo innato a las personas, que nacemos sabiendo, pero esto no es cierto, "las personas no nacemos sabiendo amar, lo aprendemos".

Esto lo aprendemos desde que somos pequeños y pequeñas, a partir por ejemplo de los cuentos infantiles. Estos nos muestran cómo la cultura ha ido construyendo historias e imágenes que han contribuido a crearnos una idea idealizada del amor. El amor romántico está basado en una ideología que nos hace creer, sobre todo a las mujeres, que se necesita una pareja para ser feliz, estableciendo además unas pautas claras a la hora de amar.

Con quién: las mujeres guapas se casan con hombres fuertes y guapos. Ellos consiguen hacerles cambiar gracias a la entrega y sacrificio de ellas. El amor siempre es con el sexo contrario.

Cuándo: cuando somos jóvenes.

Esta visión de la mujer y de cómo tiene que actuar una mujer, se transmite a través de los medios de comunicación, se aprende desde edades muy tempranas y también es violencia sobre la mujer, pero menos visible.

Algunos mitos del amor romántico son:

- El **amor universal**. un mito que reconoce que todas las personas viven y aman de la misma manera, estén donde estén, sean quienes sean. Se plantea ese modelo de amor como universal y común a todas las personas.
- El **alma gemela**. Un mito que plantea que el chico y la chica tienen siempre los mismos deseos y necesidades.
- El "**sapo y el príncipe**": un mito que presupone que la chica, a través de su incondicionalidad y gran capacidad de amar, transforme al chico en su amado, cambiando al chico feo en un apuesto chico.
- "**Quien más te quiere te hará llorar**". Un mito que entiende el sufrimiento como un refuerzo del propio vínculo amoroso.
- La **media naranja**. Un mito que entiende que las personas somos seres incompletos y que necesitamos a otra persona, la pareja, para completarnos y así ser felices. Nos hace personas dependientes ya que, sin una pareja, no conseguimos ser completos, independientes y autónomos.

Más allá de entender que las emociones que "desprende" el amor romántico y todas sus implicaciones, tienen una base biológica (hormonas), también hay que ser consciente de la implicación cultural que se les dan a estas emociones. En este sentido, el amor romántico que se ha tratado de universalizar desde diferentes ámbitos (como películas, libros) representa a la mujer como incompleta y dependiente y al hombre como todo lo contrario. A raíz de este discurso, se legitiman infinidad de barbaridades.

Hablamos de heteronormatividad como aquello que naturaliza e institucionaliza las relaciones heterosexuales y las compara o asemeja con la realización de una persona.

La violencia de género pone de manifiesto que la relación sentimental no es sana ni igualitaria.

- Buena comunicación. Poder hablar abierta y honestamente para no generar malentendidos, establecer un terreno común y crear un acuerdo mutuo. Las cosas que no nos gustan o no nos hacen daño tenemos que poder comunicarlas y resolver los conflictos pacíficamente.
- Respeto mutuo. Las opiniones de las dos personas son valoradas, aunque difieran. Somos escuchados/as y tenidos/as en cuenta. No tenemos miedo a opinar y decir lo que pensamos y/o sentimos.
- Confianza y sinceridad.
- Justicia e igualdad.
- Respeto a la identidad de cada cual. No somos medias naranjas de nadie. Cada persona es libre para seguir cultivando nuevas habilidades e intereses y seguir avanzando en la vida.
- Amistades. La pareja tiene un círculo de amistades que la conoce y la apoya como pareja

Conceptos clave

A continuación, se presentan una serie de conceptos importantes para trabajar en los talleres.

1. Feminismo. Surge cuando las mujeres toman conciencia de las discriminaciones que han sufrido históricamente y deciden organizarse para construir una sociedad igualitaria.

Ver también: corrientes feministas, historia del feminismo, afrofeminismo, ecofeminismo

2. Igualdad de género. Trabajar para hacer visibles las desigualdades históricas por razones de sexo y luchar para conseguir los mismos derechos, oportunidades y trato para las personas.

Ver también: diferencias entre igualdad, equidad, justicia...

3. Interseccionalidad. Herramienta que nos permite analizar una determinada situación donde una discriminación interactúa con otras discriminaciones.

4. Machismo. Comportamiento y actitud de las personas o grupos sociales derivadas de la creencia de que el hombre es superior a la mujer, y por tanto, creen conveniente ejercer sobre ellas el dominio y el sometimiento.

Ver también: neomachismos, micromachismos...

5. Empoderamiento. Conciencia individual y colectiva de que las mujeres (o cualquier grupo social en condiciones de vulnerabilidad) tienen la capacidad de ser dueñas de sus propias acciones, de tomar acciones y de liderar su vida.

Ver también: el empoderamiento no implica restarle poder a los hombres.

6. Sororidad. Introducido por Marcela Lagarde, antropóloga mexicana, sororidad hace referencia a la hermandad entre mujeres, al percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y sobre todo cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado opresión.

Ver también: corrientes feministas, historia del feminismo, afrofeminismo, ecofeminismo

7. Patriarcado. Hace referencia al hecho de que las diferentes estructuras sociales y de poder de la sociedad (política, económica, religiosa, social, justicia, medios de comunicación, etc.) se basan en la superioridad y el dominio del hombre sobre la mujer.

Ver también: heteronormativa, heteropatriarcado

8. Sexismo. Actitud que valora a las personas según su sexo, establece jerarquía entre los dos sexos, concediéndole más valor al masculino que al femenino.

