

GUÍA METODOLÓGICA

PARA TRABAJAR CON CONSEJERAS Y CONSEJEROS ESCOLARES
Y CON MAESTROS Y MAESTRAS



DESDE EL MODELO DE INTERVENCIÓN
DE ESCUELAS DE FAMILIA

Septiembre 2011

CRÉDITOS:

**ELABORADO
POR: EQUIPO
PALANTE.IXAYA**

**VALIDADO POR:
CE Y PERSONAL
DE REDMAS**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.	3
2. OBJETIVO DE LA GUÍA.	4
3. TEMAS QUE ABORDA LA GUÍA.....	4
4. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.....	6
5. TIPS METODOLÓGICOS.	8
6. ELEMENTOS A TENER EN CUENTA ANTES DE INICIAR EL PROCESO DE FORMACIÓN.....	11
7. ESQUEMA DE CADA SESIÓN.....	12
8. DESARROLLO DE CADA SESIÓN, CON SU ACERCAMIENTO TEÓRICO.	15
9. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	107

INTRODUCCIÓN

La REDMAS a lo largo de su experiencia pudo detectar la necesidad de fortalecer al colectivo de Consejeros/as escolares (CE) y maestros/as en algunos temas de desarrollo personal, para que su atención al alumnado fuera más allá.

Por este motivo, se planteó la posibilidad de establecer formaciones de pares dentro de las escuelas, a partir de un grupo inicial de CE y personal mismo de la RED formado en estos temas.

El planteamiento de esta guía educativa de trabajo se basa en las necesidades analizadas por la RED DE MASCULINIDAD, para formar a CE que a su vez puedan formar a pares en sus centros escolares, para así revertir en la mejora de la calidad de atención al alumnado. La inquietud es formar desde la vivencia, desde el cuestionamiento de estos temas en la propia vida cotidiana, para poder llevar a cabo procesos de acción-reflexión-acción que lleven a cambios personales. Es desde estos cambios personales que los “conceptos” se integran y se desarrollan de manera transversal en todas las acciones cotidianas que se llevan a cabo, tanto personal como profesionalmente.

La presente guía está organizada en planteamientos previos a tener en cuenta al iniciar un proceso de formación, orientaciones metodológicas que ayudan a las personas facilitadoras a entender el desarrollo de las sesiones, la explicación del esquema general que siguen todas las sesiones para permitir una estructura secuencial, y el desarrollo concreto de cada una de las sesiones, con sus objetivos y materiales.

Todas las actividades aquí planteadas se han validado con el primer grupo de personal de la RED que ha recibido la formación, vivenciando cada una de las propuestas, y llevándolas a cabo luego con pares en sus territorios, permitiendo completar el borrador de esta guía con cuestiones necesarias para la mejor aplicación del material.

Esperamos que todas las personas que se lancen a ocupar y vivir plenamente este material lo disfruten y les sea una herramienta útil y enriquecedora para el avance en sus procesos personales y profesionales.



OBJETIVO DE LA GUÍA

Contribuir al desarrollo personal a través de la toma de conciencia y la apropiación de la identidad, la comunicación, el conocimiento del propio cuerpo y las vivencias en temas como violencia, abuso y explotación sexual comercial en maestros y maestras, desde un enfoque de equidad de género y derechos humanos para incidir positivamente en la educación integral de hijas e hijos y alumnos y alumnas.

TEMAS QUE ABORDA LA GUÍA

La presente guía aborda cinco bloques temáticos, enfocados al conocimiento y vivencia de éstos a nivel personal. Cada uno de los bloques se trabajará en dos sesiones en las que se centrará el enfoque en dos o tres ideas principales. Como eje transversal a todos los temas, se analizará *cómo influye la construcción de género en la vivencia* de cada uno de los temas y en la *labor preventiva que tiene el hablar abiertamente de estos temas con la juventud*.

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y AFECTIVA.

LA VIVENCIA DE MI SEXUALIDAD.

SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO.

MI HISTORIA EN RELACIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO. CÓMO ME AFECTA.

ABUSO SEXUAL Y EXPLOTACIÓN SEXUAL Y COMERCIAL.

Los bloques y temas que se proponen trabajar son:

BLOQUE TEMATICO	SUB TEMAS
COMUNICACIÓN ASERTIVA Y AFECTIVA.	<ol style="list-style-type: none">1. Concepto.2. La escucha.3. Cómo me comunico desde mi vivencia de ser hombre y ser mujer.4. El afecto como una necesidad vital para el desarrollo.5. Influencia de mis emociones en mi manera de comunicarme.6. Tipos de comunicación.7. El enfoque positivo en mi sentir y en mi manera de comunicarme.
LA VIVENCIA DE MI SEXUALIDAD.	<ol style="list-style-type: none">1. Sexualidad: una dimensión más de mi vida.2. Mi cuerpo: mucho más que mis genitales.3. Afecto entre hombres, entre mujeres: una opción válida.4. Otros conceptos relacionados.5. El placer: un elemento positivo en mi desarrollo.6. El aprendizaje de mi sexualidad según si soy hombre o mujer.7. Cómo hacemos trabajo preventivo con los hijos/as y alumnos/as.
SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO.	<ol style="list-style-type: none">1. Nacemos con un sexo, construimos un género.2. Roles de género aceptados en nuestra sociedad.3. Roles de género: cómo afectan mi desarrollo personal.4. Educación en los roles de género: reproducción o transformación.
MI HISTORIA EN RELACIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO. CÓMO ME AFECTA.	<ol style="list-style-type: none">1. Violencia: concepto y tipos.2. Efectos y consecuencias.3. De dónde viene. Mi historia.4. Cultura de paz y buen trato: concepto.5. Cómo la potencio en mi vida y en mi entorno.
ABUSO SEXUAL Y EXPLOTACIÓN SEXUAL Y COMERCIAL.	<ol style="list-style-type: none">1. El abuso sexual: concepto.2. Cómo se puede dar el abuso sexual.3. Consecuencias en la vida de sobrevivientes de abuso sexual.4. Indicadores vivencia abuso sexual.5. Explotación sexual comercial: concepto.6. Causas sociales.7. Cómo actuar frente a estas problemáticas.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

A nivel teórico, destacan como ENFOQUES que orientan este trabajo:

Un enfoque sistémico: al ver a la persona como un sistema. Los seres humanos somos un sistema compuesto por varias dimensiones igualmente importantes e interrelacionadas de tal manera que lo que le afecta a una de ellas, repercute en las demás. Cada persona es un sistema compuesto de la dimensión física, psíquica, social y espiritual. Al mismo tiempo formamos parte integral de otros sistemas mayores y podemos afectar positiva o negativamente cada uno de esos sistemas.

Un enfoque humanístico: se centra en la persona, en el respeto a la capacidad personal y grupal para enfrentarse a sus propios problemas y su habilidad para liberar sus sentimientos y emociones. Sus características fundamentales son la escucha, la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.

Perspectiva de género: corresponde a una voluntad política y social de transformar el orden de los géneros, entendidos como construcciones socio-culturales y no como órdenes inmutables de la naturaleza, para llegar a construir relaciones más armónicas inter- e intra-sexuales y acabar con la opresión y la violencia.

A nivel de METODOLOGÍA, nos centramos en:

Metodología vivencial: es una poderosa metodología de aprendizaje, que tiene como finalidad el desarrollo de las competencias de las personas, y el fortalecimiento de sus valores y su autoestima. Las personas viven sensaciones, emociones, situaciones y aprenden de ellas: estas experiencias movilizantes actúan como hechos fijadores del aprendizaje para sus vidas presentes y futuras.

Metodología participativa: concibe a las personas participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, de-construcción y re-construcción del conocimiento y no como

agentes pasivos, simplemente receptores. Se desarrolla alrededor de la premisa del **socio-constructivismo**, según la cual el ser humano construye sus aprendizajes desde sus propios potenciales de creatividad, curiosidad intelectual y de inventiva y en donde las y los facilitadores solamente favorecen la expresión de estas capacidades.

Metodología con enfoque psico-corporal: partimos de la convicción de que la mente y el cuerpo son un todo, por lo tanto, fomentamos una relación armónica y amorosa con el cuerpo, promovemos una visión integral del ser humano, un mayor conocimiento de sí mismo al escuchar, atender y comunicarse con su cuerpo, lo que permite a su vez, adquirir recursos con los cuales puedan responder de mejor manera a las experiencias de la vida.

Desde la lúdica: proyectándose como una dimensión del desarrollo del ser humano. La lúdica contribuye al desarrollo de habilidades y competencias en los procesos de aprendizaje y logra una atmósfera creativa aumentando y favoreciendo la productividad en los equipos de trabajo y un ambiente gratificante para cada una de las personas participantes.

Desde la biodanza: desarrollada por Rolando Toro, como un camino para reencontrar la alegría de vivir, el bailar con la vida. Su objetivo es que las personas se conecten con ellas mismas, con sus semejantes y con la naturaleza. Es uno de los caminos para levantar la vitalidad, la alegría, la sexualidad, el erotismo, la creatividad, la afectividad, la ternura y el amor.

Dentro de las técnicas conductuales a utilizar destacan:

- Acudir a los recursos y capacidades de las personas integrantes: que tomen conciencia de sus propios recursos internos, los pongan al servicio de su proceso de crecimiento personal y a resolver problemas cotidianos.
- Centrarse en problemas concretos y reflexionar sobre cómo resolvieron sus problemas en el pasado y qué sintieron al lograrlo, de tal manera que aprendan de su propia experiencia.
- Asumir la responsabilidad que les corresponde.
- Aprender a aceptarse de forma incondicional, a pesar de sus errores y defectos.
- Efectuar tareas en casa que las lleven a la observación, reflexión y aprendizaje de la experiencia.

tIPS

METODOLÓGICOS

A continuación se comentan algunas ideas a nivel de metodología a tener en cuenta por el equipo facilitador durante el desarrollo de las sesiones:

En relación al equipo:

- Es preferible ser DOS facilitadores/as por sesión.
- Entre las dos personas que facilitan tiene que haber mucha comunicación empática VERBAL Y NO VERBAL; durante la sesión y en la preparación de la sesión.
- SIEMPRE la sesión SE PLANIFICARÁ Y PREPARARÁ CON TIEMPO ANTICIPADO, NO IMPROVISANDO. Y los JUEGOS Y EJERCICIOS SE ENSAYARÁN ANTES.
- Es importante la ilusión, el entusiasmo y las ganas de hacerlo en los y las facilitadores/as. COMENZAR Y TERMINAR LOS ENCUENTROS con ALEGRIA Y ENTUSIASMO.
- Anotar en su BITÁCORA cuestiones importantes que salgan en los grupos para retomarlos en la plenaria.
- Después del encuentro los y las facilitadores se quedarán un tiempo para EVALUAR la sesión para mantenerse atentos/as a las necesidades del grupo y a partir de las observaciones, modificar lo que se considere adecuado y necesario.
- Es importante mostrar seguridad en los temas y para ello es imprescindible ir PREPARADOS/AS al taller.
- Todo juego, dinámica o ejercicio tiene un sentido y un porqué, es importante sacarlo a la luz y REFLEXIONAR sobre él enlazándolo con la temática que estamos abordando.

En relación a la guía y a los espacios:

- La guía metodológica es un camino POSIBLE a seguir. Pero dependiendo del grupo se puede modificar de acuerdo a la realidad territorial (nombres de ejercicios, materiales,...), incluso se pueden incluir juegos de la zona.
- En los casos que sea necesario adaptar la secuencia planteada en esta guía, tener en cuenta el principio de GRADUALIDAD, según la evolución del grupo. Vayan paso a paso, respetando los ritmos.
- Para los talleres, es necesario poder contar con un ESPACIO SEGURO y donde no haya interferencia de factores externos (personas que entren y salgan del local o que se queden observando) ni internos (celulares, personas que entran y salen a cada rato, etc.).

En relación al grupo:

- Es fundamental establecer las normas de convivencia con el grupo y revisar constantemente si se están cumpliendo o no: esa es RESPONSABILIDAD DE TODOS/AS, no sólo de los/as facilitadores/as, ni tampoco sólo del grupo.
- La CONFIDENCIALIDAD en todo lo expresado en los encuentros es básica para la confianza del grupo.
- ES NECESARIO generar un ambiente de CONFIANZA Y CONVIVENCIA evitando siempre la burla, la morbosidad o los chistes. Todos y todas somos diferentes y nos merecemos RESPETO.

En relación al transcurso de las sesiones:

- Es imprescindible escuchar SIN PREJUICIOS y aceptar todas las opiniones; para que cada persona participante sienta que sus opiniones son importantes e interesantes; procurando que todas las personas participen y que nadie monopolice.
- Se FACILITARÁ el turno de palabra a aquellas personas que menos participan, motivando con ello su implicación.
- Como facilitadores/as tenemos que RESPETAR LOS PROCESOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.



- Todas las consignas de los juegos y de cualquier ejercicio tienen que quedar muy claras, en algunos casos será necesario tal vez repetirlas varias veces.
- Es importante en las plenarios dejar claras las IDEAS PRINCIPALES que saldrán de las aportaciones de los y las participantes BASADAS EN SU VIVENCIA, no decir las desde la facilitación. Se recomienda, al final, nombrarlas una a una, de manera esquemática, e incluso anotarlas si se considera necesario, para que cada quien se las anote en su bitácora y pueda reflexionar sobre ellas en la casa.
- Es importante potenciar la participación en las plenarios DESDE EL YO, **mi cuestionamiento sobre lo que estamos hablando**. Pregunten cómo se siente esa persona, qué le mueve lleven la reflexión siempre a ese ámbito, no acepten generalizaciones, que al final son impersonales y no ayudan a reflexionar sobre mí mismo/a.
- AGRADEZCAN las participaciones del grupo, el compartir experiencias personales, sean los primeros en compartir este tipo de experiencias.
- TODO lo que sale en el desarrollo de un taller sirve para la REFLEXIÓN posterior, no hay errores, hay resultados de las experiencias y aprendizajes vividos (si hay resistencias en el grupo, cuestionen de dónde vienen esas resistencias, por qué se dan, qué nos genera miedo ; si resulta que las mujeres del grupo casi no hablan y participan más los hombres, pregunten qué tendrá que ver eso con la construcción de género; si un hombre no quiere dar un beso o abrazar a otro hombre, igual; si el papelógrafo de la palabra clítoris queda vacío pregunten por qué y qué tendrá que ver con cómo nos educan a hombres y mujeres; si algunos ejercicios de contacto corporal generan risa, pregunten por qué será).
- Potencien que los CAMBIOS PERSONALES se den porque la persona así los desea, no porque lo dicen ustedes.
- HABLEN EN POSITIVO al grupo, pidan lo que quieren, no lo que “no quieren” (por ejemplo, es mejor decir “hablemos desde el yo” que “no pluralicen”) e inviten a que ellos y ellas hagan lo mismo.
- Sean AFECTUOSOS/AS con el grupo, VEAN a las personas que lo forman, hagan que se sientan vistas y escuchadas por ustedes, valoradas y respetadas por lo que son, no por lo que intentan ser.
- Como facilitadores/as es importante su CAPACIDAD DE ESCUCHA, su transmitir su PRESENCIA al grupo y a las personas individuales que lo forman, estando ahí para lo que ellas y ellos necesiten y esté en su mano darles. Lo más importante es respetar al otro/a, ofrecer la confianza para que se exprese si lo desea o de simplemente estar ahí, muchas veces eso ya es una ayuda.

ELEMENTOS a tener en cuenta antes de INICIAR EL PROCESO DE FORMACIÓN

Para llevar a cabo una propuesta educativa con consejeros y consejeras escolares, y con maestras y maestros consideramos importante, en primer lugar, tener claras las características generales que definen a este grupo de población, para aplicar tanto temas como metodología adecuadas a sus intereses y habilidades.

Teniendo en cuenta experiencias de formación anteriores, valoramos tener en cuenta los siguientes elementos que observamos comunes dentro de este colectivo:

1. Es un grupo mixto, formado por hombres y mujeres, con lo que es importante trabajar la confianza para que puedan participar expresando desde sus vivencias.
2. Normalmente se trabaja después de su período escolar, con lo que el grupo acostumbra a estar cansado y con inquietud a partir de cierta hora, por las responsabilidades en sus hogares y trabajo pendiente de clase. Así que es esencial trabajar la motivación en el proceso formativo previamente, para que el tiempo sea aprovechado, y trabajar de forma dinámica para superar el cansancio.
3. Como referentes que son en la escuela, es un colectivo acostumbrado a “dar una imagen”, sin mostrar realmente lo que sienten. Este hecho es un “hándicap” que hay que superar creando confianza en el grupo para que, en este espacio, se sitúen en otro lugar y puedan mostrarse como personas, y no como docentes.
4. Aunque parezca que por su calidad de docentes tienen todos los temas superados, es importante poner atención al trato que se les brinda, ofreciendo afecto, visibilización, escucha activa con todo el cuerpo, aceptación incondicional por lo que son (no por lo que pretenden ser) y crear vínculos.
5. Es importante informar al grupo que estos talleres son un proceso vivencial. Es decir, no son una sumatoria de actividades, a la cual se puede llegar cuando “quiero/puedo”, sino que es esencial vivir todas las sesiones; y no es un proceso en el que las personas llegan a sentarse y escuchar, si no que hay que participar activamente en todo lo que se plantea para tener la vivencia y poder trabajar desde ahí, y no solamente desde la cognición.

esquema de cada sesión

Se propone trabajar en **sesiones grupales**, de tres horas cada quince días, proporcionando especial importancia a la participación individual, en parejas y en pequeños grupos al promover la implicación de las personas a partir de sus propias experiencias y vivencias.