9. Nuevas masculinidades. Modelo de masculinidad alternativos a la masculinidad tradicional/hegemónica, basados en la igualdad, el respeto, el diálogo y los sentimientos.

3. SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DINÁMICAS PROPUESTAS

Las raíces.

Tal y como vimos en la pasada unidad didáctica, la violencia de género se encuentra justificada por un conjunto de valores que aún predominan en la sociedad actual. La violencia de género tiene su origen en la cultura, la educación, la religión, las leyes, e incluso, el propio lenguaje, que han mantenido a la mujer en una condición de supuesta inferioridad.

La violencia de género se configura, así como un mecanismo, justificado socio culturalmente, mediante el cual las mujeres quedan sometidas a los hombres. Ello genera que las relaciones entre ambos sexos y su posición en la sociedad sean desiguales, ya no solo en el ámbito de la familia/pareja, sino en todos los contextos: plano social, laboral, económico, sexual...

Algunos conceptos importantes para refrescar pueden ser:

- Sistema patriarcal.
- Machismo.
- Desigualdad.
- Normalización de la violencia.
- Estereotipos de género.

La violencia de género.

Uno de los errores más comunes que nos conducen a normalizar e invisibilizar la violencia de género puede estar en no conocer cuál es la diferencia entre agresividad y violencia.

- La agresividad es una respuesta innata que poseemos todos los animales (humanos y no humanos), a veces ha sido necesaria para defendernos ante una situación que percibimos como peligro (diferentes reacciones ante una situación de peligro, emoción del miedo). La conducta agresiva tiene como finalidad vencer obstáculos, y, por tanto, en ocasiones puede ser positiva.

- La violencia se aprende a través de un sistema de creencias que defiende su uso para resolver una situación o conflicto. La violencia tiene como finalidad dominar, controlar o someter a la otra persona. Es por tanto, intencional.

La violencia es una conducta aprendida a través de modelos familiares y socioculturales que la han validado como método de resolución de conflictos. Toda violencia parte de una desigualdad, de una jerarquía sostenida sobre unas ideas de poder. El objetivo de ésta es impedir que determinadas personas o grupos disfruten de sus derechos, imponiendo o limitando la elección de formas de vida, libertad de movimientos y expresión, a través de amenazas o la fuerza, para mantener una posición de poder y privilegio.

Agresividad	Violencia
Innata	Cultural
Su finalidad responde a un peligro	Su finalidad es dominar
Humanos y no humanos	Humanos

Fuente: elaboración propia

Definiciones de Violencia de Género

La más completa de todas las definiciones la encontramos en La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en su artículo 1.1, que define la **violencia de género** como aquella que, "como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia", y "comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad".

Según la autora Nuria Varela, **Violencia de Género** es la que sufren las mujeres, que tiene sus raíces en la discriminación histórica y en la ausencia de derechos que estas han sufrido y continúan sufriendo en muchas partes del mundo y se sustenta sobre la construcción cultural

La **Violencia de género** designa todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar estos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, a la vida pública o privada.

Para prevenir las consecuencias de esta violencia debemos conocer sus causas y saber identificarlas. Esta violencia es estructural y cultural.

Johan Galtung define o explica la violencia en conflictos sociales a través de la siguiente pirámide, según la cual, nos explica que:

- 1. Violencia directa:** violencia física y moral como un golpe, una tortura, un asesinato. Es una violencia fácilmente visible.
- 2. Violencia estructural:** se trata de una violencia que se deriva del lugar que ocupan las mujeres en los distintos ámbitos de esta sociedad.
- 3. Violencia cultural:** son los principios, las normas implícitas o explícitas de la conducta, las tradiciones, la educación, etc., que justifican la violencia. Es simbólica y persistente en el tiempo. Su función es legitimar las otras violencias: la directa y la estructural.
- 4. Violencia simbólica:** Son las ideas elaboradas sobre la naturaleza de la mujer por la filosofía y la ciencia y que la han situado en niveles más cercanos a los animales- naturaleza- que al ser humano racional.

La interacción entre estos tipos de violencia se vería así: 1) desvalorización simbólica de la mujer (violencia simbólica); 2) Estatus de subordinación y exclusión institucional (violencia estructural); 3) Conversión en objeto de abuso físico (violencia directa).

Características de la violencia de género

Las características de la violencia de género son:

- Afecta a las **mujeres por** el hecho de ser **mujeres**. Es un tipo de violencia ejercida por hombres para mantener su control y su dominio sobre las mujeres.

- Se debe a **características sociales e individuales** a la vez. No solamente la ejercen individuos de un perfil singular y patológico, sino que también tiene características estructurales que se originan en una forma cultural de definir las identidades masculinas y femeninas:

o Cómo debe ser y actuar un hombre y cómo ser y actuar una mujer (estereotipos de género).

o Debe establecerse una relación jerárquica entre hombres y mujeres.

- Se basa en la **desigualdad entre hombres y mujeres**: detrás de la violencia hay un conjunto de ideas de superioridad masculina y de los valores del código patriarcal.

o Un modelo hegemónico de masculinidad que tiene el dominio sobre la mujer.

o Una jerarquía basada en el dominio del hombre sobre la mujer.

o La idea de que es legítimo imponer autoridad sobre la mujer, también a través de la violencia.

o La idea de que las mujeres son inferiores, y por eso se las puede infravalorar y maltratar.

o Ideas machistas como las ideas de superioridad masculina y el miedo entre los hombres a mostrar cualquier conducta que tenga connotaciones femeninas.