La idea es llevar a cabo dinámicas y juegos de inicio para motivar la presentación del tema a partir de la propia vivencia, junto con charlas dialogadas de los temas con el objetivo de facilitar la comprensión, asimilación e incorporación y aplicación de los contenidos en su vida cotidiana.

Además es necesario efectuar siempre integraciones, en plenaria, de todas las vivencias, sentimientos y experiencias con el objetivo de colectivizarlas, e ir utilizando herramientas cognitivas que permitan una mejor comprensión. De este modo, se consigue llevar la experiencia vivida en el taller a la vida diaria, adoptando nuevos compromisos fruto de las reflexiones compartidas (proceso que se denomina “acción-reflexión-acción”).

Cada sesión **se organiza** con los siguientes puntos:

I. SESIÓN nº . TÍTULO.

- Acercamiento teórico: conceptual y vivencial.
- Objetivos.
- Materiales.
- Desarrollo (siguiendo una estructura general).
- Anexos (en caso que sean necesarios: textos, casos...)

Dentro del **desarrollo** de cada sesión, se establecen algunos momentos de la misma manera, siguiendo una **estructura general** que se detalla a continuación:

1. A medida que va llegando el grupo:

- a. Se les da la bienvenida de forma afectiva, viéndoles a los ojos, saludando con algún contacto corporal “según la confianza establecida: dar la mano, dar un beso, dar un abrazo, una palmada en el hombro -.
- b. Se les entrega su gafete con el nombre.
- c. Se les invita a sentarse, con un poco de conversación informal.

2. Primer momento del encuentro:

- a. Dar la bienvenida a todo el grupo.
- b. Dar un espacio para que cada quien pueda expresar cómo está y/o cómo se siente, cómo le ha ido la quincena, si aplicó algunas de las cosas que se hablaron en el anterior encuentro. En este momento, se intentará potenciar la expresión de emociones que vayan más allá de “bien, mal, regular”, para entrar en el reconocimiento real del ser.
- c. Revisar y comentar las tareas que se dejaron para la casa en el encuentro anterior.
- d. Se explica qué vamos hacer y cómo en la sesión del día.

3. Bloque lúdico. (este se adaptará a los temas que se trabajen ese día).

Aquí es importante potenciar la participación, el goce y la diversión, para conseguir una integración del grupo que permita después poder compartir vivencias, centrándose en el tema del día.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica (según el encuentro).

Es el momento de reflexión profunda sobre el tema, vinculándolo a la realidad de cada quien. Es importante que se expresen situaciones cotidianas para poder vincularlo a la propia vida.



5. *Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.*

Desde lo comentando en el punto anterior, y lo vivido en el bloque lúdico, se establece una integración que permite un contacto con el yo, estableciendo compromisos con uno/a mismo/a que inician el proceso de cambio personal.

6. *Cierre* con alguna actividad corporal, de relajación, de convivencia (según el encuentro).

Se trata de despedir al grupo dejando “buen sabor de boca” después de todo lo trabajado y con ganas de regresar. Es muy importante reforzar los vínculos afectivos en este punto, agradecer por su asistencia y participación y valorar todas las aportaciones positivamente.

A lo largo de los diseños, habrá varios momentos denominados *Bitácora*. Son los momentos que permiten, justo después de la vivencia, tomar contacto con ésta e iniciar la reflexión que puede generar. Es importante dar siempre un tiempo para esta reflexión individual, para así potenciar las transformaciones personales.

Como los puntos 1 y 2 se desarrollan del mismo modo en todos los encuentros, ya no se detallarán en los siguientes diseños.

DESARROLLO DE CADA SESIÓN CON SU ACERCAMIENTO PRÁCTICO

A continuación exponemos cada una de las 10 sesiones del proceso, con todos sus puntos.

SESIÓN 1

COMUNICACIÓN AFECTIVA Y ASERTIVA: LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN MI VIDA.

ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. La comunicación.

Para entender qué es la comunicación, podemos ir al origen de la palabra: *communicare* (en latín), que significa “compartir algo, poner en común”. Por lo tanto, la **comunicación** es un fenómeno inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo. A través de la comunicación, las personas o animales compartimos y obtenemos información de todo lo que nos rodea.

La comunicación nos permite:

- La expresión de afecto.
- La valoración y refuerzo positivo.
 - Comprender a las personas y resolver los conflictos.
 - Expresar sentimientos.
 - Generar lazos de relación.
 - En definitiva, conocernos más nosotros/as mismos/as y a las demás personas.

Es importante tener conciencia de que siempre estamos compartiendo, aunque no hablemos, o no hagamos nada, siempre estamos dando un mensaje u otro. **Es imposible no comunicarse.** Aunque no tengamos intención de hacerlo, las personas siempre nos estamos comunicando cuando estamos con otros seres humanos ya sea desde lo verbal o desde lo no verbal. Por ejemplo, darse



la vuelta cuando te hablan, o incluso no mirar a los ojos son actos comunicativos que no usan palabras, pero que están enviando un mensaje, a veces muy claro, a la otra persona.

El hecho de que siempre que estemos junto a otras personas nos estemos comunicando puede suponer que, aún cuando nuestra intención no sea ninguna de las expuestas (nuestros gestos pueden deberse a simple distracción o cansancio), la otra persona puede sentir o interpretar esa falta de atención como una auténtica desconsideración malintencionada. Por esta razón se producen tantas quejas, incluso entre seres queridos del tipo “no me escuchas lo suficiente” o “no te interesa lo que te cuento”. Así que en cada acto de comunicación se incluye lo que se dice, lo que no se dice, lo que la otra persona cree haber escuchado, lo que le parece que no ha dicho pero debería decir, lo que intenta que la otra persona entienda. La comunicación es más compleja entonces de lo que parece, de ahí la importancia de prestarle atención. Y la mejor manera de entender cómo funciona es tomar conciencia de cómo la vivo yo, de cómo me siento en cada situación, de lo que me ayuda a sentirme bien o de lo que me incomoda.

2. La escucha.

Un elemento crucial en la comunicación es la escucha. Cuando no me siento escuchado/a, aprendo que las otras personas no tienen interés por lo que me ocurre, que no soy tan importante como puedan decirme, y que no vale la pena expresar porque no sirve de nada. Cuando me siento escuchado/a, en cambio, aprendo que soy importante y merezco expresarme, y si eso ocurre desde la primera infancia, aprendo a construir un lenguaje que me permite relacionarme conmigo y con las otras personas, desde el respeto, la valoración y la confianza.

Aunque parezca que la escucha depende de los oídos, todo el cuerpo tiene capacidad de escuchar: mis ojos, mi cuerpo, mi actitud, mis expresiones todo comunica si estoy realmente escuchando o no, si me interesa lo que me cuentan o no.

En la escucha el objetivo es entender el mensaje que la otra persona me está dando, sin juzgar ni interpretar, sin aconsejar ni dar lecciones. Simplemente, se recibe, se comprende y se ofrece la propia presencia.

3. Cómo me comunico desde mi vivencia de ser hombre y ser mujer.

Los modelos de comunicación se aprenden desde la vivencia de éstos, y esta vivencia inicia desde el momento de la concepción. Según se relacionen con nosotros/as las otras personas, según cómo veamos que se relacionan las personas de nuestro entorno, aprenderemos unos estilos y unas maneras de comunicarnos, que influirán directamente en nuestro desarrollo personal y social.

En este proceso, es importante tomar conciencia de qué aprendí por ser hombre y qué aprendí por ser mujer. En nuestro entorno, se esperan maneras de comunicación diferente según si somos hombres o somos mujeres, tanto con nosotros/as mismos/as como con las otras personas. Así, se comprende que las mujeres, desde su “emotividad” hablen desde lo afectivo y expresen esa afectividad con su cuerpo, mientras que los hombres, desde su “practicidad” hablen de cosas concretas y se centren en “lo más adecuado” desde el punto de vista racional.



También es importante tomar conciencia de las relaciones de poder establecidas en las culturas patriarcales y machistas, en las que se considera “normal” que el hombre, por su rol de “superioridad”, hable de manera directa, con un volumen alto, un tono imperativo, dando por sentado que su opinión es la válida, sin dar credibilidad o importancia a las emociones “ni las suyas ni las generadas por su actitud a la otra persona- Y la mujer, desde ese rol de “inferioridad” hable más bajo, incluso con una posición corporal diferente, de recogimiento, y sin defender sus propias opiniones.

Estos planteamientos, parcializan la relación con nosotros/as mismos/as, pues como personas que somos, necesitamos cubrir todas las necesidades consideradas tradicionalmente “femeninas” y “masculinas”. Así, es importante tomar conciencia de mis modelos o arquetipos comunicativos, analizar cómo me afectan, y valorar qué cambios necesito para sentirme mejor como PERSONA.

OBJETIVOS.

1. Retomar el propio valor y estimación tanto a nivel socio afectivo como motivacional.
2. Reflexionar sobre cómo aprendí a comunicarme, desde el ser hombre o ser mujer, y cómo me afecta ese aprendizaje.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de trabajar con un grupo que no se conozcan entre ellos/as)
- ✓ Cuadernos y lapiceros (uno por participante)
- ✓ Papelógrafo, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Música movida, equipo de sonido
- ✓ Hojas blancas y crayolas (o lapiceros de madera o marcadores de alcohol)

DESARROLLO.

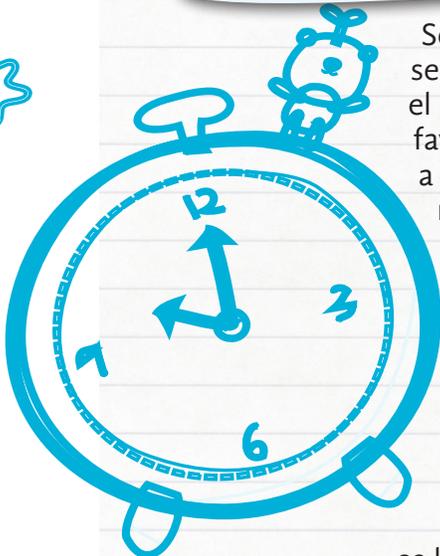
1. A medida que va llegando el grupo.
 - a. Se les da la bienvenida de forma afectiva, viéndoles a los ojos, saludando con algún contacto corporal -según la confianza establecida: dar la mano, dar un beso, dar un abrazo, una palmada en el hombro -.
 - b. Se les entrega su gafete con el nombre, en caso que sean personas que no se conocen entre sí.
 - c. Se les invita a sentarse, con un poco de conversación informal.

2. *Primer momento del encuentro.*

- a. Dar la bienvenida a todo el grupo. Presentar el proceso de formación, explicando en qué consiste (objetivo del proceso, temas abordados, metodología empleada) y potenciando la motivación e interés del grupo.
- b. Dar un espacio para que cada quien pueda expresar cómo está y/o cómo se siente. En este momento, se intentará potenciar la expresión de emociones que vayan más allá de “bien, mal, regular”, para entrar en el reconocimiento real del ser.
- c. Se reparten cuadernos y lapiceros a cada quien y se explica el sentido de la BITÁCORA.
- d. Se explica qué vamos hacer y cómo en la sesión del día.

3. *Bloque lúdico.*

• **Canasta revuelta**



Se orienta al grupo que formen un círculo con las sillas, todos/as sentados/as, sin que quede ninguna silla vacía, con e/la facilitador/a en el centro. Éste/a le pregunta a un/a participante el nombre de su fruta favorita (“manzana”) y se le indica al círculo que cada vez que señale a alguien del grupo y diga “manzana”, la persona señalada dirá su nombre. Se practica con varias personas. Luego se le pregunta a otro/a participante el nombre de su fruta favorita (“mango”) cuando el/la facilitador/a señale a alguien y diga el nombre de esa fruta (“mango”), la persona dirá el nombre de la persona que se encuentra a su derecha. Se practica con varias personas la inclusión de las dos frutas; luego el/la facilitador/a le pregunta a otra persona otro nombre de fruta favorita (“naranja”) aclarando que cuando él/ella señale a alguien y mencione “naranja” esta persona dirá el nombre de la persona que se encuentra a su izquierda. Se practica con las tres frutas. Cuando el/la facilitador/a diga: “CANASTA REVUELTA” se levantan todos/as de las sillas para cambiar de lugar, la persona que se quede de pie, continúa la facilitación del juego.

En caso que el grupo esté muy apagado, mejor que el/la facilitador/a quede siempre en el centro para dinamizar más.

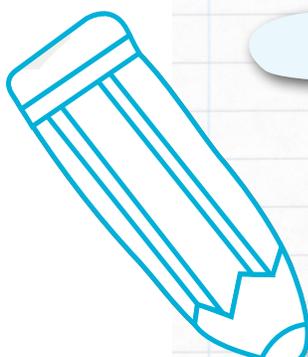
• **Hermanitos/as**

El grupo se organiza en parejas. Cada pareja representa a dos hermanos/as que hace mucho tiempo no se ven. Se les pide que se separen y se muevan al ritmo de la música por todo el espacio. Cuando para la música, se vuelven a encontrar, después de muchos años de no verse, de las siguientes maneras:

- ✓ gritan y se dan un gran abrazo
- ✓ se le suben en la espalda como a caballito

✓ hace 25 años que no se ven y uno/a de los/as dos se tira al piso a hacer una pataleta y grita, y el otro/a trata de calmarlo/la como puede.

✓ cuando se ven a lo lejos gritan, después uno/a de los dos se tira en los brazos del otro/a y el o la que le recibe le canta una canción de cuna.



- **Dibujo: ¿quién soy?**

Se orienta que cada quien se dibuje a sí mismo/a, a través de un símbolo, para presentarse, dando a conocer aquello que le gustaría compartir de sí mismo/a en el grupo. En caso que sean personas conocidas entre sí, se les pedirá que se presenten desde otra mirada que no se conozca tanto en el grupo.

- **Escribir las normas del grupo**

En plenaria, se pedirá al grupo que señale las normas o reglas que regirán el funcionamiento del grupo durante todo el proceso. El/la facilitador/a las anotará en un papelógrafo para que puedan quedar visibles durante todos los encuentros.

En este punto, es importante que todo lo que se anote en el papelógrafo esté consensuado por todas las personas participantes.

Se recomienda poner énfasis en normas como: escuchar sin necesidad de réplica, hablar desde el YO, y confidencialidad.

- **Compartir con el/la hermanito/a el dibujo**

Se pedirá que cada quien se junte con su hermanito/a del ejercicio anterior, y comparta su dibujo, para darse a conocer.

- **Plenaria**

De manera voluntaria cada pareja de hermanitos/as presentará a su compañero/a y su respectivo dibujo.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- **Bloque A y B**

Se divide al grupo en parejas, cada quien asume un rol: **A** o **B**. Un/a facilitador/a sale de la sala con todas las personas **A**, y les va explicando sus consignas. La otra o el otro facilitador/a queda con las personas **B** y hace lo mismo.

Las consignas son las siguientes:

- ✓ **A cuenta un problema a B, mientras éste/a no le presta atención.**

(El/la facilitador/a dice en secreto, sin ser escuchado/a por B, que cada A cuente a su pareja B algún problema que tengan en la escuela, en la casa que sea un problema no tan serio, pero sí importante para cada quien. Luego el/la facilitador/a dice a los y las B sin que escuche el otro grupo, que cuando les lleguen a contar un problema, ellos/as se hagan los/as desentendidos/as, vuelvan a ver para otro lado como si no les interesa nada de lo que dicen.)

- ✓ **B comparte un sueño con A, pero éste/a le desalienta diciéndole que es imposible y que no podrá lograrlo.**

(Los/as B salen del aula, el/la facilitador/a les dice que contarán a A una meta de sus vidas que lograrán a como dé lugar. Pero se orienta a los/as A que cuando llegue B a contar una meta en sus vidas, deben convencerle que no lo logrará.)

- ✓ **A de pie desde una silla, hace un comentario acerca de B, éste le escucha desde el piso.**

(A se para en la silla y ve hacia abajo donde B está sentado/a en la silla del frente. A le dice a B algo sobre su persona, sus habilidades...)

- ✓ **A y B repiten lo anterior, pero en papeles invertidos.**

(En esta ocasión, B dirá cosas bonitas a A.)

- ✓ **A y B tienen una conversación frente a frente, sentados/as en sus sillas.**

(Comentan lo que sintieron en los diferentes ejercicios. Primero uno/a habla y el otro/a escucha de corazón. Luego se cambian los papeles.)

• Burritos inteligentes

Se divide al grupo en parejas: una persona representa al burrito y la otra a su dueño o dueña. El/la facilitador/a se lleva a los y las burritos a parte para explicarles que tan sólo se moverán si reciben un trato afectivo de parte de su dueño/a, en caso contrario, se quedarán en el lugar sin moverse. La consigna que se da al grupo en general es que las y los dueños tienen que conseguir que sus burritos avancen hasta el otro extremo de la sala. Nada más.