- Tiene carácter **instrumental**: La violencia es el instrumento para conseguir una finalidad concreta: dominar y controlar. Detrás de unas ideas que defienden que es legítimo imponer autoridad sobre la mujer, porque las mujeres son inferiores.

- No es una violencia **aislada y circunstancial**, sino que forma parte de la estructura social y cultural.

- **No la llamamos violencia doméstica o violencia intrafamiliar** porque estas violencias se limitan a informar en qué espacio tiene lugar la violencia, pero no especifica aspectos como: quién es la víctima, quién es el agresor, cuál es el objeto, cuál es la causa de esta violencia. Dentro de la violencia intrafamiliar encontraríamos la agresión entre parejas, la agresión a menores, a personas mayores, con discapacidad, etc.

- La violencia de género es **transversal**, afecta a todas las clases y puede darse en diferentes etapas del ciclo vital.

- Es **universal**.

- Es **ideológica**.

Se basa en ideas, creencias, códigos patriarcales tan arraigados que han interiorizado tanto hombres como mujeres. Estas creencias tienen mucha fuerza a la hora de poder entender qué pasa, por qué se desencadena y de vivir la experiencia.

La aceptación del dominio masculino ha empezado desde la primera infancia y afecta a todas las esferas sociales: en forma de bromas, micromachismos, pero detrás existe la conciencia de superioridad de los hombres. Conciencia interiorizada tanto por hombres como por mujeres.

La violencia de género además se manifiesta en **diferentes ámbitos y espacios**

- Ámbitos: familiar, relaciones de pareja, sistema educativo, medios de comunicación, mercado de trabajo.

- En el **ámbito público y privado**: violencia sexual, infanticidios y abortos selectivos de niñas, ataques con ácido, crímenes de honor, violencia en la pareja, venta de niñas, matrimonios de conveniencia, asesinatos relacionados con la dote, ablación o mutilación genital femenina, violación como arma de guerra

Tipos de violencia de género

Podemos definir la violencia de género a través de la metáfora del iceberg (la parte profunda no se ve, pero sin ella lo de arriba no se produce) o la metáfora del árbol (las raíces sustentan la parte visible mucho más grande).

La **parte visible** es la agresión física, abuso sexual, amenaza, violación, femicidio. Son violencias que no pasan de un día para otro, sino que hay un conjunto de violencias invisibilizadas que permiten que esto acabe ocurriendo.

La **parte invisible** son esas situaciones que nos pueden parecer inofensivas o poco importantes pero que son el caldo de cultivo de la violencia más explícita. Pueden aparecer en forma de insultos, piropos, humillaciones, celos, desvalorizaciones, desprecios, humor sexista, control, etc.

- La **violencia física** hace referencia a cualquier acto que inflige daño no **accidental**, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.

- La **violencia sexual** es cualquier acto de naturaleza **no consentido**, en el que se obliga a la víctima a soportar o participar en prácticas sexuales. Es independiente que haya una relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco entre el agresor y la mujer.

Dentro de la violencia sexual identificamos entre agresión sexual, abuso sexual y acoso sexual:

- **Agresiones sexuales:** son comportamientos sexuales impuestos a través de la fuerza y la intimidación y sin consentimiento. Podemos decir que se trata de una agresión sexual cuando: 1) hay penetración por vía vaginal, anal o bucal 2) cuando se introducen miembros corporales u objetos por vía vaginal o anal. La forma más grave de agresión sexual es la violación.

- **Abusos sexuales:** se produce cuando se utiliza el engaño. La manipulación o el chantaje para que alguien realice prácticas sexuales en contra de su voluntad, sin utilizar la fuerza o la violencia. Se trata de una violencia que no es consentida pero la persona abusada se aprovecha de su posición de superioridad respecto a la víctima. Pueden sufrir este tipo de violencia menores de edad, personas con trastorno mental, personas a quienes se las ha anulado mediante el suministro de alcohol, drogas o fármacos. No tiene que haber necesariamente contacto físico. Prácticas como el exhibicionismo, las fotografías de contenido sexual o la pornografía se consideran formas de abuso sexual.

- **Acoso sexual:** se produce cuando se intimida, se humilla o se ofende a alguien con palabras o actos de naturaleza sexual, provocando una situación incómoda y vulnerando el derecho a la intimidad y a la integridad moral. Es un tipo de comportamiento muy frecuente en el espacio público que se comete contra las niñas y las mujeres.

- La **violencia psicológica** hace referencia a toda agresión realizada sin la intervención del contacto físico ocasionando daños a nivel psicológico y emocional en las víctimas de dicha agresión. A diferencia de la violencia física, que produce daño de forma inmediata, la violencia psicológica es un daño que se va acentuando y consolidando en el tiempo. Cuanto más tiempo persista, mayor y más sólido será el daño.

Se caracteriza porque la víctima es humillada, minusvalorada y atacada psicológicamente. Puede ser directo y realizado activamente en forma de insultos y vejaciones o bien llevada a cabo de un modo más pasivo, desvalorizando a la mujer sin que ésta considere que está sufriendo un ataque o que resulte más difícil de identificar. Es además sobre la que se sustentan el resto de las violencias, así puede haber VG con "sólo" violencia psicológica sin agresiones físicas. se estructura en torno a la culpa como herramienta de control y manipulación.

- La **violencia económica** es toda acción u omisión de la persona agresora que afecta la supervivencia económica de la víctima. del hombre hacia la mujer, afectando a la supervivencia económica. Se manifiesta a través de las limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo contrato laboral. **La violencia económica** es la subyugación que potencia la relación de dependencia de la víctima hacia el autor del delito.

- La **violencia ambiental** es otra forma de violencia psicológica que atenta indirectamente contra la mujer utilizando todo aquello que quiere, ama, posee y tiene. Suelen ser conductas **explosivas** que generan miedo, sumisión y sufrimiento en la mujer víctima, aunque no sé realicen sobre ella ni su cuerpo, sino sobre lo que le rodea y es importante para ella. Algunos ejemplos pueden ser: romper intencionadamente objetos, destruir sus objetos personales con el objetivo último de causarle dolor, golpear las puertas, ventanas u otros objetos de la casa en medio de las discusiones, conducir de forma temeraria con ella o sus hijos e hijas, etc.

- La **violencia social** se basa en la limitación, el control y la inducción al aislamiento social de la mujer. Se separa a la víctima de la familia y amistades, privándola de apoyo social y alejándola de su entorno habitual. En ocasiones se pone a la víctima en contra de su entorno, consiguiendo que o la víctima o el entorno decidan desvincularse.

Algunas formas son: aislar, prohibir o limitar el acceso a los medios de comunicación o a la información, sabotear los encuentros familiares y sociales, imposibilitar que trabaje o estudie, mostrarse desconfiado, intolerante y descortés con las amistades y compañeros/as de trabajo de ella, etc.

- La **violencia simbólica** es la que se caracteriza por desvalorizar simbólicamente a la mujer a través del arte, la filosofía, la ciencia, la cultura, la publicidad, etc. Es por tanto una violencia que no se ve ya que forma parte de la cotidianidad. En 1994, el sociólogo Pierre Bourdieu la describió como un mecanismo a través del cual el "dominador" ejerce un modo de violencia indirecta y sin coacción contra las personas "dominadas", las cuales no son conscientes de estas prácticas y naturalizan la situación de dominación.

- La **violencia institucional** hace referencia a los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres. La violencia institucional es ejercida por las estructuras institucionales cuando fallan en la atención y la protección ante la violencia de género: recortar presupuestos, cuestionar testimonios, presuponer que es una denuncia falsa, el androcentrismo de la justicia, infantilizar, ignorar o no legitimar a las mujeres en situación de violencia, son algunos ejemplos.

También es muy importante tener en cuenta el papel que juegan actualmente las redes sociales en las generaciones denominadas nativos digitales- pero igualmente extrapolable al resto de generaciones que cada vez más utilizan estas herramientas-. Las redes sociales favorecen las conductas de control soterrada, pues no quedan invisibilizadas las conversaciones, así como la presión que sienten al estar en todo momento comunicado/a.

- **Ciberacoso:** forma de invasión en el mundo de la víctima de forma repetida, disruptiva y sin consentimiento usando las posibilidades que ofrece Internet.

- **Ciber violencia sexual** desde la perspectiva de género. Son aquellos delitos que se llevan a cabo a través de las nuevas tecnologías, en las que el sujeto sobre quien recae la acción son las mujeres realizando perjuicio sobre su persona y creando un impacto en su imagen y en su entorno. Los distintos actos pueden ser:

o Ciberdating: concertar citas a través de engaños por las redes sociales para acceder a mantener relaciones sexuales.

o Sexting: consiste en el envío de contenidos de tipo sexual, producidos generalmente por la persona que los remite, a otra u otras personas por medio de teléfonos móviles.

o Sextorsión: es el chantaje que alguien utiliza para obtener contenidos sexuales obtenidos por sexting para obtener algo de la víctima, amenazando con su publicación.

o Grooming: es la acción con contenido sexual por parte de una persona adulta, mayoritariamente hombres, para establecer contacto o lazos con menores.

Teorías sobre violencia de género

Encontramos distintas teorías y marcos teóricos que han intentado aclarar las causas de la violencia de género. A continuación, se presentan algunas de ellas.

Las primeras teorías, ya superadas, fueron las Teorías de análisis de factores individuales. Centrabn el estudio en factores individuales y en elaborar perfiles tanto de las víctimas como de los agresores.

Por tanto, suponen explicaciones unicasales: en referencia al maltratador hablan de posibles enfermedades mentales, problemas de consumo de drogas, psicopatologías, rasgos de la personalidad, etc. En cuanto a los perfiles de las víctimas han tratado de elaborar tipologías y rasgos de la personalidad en las mujeres víctimas, sin tener en cuenta, por ejemplo, si dichos rasgos ya estaban presentes antes de sufrir la violencia o son consecuencia de ésta.