• Bitácora

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, poniendo énfasis en cómo me sentí en relación a la escucha y a la manera de hablar.

5. *Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.*

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación a las posturas corporales? ¿qué comunican? ¿pueden cambiar mi sentir como receptor/a?
- ¿cómo me afecta el sentirme escuchado/a o no?
- ¿cómo comunico a la otra persona lo que quiero?
- ¿cómo me enseñaron a mí, como hombre o como mujer, a comunicarme? ¿cómo me siento haciéndolo así? ¿me gustaría cambiar alguna cosa?

Las **IDEAS PRINCIPALES** que es importante que queden claras son:

- *En los procesos comunicativos es importante poner atención a todos sus niveles: verbal y no verbal.*
- *Mi aprendizaje sobre cómo comunicarme por ser hombre o ser mujer es diferente, está en mi mano reflexionar y cambiar aquello que no me enriquece.*
- *Es esencial escuchar con todo el cuerpo, eso me influye a mí y al otro/a.*

- **Cierre**
- **Evaluación**

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

• Saludo secreto

En un círculo bien cerrado, se les pide cerrar un poco más, hasta que queden rozando sus brazos entre sí, orientándoles hacer un movimiento ondulante de arriba hacia abajo provocando un masaje que se extiende a todo el cuerpo, como una ola, mientras sus brazos se rozan lateralmente con los de las personas que están a cada lado.

• Tareas.

Se pide al grupo que tome consciencia de cómo escucha diariamente en su familia, en su trabajo y anote en su bitácora los momentos en los que sienta que escucha con todo el cuerpo, valorando cómo le hace sentir eso a él/ella y qué respuesta genera en la otra persona.



SESIÓN 2

COMUNICACIÓN AFECTIVA Y ASERTIVA: CÓMO ME COMUNICO CONMIGO Y CON LAS DEMÁS PERSONAS

ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. *El afecto como una necesidad vital para el desarrollo, tanto del hombre como de la mujer.*

La afectividad determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez. La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva. Podemos legítimamente hablar de “inteligencia afectiva”.

Nuestra capacidad de aprendizaje, la memoria y la percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad, al igual que las motivaciones existenciales, que en el fondo diseñan nuestra trayectoria por la vida.

Otro elemento directamente vinculado a nuestra vivencia de la afectividad es la identidad. Construimos nuestra identidad en base a nuestras primeras relaciones, y en éstas, las relaciones afectivas son cruciales, porque son las que nos transmiten seguridad, conciencia de “ser”, nos motivan a investigar y descubrir, a conocernos...

2. *Influencia de mis emociones en mi manera de comunicarme.*

En nuestro entorno, aprendemos a tener escondidos nuestros **sentimientos**, con temor a expresarlos sinceramente por el miedo a que las otras personas se muestren indiferentes a nuestro dolor o se sientan extraños/as o heridos/as por nuestra ira. Nos convencemos que es mejor negar los sentimientos, reprimirlos y simular una felicidad que no sentimos, hasta que nuestro cuerpo nos pasa la cuenta a través de una enfermedad.

Cuando las emociones vienen expresadas, es decir, cuando los elementos bioquímicos a las bases de las emociones fluyen libremente, todos los sistemas son íntegros y sólidos. Cuando en cambio las emociones están reprimidas, negadas y se encuentran imposibilitadas para realizar su potencial, las vías de la red psicosomática se obstruyen, bloqueando el flujo de las sustancias químicas necesarias para el bienestar vital, que regulan tanto nuestra biología como nuestros comportamientos.

De ahí la importancia de tomar conciencia de mis emociones y sentimientos en cada momento, porque éstos influyen directamente en mi manera de comunicarme con las otras personas y conmigo mismo/a. Si un hecho me causa enojo, y no tomo conciencia de ello, es probable



que responda desde ese enojo, sin pensar, e incluso haciendo daño a la otra persona. Si tomo conciencia de ello, puedo tomar un tiempo para analizar qué es realmente lo que me causa el enojo, y responder en función de mis necesidades reales, respetando a la otra persona.

En este punto, es muy importante tomar conciencia de los modelos que he ido aprendiendo como hombre o como mujer, y de cómo me afectan. Reflexionar sobre cómo me siento si como hombre expreso mi dolor o mi afecto, cómo me siento si como mujer expreso mi enojo o mi amistad, cómo me siento si como hombre quiero expresar mi amistad a otro hombre, o si como mujer quiero expresar mi amistad a un hombre. Y ante eso, ver qué quiero cambiar y cómo hacerlo para poder sentir la riqueza de ser PERSONA.

3. Tipos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva.

De manera muy resumida, podemos hablar de 3 tipos de respuesta en los procesos comunicativos:

AGRESIVA: es cuando se expresan las ideas con un tono demasiado alto, o con gritos fuera de lugar, de forma desproporcionada e irrespetuosa, incluyendo insultos o humillaciones. Quien agrede puede sentir momentáneamente que “puede” sobre la otra persona, “me teme”, o que ha “ganado la pelea” (“ahora le he dado donde más le duele”). La persona agresiva verbalmente lo es muchas veces como consecuencia de una explosión, después de haber mantenido una comunicación pasiva durante tiempo con esa persona. Cuando “ya no puede más” provoca la discusión. A la larga, el abuso de este tipo de comunicación daña tanto las relaciones que quién lo hace se va quedando cada vez más solo/a.

Algunas de sus actitudes son:

- Al hablar trata de quedar siempre por encima de las demás personas.
- Provoca disputas innecesarias.
- Actúa desconsideradamente señalando errores o defectos en las personas.
- Interrumpe, cuando quiere, a quien está hablando.
- Tiende a darse importancia.

PASIVA: por no enfrentarse y discutir, acepta lo que diga la otra persona aunque no le guste; o si se opone lo dice bajito y no insiste ante la persistencia de la otra persona. Eso, a la larga, baja la propia autoestima pues no se está diciendo o haciendo lo que se quiere y se acumula resentimiento al terminar haciendo, muchas veces, lo que no desea. Eso conlleva un doble sentimiento de rabia hacia uno/a mismo/a porque no dijo lo que quería y contra la otra persona que nos presiona para que lo hagamos; aunque en realidad, la responsabilidad es única y exclusivamente nuestra. Tal vez nos vamos inhibiendo socialmente, hablamos poco, asistimos menos a reuniones. Cuando esto ocurre de manera continuada, la tensión interna se va acumulando y puede llevar a trastornos psicossomáticos, depresión, descontroles agresivos puntuales, alcoholismo, etc.

Algunas de sus actitudes son:

- Habla poco por temor a abusar de la paciencia de las demás personas.
- En las discusiones, cede para evitar los conflictos.
- Rara vez lleva la iniciativa en los encuentros.
- Evita los enfrentamientos, aunque tenga la razón.
- En las conversaciones, permanece más tiempo en silencio.

ASERTIVA: es la persona que sabe decir las cosas en el momento, tono y lugar adecuado. Tiene en cuenta a la otra persona, su mensaje es claro y directo y sabe expresar con habilidad opiniones y sentimientos, tanto positivos como negativos, en situaciones sociales e interpersonales. El respeto por uno/a misma/o y por las demás personas y los derechos mutuos está siempre presente.

Algunas de sus actitudes son:

- Defienden sus derechos, pero sin pisotear a las demás personas.
- Expresan a las demás personas sus sentimientos y su afecto con claridad.
- Cuando critican, lo hacen de manera positiva evitando ser desconsiderados/as.
- No admiten que se les falte al respeto, pero tampoco reaccionan coléricamente.
- Cuando preguntan algo, intentan decir con precisión lo que quieren saber y no admiten excusas ni ambigüedades por respuesta.

4. *El enfoque positivo en mi sentir y en mi manera de comunicarme.*

En nuestro entorno, se ha ido estableciendo una rutina en la que es más importante señalar “lo que está mal, lo mejorable, lo que falta” que -lo que está bien, lo que se ha logrado, lo construido-. Muchas veces, este discurso se enmascara con el concepto de “crítica constructiva”, pero es importante analizar cómo me siento yo actuando así, tanto conmigo mismo/a como con las otras personas, y cómo me siento cuando las otras personas actúan así conmigo.

Cuando en una valoración apenas se habla de lo positivo y se dan esas largas listas de aspectos “negativos” o a “mejorar”, lo único que conseguimos es que la persona que nos escucha se sienta aún más incapaz de actuar, ante la cantidad de cosas negativas que debe depurar y lo poco positivo de su persona en lo que se puede apoyar, o se sienta injustamente tratada y totalmente desmotivada para seguir.

Al cambiar el enfoque de lo negativo a lo positivo, logramos que quien nos escucha se fije en lo bueno que ha hecho, se apoye en ello, y siga adelante, mejorando su actuación y depurando los fallos que pueda haber cometido durante su actuación con un afán de mejora y superación. De esta forma se siente potente y capaz de continuar.

El lenguaje positivo potencia directamente nuestra autoestima, nuestra confianza en nosotros/as mismas y en nuestra capacidad de superación.

OBJETIVOS.

1. Tomar conciencia de la importancia de conocer y expresar nuestras propias emociones y fomentar la comunicación afectiva y asertiva en nuestro quehacer diario.
2. Facilitar el “darse cuenta” de la importancia de mejorar las relaciones con su propio ser, entre ellas/os, con sus hijos e hijas, así como con sus estudiantes.
3. Reflexionar sobre cómo aprendí a comunicarme, desde el ser hombre o ser mujer, y cómo me afecta ese aprendizaje.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de trabajar con un grupo que no se conozcan entre ellos/as)
- ✓ Cuadernos y lapiceros (por si llega alguna persona nueva)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Música, equipo de sonido
- ✓ Papelógrafo, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Crema o aceite de masaje
- ✓ Tarjetas con situaciones escritas

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
 - a. Dar la bienvenida a todo el grupo.
 - b. Dar un espacio para que cada quien pueda expresar cómo está y/o cómo se siente, cómo le ha ido la quincena, si aplicó algunas de las cosas que se hablaron en el anterior encuentro. En este momento, se intentará potenciar la expresión de emociones que vayan más allá de “bien, mal, regular”, para entrar en el reconocimiento real del ser.
 - c. Revisar y comentar las tareas que se dejaron para la casa en el encuentro anterior.
 - d. Se explica qué vamos hacer y cómo en la sesión del día.

3. Bloque lúdico.

• Elefantes y jirafas

El grupo de pie y en círculo, con el/la facilitador/a en el centro que inicia el juego señalando a alguien de la rueda. Al decir ELEFANTE y señalar a una persona, ésta simula con sus manos la trompa. Se practica con varios/as participantes.

Al decir JIRAFa y señalar a una persona, ésta levanta los brazos, junta sus manos y se estira hacia arriba, el cuello largo. Se alterna en el círculo entre ELEFANTE Y JIRAFa.

A medida que avanza el juego, se agrega la participación de las personas de los costados. Cuando se señala a alguien y se le dice JIRAFÁ, las de los costados deben tomarlo/a de los tobillos. Cuando se dice ELEFANTE, éstas, una a cada lado, simularán las orejas con sus manos.

Para generar más emoción, si una persona se equivoca, se pinta un puntito de color en la frente de todo el grupo.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

• Trabajo corporal

Inicialmente explicar al grupo que van a realizar una sesión de ejercicios basados en la biodanza. Para ello, es importante mantener silencio, conectarse consigo mismos/as, estar pendientes de sí mismos/as y no del resto del grupo, y dejarse sentir tomando conciencia de su cuerpo (tensiones, facilidades de movimiento, comodidad, respiración).

Es fundamental mostrar primero al grupo los ejercicios propuestos.

- ✓ Ronda inicial. Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad. Las personas se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la música, viendo a los ojos de las personas del grupo y sintiéndose presentes.
- ✓ Caminata individual. Es un caminar natural con música. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Tomar conciencia de cómo está mi cuerpo.
- ✓ Coordinación rítmica en pareja (poniendo atención a vernos a los ojos con la pareja). Caminar en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca. Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro/a y de sensibilizarse con su presencia.
- ✓ Caminata rápida con abrazos (poniendo atención a mi capacidad de dar y recibir afecto). Se camina individualmente, al ritmo rápido de la música, y cuando ésta para, abrazo a la primera persona que me encuentro, con todo el cuerpo.
- ✓ Segmentario de cuello. Girar lenta y continuamente la cabeza, con el cuello relajado, los ojos cerrados y la boca semi-abierta. Evocar la vivencia del abandono (dejarse ir). Durante la rotación de la cabeza, es importante no forzar la extensión hacia atrás. El giro debe ser lento y dulce.
- ✓ Masaje a dos en las manos. Mientras se realiza el masaje la persona que recibe cuenta la primera vez que se sintió querida, escuchada y protegida en su infancia. En parejas, una persona masajea suavemente la mano de su compañera/o, con dulzura, escuchando con todo el cuerpo lo que le dice, sin dar respuestas ni consejos.

- **Bitácora**

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, poniendo énfasis a su vivencia con el afecto, tanto para expresar como para recibir.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí recibiendo afecto? ¿cómo me sentí dando afecto? ¿es una experiencia conocida por mí?
- ¿qué tipo de afecto recibí de niño/a? ¿cómo lo vivía? ¿qué me enseñaron como hombre o mujer sobre la expresión de afecto?
- ¿Cómo expreso afecto en mis relaciones cotidianas? ¿cómo me siento? ¿y al recibirlo, cómo me siento? ¿quisiera cambiar algo?

Las **IDEAS PRINCIPALES** que es importante que queden claras son:

- *El afecto es una necesidad para el desarrollo humano y la salud (tanto emocional como física).*
- *Hombres y mujeres aprenden a vivir la afectividad de forma diferente, por la construcción de género actual, pero podemos deconstruir conductas aprendidas para vivir más plenamente como personas.*
- *La educación y la vivencia afectiva es preventiva ante situaciones de violencia.*

6. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- **Ejercicio práctico sobre los tipos de comunicación.**

En pequeños grupos se les darán tarjetas con diferentes situaciones. El grupo deberá identificar en las tarjetas que tienen tres respuestas, qué tipo de respuesta hay (pasiva, agresiva y asertiva), si están las tres o no. En caso que no haya asertiva, la escribirá el grupo.

En caso que hubiera tiempo: También recibirán tarjetas sin respuestas, en éstas el grupo deberá dar posibles respuestas con comunicación pasiva, agresiva y asertiva, inventando las situaciones.

- **Ejercicio práctico sobre el lenguaje positivo.**

En los mismos grupos, cambiar a positivo las frases negativas siguientes:

- ✓ No puede ir a jugar, tiene que hacer la tarea.

- ✓ No me gusta que me cuenten chismes de la gente.
- ✓ No me escuchas cuando te hablo.
- ✓ No le grites a la niña.
- ✓ No quiero que salga a la calle descalzo.
- ✓ No me gusta la guerra.

- **Bitácora.**

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, poniendo énfasis en relación a los tipos de comunicación y al lenguaje positivo.

7. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿pude identificar los diferentes tipos de comunicación? ¿hay alguna que me resulte más familiar?
- ¿soy capaz de identificar mis emociones? ¿soy capaz de identificar qué tipo de situaciones me generan unas emociones u otras?
- ¿he vivido situaciones en las que me hablen desde lo negativo? ¿qué efectos tiene en mí? ¿y situaciones en las que me hablen desde lo positivo? ¿qué efectos tiene en mí?
- ¿desde dónde me enseñaron a hablar como hombre o como mujer? ¿cómo me siento así? ¿quisiera cambiar algún patrón?

Las **IDEAS PRINCIPALES** que es importante que queden claras son:

- *Es posible comunicarse de otra manera.*
- *Hay que prestar atención a nuestras emociones y saberlas identificar.*
- *El lenguaje positivo da otro mensaje y permite otra comunicación.*
- *El ser hombre o ser mujer influye en mi manera de comunicarme.*

8. Cierre.

- **Evaluación.**

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- **Masaje en el bosque.**

En círculo, el/la facilitador/a va contando una historia sobre un paseo en el bosque: “*vamos caminando por un sendero, fresco y tranquilo, y nos encontramos con una hilera de hormigas que caminan bien atareadas* (en este momento, cada quien golpea suavemente la espalda de la persona que tiene enfrente con la punta de los dedos, simulando los pasitos de las hormigas); *seguimos caminando y nos encontramos con un ratón que corre rápido* (cada quien da unos suaves pellizcos en la espalda de la persona que tiene enfrente), y *vemos de quién está huyendo: ¡una culebra!* (cada quien, con el costado de la palma de la mano, simula la culebra que se pasea por la espalda de la persona de enfrente). *Al acercarnos a un lago, vemos a un elefante refrescándose con su trompa ¡qué rico!* (con las palmas de las manos se golpea toda la espalda); y *al alzar la vista, vemos una lluvia multicolor de mariposas* (con las dos manos, con movimientos que van del centro de la espalda hacia los costados, se acaricia con vigor, como sacando fuera todos los dolores).

- **Tareas.**

Se pedirá al grupo que identifique en qué situaciones o con qué personas les es más fácil comunicarse afectivamente, analizando el por qué y cómo se sienten en esos momentos.

También se pedirá al grupo que identifique en qué situaciones de su vida ocupa una comunicación agresiva, en cuáles una pasiva y en cuáles una asertiva, analizando el por qué y cómo se sienten en esos momentos.

ANEXOS

SITUACIONES Y POSIBLES RESPUESTAS PARA EJERCICIO PRÁCTICO SOBRE LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN.

SITUACIÓN	RESPUESTA A	RESPUESTA B	RESPUESTA C
Se entera que su hija tiene un novio 4 años mayor que ella.	“Me gustaría conocer a tu novio, la edad no es obstáculo para quererse pero te puede exponer a ciertos riesgos, ¿sabes cuáles?”	“Eres una estúpida, quieres que ese tipo te ponga una panza.”	“No te preocupes por la edad del chico, cuéntame quien es.”
Se entera que su hija adolescente usa métodos anticonceptivos.	“Qué lástima descubrir que no te comportas como te educué.”	“Estoy sorprendida, porque en tu cuarto encontré estas pastillas anticonceptivas, ¿quieres contarme desde cuando las usas, y la información que tienes sobre ellas?”	“¡Sos una cualquiera!, ¿con quién te estás acostando?”
Tu amigo acaba de llegar a cenar, justo una hora y cuarto más tarde de lo acordado. No te ha llamado para avisarte que se retrasaría. Estás completamente molesto por la tardanza.	“Entra, la cena está en la mesa.”	“He estado esperando durante más de una hora. Me hubiera gustado que me avisaras que llegabas tarde. Me gustaría escuchar tus motivos.”	“Me tenés harto de esperarte. Es la última vez que te invito.”
Tu compañera de trabajo te dice que otra compañera habló mal de vos.	“¡Ajá! Contame decime todo lo que sabés.”	“Para qué me venís a contar cuechos, no me andés diciendo cosas negativas.”	“Yo sé que necesitas decírmelo, pero te pido que no lo hagas, quiero estar en paz.”

<p>Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esa situación, cuando él llega a pedirte que hagas algo de su trabajo.</p>	<p>“Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como un esclavo. Eres un desconsiderado.”</p>	<p>“No, Pepe. No voy a hacer nada más de tu trabajo. Estoy cansado de hacer además de mi trabajo, el tuyo.”</p>	<p>“Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.”</p>
<p>Hay una compañera de trabajo que suele llegar tarde por las mañanas y busca cómo irse temprano. La compañera se molesta porque cuando hay mucho trabajo, ella debe asumir más carga laboral.</p>	<p>“Delante del resto de compañeros/as en una reunión de trabajo, expresa: como hay personas aquí que toda la vida vienen tarde, deberíamos de comprar un reloj para que, tal vez así ven la hora que llegan.”</p>	<p>Se acerca a su compañera y le dice: “pienso que estás llegando tarde muy seguido, sé que tienes dificultades, pero yo no puedo asumir siempre más trabajo, tampoco debo cubrirte con la jefa de área. Es mejor que vengas puntual todos los días.”</p>	<p>Le molesta pero prefiere callar para evitar problemas y piensa: “ni quiera Dios que le diga algo, si es una chichicaste, para qué le voy a decir, para que me harte después la corren a una por tapuda.”</p>



SESIÓN 3

LA VIVENCIA DE MI SEXUALIDAD: EL CONTACTO CORPORAL Y LA SEXUALIDAD.



ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. Sexualidad: una dimensión más de mi vida.

Muchas veces se usan indistintamente las palabras sexo, sexualidad y relaciones sexuales, pero en realidad su significado es distinto. SEXO se refiere al conjunto de características biológicas que diferencian mujeres de hombres, SEXUALIDAD abarca todo el conjunto de experiencias físicas, sentimentales y sociales, es la expresión de nosotros/as mismos/as, RELACIONES SEXUALES hace referencia al momento de compartir con otra persona una comunicación íntima con nuestro cuerpo, que puede incluir o no el coito.

La sexualidad es un concepto amplio que engloba todo lo que tiene que ver con nuestro cuerpo, lo que pensamos de él y lo que sentimos con él, con el placer de estar con otras personas, con el disfrute de dar y recibir caricias, atención, miradas. Desde esta idea, podemos afirmar que la vivencia de la sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos, pues el deseo de tener vivencias placenteras a través de nuestro cuerpo se manifiesta ya desde el nacimiento.

Actualmente, se afirma que somos SERES SEXUALES, y que esto puede significar:

- Sentirte atractivo/a y cómodo/a con tu cuerpo.
- Sentirte emocionalmente cercano/a a otra persona.
- Gozar al ser abrazado/a o acariciado/a.
- Sentir y tocar tu propio cuerpo.
- Sentir atracción por otra persona.
- Imaginar situaciones románticas o eróticas.
- Tener pensamientos o deseos sexuales.

Como la sexualidad nos acompaña en nuestro caminar es dinámica y se modifica a lo largo de la vida, pues los intereses de las niñas y niños no son los mismos que los de las y los adolescentes o las personas adultas. Al igual que las percepciones y los valores, forma parte de nuestra identidad y crece con ella.

La sexualidad se define como la forma de expresión de la intimidad y su manifestación personal incluye las dimensiones física-corporal, emocional, social, intelectual y espiritual. Es una puerta abierta al contacto, a la comunicación y a la expresión de emociones. Si una persona no puede sentir su cuerpo, no percibe su respiración, no está en contacto consigo misma ni con la tierra, reprime sus sentimientos no podrá vivir una sexualidad plena y perderá una parte esencial en su desarrollo y crecimiento personal.

De ahí la importancia de poder vivirla positivamente en toda su amplitud, pues es una parte fundamental de nosotros y nosotras mismas.

2. Mi cuerpo: mucho más que mis genitales.

En la construcción tradicional de la sexualidad se limitó a ésta a los genitales, pero viendo su concepto amplio, nos damos cuenta que afecta a todo nuestro cuerpo, y que se vive más allá de las relaciones sexuales.

Un elemento que queremos destacar aquí es la afectividad, entendida como la sensación de sentirse bien o mal con uno/a mismo/a y con las otras personas. Es un dar y recibir afecto. Y dentro de ésta, su expresión a través de la caricia corporal. La caricia es un acto integrante por sí mismo que acoge y se adapta a aquello que encuentra, como el agua, creando un efecto de aceptación incondicional, donde la persona que la recibe se siente reconocida y valorada como un todo, aumentando su autoestima y su capacidad de placer.

Varias investigaciones han demostrado que las caricias activan el sistema cardio-respiratorio, disuelven las tensiones motoras crónicas de defensa y refuerzan el sistema inmunitario. En el aspecto psicológico, las caricias disminuyen la represión sexual y las tendencias al autoritarismo, reforzando la expresión de la propia identidad.

3. Afecto entre hombres, entre mujeres: una opción válida.

Entendiendo la sexualidad como la expresión de mi identidad como ser y la vivencia de mis relaciones, podemos valorar que lo importante es la vivencia, no hacia quién la dirijo. Desde este planteamiento, valoramos como válido el afecto entre personas de sexo contrario, entre personas del mismo sexo, o hacia ambas.

Cuando una persona se siente atraída por otra del sexo opuesto se dice que es heterosexual. En cambio, si se siente atraída por otra del mismo sexo, entonces se dice que es homosexual. En caso que sienta atracción por personas de ambos sexos, entonces se dice que es bisexual.

Estos son términos que hacen referencia a la orientación sexual de las personas, no a su manera de ser, a su escala de valores, a su profesionalidad, a su capacidad de establecer relaciones así que aunque en muchas culturas se considere la homosexualidad como algo “malo” o “antinatural”, y se llegue a insultar o considerar “menos” a personas homosexuales, ésta no tiene nada que ver con la capacidad de SER.

Todas las personas tenemos derecho a ser respetadas y a no ser discriminadas por nuestra orientación sexual.

4. Otros conceptos relacionados.

✓ Orgasmo

El orgasmo o clímax es el momento culminante del placer sexual. Antes del orgasmo, sube la concentración de la sangre en los genitales hasta un máximo, y durante el clímax se dan contracciones de los músculos de esta zona del cuerpo, en la cual se descarga la tensión sexual y se vive una sensación placentera. Después tiene lugar una relajación de la región genital y en

muchos casos, de todo el cuerpo. En el caso del hombre, el orgasmo suele ir acompañado de la eyaculación y en las mujeres de humedad vaginal.

Algunas culturas dividen los orgasmos en niveles que llegan hasta un estado de éxtasis que perdura por un largo periodo de tiempo y puede ser alcanzado por ciertas prácticas sexuales y prácticas de meditación. En muchas de estas culturas, como el hinduismo o budismo, se ve el orgasmo como la disolución de los límites del yo, mezclándose con la “deidad” o con la felicidad máxima, o como un baño del cuerpo en la energía de la vida.

✓ Clítoris

El clítoris es un tejido esponjoso muy pequeño que está localizado en la unión superior de los labios menores o labios interiores, se asemeja al glande del pene y tiene un prepucio o capucha para su protección. Este tejido tiene la capacidad de erección al igual que un pene pequeño.

Muy contrario a la creencia de la mayoría de la población, que el clítoris es una pequeña área o botón de placer, el clítoris es un órgano mucho más grande que lo que se ve, porque en su mayor parte se encuentra escondido. El clítoris en toda su longitud puede llegar a tener un tamaño de 10 a 13 mm.

La parte visible del clítoris es el glande y es extremadamente sensible a la estimulación directa en la mayoría de mujeres, prefiriendo la estimulación indirecta a través del prepucio o capuchón clitoriano.

El clítoris es un órgano muy complejo y especializado y tiene un sólo propósito: dar placer sexual a la mujer. Es el único órgano exclusivamente diseñado para el placer porque el pene, por ejemplo, también sirve para orinar y la vagina para el nacimiento.

✓ Masturbación

La masturbación, tanto femenina como masculina, es la estimulación de los órganos sexuales (pene, vagina, senos, ingle u otras partes erógenas -sensibles a la estimulación sexual-) con el objeto de obtener placer sexual, pudiendo llegar o no al orgasmo. La masturbación puede realizarse por uno/a mismo/a en solitario o como estimulación realizada sobre los órganos sexuales de otra persona con los mismos fines placenteros, como ocurre en la masturbación mutua.

Tanto hombres como mujeres pueden satisfacer su deseo sexual o experimentar placer sexual a través de la masturbación. Es más, la mayoría de las personas se masturban en algún momento de su vida.

Existen muchos mitos para desincentivar la masturbación, así se dice que la masturbación:

- vuelve loco/a
- hace crecer pelo en las palmas de las manos, o granos en la cara
- vacía las reservas de esperma
- debilita y no permite el embarazo
- hace perder el deseo por el sexo opuesto
- vuelve a la persona orgullosa

Todo eso son mitos, y por supuesto, no son ciertos. La masturbación es considerada algo natural y normal en las personas. Es parte del descubrimiento del cuerpo y sus sensaciones durante el desarrollo.

OBJETIVOS.

1. Tomar conciencia de cómo vivo, siento y experimento mi sexualidad.
2. Tomar conciencia de cómo vinculo o no la sexualidad al placer y cómo lo vivo.
3. Reflexionar sobre la relación entre mi vivencia de la sexualidad y mi aprendizaje de ésta al ser hombre o mujer.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafo, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Pañuelo para vendar los ojos
- ✓ Chimbombas (una por participante)
- ✓ Música movida, equipo de sonido

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.

3. Bloque lúdico.

• Caminata con saludos

Se ubica al grupo por todo el espacio y se les pide que comiencen a caminar al ritmo de la música siguiendo determinadas consignas dadas por el/la facilitador/a:

- 1) Como si no estuviera nadie, sin tocar a nadie.
- 2) A diferentes velocidades (de lento a rápido).



- 3) Mirando a los ojos a la gente, sin tocarles.
- 4) Mirando tímidamente.
- 5) Mirando atrevidamente.
- 6) Saludar a las personas sin palabras.
- 7) Saludarles con los ojos, con los hombros, con la espalda, con la Cabeza, con las nalgas.
- 8) Saludo Uruguayo (volteado de espaldas, cola con cola, agarrándose por entre las piernas con ambas manos).

• Pollo pía

Se orienta al grupo a sentarse en círculo. Una de las personas del grupo pasa al centro y se le cubren los ojos. Posteriormente ésta busca sentarse en las piernas de algún compañero/a; cuando lo haya logrado le dirá a éste/a “pollo pía”, y el o la compañero/a responderá “pío, pío”. La persona con los ojos vendados tendrá que adivinar cuál de sus compañeros/as es (se les dice que es opcional tocar, oler, etc. a la persona para reconocerla) y pronunciar su nombre. En caso de que no logre adivinar quién es, puede ir a buscar otro lugar y empezar de nuevo.

• La fiesta de las chimbombas

Primera parte: juego individual

Cada participante recibe su globo (chimbomba). Se les pide que recorran el espacio al ritmo de la música sosteniendo el globo con diferentes partes del cuerpo señaladas por el/a facilitador/a (con las manos, dedo índice, hombros, codo, cabeza, frente, pecho, espalda, etc.), evitando que éste se caiga.

Cuando la música se detiene, los y las participantes deben molestar a los otros/as, tratando de que se les caiga el globo y sin que el suyo se caiga. Cuando empieza la música, hay que parar de molestar a las otras personas. En determinado momento, el facilitador/a sale a reventar globos e invita a unos pocos a hacer lo mismo, pero el grupo debe impedir que lo haga (se trata de dejar la mitad de los globos para armar parejas luego).

Segunda parte: juego en parejas

Quien tiene globo se junta con alguien que no tenga. El juego consiste en bailar sosteniendo la chimbomba entre las dos personas con las diferentes partes del cuerpo que señale el/a facilitador/a: manos, frente, cabeza, pecho, panza, espalda, sin que se caiga.

Cambio de pareja: cuando pare la música, una persona de la pareja sujeta el globo, y la otra va buscando otra pareja que tenga globo.

Cambio de globo: cuando pare la música, se encuentran dos parejas y tratan de intercambiar los globos, sin utilizar las manos.

Finalmente, tratan de sostener la chimbomba entre las colas para explotarla. Siempre, sin meter las manos.

- La danza del minué.

Se orienta al grupo ubicarse de pie en círculo. El/la facilitador/a les cuenta la siguiente historia, mientras orienta realizar unos movimientos al ritmo de la canción. La canción es: “en un salón dansé, la danza del minué (2 veces)”. La historia: “hace muchos años, había un grupo de monjes que vivían en un convento, llevando una vida bien austera. Para distraerse de sus obligaciones, cada tarde, salían al claustro a realizar una danza. Pero como eran muy tímidos y comedidos, tan sólo formaban un círculo y caminaban al ritmo de la música de su canción.” En este momento, se canta la canción y se realiza el baile a como lo hacían los monjes. La historia continua: “el tiempo iba pasando, y los monjes iban agarrando más confianza, así que decidieron tocarse con la punta del dedo índice, para no deshacer el círculo, decían”. Y se baila a como lo hacían los monjes. Así se va ampliando el contacto corporal en cada paso: la punta de los dos dedos, la mano completa en el hombro, manos en la cintura, manos en la cintura del de delante de delante, sentados/as en las rodillas de la persona de atrás.

Es posible que en el último paso, algunas personas se caigan. Está bien, forma parte del juego.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, poniendo énfasis en relación a mi sentir con el contacto corporal con otras personas (¿es igual con personas del mismo sexo y del sexo contrario o siento diferencias?, ¿con quienes me siento más cómodo/a?).

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- Lluvia de ideas.

Se colocarán papelógrafos en el suelo de la sala con las siguientes palabras:

- ✓ Sexualidad
- ✓ Sexo
- ✓ Relaciones Sexuales
- ✓ Orgasmo
- ✓ Clítoris
- ✓ Placer
- ✓ Masturbación



- ✓ Heterosexualidad
- ✓ Homosexualidad
- ✓ Bisexualidad

En cada papelógrafo se colocarán un par de marcadores. Todo el grupo se situará alrededor de los papelógrafos, e irá escribiendo en cada uno de ellos qué entiende por la idea o concepto que está ahí anotado. Se hará de tal forma que todo el mundo pueda anotar en todos los papelógrafos (puede organizar al grupo por parejas y cada pareja trabaja en un papelógrafo durante 3 minutos, luego todas las parejas rotan un lugar a la derecha, y así sucesivamente). Oriente que escriban una frase o palabra significativa, no una gran definición, pues no se podrá sintetizar luego ni dejará lugar para que todo el mundo opine.

- Presentación de los papelógrafos.

Se leen todas las aportaciones, señalando aquellas cuestiones equivocadas, dudosas, que hacen referencia a mitos y creencias, que ayudan al conocimiento personal y las que lo limitan.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación al contacto corporal con otras personas? ¿me gusta o me incomoda? ¿me siento igual con personas del mismo sexo que de sexo diferente? ¿con quienes me siento más cómodo/a?
- ¿vivo situaciones de contacto corporal en mi vida diaria? ¿con quienes? ¿cómo me siento?
- ¿cómo me enseñaron a mí, como hombre o como mujer, a vivir mi sexualidad? ¿cómo me siento haciéndolo así? ¿me gustaría cambiar alguna cosa?

Las IDEAS PRINCIPALES que son importantes que queden claras son:

- En la actualidad, existe una genitalización del cuerpo, de las caricias, del afecto pero en realidad todo el cuerpo puede recibir y sentir placer.
- Tanto el afecto entre hombres, como entre mujeres es una opción válida.
- Vivencia del placer sin culpa, en toda su amplitud, diariamente.
- El hecho de ser hombre o mujer condiciona el aprendizaje de mi sexualidad, es importante ser consciente de ello para superar limitaciones que esto implica.