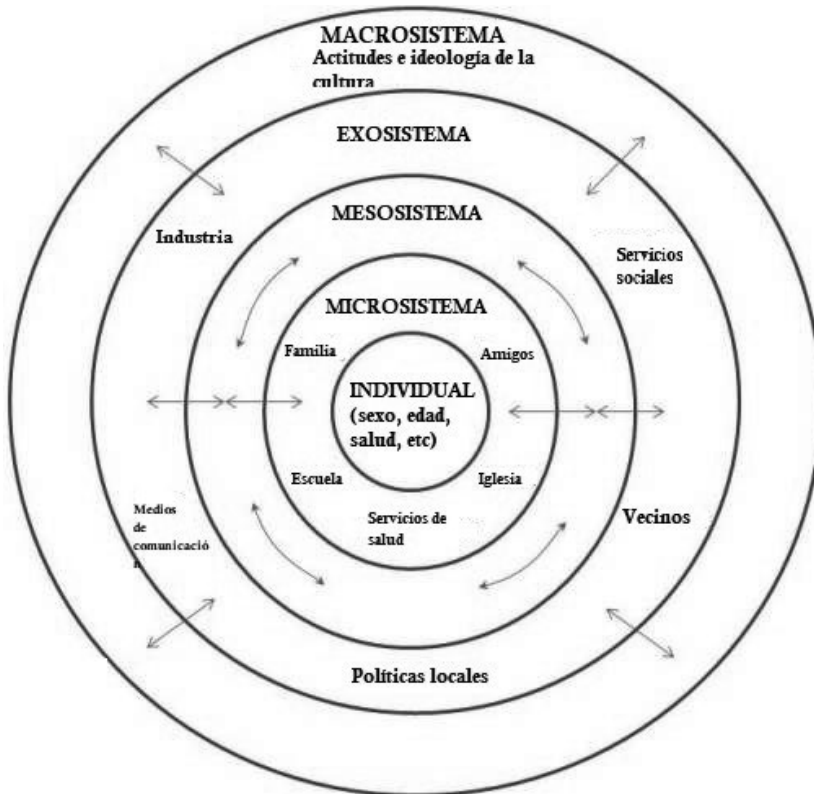
Algunas de las teorías que más repercusión tienen, son:

- **Teoría del aprendizaje social.** Esta teoría sostiene que la violencia es aprendida en el proceso de socialización dentro del núcleo familiar. Aunque esta teoría no puede explicar todo el fenómeno de la violencia de género, sí está evidenciando que puede considerarse como un factor de riesgo en el sentido de que los individuos que experimentan, como observadores o como víctimas, violencia en su infancia, tienen más probabilidad de padecer o de ejercer la violencia en su vida adulta.

- **Teorías feministas.** Desde este planteamiento, la violencia contra las mujeres es considerada como un fenómeno funcional del sistema patriarcal y útil en el mantenimiento del orden establecido.

- **Modelo ecológico.** El modelo ecológico plantea la necesidad de hacer una aproximación multidimensional al fenómeno. Este modelo tiene su origen en el modelo de desarrollo humano que propone Bronfenbrenner (1977) a partir del cual el individuo sólo podrá ser entendido si se tiene en cuenta el ambiente en el que se desarrolla.

Este modelo fue adaptado posteriormente para explicar la violencia en la pareja, entendiendo a partir de los sistemas cuatro esferas relacionales: individual, relacional, comunitaria y social.



Teoría ecológica del desarrollo de Bronfenbrenner. Fuente: Hchokr / Public domain

En 2002 la Organización Mundial de la Salud asume este planteamiento multi-causal señalando que "ningún factor a nivel individual puede explicar por qué unos individuos actúan de una manera violenta y otro no, o por qué la violencia está más presente en unas sociedades que en otras. La violencia es el resultado de una compleja interacción entre factores individuales, familiares, sociales, culturales y ambientales".

Este modelo organiza los **factores de riesgo** en función de las siguientes cuatro esferas de influencia:

- 1. Individual.** Busca identificar los factores biológicos y personales que aumentan la probabilidad que una persona cometa un acto de violencia o sea víctima de éste.
- 2. Relacional.** Examina cómo las relaciones sociales cercanas (familia, pareja, amigos, etc) aumentan el riesgo de sufrir o ejercer violencia. Estos factores constituyen el círculo social más estrecho de una persona y pueden configurar su comportamiento y determinar la diversidad de sus experiencias.
- 3. Comunitario.** Se refiere a los contextos de la comunidad en los cuales se integran las relaciones sociales, como las escuelas, los lugares de trabajo y los vecindarios; esta esfera busca definir las características de estos entornos que asocian con que las personas cometen actos de violencia o sean víctimas de ellos.
- 4. Social.** Comprende los factores más amplios del macrosistema que influyen sobre la violencia, como la desigualdad de género, los sistemas de creencias religiosas o culturales, las normas sociales y las políticas económicas o sociales que crean o mantienen disparidades y tensiones entre los grupos de personas.

También existen otro **conjunto de teorías** que tratan de explicar los motivos por los que una mujer no abandona la relación violenta. Algunas de estas teorías son:

Teoría de la indefensión aprendida. En el caso de la violencia de género esta teoría explica que debido al desgaste psicológico y tras reiterados episodios de violencia, la mujer interioriza la inutilidad de sus estrategias para evitarlos y queda sometida y anulada, entendiendo que cualquier cosa que haga va a resultar inútil.

Modelo del castigo paradójico. Los autores Long y McNamara formulan esta teoría en 1989, señalando que la mujer víctima de violencia de género prolonga su permanencia en el maltrato por las contingencias de reforzamiento que se establecen en función de un patrón cíclico de interacción que está consolidado en el tiempo en cinco fases: formación de la tensión, descarga de la tensión por el maltratador, escape de la víctima, arrepentimiento del agresor y vuelta de la víctima hacia la relación.

Teoría del ciclo de la violencia. Leonor Walker identificó que la violencia en las relaciones de pareja no es ni aleatoria ni constante, sino que ocurre en ciclos que se repiten. La duración e intensidad de cada ciclo varía entre parejas y también dentro de cada pareja. Esto es lo que Walker ha descrito como el ciclo de la violencia de género, que consta de tres fases que se repiten una y otra vez.