6. Cierre

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Besito sonoro.

En círculo, cada quien recibe y pasa a la persona de su izquierda un besito sonoro.

NOTA: Es posible que esta actividad suscite controversia (por ejemplo, puede que estén dos varones juntos y no quieran darse un beso por considerarlo “inadecuado” según sus costumbres). En caso que ocurra alguna cosa, es importante llevarlo a debate. Si no da tiempo de comentarlo al finalizar, retomarlo al inicio de la siguiente sesión, pues es un buen elemento para cuestionarse la educación recibida en el tema de construcción de género y cómo ésta afecta nuestras relaciones.

- Tareas.

Se pide al grupo que tome consciencia de cómo vive su sexualidad diariamente y anote en su bitácora momentos en los que siente que vive el placer de la vida con todos los sentidos sin culpa, con tranquilidad y disfrutándolo.

SESIÓN
4**LA VIVENCIA DE MI SEXUALIDAD: EL PLACER Y LA SEXUALIDAD.**

ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. El placer: un elemento positivo en mi desarrollo.

En primer lugar, el placer es un derecho. En sí, es un factor integrativo de la personalidad, que armoniza, permite liberarse de tensiones y represiones, y potencia la estabilidad emocional, cuando se vive sana y libremente. Así, puede vincularse el placer a nuestra salud.

Sin embargo, la capacidad de sentir, gozar y disfrutar, se relaciona con la capacidad de dar y de recibir. La apertura que “da el permiso” de gozar depende mucho de la ideología personal y de los procesos de crecimiento personal que se vayan desarrollando para superar mitos y creencias.

El cuerpo de cada persona es de ella y se tiene el derecho al placer y la responsabilidad de cuidarlo. Para poder gozar de la sexualidad se requiere conocer el cuerpo y sus funciones: sentirlo, aceptarlo, valorarlo y cuidarlo. La sexualidad engloba todos los sentimientos, actitudes y comportamientos que tienen que ver con el placer de estar en contacto conmigo y con otras personas. Está relacionada con la capacidad de disfrutar, dar y recibir caricias, atención, afecto y poder establecer una relación íntima, donde el placer erótico juega un papel importante, cuando se consigue superar la vivencia de lo prohibido y los “productos de mercado” que ofrecen un erotismo deshumanizado que nada tiene que ver con la profundidad e integralidad que podemos llegar a vivir.

2. El aprendizaje de mi sexualidad según si soy hombre o mujer.

El nacer hombres o mujeres determina nuestra educación, y ésta incluye la vivencia de nuestra sexualidad, pues se nos comunican mandatos sobre lo que se espera de nosotras y nosotros, según si somos mujeres u hombres. Se nos educa para ser hombres y se nos educa para ser mujeres. A lo largo de la historia se ha reducido la sexualidad a tener relaciones sexuales. Y desde el aprender a ser hombres y aprender a ser mujeres nos acercamos a las relaciones sexuales y a la sexualidad de distinta manera. Por ejemplo en el caso de las mujeres se espera que se limiten a la búsqueda de la maternidad, que no busquen placer sexual. En el caso de los hombres, también se limita el concepto, pero en este caso, se potencia la cantidad de relaciones sexuales, la búsqueda de placer “desahogante” y la centralización de su sexualidad en el pene, sin ninguna muestra ni vivencia de afecto -ni hacia mujeres ni hacia hombres-, limitando así tanto su vivencia del placer como su crecimiento personal y generando un estrés “gratuito” en el momento de la relación sexual que se considerará “un fracaso” si no se vive un orgasmo.

Desde estos planteamientos, se minimiza la riqueza de la sexualidad, limitándola a un intercambio de relaciones sexuales, que a su vez son convertidas en “objeto de mercado”, limitando también las vivencias placenteras desde la posibilidad de vivirlas como experiencias integradoras para la persona. Si conseguimos realizar un cambio en este sentido y transformar estas construcciones sociales, conseguiremos enriquecernos tanto hombres como mujeres, sintiéndonos como PERSONAS dignas de cuidado y respeto.

3. Cómo hacemos trabajo preventivo con los hijos/as y alumnos/as cuando les enseñamos a hablar de este tema abiertamente.

El hecho de convertir la vivencia de la sexualidad en algo cotidiano, que forma parte de nuestro desarrollo personal, permite que podamos hablar de ella con tranquilidad, tanto entre nosotros/as mismos/as como con las y los adolescentes, por ejemplo, superando la idea de -tema tabú y misterioso- que lleva a no tener información, o a obtener informaciones equivocadas, y a no poder disfrutar de ésta.

El desarrollo psicosexual saludable fortalece la estima personal, el manejo de las emociones, la maduración afectiva; el logro del placer sin culpa; el desarrollo de la autoimagen y la autoconciencia; la capacidad de tomar decisiones analizando las consecuencias de éstas.

Hay que tener en cuenta que si las y los adolescentes no tienen información, pueden canalizar la satisfacción de sus deseos y curiosidad por vías poco adecuadas que les lleven a vivir riesgos innecesarios. Así es importante educar a las futuras generaciones -hombres y mujeres por igual- en el conocimiento y cuidado de su cuerpo, en la expresión de emociones, en la vivencia del afecto como algo positivo que nos permite crecer, sin chantajes o miedos; consiguiendo así una vivencia saludable y placentera de su sexualidad.

OBJETIVOS.

1. Tomar conciencia de cómo vivo, siento y experimento mi sexualidad.
2. Reflexionar sobre la relación entre mi vivencia de la sexualidad y mi aprendizaje de ésta por ser hombre o mujer.
3. Reflexionar sobre la importancia de hablar a las y los jóvenes sobre la sexualidad como labor preventiva.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafo, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Música, equipo de sonido
- ✓ Fotocopias del "Cuestionario sobre mi propia sexualidad" (una para cada quien)

DESARROLLO.

9. A medida que va llegando el grupo.

10. Primer momento del encuentro.

11. Bloque lúdico.

- **Trabajo corporal**

Inicialmente explicar al grupo que van a realizar una sesión de ejercicios basados en la biodanza. Para ello, es importante mantener silencio, conectarse consigo mismos/as, estar pendientes de sí mismos/as y no del resto del grupo, y dejarse sentir tomando conciencia de su cuerpo (tensiones, facilidades de movimiento, comodidad, respiración).

Es fundamental mostrar primero al grupo los ejercicios propuestos.

- ✓ Ronda inicial. Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad. Las personas se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la música, viendo a los ojos de las personas del grupo y sintiéndose presentes.
- ✓ Caminata individual. Es un caminar natural con música. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Tomar conciencia de cómo está mi cuerpo.
- ✓ Coordinación en Pareja (hacer énfasis en las caderas y en verse a los ojos). Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio. Se trata de sentir a la otra persona y crear algo en común. De vez en cuando el facilitador/a propone el cambio de pareja.
- ✓ Oso. En parejas y de espaldas, se frotran las espaldas al ritmo de la música, soltando el cuerpo y disfrutando del contacto. De vez en cuando el facilitador/a propone el cambio de pareja.
- ✓ Trenecito de caderas (hacer énfasis en las caderas). En grupos de 4-5 personas, se forma un tren y se mueve al ritmo de la música, con los cuerpos bien pegaditos, haciendo énfasis en el movimiento de caderas.
- ✓ Danzar en parejas jugando con la distancia. En parejas, vamos acercándonos para abrazar al otro/a (la espalda, el pecho, las piernas todo el cuerpo es abrazable) y distanciándonos, desde la creatividad y afectividad.
- ✓ Respiración danzante en parejas. Una persona se pone delante de su pareja, y bien despacio, respira abriendo el pecho y subiendo los brazos hasta la altura de los codos, bajándolos de nuevo hasta la panza. La persona de detrás acompaña el movimiento y la respiración, sin tocar.
- ✓ Eutonía de manos. Se realiza a través de la unión de las palmas de las manos. Con las palmas unidas, dos personas danzan a la búsqueda de una armonía. Inicialmente se aplica una cierta presión sobre las palmas del compañero/a, para lograr una conexión perfecta, sucesivamente se realizan variaciones creativas sobre el movimiento inicial.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, en relación a mi sentir con el contacto corporal con otras personas (de mi mismo sexo y de sexo diferente) y con mi movimiento de cadera y cintura.

12. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- Ejercicios de introducción corporal.

Ubique al grupo en un círculo para que todos/as puedan ver los movimientos corporales que usted irá guiando:

- ✓ Mover los pies como caminando sin moverme del lugar y sin mover las puntas de los pies.
- ✓ Mover caderas hacia la derecha y hacia la izquierda.
- ✓ Mover las caderas hacia adelante y hacia detrás.
- ✓ Mover las caderas en círculo, hacia los dos lados.
- ✓ Balanceo con las rodillas semiflexionadas hacia delante y hacia detrás. Quedarse paralizado en dos posiciones, una vez hacia delante y otra vez hacia detrás.

• Ejercicio de Retrocognición.

La persona irá caminando hacia atrás, recordando todas sus vivencias en relación a su sexualidad, desde el momento actual hasta su infancia. En cada momento que recuerde una situación, se parará, la sentirá de nuevo, y luego seguirá caminando hacia atrás hasta que llegue a otra situación/vivencia. Para acompañarse, el trabajo se hará en parejas: una recuerda mientras la otra la sujeta por el brazo para que no se caiga y la va acompañando, en silencio y siguiendo su ritmo.

Cuando la persona llega a su infancia, se toma un tiempo para regresar al momento actual y al lugar en el que se encuentra, escuchando su corazón y abriendo los ojos despacio. Cuando se siente ya recuperada, acompaña a la otra persona en su ejercicio del mismo modo.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, en relación a su conciencia corporal y a su sentir con este tipo de movimientos. También que anote qué recuerdos le vinieron en el ejercicio de retrocognición y qué emociones y sentimientos le llegaban con ellos.

- Cuestionario sobre mi propia sexualidad.

Entregar CUESTIONARIO SOBRE MI PROPIA SEXUALIDAD (ver anexo). Invitar a la autoapertura en la información sexual, pues ayuda a formar mejores bases para el entendimiento en las relaciones personales.

Se harán parejas (combinando lo más posible las parejas, hombre-mujer; adulto-joven, .) Posteriormente en parejas se compartirán las respuestas.

Se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Responda a cada oración antes de continuar con la siguiente.
- Complete las oraciones en el orden en que aparecen. Conteste sin pensar mucho.
- Puede no contestar alguna oración si se siente molesto/a. ¡ESTÉ DISPUESTO/A A TOMAR RIESGOS!

- Bitácora.

Registro individual en su bitácora sobre todo lo que ha identificado en los ejercicios como mandatos, vivencias, prejuicios y experiencias entorno a su sexualidad y de qué se han dado cuenta.

- Trabajo en parejas.

Si hay tiempo, se aconseja compartir con esa pareja lo que han vivenciado, antes de pasar a plenaria, para acercar más las reflexiones a los sentires reales de cada quien.

13. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación al contacto corporal con otras personas? ¿me gusta o me incomoda? ¿me siento igual con personas del mismo sexo que de sexo diferente? ¿con quienes me siento más cómodo/a?

- ¿de qué me di cuenta en relación a la vivencia de mi sexualidad? ¿qué fortalezas detecté? ¿qué limitantes detecté? ¿qué mitos siento que limitan la vivencia plena de mi sexualidad?
- ¿cómo me enseñaron a mí, como hombre o como mujer, a vivir mi sexualidad? ¿cómo me siento haciéndolo así? ¿me gustaría cambiar alguna cosa?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- Es necesario hablar de la sexualidad y verla integrada como una parte más de nuestra vida y no desde los mitos que existen alrededor de ésta, para vivirla como un elemento positivo en nuestro desarrollo personal.
- Rescatemos la importancia de hablar sobre la sexualidad para realizar un trabajo preventivo con los hijos/as y alumnos/as.
- Es importante ser conscientes de la vivencia que tenemos del contacto corporal y el placer, para sentirlos sin culpa, en toda su amplitud, como elementos saludables.
- En la actualidad, existe una genitalización del cuerpo, de las caricias, del afecto pero en realidad todo el cuerpo puede recibir y sentir placer.
- El hecho de ser hombre o mujer condiciona el aprendizaje de mi sexualidad, es importante ser consciente de ello para superar limitaciones que esto implica.

14. Cierre.

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Abrazo de oso/a.

En círculo, cada quien recibe y pasa a la persona de su izquierda un abrazo de oso/a.

- Tareas.

Se pide al grupo que tome consciencia de cómo vive su sexualidad diariamente y anote en su bitácora una fortaleza de las que detectó que tiene en su vivencia de la sexualidad y cómo la va a potenciar, y una de las limitantes de las que detectó y cómo va a superarla.

ANEXOS

CUESTIONARIO SOBRE MI PROPIA SEXUALIDAD:

- Lo que mis padres me dijeron respecto a las relaciones sexuales es...
- Lo que mis padres me dijeron respecto a la sexualidad es.....
- Empecé a cambiar mis sentimientos acerca de la sexualidad cuando...
- Ahora yo pienso que puedo disfrutar de...
- Es difícil para mí compartir pensamientos sexuales porque...
- La cualidad que más busco en mi pareja sexual es...
- Para mí, relaciones sexuales en una relación es...
- Cuando hablo acerca del placer, yo siento...
- Algo nuevo que aprendí recientemente acerca de mi sexualidad es...
- Para mí una relación sexual significativa consiste en...
- Me dedico placer a mí cuando
- El que yo disfrute de mi cuerpo, está algunas veces determinado por...
- Las partes de mi cuerpo donde más disfruto las caricias son...
- Lo que más me genera placer en una relación sexual es....
- La primera experiencia que tuve, la podría definir como...
- Concerniente a la masturbación, yo...
- Yo me siento sensual cuando...
- Después de haber tenido relaciones sexuales, algunas veces siento...
- Mis sentimientos hacia mí en este momento son...

SESIÓN 5

LA SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO: UNA CONSTRUCCIÓN QUE ME AFECTA.



ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. Nacemos con un sexo, construimos un género.

Llamamos sexo al conjunto de características biológicas que definen y diferencian a un hombre de una mujer. Éstas incluyen algunas características físicas externas, los órganos genitales externos e internos y las hormonas. Nacemos con un sexo, no hacemos nada para merecer uno u otro, no depende de nosotros/as.

Entendemos por género las características que la cultura y la sociedad asignan a los diferentes sexos, hombre y mujer. Es decir, son los comportamientos y roles que cada sociedad asigna y espera del hombre y de la mujer, por considerar que son los “adecuados”. Esto determina en gran medida la forma de sentir, de pensar, de comportarse y de ser de hombres y mujeres, pues establece pautas de socialización y educación desde el mismo momento en que nacemos.

2. Roles de género aceptados en nuestra sociedad.

En el momento de nacer una nueva criatura, se genera a su alrededor una aureola de mitos y creencias, en función de los roles de género. Así, como en el imaginario social, ser hombre es más valioso, se felicita a la madre cuando se sabe que es un varón el que va a nacer, la partera le cobra más caro el parto, se le regala una gallina, se le regala ropa celeste, y se hacen comentarios de la fuerza que tiene el llanto y el buen síntoma que es eso. En cambio, cuando nace una niña, se le dice a la madre que ya tiene a una ayudanta para la casa, “pierde la gallina”, el parto es más barato, y no se hace tanta celebración.

Desde ese mismo instante, se pone en marcha todo un engranaje social que determinará la crianza y la educación de esa criatura, que, a priori, tenía todas las oportunidades abiertas por el simple hecho de llegar a la vida.

Se regalarán muñecas a la niña, se la tendrá siempre vestida, se le orientará que juegue en el interior de la casa, no se le permitirá realizar juegos que impliquen mucho movimiento corporal, y se le irán dando mensajes con los que aprenderá a ser tranquila, sumisa, callada, dispuesta a ayudar, preocupada primero por las demás personas y luego por sí misma, sin autonomía

Al niño, en cambio, se le regalarán pelotas, carros y pistolas, siendo tierno caminará desnudo para mostrar “su hombría futura”, se le dejará andar por la calle jugando, corriendo, y se le darán mensajes con los que aprenderá a tomar decisiones, a buscar su autonomía, su fuerza personal, a marcar límites con las otras personas, a no expresar emociones ni vincularse afectivamente con nadie...

Con estas líneas de comportamiento, se van estableciendo relaciones de poder entre hombres y mujeres, que se potencian y defienden en el sistema. Incluso si un hombre no muestra su “valía masculina” ejerciendo autoridad, poder y dominio en todas las esferas de su vida, incluidas las

relaciones con las mujeres, se le criticará y cuestionará como “hombre de verdad”. Igual con las mujeres, las mujeres que buscan su autonomía, su libertad de acciones, tomar sus decisiones en todas las esferas de su vida, expresando lo que quieren y sienten con seguridad tanto frente a otras mujeres como frente a los hombres, también son criticadas y tachadas como “mujeres malas”.

De esta manera, las niñas y niños se convierten en jóvenes que ya tienen una línea de actuación que marcará sus decisiones para su futuro. Incluso en las mujeres y hombres que buscan profesionalizarse en la universidad, prevalecerán los valores aprendidos en su infancia para escoger una carrera profesional y un puesto como profesional “adecuado” a su rol de género.