- **Fase I:** Acumulación de la tensión. En esta fase se va produciendo un incremento gradual de la tensión y los conflictos. En ella ocurren incidentes menores como gritos o pequeñas peleas. Se acumula la tensión y aumenta la violencia verbal. La víctima interpreta estos incidentes como casos aislados que puede controlar, que no se volverán a repetir o que simplemente desaparecerán. Walker destaca en esta fase la auto-culpabilización de la víctima. Esta tratará de "complacer" al agresor creyendo que está en su mano hacer que no se repitan los incidentes. Por este motivo él no se siente culpable de su comportamiento.

- **Fase II:** Estallido de la tensión. En esta fase se produce, según Walker, la descarga incontrolable de las tensiones acumuladas en la fase anterior. La falta de control y la destructividad dominan la situación. Aparecen las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales. En esta fase es común que la víctima sufra tensión psicológica, insomnio, ansiedad, aislamiento, impotente o que evite contar lo ocurrido.

- **Fase III:** Luna de miel o arrepentimiento. Esta etapa suele venir inmediatamente después de la segunda fase. Período caracterizado por una relativa calma, en la que el agresor se muestra cariñoso, amable, incluso con sentimientos de arrepentimiento, llegando a pedir perdón y prometiendo que no se volverá a repetir.

Este período dificulta en muchas ocasiones la posibilidad de que la víctima denuncie la situación, puesto que el comportamiento amable de su pareja le hace pensar que quizá haya sido solo un suceso aislado y que nunca más se va a volver a repetir la agresión.

Este ciclo se irá repitiendo, y poco a poco, las fases se irán acortando, de manera que la última, acabará desapareciendo y las agresiones irán en aumento tanto de frecuencia como de intensidad.

Indicadores de detección

En la **mujer**:

- Cambios de humor constante
- Más desánimo e irritabilidad
- Marcas, moretones o rasguños que intenta ocultar o justificar
- Aislamiento
- Cambios en su manera de vestir
- Obsesión con el móvil y tristeza/irritabilidad/enfado tras las conversaciones
- Deja de hacer cosas que antes le gustaban y motivaban
- Cambios en el rendimiento académico
- Cambios en su forma de relacionarse en clase, con sus iguales, profesorado
- Alto nivel de autoexigencia
- Tendencia a desvalorizarse
- Intenso temor por defraudar
- Actitud de miedo o alerta constante

- Intensa inseguridad frecuente
- Aspecto desvitalizado.

En el **hombre**:

- Reacciones extremas sin modular (gritos, golpes, cuando no consigue lo que busca)
- Tendencia a imponer su criterio mostrando escasa empatía
- Estilo de pensamiento rígido e inflexible justificando la violencia propia y/o ajena
- Culpar de forma sistemática a factores externos o demás personas de los resultados de sus acciones.
- Tendencia a no asumir responsabilidad
- Alto deseo de control y posesión en las relaciones interpersonales, con dificultad para gestionar la frustración
- Dificultad de manejo emocional acumulando hasta estallar de forma violenta
- Egoísmo significativo, tendencia a la dominación, al egocentrismo y a la excesiva prepotencia
- Actitudes de control fruto de su inseguridad.

Ante una situación de violencia de género es **importante:**

- Escuchar el momento en el que se encuentra, empatizar y reflexionar cómo afrontarlo, ofreciendo ayuda (cuando la pida y/o pueda recibirla, sin presionar) y buscando recursos de apoyo.
- Estar presentes y pendientes, acompañando sin agobiar ni minimizar lo que sucede respetando su ritmo
- No juzgar ni culpabilizar, apelar a la responsabilidad
- Crear red con amistades, familia, recursos de apoyo.
- Asesorarse en los servicios especializados, sin actuar por impulsos.
- Animar a que hable y a comunicarse
- Permitir que se exprese y que canalice aquello que siente, validar sus sentimientos y recogerlos. Comprender sin críticas.
- Proporcionar alternativas de resolución de conflictos más adecuadas.
- Favorecer actividades de ocio y sociales más allá de la pareja, sobre todo en ellas, para contrarrestar el aislamiento social.
- Señalar y favorecer fortalezas personales que alimente su sentimiento de valía.

4. EVALUACIÓN

A continuación se presentan algunos recursos o herramientas que pueden ser tenidas en cuenta a la hora de desarrollar una evaluación progresiva, que nos permite medir el impacto de estos talleres.

Inicial

Consideramos muy importante hacer partícipes a las mujeres desde el inicio del proyecto, para lo cual nos gustaría conocer su opinión acerca de una serie de preguntas, que además, nos alumbrarán o nos darán las pistas para cómo debe ser la formación y que está sea lo más ajustada posible a la realidad y necesidades que nos solicitan.

Es importante que presentemos el proyecto y los respectivos talleres sin vincularlos directamente con el propósito de estos, pues en un primer momento puede generar rechazo. Como posibilidades podemos hablar de:

- Espacio de autocuidado para las mujeres de los proyectos
- Espacio para salir de la rutina diaria
- Espacio para compartir dudas, inquietudes o temores.
- Espacios para crear y compartir

- Espacios para cuidarse y divertirse.
- Espacio para hacer amigas (redes de apoyo)
- El formato con el que queráis compartirlo queda bajo vuestro criterio.

Reflexionamos

Ante la posibilidad de generar un espacio de mujeres en nuestra entidad y en la que queremos que formes parte:

- ¿Qué necesitarías? / What would you need? / De quoi auriez-vous besoin ?
- ¿Qué es para ti un espacio seguro? / What is a safe space for you? / Qu'est-ce qu'un espace sûr pour vous ?
- ¿Qué es para ti violencia? / What is violence for you? / qu'est-ce que la violence pour vous?

Continuas

Se plantean las siguientes herramientas metodológicas de cara a recoger valoraciones de las mujeres y favorecer la reflexión de las profesionales que imparten los talleres. Lo que se plantea a continuación es un ejemplo: podrá ser adaptado en función de las entidades, grupos de mujeres, idioma, etc.

DIARIO DE CAMPO	
Contenido	¿Qué es lo que más me ha gustado? (de la sesión)
	¿Qué es lo que menos me ha gustado?
	¿Qué he aprendido hoy?
Formato	Individual: pueden rellenarlo tanto profesionales que imparten los talleres, como las propias mujeres, y compartirlo si lo desean.
	Grupal: pueden rellenarlo todas las mujeres al finalizar los talleres, junto con el apoyo de las profesionales.

Fuente: elaboración propia

Se trata de técnicas que nos ayudan a sistematizar las reflexiones, dudas, aprendizajes, expectativas que se vayan generando a través de estos espacios. También podremos tomar la información recogida en estos diarios para evaluar el desarrollo e impacto de los talleres, y poder ir ajustando en función de las necesidades que se vayan detectando.

A mayores, también se puede plantear como un elemento motivador para las propias mujeres, cuando a final de proyecto puedan compartir estos diarios y reflexiones con las mujeres de otros grupos y otras ciudades de España.

Se presenta el siguiente modelo de diario de campo, que podrá ser utilizado de forma individual por las mujeres o de forma grupal con todas las participantes de los talleres. Tiene carácter transversal a todos los talleres, podrá ser utilizado al finalizar las sesiones, las unidades didácticas... dependerá de cada profesional/entidad.

Entidad	Territorio	Taller/Unidad	Fecha
<p>¿Qué has descubierto de ti y de tu vida? ¿Con qué tres ideas de lo trabajado te quedas? Algo que pondrás en marcha... Algo que no volverás a hacer... ¿Qué mejorarías del módulo? ¿Qué te ha emocionado trabajando este tema?</p> <p>¿Qué es lo que más me ha gustado? (de la sesión) ¿Qué es lo que menos me ha gustado? ¿Qué he aprendido hoy?</p>			

Fuente: elaboración propia

5. PRESENTACIÓN DE LOS TALLERES

El proyecto

Estos talleres forman parte del proyecto "LIDERANDO EL PRESENTE, CONSTRUYENDO EL FUTURO: Proyecto de empoderamiento y liderazgo de las mujeres migrantes para la transformación social y la prevención de la violencia de género".

Nace con el objetivo de promover un verdadero empoderamiento y protagonismo de la mujer migrante en todos los ámbitos de la vida, afrontando el necesario cambio de enfoque en la intervención social que se realiza con ellas, a través de acciones específicas de sensibilización.

Es necesario seguir impulsando la sensibilización social, así como promover la visibilización de la violencia de género que viven las mujeres y las mujeres migrantes. Atendiendo a esta realidad, para actuar ante este problema, se contempla, por un lado, una actuación preventiva basada en la sensibilización social y el trabajo a nivel comunitario. Las entidades sociales y las asociaciones se han convertido en espacios que sustituyen y/o complementan recursos institucionales que no llegan a todas las mujeres, suplen deficiencias y la falta de intervención del Estado ante situaciones de múltiple vulnerabilidad de las mujeres migrantes.

Perspectivas y sentido

Este proyecto, y los talleres que se van a realizar, están sujetos a dos perspectivas teóricas:

1. Perspectiva o enfoque de género:

La perspectiva de género se refiere a la metodología y mecanismos que nos permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres, así como las acciones que deben ponerse en marcha para crear las condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la igualdad de género.

2. Perspectiva interseccional:

La perspectiva interseccional tiene el objetivo de reconocer las múltiples discriminaciones que viven las mujeres migrantes, otorgando la importancia a cada una de ellas en el momento preciso. La perspectiva interseccional no habla de la yuxtaposición de discriminaciones, no se trata de un sumatorio. No todas las variables operan al mismo tiempo en una misma persona, sino que será el contexto el que servirá de abono para la proliferación de una u otra variable.

A continuación, se presentan una serie de orientaciones generales para tener en cuenta a la hora de desarrollar los talleres. Es muy importante cuidar y acompañar todos los procesos, especialmente cuando vamos a trabajar temas tan delicados como es la violencia de género.

Lo que no...	Lo que sí...
Lenguaje sexista	Lenguaje inclusivo
Juzgar lo que nos cuentan	Escucha activa
Mirada etnocéntrica	Mirada intercultural
Explicación con tecnicismos	Acompañar el discurso de las mujeres

Fuente: elaboración propia

Algunas recomendaciones para afrontar los talleres:

- Define los objetivos del taller.
- Conoce a las mujeres participantes.
- Diseña las actividades y dinámicas apropiadas.
- Presenta a las mujeres entre sí, y preséntate tú.
- Crea un ambiente seguro y relajado.
- Fomenta la participación activa.
- Brinda información relevante y práctica.
- Fluye al ritmo del taller y de las mujeres.
- Disfruta.

Para elegir una buena dinámica y actividad, también es importante tener las siguientes ideas presentes:

- Objetivos que pretendemos conseguir.
- Características de las integrantes del grupo, especialmente en este caso deberemos tener en cuenta conocimiento del idioma.
- Madurez y experiencia del grupo.
- Tamaño del grupo.
- Ambiente físico (espacios)
- Tiempo y distribución de este
- Materiales disponibles.
- Características del entorno externo.
- Capacidad de la profesional para liderar y acompañar el proceso.