En los espacios de personas adultas (laboral, iglesia, comunidades sociales) se reproducen los roles de género establecidos y aceptados por la sociedad, de manera incluso inconsciente, porque ya vienen tan determinados en cada una de las personas, que ni siquiera se cuestionan. En los casos que sí hay un cuestionamiento y una transgresión a todo lo establecido, se genera una no-aceptación hacia esa persona, se la critica, se la deja fuera del grupo, se la aísla haciendo muy difícil el romper los esquemas mayoritarios, por la necesidad que tenemos como personas de ser aceptadas e integradas en un grupo.

3. Roles de género: cómo afectan mi desarrollo personal.

Los roles de género establecidos en nuestra sociedad, limitan el crecimiento personal de cada uno/a de nosotros/as, tanto de hombres como de mujeres, pues siempre dejan de lado alguna parte del ser.

Por ejemplo:

Lo que nos dicen	Mensaje que se capta	Sentimientos que genera
“no te pongas ropa pegadita”	Es pecado, es malo, es feo enseñar el cuerpo	Vergüenza hacia el propio cuerpo Temor de provocar a los demás con la ropa y de que lo juzguen mal a uno. Timidez Sobrevaloración del vestido y apariencia de las personas, por encima de sus cualidades y forma de ser
“Los hombres no lloran”	Los hombres no deben expresar sus sentimientos Los hombres no deben sentir ni tener razones para llorar	Vergüenza de sentir deseos de llorar, de que piensen que uno es cobarde si llora Promueve la insensibilidad masculina, impulsa a valorar la sensibilidad como un defecto, y la insensibilidad como una cualidad deseable y admirada
“Dejá de tocarte ahí”	No deben tocarse los genitales. Tocárselos es algo feo, prohibido, sucio	Temor de hacerlo, vergüenza de sentir la necesidad de hacerlo, sentimientos de culpa Este tipo de mensajes se recibe de manera permanente, puede llegar a crearse un sentimiento de rechazo al propio cuerpo y dificultades serias al momento de tener vida sexual activa y al hacer vida de pareja.

Fuente ¹

1 Varios autores: Educación en población y de la sexualidad. Modalidad no-formal. INJUVE. Pág. 64.

Con la transformación de los roles de género establecidos, “ganamos” hombres y mujeres, tanto a nivel personal, como social. Nos convertimos en personas, con todo un potencial a desarrollar, que permite superar las relaciones de poder para establecer relaciones de igualdad y multitud de oportunidades.

OBJETIVOS.

1. Reflexionar sobre los roles de género establecidos en la sociedad y en cómo influyen en las relaciones de poder.
2. Tomar conciencia del rol que yo juego (en la sociedad, el trabajo, la familia, etc.) y cómo me afecta en mi desarrollo y en mi vida diaria.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafos, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Mecate

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
3. Bloque lúdico.

- **Cárcel electrificada**

Se encierra a todo el grupo en un espacio angosto, delimitado por unas cuatro sillas (u otros objetos) y mecate, para que represente una cárcel en que están reclusos/as.

El objetivo es que todas las personas puedan salir de esa cárcel, sin que nadie toque el mecate, que representa la electrificación. Si alguien tocara el mecate, todas las personas que ya salieron tienen que volver a entrar a la cárcel y el juego empieza de nuevo.

Cada vez que el juego empieza se da una consigna:

- Todo el mundo sin poder hablar, en silencio
- Sólo una mujer puede hablar

- Sólo un hombre puede hablar
- Sólo un hombre y una mujer pueden hablar
- Pueden hablar sólo las mujeres
- Pueden hablar sólo los hombres

Es tarea del grupo encontrar la mejor estrategia para que todos y todas puedan salir del encarcelamiento. Una vez que todos y todas hayan salido, el juego termina (aunque no se hayan dado todas las consignas).

• Palabras significativas

En un círculo formado por todo el grupo sentados/as en sus sillas, se pide que digan una palabra significativa, importante para ellos/as con valor positivo que relacionen con la palabra HOMBRE, ej. "Fuerza", y cuando el/la facilitador/a la grita, las y los participantes cambian de silla moviéndose un lugar hacia la derecha; otra palabra con valor negativo, ej. "Borracho" y cambian de sillas hacia la izquierda. Luego se alterna con rapidez, tratando de confundir, y el/la facilitador/a ocupa una silla en la confusión y quien queda sin silla dirige el juego, gritando alternadamente ambas palabras desde el centro del círculo.

Pasado un momento corto se realiza la misma dinámica con la palabra MUJER.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, poniendo énfasis en los roles de género que se han desarrollado en los juegos, en cuál rol he desempeñado yo, si tiene que ver con lo socialmente aceptado para mí (en función de ser hombre o mujer), y en cómo me sentí en ese rol.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

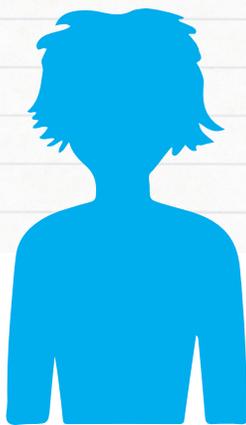
• Estudiando los roles de género

Se divide a todos los y las participantes en dos partes: A y B. Dentro de cada parte, se dividen en grupos de 4-5 personas para desarrollar la siguiente actividad en dos momentos.

a. CUÁL ES EL HOMBRE Y LA MUJER IDEAL PARA MI.

Se reparte un papelógrafo por grupo y se pide a la parte A que escriba cuáles son las características ideales para ellos/as de una MUJER.

A la parte B se le pide que escriba cuáles son las características ideales para ellos/as de un HOMBRE.



b. CARACTERÍSTICAS SOCIALES DE HOMBRE Y MUJER.

A esos mismos grupos, se les reparte de nuevo un papelógrafo y se pide:

A la parte A que dibuje a un HOMBRE y escriba cuáles son las características aceptadas en la sociedad de los hombres.

A la parte B que dibuje a una MUJER y escriba cuáles son las características aceptadas en la sociedad de las mujeres.

Si hay tiempo y creatividad, se puede pedir que caractericen al hombre o la mujer, dándole una identidad (nombre, edad, estado civil, número de hijos o hijas, opción sexual, profesión, actividades de tiempo libre, vida social).

- Presentación de los grupos.

Cada grupo presenta su trabajo al resto.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación a los roles de género que surgieron en los juegos? ¿qué rol ocupé yo? ¿tiene que ver con el ser hombre o mujer? ¿cómo me sentí en ese rol?
- ¿comparto las ideas expuestas sobre el hombre y la mujer ideal? ¿me acerco yo como hombre o mujer a estas ideas? ¿qué me limita para ser así? ¿qué me facilita ser así?
- Cuando hay ideas diferentes de las socialmente aceptadas, ¿yo las acepto? Si, por ejemplo, me encuentro a un hombre cariñoso y que no tiene pareja, ¿qué pienso?, ¿lo relaciono con su opción sexual?, ¿me gusta que sea así?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- Nacemos con un sexo, construimos un género.
- Cada sociedad establece unos roles de género, según sus valores y creencias.
- En los roles de género socialmente aceptados, se establecen relaciones de poder entre hombres y mujeres, como modelo de relación.
- Cuestionando estos roles, podemos llegar a relaciones igualitarias, de afirmación y desarrollo personal, con libre ejercicio de los derechos.
- Puedo cuestionar mi rol de género, y decidir cómo quiero que sea.

6. Cierre

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Berequeté.

El grupo en círculo. Se danza con movimientos al compás de la canción. La persona que facilita va realizando movimientos que el grupo imita en espejo. Por ejemplo, manos en los hombros, en la cabeza, en la nariz, en la panza, cruzando los brazos frente al pecho, tocando las piernas etc.

Letra:

“berequeté, berequeté,
berequetengue, tengue, tengue
berequetengue, tengue, tengue,
berequetengue, tengue, té”

- Tareas.

Se pide a cada quien que tome consciencia de cuáles elementos de la socialización de género llevo a cabo que no me gustan o que no me permiten desarrollarme plenamente, y qué puedo hacer para cambiarlos. Se aconseja anotarlos en la bitácora, para ir reflexionando sobre ello tranquilamente.



SESIÓN 6

LA SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO: UNA CONSTRUCCIÓN QUE PUEDO CAMBIAR.



ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. Educación en los roles de género: reproducción o transformación.

Los roles de género son transmitidos a través de la familia, la escuela, los medios de comunicación, los espacios religiosos, y crean diferencias que muchas veces se traducen en desigualdades e inequidades entre hombres y mujeres.

La familia es el primer espacio de socialización en el que crece una criatura. Todos sus miembros, hombres y mujeres, criados en su momento con unos roles de género concretos, potencian esos roles de género que aprendieron desde su niñez en la nueva generación. Incluso cuando un niño o una niña rompe aquellos valores socialmente aceptados y adopta actitudes o comportamientos “del otro sexo” (un niño más tímido, que no le gusta jugar a pelota, que prefiere estar leyendo; o una niña que sale a correr a la calle, que reclama independencia en sus propias decisiones, por ejemplo), son muchas veces regañados por sus referentes adultos y se les pide u obliga a quedarse en “su rol”. Así todos y todas somos responsables de la reproducción o transformación de estos roles”

A través de los medios de comunicación, organizados y estructurados por personas socializadas en un sistema con unos esquemas de género establecidos, se reproducen los valores marcados, en todos sus ámbitos (publicidad, telenovelas, películas, programas presenciales). Así, desde el momento de nacer, estamos inmersos en un contexto que irá moldeando a las niñas y a los niños, a las jóvenes y a los jóvenes, para que sigan con lo que hay, si no se establecen espacios de reflexión crítica y cuestionamiento.

Lo más común es reproducir lo que se vivió, es traspasar lo aprendido, lo practicado diariamente, lo que mi entorno me potencia. Para llevar a cabo procesos de transformación es necesario primero transformarme yo mismo/a, y para ello, cuestionarme si eso que estoy viviendo es lo que quiero o no. Así, una mujer puede cuestionarse si desea dedicarse a la maternidad o no, si desea trabajar en la casa o fuera de ella, si desea tomar sus propias decisiones o aceptar las de la persona que está con ella (normalmente un hombre: primero el padre, luego el marido) Y un hombre puede cuestionarse si desea ser un padre responsable o no, si desea trabajar fuera de la casa o prefiere llevar a cabo el trabajo doméstico, si desea tener amistades con las que compartir procesos o momentos de fiesta, si desea experimentar relaciones afectivas o no

Para llevar a cabo esos cuestionamientos, es necesario un planteamiento educativo diferente, teniendo en cuenta la equidad de género, es decir, el empoderamiento por parte de las mujeres de sus posibilidades, pasando por una potenciación de su autoestima; y el cuestionamiento de los esquemas machistas por parte de los hombres, valorando todo lo que pierden, y lo que pueden ganar como personas estableciendo otro tipo de relación, donde el poder y el sometimiento no sean la clave.

La presión que vivimos por mantener los roles de género establecidos es muy fuerte, pero no indestructible. Llevando a cabo procesos de cuestionamiento personal que nos permitan vivenciar

otras situaciones “no aceptadas” para nuestro rol de género, podremos ir construyendo nuestro propio camino, combinando todo aquello que nos permita desarrollarnos de forma plena y saludable, aprovechando todo lo positivo de cada uno/a de nosotros/as. Desde esta perspectiva, se busca un entorno social donde la participación, la autoafirmación y el ejercicio de los derechos sean lo básico, dejando atrás la subordinación y el control de unos sobre otras.

OBJETIVOS.

1. Tomar conciencia del rol que yo juego (en la sociedad, el trabajo, la familia, etc.) y cómo me afecta en mi desarrollo y en mi vida diaria.
2. Facilitar el “darse cuenta” de que somos parte del sistema, por lo tanto tenemos algo que ver con la reproducción y el cambio de los roles establecidos.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafos, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Música, equipo de sonido

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
3. Bloque lúdico.
 - A los botes.

La persona que facilita, puede ambientar al grupo diciendo: “nos encontramos en la cubierta de un barco, haciendo un gran viaje, sintiendo el Caribe en nuestra piel, pero de repente viene una tormenta y empieza a tambalear todo”. Se hace el sonido del viento y las olas y a la señal de “¡¡¡¡ los botes!!!” deben juntarse según lo señalado por la persona que coordina; las orientaciones son:

“A los botes por”:

- ✓ Sexo
- ✓ Género
- ✓ Quienes jugaban a muñecas
- ✓ Quienes jugaban landa
- ✓ Quienes jugaban a pintar, colorear
- ✓ Quienes miraban “power ranger” en la tele

- ✓ Quienes miraban “candy candy” en la tele
- ✓ Quienes comparten sus sentimientos
- ✓ Quienes realizan tareas en la casa
- ✓ Quienes se encargan de la educación de sus hijos e hijas
- ✓ Quienes deciden sobre su dinero

• Trabajo corporal.

Inicialmente explicar al grupo que van a realizar una sesión de ejercicios basados en la biodanza. Para ello, es importante mantener silencio, conectarse consigo mismos/as, estar pendientes de sí mismos/as y no del resto del grupo, y dejarse sentir tomando conciencia de su cuerpo (tensiones, facilidades de movimiento, comodidad, respiración).

Es fundamental mostrar primero al grupo los ejercicios propuestos.

- ✓ Ronda inicial. Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad. Las personas se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la música, viendo a los ojos de las personas del grupo y sintiéndose presentes.
- ✓ Caminata individual. Es un caminar natural con música. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Tomar conciencia de cómo está mi cuerpo.
- ✓ Caminata en parejas. Caminar con la pareja tomados de las manos siguiendo el ritmo de la música. Se trata de caminar en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca, sensibilizándose con su presencia. Pueden orientarse cambios de pareja de vez en cuando, para ampliar la experiencia.
- ✓ Espadachín. En parejas, una persona simula tener una espada en su mano e intenta clavarla en el cuerpo de la otra persona, jugando con acercarse y alejarse de ella. Quien recibe, hace lo mismo. Se mueven por el espacio, siguiendo el ritmo de la música.
- ✓ Arraigo individual / en pareja. Sintiendo el ritmo de la música y marcándolo firmemente, caminar sintiendo la tierra en nuestros pies, para ello es necesario apoyarnos con toda la planta en el suelo.
- ✓ Caminata de afirmación (hombres y mujeres a parte). Conectándonos con nuestro propio poder interno, con nuestra seguridad y convencidas/os de lo que queremos. Primero un grupo, luego el otro. El grupo que no camina, acompaña con la mirada.
- ✓ Danza de la libertad. Individual, cada quien se mueve con ojos cerrados al ritmo de la música, implicando todo su cuerpo y sintiendo que puede vivir a como decida.
- ✓ Ejercicio de reverencia a lo masculino y femenino. En dos grupos (hombres y mujeres). Primero los hombres reverencian a las mujeres, moviéndose al ritmo de la música por todo el espacio, mientras ellas reciben ese agradecimiento por su existencia. Luego, se cambian los roles.

- ✓ Esperanza (potenciando la esperanza de lograr un mundo con igualdad de género). Sintiendo la música, y creyendo en la posibilidad de un mundo donde la igualdad es posible.
- ✓ Ronda de abrazos. Vamos caminando y a quien encontremos, le regalamos un abrazo desde el corazón, con todo el cuerpo, agradeciendo su existencia en este mundo.
- ✓ Sincronización rítmica en pareja. Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio. Se trata de sentir a la otra persona y crear algo en común. De vez en cuando el facilitador/a propone el cambio de pareja.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, en relación a mi actitud en los movimientos en pareja: tienen que ver con el rol de género que se me asigna socialmente o no, me siento a gusto en ese rol o no, me siento a gusto cuando lo cambio o no.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- Soñamos la educación desde la equidad de género.

Se divide a las y los participantes en dos partes. Una será la de los “niños” y la otra será la de las “niñas”. Cada parte se divide en grupos de 4-5 personas.

En un primer momento, los grupos de “niños” identificarán los elementos y los principios con los que se educa socialmente a los niños, y los anotarán en un papelógrafo. Y los grupos de las “niñas” harán lo propio con la educación de las niñas. Los papelógrafos se colgarán en la sala, para compartirlos en la plenaria.

En un segundo momento, cada grupo pensará cómo creen que podrían educar desde la equidad de género (pueden incluir aspectos específicos que ya estén haciendo con sus hijos/as, estudiantes, etc.) y lo presentarán al grupo (pueden hacerlo de manera creativa: con un sociodrama, con dibujos en papelógrafos, utilizando objetos que estén a su alcance).

- Bitácora.

Registro individual en su bitácora sobre todo lo que ha identificado en los ejercicios como mandatos, vivencias, prejuicios y experiencias entorno a la construcción de su rol de género y de qué se han dado cuenta. Qué he aprendido en relación a cómo puedo cambiar esta construcción de género para convertirla en un elemento facilitador del desarrollo personal, tanto de hombres como de mujeres.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación a la construcción de los roles de género? ¿cómo me educaron a mí en relación a esto? ¿tuve limitantes por ser hombre o mujer? ¿he cambiado esquemas que me marcaron? ¿cómo me siento dentro de mi rol de género actual?
- ¿cómo estoy educando yo a las nuevas generaciones? ¿qué tengo ganas de cambiar? ¿cómo puedo hacerlo? ¿qué necesito para hacerlo?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- Todas las personas vivimos en la sociedad y tenemos un papel en la construcción o deconstrucción de los roles de género.
- Tengo derecho a cuestionar el rol que yo desempeño y a cambiarlo si eso es lo que quiero.