Sobre las unidades y las dinámicas

Las unidades didácticas se han organizado tratando de seguir un proceso de conocimiento y empoderamiento en prevención, detección y sensibilización en violencia de género. A continuación, se presenta un esquema de las diferentes tipologías de actividades y dinámicas que pueden ser utilizadas por las profesionales en los talleres con las mujeres.

Actividad de...	Objetivo...
Introducción	Motivas a las mujeres
Conocimiento previo	Conocer el punto de partida de las mujeres
Desarrollo	Desarrollar los conocimientos
Síntesis	Resumir el tema y resaltar ideas principales
Consolidación	Consolidar/afianzar los conocimientos aprendidos
Ampliación	Ampliar conocimientos sobre alguna idea que surja de las propias sesiones
Evaluación	Evaluar la pertinencia de la actividad y los conocimientos adquiridos (aprendizaje significativo)

Fuente: elaboración propia

Tipos de dinámicas

Dinámica de...	Objetivo	Ejemplo
Presentación	Conocer a las integrantes del grupo	Telaraña
Resolución de conflictos	Mejorar las habilidades sociales y la asertividad entre las integrantes. Mediar situaciones conflictivas.	Da la vuelta a la sábana
Comunicación	Mejorar las habilidades comunicativas entre las integrantes (escucha activa, asertividad, lenguaje corporal)	El teléfono escacharrado
Distensión	Soltar tensión a partir del movimiento físico, la risa y la voz.	La risa; El correo llega
Conocimiento y autoconocimiento	Conocer la fuerza interior de las integrantes del grupo. Profundizar sobre características de las personas que forman el grupo.	La maleta de mi vida.
Cooperación y colaboración	Potenciar la cooperación grupal	Juego de la silla cooperativo
Intermedio	Relajar el ambiente	El regalo

Fuente: elaboración propia

Telaraña

Nos iremos pasando un ovillo de lana, al tiempo que nos presentamos y decimos que cosas nos gustan. Para aumentar la escucha y la atención, una vez formada la telaraña, se irá deshaciendo en el mismo orden que se formó, contando lo que dijo la compañera que lanzó.

Da la vuelta a la sabana

La encargada de la actividad pondrá una sábana en el suelo y pedirá a las participantes que se coloquen encima de ella. Deberán ocupar la mitad del espacio. Cuando estén colocadas, se explicará que entre todas deberán darle la vuelta a la sábana, sin que nadie se baje de la misma, pero tampoco pisen el suelo. Se promoverá un debate en el que se identifiquen las estrategias que han llevado a cabo las integrantes del grupo, cómo han llegado a girar la sábana, si han necesitado cambiar el plan original....

Teléfono escacharrado

Se entrega a una mujer un papel escrito con un mensaje, solo puede leerlo dicha persona. Quien leyó el mensaje es el primer eslabón de la cadena. La dinámica consiste en transmitir de boca en boca dicho mensaje. La mujer que leyó el mensaje se lo dirá en voz baja y al oído a quien esté a su derecha.

La risa

Las mujeres se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separadas por dos metros (o los que se puedan). Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico, las mujeres de una fila deben permanecer serios y las de la otra deberán reír fuerte y hacer muecas. Las que se ríen cuando tienen que estar serias, salen de la fila y se continúa.

El correo llega

Esta dinámica se puede realizar de pie o sentadas. Quien dirige el juego dice: "Llegó el correo para los que tienen (zapatos, reloj...). Las aludidas deben cambiar de sitio rápido.

La maleta de la vida

En una hoja en blanco deberán dibujar una gran maleta, de la forma en que deseen o con los colores que quieran. Representa la maleta de su vida y la están preparando para un importante viaje. Dentro de la maleta deben guardar tres objetos materiales y tres recuerdos de sus vidas. Además, en el bolsillo delantero guardaran tres valores con los que se identifican. No pueden guardar ni más ni menos cantidad de las mencionadas. Sobre la maleta deberán escribir lo que guardan y hasta dibujarlo si lo prefieren. En la hoja deberán escribir un resumen de por qué eligieron los objetos, los recuerdos y los valores. Al finalizar, se abre un espacio de reflexión.

Juego de la silla cooperativo

La dinámica consiste en colocar las sillas y cada mujer se pondrá delante de su silla. La dinamizadora pone la música. En ese momento todas las participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música, todas las mujeres tiene que sentarse en alguna silla. Después se quita una silla y se continúa el juego. En esta versión no se elimina ningún jugador, y la idea es que cooperen entre ellas para subirse encima de la silla. La instrucción es que vale tocar cualquier parte de la silla.

El regalo

Cada participante deberá escribir a las demás, mensajes que tiendan a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí mismas. Los mismos deben dar cuenta de aspectos positivos o valores. Una vez escritos los mensajes en papeles separados, se doblan y se dejan en una caja. Después el dinamizador (como si fuera un cartero) les entrega los papeles a las destinatarias. Cuando todos hayan leído los mensajes, se hace una puesta en común.

Financiado por:



COORDINADORA ESTATAL DE PLATAFORMAS SOCIALES SALESIANAS

C/ Joaquín Turina, 39 · 28044 Madrid
91 361 00 50

info@psocialesalesianas.org
www.psocialesalesianas.org