6. Cierre.

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Pásame tu calorcito.

Se coloca el grupo en círculo, en forma de gusano. Se orienta que cada quien dé un masaje a la persona de adelante. Al rato, se rota al otro lado. Luego, se pide que formen una casita con las manos sobre la espalda de la persona de adelante y soplen adentro.

- Tareas.

Se pide al grupo que tome consciencia de cómo reproduce o cambia los roles de género establecidos, tanto en su vida personal como en los procesos de educación hacia sus hijos/as y/o alumnos/as. Se aconseja anotar cuestiones concretas en su bitácora, que faciliten la reflexión sobre el tema.



SESIÓN
7

MI HISTORIA EN RELACIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO: QUÉ ENTIENDO YO POR VIOLENCIA.

ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. Violencia: concepto y tipos.

La violencia es un patrón de comportamiento caracterizado por el abuso de poder, la intimidación y la coerción. Implica el uso de la fuerza y el poder con el objetivo de intimidar, controlar, someter, doblegar e incluso matar. Siempre tiene la connotación de daño e infringe miedo, culpa, vergüenza, descalificación...

También puede definirse como cualquier agresión física o emocional que dañe a la persona y le provoque consecuencias negativas en su desarrollo personal, laboral, familiar y social .

La violencia puede darse en cualquier espacio (la casa, la calle, la escuela...), de parte de cualquier persona (adulta o joven, hombre o mujer), con diferentes niveles de agresión y de distintas maneras (verbal, físico, económico). Pero siempre tiene un denominador común: dañar el ser de la persona.

La violencia presente en nuestra sociedad tiene mucho que ver con la cultura patriarcal, donde el hombre es la figura prominente y de poder, el cual tiene “el derecho” y “la obligación de ejercer este poder en todos los ámbitos de su vida, considerando a las otras personas que no entran dentro del esquema de “hombre” socialmente aceptado, inferiores (principalmente a las mujeres, aunque también a los hombres que no cumplen con los roles establecidos) y por ende “con obligación” de obedecerle.

Estas relaciones de poder que “legitiman” el uso de la violencia, generan también que en otras relaciones de poder que no son de hombre hacia mujer, se considere la violencia la mejor manera de resolver cualquier conflicto o situación no deseada, repitiéndose patrones violentos en muchas otras relaciones (hombre a hombre, adulto o adulta a niño/a, maestro/a a alumno/a, “jefe” a trabajador/a, niño/a mayor a niño/a chiquito/a). Es importante para establecer el cambio cuestionarse cómo gestiono yo “mi poder” en mis relaciones personales y profesionales.

Los diferentes tipos de violencia doméstica²

La violencia doméstica tiene diferentes manifestaciones, las que por lo regular son ejercidas de forma combinada por el agresor.

VIOLENCIA FÍSICA

Definición

Es cualquier acción que desencadena un daño físico interno o externo y puede provocar hasta la muerte.

La violencia física ocurre cuando el esposo o compañero, u otra persona con la que se mantenga una relación afectiva, de confianza o erótica, le ocasiona daño a su esposa, compañera, hermana, nieta, hija, nuera entre otras, provocando lesiones internas, externas o ambas.

Ejemplos Característicos

- Golpes, empujones, puñetazos, patadas, jalones de pelo, bofetadas, mordiscos, quemaduras, cuchilladas.
- Intentos de asfixia con almohadas, manos u otro objeto.
- Azote con fajas, chillillos, cuerdas, alambres...
- Lanzamiento de objetos
- Intentos de homicidio
- Acciones que ponen en peligro la vida como el encierro y el amordazamiento.

² Ellsberg Mary (coordinadora): ¿CÓMO ATENDER A LAS MUJERES QUE VIVEN SITUACIONES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA? Orientaciones básicas para el personal de salud.

VIOLENCIA EMOCIONAL

Definición	Ejemplos Característicos
La violencia emocional, también conocida como el abuso psicológico, incluye todas las conductas o acciones que tienen como propósito denigrar, controlar y bloquear la autonomía de otro ser humano. Esta se puede presentar acompañada de otras formas de violencia como la física o la sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento de familiares y amistades • Celos excesivos • Agresión verbal y burla • Discriminación • Desvalorización o crítica permanente • Ridiculización • Indiferencia • Descalificación
Es toda acción u omisión cometida contra una mujer, que daña su integridad emocional, la concepción y el valor de sí misma o la posibilidad de desarrollar todo su potencial como humana y es causada por una persona con quien mantiene una relación afectiva, de confianza o erótica.	<ul style="list-style-type: none"> • Amenazas de muerte, de golpes, de abandono, etc. • Control económico • Hostigamiento y acoso • Actos violentos contra terceras personas, animales u objetos para amenazar o intimidar • Control de pensamiento, su mundo afectivo • Chantaje • Acoso e intimidación • Roba y/o destruye sus objetos personales y dinero • Sustraer y/o enajena el patrimonio familiar sin su consentimiento • No comparte las responsabilidades de la crianza de los hijos e hijas, ni las labores de la casa.
1. AMENAZAS Y COACCIÓN	Por la amenaza, el agresor coloca un resultado que afecta la salud, la vida, los bienes o los seres queridos de la víctima, como posible respuesta a una decisión autónoma de ésta. Por ejemplo: te voy a matar si... o te voy a quitar a los hijos
Constituyen una modalidad frecuente de violencia en la pareja y consiste en el desarrollo de acciones o palabras intimidatorias que tienen por objeto forzar la voluntad de la víctima y alterar sus decisiones.	Por la coacción se obliga a la víctima a hacer algo que ella no quiere o se le impide hacer lo que desea usándose directamente la fuerza o la intimidación.

VIOLENCIA SEXUAL

Definición	Ejemplos Característicos
Es todo acto que con intencionalidad sexual realiza una persona de forma directa o indirecta, en contra de la voluntad de otra persona, o bien cuando esta persona no tiene condiciones para consentir un contacto sexual. Aunque en muchos casos la violencia sexual está acompañada de amenazas y daño físico, en la mayoría de éstos también hay manipulación y chantaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresiones verbales o corporales que no son del agrado de la persona • Tocamientos y caricias no deseados • Exhibicionismo y voyerismo (espíar las acciones íntimas de una persona) • Exigencia de contacto sexual donde existe una relación desigual de poder (ejemplo: el jefe en el trabajo, el maestro en la escuela) • Penetración con cualquier objeto por vía vaginal, anal o bucal de manera forzada, o sin el consentimiento de la pareja • Exigencia para observar actos sexuales directamente o a través de medios audiovisuales (videos, televisión o revistas pornográficas) • Exigencia o inducción a realizar actos sexuales con otras personas • Exigencia dentro de la relación de pareja para tener relaciones sexuales o realizar actos sexuales no deseados. Utilizando la fuerza física, amenazas, intimidación...
Se debe tener claro que en el contacto sexual entre niñas, niños y personas adultas no hay igualdad, ya que los primeros no tienen la preparación ni física ni emocional para vivir este tipo de experiencias.	

VIOLENCIA ECONÓMICA

Definición

Es la que se ejerce a partir del control de los bienes y recursos financieros, manteniendo de esta forma el dominio sobre la pareja

Ejemplos Característicos

- Negación a proveer los recursos económicos necesarios en el hogar
- Desconocimiento del aporte económico que hace la mujer con su trabajo dentro o fuera de la casa
- Exigencia para que la pareja abandone o no inicie estudios que le permitan superarse
- Exigencia para que la pareja abandone o no inicie un trabajo remunerado
- Control sobre los recursos y bienes económicos propios de la pareja
- Condicionar a la pareja para hacer o no hacer algo en contra de su voluntad, a través del chantaje económico
- Amenazas de expulsión de la casa, por ser de su propiedad

2. Violencia: efectos y consecuencias. La cultura del silencio.

Se ha vinculado la violencia a numerosos y serios problemas de salud, tanto inmediatos como a largo plazo. Estos incluyen problemas de salud física, como lesiones, síndromes de dolor crónico, trastornos gastrointestinales, y una variedad de problemas de salud mental, inclusive ansiedad y depresión. La violencia también daña la salud al dar lugar a más tipos de comportamientos negativos, como el hábito de fumar, dejar de comer...

En cuando a la condición de persona hay tres “I”: Individualidad, Intimidad, Integración social. Cuando se ve afectada la imagen personal y la persona empieza a desvalorizarse, a sentirse sucia y pensar que no vale nada, se baña después del acto violento porque se siente mal, está siendo afectada toda su imagen. Cuando se empieza a afectar toda la subjetividad con respecto a garantizar que se sienta bien y sentir que puede desarrollar lo que quiere y por el contrario la persona se empieza a aislar o a tener una serie de comportamientos hiperactivos está siendo afectada su intimidad; cuando en la interacción social empieza a involucrarse en grupos vulnerables esto impacta en su persona. Si pudiéramos demostrar cómo impacta la situación de violencia en cada una de estas dimensiones podríamos avanzar mucho en poder hablar no sólo del hecho inmediato sino de las probabilidades de impacto futuro.

En conclusión, la integridad de la persona que recibe violencia se va desintegrando e inhibiendo el desarrollo de todas sus capacidades. Asume la creencia que no vale nada, que no merece nada, asume una incapacidad de aprendizaje y valor hacia la vida, que la sume poco a poco en un vacío existencial que se refleja claramente en la cultura del silencio, tan imperante en nuestra sociedad.

De ahí, que se entre en el conocido “círculo de la violencia”, reflejado en el esquema de “la trampa” (ver anexo 1).

Hay otro factor que influye en la cultura del silencio, presente en las situaciones de violencia de género: la revictimización.

Declarar el conflicto requiere un esfuerzo, pues supone romper la tendencia social a no actuar y mantener la situación de abuso. Es un esfuerzo para la mujer que se rebela, lo que representa un costo personal que usualmente se ignora. Tiene que nadar a contracorriente de esa costumbre, instaurada en la vida cotidiana, de no causar problemas. Si no lo declara ella, probablemente nadie más lo hará, o al menos no lo hará en los términos en que pueden ser liberadores para ella. Este señalamiento, como culpable del problema, es un costo personal nada despreciable. Es ella la que lleva el problema fuera de las paredes de la casa, y usualmente esto no es apreciado en una mujer.

Este es un segundo costo que recae sobre las mujeres: su descalificación como persona. Tiene su origen en las relaciones estructurales de poder que definen en la sociedad lo que una mujer debe o no debe hacer, y que establecen sanciones cuando no se somete a estos mandatos.³

3. Violencia: de dónde viene. Mi historia.

La violencia conyugal o violencia doméstica contra la mujer es un viejo problema social que hasta hace muy poco fue reconocido como una violación de los derechos humanos de la mujer, es una muestra clara de la relación de desigualdad entre hombres y mujeres y que evidencia el lugar desigual que la mujer ocupa en nuestra sociedad. Más aún, continúa siendo un tipo de violencia institucionalizada porque las distintas instituciones sociales fundamentales la interpretan como un recurso necesario para mantener el orden dentro de la familia. Reconocer la institucionalización de la agresión de la mujer en nuestra sociedad significa evidenciar la necesidad de revisar nuestro sistema de creencias que justifica su ocurrencia.⁴

Como se educa con patrones de género que defienden y justifican la violencia, se crean estereotipos en el imaginario de las mujeres que les impiden en muchos casos poner límites, pedir ayuda y salir del círculo de la violencia. Muchos de los pensamientos y sentires que las mujeres tienen son:

- Han aprendido que amor está asociado con espera y sacrificio. Si esperan y tienen paciencia algún día todo cambiará.
- Se les ha educado para creer que si no están con alguien no son nada. Las mujeres son educadas para convertirse en seres de y para otros, en personas que dependen de la mirada de otros para existir.
- Viven en dependencia económica, aunque generen importantes ingresos al hogar. Algunas pueden tener independencia económica y no vivir una autonomía económica. Pueden algunas mujeres tener acceso a los recursos económicos pero ningún control sobre los dineros.
- Experimentan miedo a romper la “unión” familiar.
- Sienten miedo a perder el cariño de amigos/as o familia si llegan a contar lo que pasa o toman la decisión de poner límite al abuso.
- Viven serias distorsiones cognoscitivas producto de los episodios frecuentes de abuso que hacen que sientan que no hay ninguna salida.
- Tienen que enfrentar una serie de pérdidas y es muy duro y da mucho temor a perder: la “seguridad” (aunque no exista realmente ninguna) que le da estar con alguien, el rol de esposa que le da un estatus en esta sociedad y la fantasía que protegió por tantos años de la pareja idealizada.

3

Información extraída de: Carcelo, Cabañas Ana: MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA. Una rebelión radical.

4

Información extraída de: Claramunt, María Cecilia: MUJERES MALTRATADAS. Guía de trabajo para la intervención en crisis.

- Viven con gran miedo a las represalias.
- No visualizan redes de apoyo.
- Falta de apoyo familiar, comunitario e institucional.

Es importante poder analizar todos estos aspectos, en relación a mi propia vida. Cómo me eduqué, qué viví de niño o de niña, qué me enseñaron, qué aprendí en los diferentes espacios en lo que me crié, cómo actúo ahora como adulto/a, cómo actúan las personas con las que me relaciono (compañero/a, amigos/as, jefe laboral, compañeros/as laborales, mis hijos/as). De esta manera, podré identificar patrones (muchas veces, presentes en el inconsciente) e iniciar un proceso de cambio.

OBJETIVOS.

1. Trabajar el concepto de violencia y lograr visualizar cómo cada uno/a de nosotros/as somos parte de este problema.
2. Permitir la toma de conciencia de parte de las y los participantes de sus experiencias personales de violencia que influyen de una u otra forma en su vida personal.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafo, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Papel periódico o de rehúso, dos escobas
- ✓ Música movida, equipo de sonido

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
3. Bloque lúdico.

- ¿Te gustan tus vecinos o vecinas?

Todo el grupo sentado en círculo y el/la facilitador/a en el medio pregunta a una persona de la ronda: “¿te gustan tus vecin@s?” Esa persona puede contestar que Sí y no sucede nada, pero si

responde que NO, la siguiente pregunta será: “¿por quiénes los/as cambiarías?” A lo que la persona preguntada dirá el nombre de dos integrantes de la ronda, quienes al ser llamadas, dejarán sus lugares para ir a cada costado de quien las nombró, desalojando a quienes estaban allí, quienes intentarán llegar a uno de los lugares que quedaron vacíos, antes que el/la facilitador/a lo ocupe; quien se queda sin asiento va al medio y toma el lugar de preguntar.

- **Futbolito**

Se organizan dos equipos formados en líneas enfrentadas y se enumeran los y las jugadoras (comenzando por extremos opuestos de cada línea); se arman dos arcos/porterías con sillas y se ubica una escoba en cada portería. Con hojas de papel periódico se arma la pelota que es colocada en el medio del terreno y se llama un número; cada persona que corresponde a ese número de cada equipo, corre a tomar el palo (escoba) correspondiente y trata de hacer gol en el arco contrario impulsando la bola exclusivamente con el palo. Se repite varias veces, para que todos los números participen.

- **Las sillas**

Se ordenan las sillas en dos hileras o un círculo, mirando hacia fuera. Las personas alrededor de las sillas, van bailando y moviéndose al son de la música; cuando ésta se detiene todo el mundo buscará donde sentarse. Quien no encuentre silla se sentará encima de un compañero/a. El/la facilitador/a irá sacando sillas hasta que queden 4 o 5 (según la cantidad de personas en el grupo), los y las participantes tienen que lograr sentarse en esas sillas sin que nadie quede de pie.

- **Bitácora.**

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, poniendo énfasis en relación a actitudes y comportamientos de violencia, respeto, tolerancia y apoyo que tuvo él/ella misma.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- **El campo del saber.**

Violencia. Cada persona dirá una palabra rápidamente, la primera que le venga a la cabeza al pensar en VIOLENCIA. Se apuntarán en el pizarrón, en forma de lista vertical. Luego, se irán haciendo grupos de palabras, seleccionando con cuál se quedan de cada dos. Se irá haciendo el mismo procedimiento hasta quedar con una lista final de cinco palabras.

Cultura de paz. Con la misma técnica se dicen palabras con las posibles soluciones a esas situaciones planteadas anteriormente.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación a mis actitudes y comportamientos de violencia, respeto, tolerancia, apoyo? ¿cuáles son más automáticas en mí?
- ¿cómo entiendo el concepto de violencia? ¿a qué lo relaciono? ¿cómo se presenta en mi vida?
- ¿cómo entiendo el concepto de cultura de paz? ¿a qué lo relaciono? ¿cómo se presenta en mi vida?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- El concepto de Violencia engloba golpes, maltrato psicológico, descalificaciones, gritos, reforzamiento negativo continuado todo aquello que haga daño al ser de la persona.
- La cultura del silencio potencia la permanencia de patrones violentos.
- El lenguaje crea realidades, tanto violentas como de paz, cada quien escoge cuál.
- Es posible cambiar el patrón que tenemos para interpretar la realidad. Para ello necesitamos sanar nuestras heridas. Y para sanarlas, necesitamos tomar conciencia de ellas.
- Para cambiar mi manera de relacionarme con otras personas, primero tengo que cambiar la manera de relacionarme conmigo mismo/a. “No puedo dar lo que no tengo”.

6. Cierre

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- **El caracol.**

Escuchando una música suave, primero el grupo armará como una gran fila dándose de la mano. Seguidamente, una persona de un extremo se quedará en el centro de la sala y el resto se irá “enrollando” a su alrededor, bien pegaditos/as, armando como una espiral. Cuando la espiral esté completamente armada, se orientará que descansen los/as unos/as en los/as otros/as, escuchando una música suave y dándose esa contención necesaria para cerrar el día de trabajo.

- Tareas.

Se pide al grupo que tome conciencia de en qué momentos desarrolla comportamientos o actitudes violentas y en qué momentos desarrolla comportamientos y actitudes de buen trato. Y que se cuestione qué le hace responder de una manera o de otra. Se orienta que lo vayan escribiendo en su bitácora, para ayudar a la reflexión



SESIÓN 8

MI HISTORIA EN RELACIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO: TENGO RECURSOS PERSONALES PARA SUPERARLA.

ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. Cultura de paz y buen trato: concepto.

Desde el planteamiento de ver la violencia como un problema estructural de la sociedad, abogamos por un planteamiento de paz que también vaya más allá e incida en el mismo sistema, generando un desarrollo digno de las personas y la fuerza, resistencia y capacidad de cambio y transformación de la realidad.

Desde el planteamiento de la cultura de paz y buen trato se potencia una sociedad justa, crítica, responsable de sus actos, creativa, compuesta de personas conscientes de sus derechos, que los aplican y defienden tanto en sus espacios personales cotidianos como en los espacios macros.

En lo concreto, se podría definir el buen trato como un estilo de relación que implica el reconocimiento y respeto de los derechos de todas las personas (yo misma y las que me rodean), y la compenetración afectiva (conmigo mismo/a y con las demás personas), que conlleva (entre otras)⁵:

- Capacidad para escuchar con todo el cuerpo
- Capacidad de ver a los ojos cuando hablo y cuando escucho
- Capacidad de reconocermé a mí como persona valiosa y hacer lo mismo con las demás
- Respeto y empatía
- Capacidad de diálogo y negociación desde lo positivo
- Capacidad de reconocer y expresar sentimientos (sin dañar a nadie)
- Capacidad de pedir ayuda cuando es necesario

2. Cultura de paz: cómo la potencio en mi vida y en mi entorno.

El cambio empieza en uno mismo/a y de ahí va creciendo, si no, todo nuestro inconsciente se sigue reproduciendo y, con él, toda esa escala de valores interiorizados por generaciones que no favorecen el cambio social.

En primer lugar, es esencial asumirse como sujetos de derecho, tener claro que toda persona, hombre o mujer, niño, niña o adolescente, tiene unos derechos por el simple hecho de existir, no hace falta ganarlos. Están ahí y son nuestros. Es importante conocerlos y saber cómo defenderlos y cómo reclamarlos en caso necesario.

Este proceso de cambio que inicia en la misma persona, en lo interno de ésta, inicia en la transformación del trato hacia sí misma, que se llena de autoescucha, autocomprensión y aceptación, confianza en sí misma y en sus posibilidades, autocuido generándose así un buen trato hacia ella misma, que después puede evolucionar a un buen trato hacia las otras personas.

5 Información extraída de la página de internet: www.fotolog.com

Partimos de la base de que “no se puede dar lo que no se tiene”: si yo no tengo un buen trato hacia mí mismo/a, no podré tenerlo realmente hacia otra persona.

En el momento en el que yo como persona individual estoy realizando cambios hacia mí misma, puedo iniciar el proceso de construcción de nuevas maneras de relacionarme propiciando nuevos comportamientos.

A través de cosas tan sencillas como ver a los ojos, ofrecer respeto profundo desde el corazón, creer en la otra persona, dar oportunidades, ser sincero/a con las propias emociones y compartirlas, estar abierto/a tanto a mis necesidades como a las de las otras personas, a través de la expresión del afecto sincero y del ser capaz de recibir ese afecto de quienes me rodean... se establecen cambios profundos en la relación, capaces de cambiar esquemas y de ir transformando esta realidad en la que vivimos. Y todos estos cambios pueden darse tanto en hombres como en mujeres, depende de nuestro deseo profundo de cambio, nuestra capacidad de autocrítica y del proceso que establezcamos para llevarlo a cabo. Es posible construir una masculinidad y una feminidad diferente, que englobe lo más rico de la persona.

OBJETIVOS.

1. Permitir la toma de conciencia de parte de las y los participantes de sus experiencias personales de violencia que influyen de una u otra forma en su vida personal.
2. Tomar conciencia del rol que ocupamos en las relaciones de violencia como hombres y como mujeres, según el aprendizaje de ésta por roles de género.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafo, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Música, equipo de sonido

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
3. Bloque lúdico.

- Trabajo corporal.

Inicialmente explicar al grupo que van a realizar una sesión de ejercicios basados en la biodanza. Para ello, es importante mantener silencio, conectarse consigo mismos/as, estar pendientes de sí mismos/as y no del resto del grupo, y dejarse sentir tomando conciencia de su cuerpo (tensiones, facilidades de movimiento, comodidad, respiración).

Es fundamental mostrar primero al grupo los ejercicios propuestos.

- ✓ Ronda inicial. Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad. Las personas se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la música, viendo a los ojos de las personas del grupo y sintiéndose presentes.
- ✓ Caminata individual. Es un caminar natural con música. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Tomar conciencia de cómo está mi cuerpo.
- ✓ Coordinación en Pareja. Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio. Se trata de sentir a la otra persona y crear algo en común. De vez en cuando el facilitador/a propone el cambio de pareja.
- ✓ Baile creativo a dos. En pareja, agarrados de las manos y viéndonos a los ojos, movemos el cuerpo al ritmo de la música, creando movimientos libres y de acuerdo a la energía de la pareja.
- ✓ Descanso espalda con espalda. En pareja, sentados/as apoyando nuestras espaldas mutuamente, sintiendo que no estamos solos/as en esta vida, que siempre hay alguien que puede acompañarnos, nos relajamos escuchando la canción.
- ✓ Soltar el cuerpo a dos. Para soltar todas las tensiones, y poder relajar el cuerpo y la mente, una persona acompaña a la otra que se mueve al ritmo de la música.
- ✓ Ronda final. Un círculo final, que permite la circulación de la energía y la alegría del grupo, para que cada quien se empape de ella. Como un agradecimiento a todo lo vivido.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo me sentí y de qué me di cuenta en relación a mi cuerpo, en cómo me relaciono con las otras personas y qué actitudes me salen (apoyo, rechazo, violencia, afecto, distancia, respeto...).

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- Los recuerdos en mi cuerpo.

Trabajo individual: el equipo facilitador orienta a los/as participantes a dibujar el cuerpo humano en una hoja de papel e invita a escribir sobre las distintas partes del cuerpo lo siguiente:

- ✓ Ojo: Tres cosas que vi y me dolieron
- ✓ Oreja: Tres cosas que escuché y me lastimaron
- ✓ Boca: Tres cosas que he dicho y han lastimado a alguien
- ✓ Mano izquierda: Tres cosas que mamá no me pudo dar
- ✓ Mano derecha: Tres cosas que papá no me pudo dar
- ✓ Pies: Cinco recursos personales

- Trabajo en parejas.

Si hay tiempo, se aconseja compartir con esa pareja lo que han vivenciado y anotado en su dibujo, antes de pasar a plenaria, para acercar más las reflexiones a los sentires reales de cada quien.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me he dado cuenta en relación a mi historia personal y mi relación con la violencia? ¿reconozco patrones que yo repita en mi vida actual? ¿he roto patrones con los que yo me crié?
- ¿cómo me criaron en este sentido por ser hombre o mujer? ¿qué aprendí sobre violencia en mi familia? ¿y en la calle? ¿en la escuela?
- ¿cuáles son mis recursos para superar la violencia? ¿hago uso de ellos? ¿qué necesito para potenciarlos más? ¿cómo puedo integrar más recursos de este tipo en mi vida?
- ¿cuáles son mis fortalezas para desarrollar un buen trato? ¿hago uso de ellas? ¿cómo me siento cuando lo consigo?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- La manera como me crié influye en la reproducción de patrones violentos y/o de patrones de buen trato.
- Los roles de género y la educación según éstos influye directamente en nuestra vivencia de la violencia y el buen trato entre personas.
- A lo largo de los años, lo común se ha vuelto normal. Es necesario cuestionarlo.

- Para sanar heridas, es importante el trabajo personal y corporal. Desde ahí podré cambiar patrones e iniciar un proceso de buen trato en mi vida.
- Necesito soñar cómo quiero vivir esa cultura de paz, para darle forma y dedicar la energía de cambio a ella.

6. Cierre.

- Evaluación.

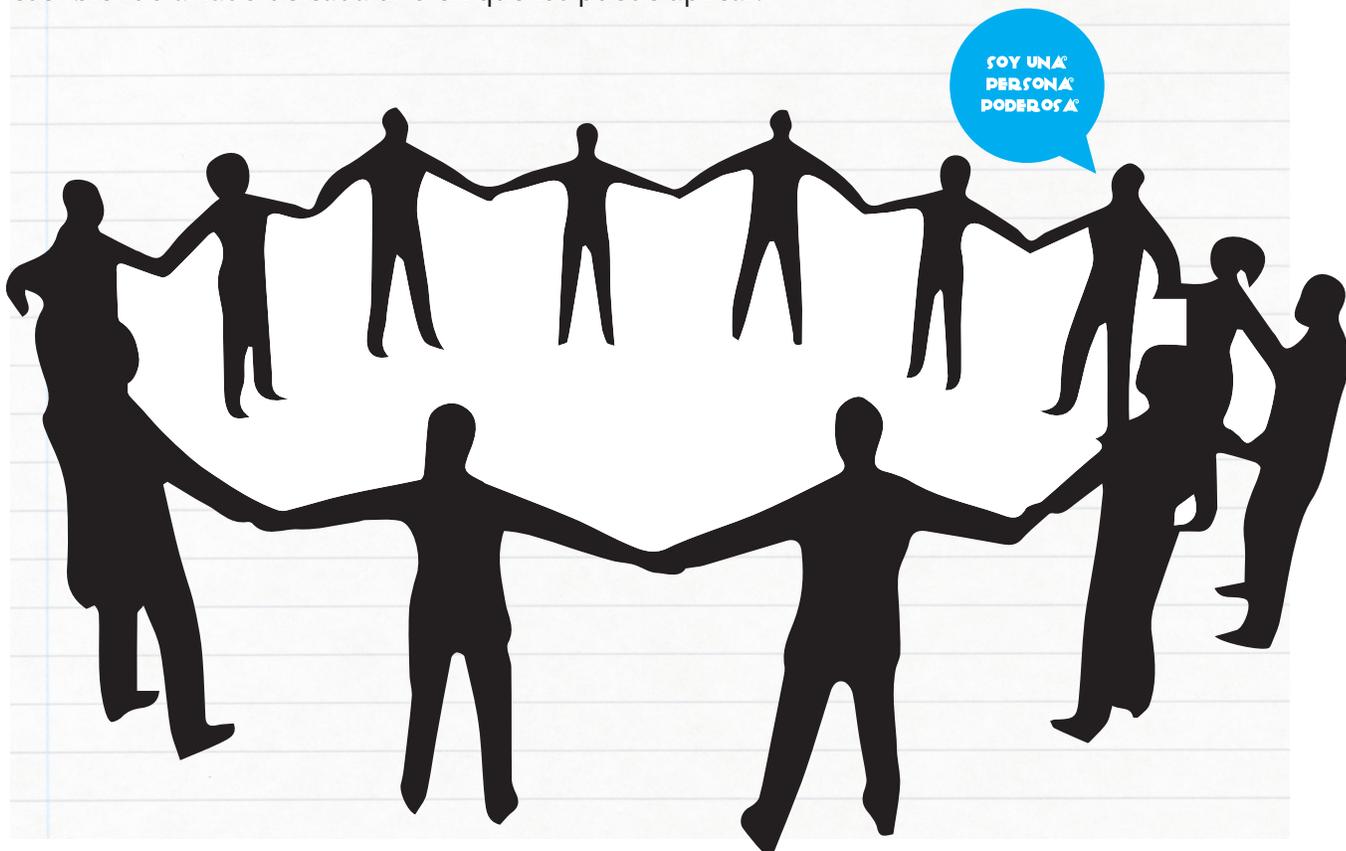
En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Círculo de autoafirmación.

En círculo, abrazados/as por la cintura, bien cerca, la facilitadora orienta decir la siguiente frase "yo (nombre) soy una persona poderosa, amorosa y creativa, con todo el derecho a vivir con respeto y buen trato". La repetirá todo el grupo a la vez, varias veces hasta que se la crean.

- Tareas.

Se pedirá al grupo que identifique cuáles son sus recursos personales para superar los patrones violentos y establecer una relación de buen trato hacia sí mismo/a, haga una lista y vaya escribiendo al lado de cada uno en qué los puede aplicar.



ANEXO 1. LA TRAMPA.

A large area of lined paper for writing, with a vertical blue margin line on the right side. The lines are horizontal and evenly spaced, providing a template for text entry.



ABUSO SEXUAL: TOMANDO CONSCIENCIA DE LO QUE ES Y LO QUE IMPLICA EN LA PERSONA QUE LO VIVE.



ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. El abuso sexual: concepto.

Abuso sexual es la utilización del cuerpo de una niña, niño o adolescente (NNA), con intencionalidad sexual, que tiene origen en la relación de poder.

El abuso sexual sucede con o sin el uso de violencia física, a través de la seducción, el chantaje, la amenaza o las mentiras; produciendo secuelas traumáticas severas. Generalmente este adulto tiene una relación de afecto, confianza, parentesco o autoridad con el/la menor, lo cual, muchas veces hace que la víctima se calle y obedezca los pedidos del abusador, porque creen que no les van a creer, o los/as van a culpar por lo sucedido u otra persona de la familia será afectada. Se sienten responsables y avergonzados/as. Por cada niña o niño que denuncia o habla, otros veinte callan⁶.

En la mayoría de los casos se produce en los lugares considerados “más seguros”.

El motivo del abuso sexual no es principalmente el placer o la satisfacción sexual del abusador, sino que tiene que ver con poder, control, dominación y humillación. El abuso sexual es una forma de violencia en la cual el sexo es utilizado como arma contra la niña, el niño o la persona adolescente.

En nuestra sociedad prevalece una visión tradicional de NNA, donde no se les reconoce como personas con derechos y deberes, sino como propiedad. Esto sumado a la concepción de la cultura patriarcal donde el hombre tiene que satisfacer sus necesidades sexuales, y que el resto de población (mujeres, NNA) está a “su servicio”, no ayudan a poner freno a esta situación.

Considerar a NNA como sujetos de derecho quiere decir tener en cuenta que pueden decidir sobre muchos aspectos de su vida, según su madurez. Así, por ejemplo, un NNA puede decidir quién le acompaña al baño o a hacer un mandado, puede decidir si dar un beso o no a una persona que no conoce y le están presentando, puede decidir si sentarse en una silla o en las rodillas de una persona. En la medida que enseñemos a NNA a tomar decisiones y a identificar aquello que les hace sentir bien de lo que no, sobre todo en relación a su cuerpo, les estaremos dando herramientas para que puedan identificar situaciones de abuso sexual e iniciar un proceso de defensa de éstas. Es muy importante que las personas adultas expliquen las razones de las decisiones que se toman, de manera que los NNA las entiendan, para que asuman que no tienen por qué aceptar vivencias que no comprenden y les generan malestar o angustia. Así estaremos dejando de considerar a NNA como “propiedades” que obedecen “sin rechistar”, para verles como PERSONAS, con sentimientos y capacidades.

6 Datos extraídos del manual: MCAS Nicaragua: “TODAS LAS VOCES Y TODAS LAS VOLUNTADES CONTRA EL ABUSO SEXUAL”.

2. Cómo se puede dar el abuso sexual.

Es imposible enunciar todas las expresiones de abuso sexual que pueden darse hacia un NNA. Para identificarlas es esencial tener claro el enfoque de derecho al pensar en las NNA y asumir cómo es el trato hacia ellos y ellas desde esta perspectiva.

Algunas de ellas son⁷:

- ✓ Acariciar de forma sexualizada o erotizante a la NNA
- ✓ Manosear los genitales del NNA
- ✓ Obligar a la NNA a que toque los genitales del abusador sexual
- ✓ Realizar contacto buco-genital (sexo oral) por el abusador sexual
- ✓ Frotar los genitales, por el abusador, contra la NNA
- ✓ Penetrar vaginal o analmente (con manos, cualquier objeto, genitales, etc) a la NNA
- ✓ Utilizar un lenguaje sexualizado o hacer cualquier propuesta de tipo sexual a la NNA
- ✓ Mostrar a la NNA los genitales, revistas o películas pornográficas
- ✓ Tomar fotografías o filmar los cuerpos desnudos de NNA
- ✓ Seducir de forma erotizante (con lenguaje, gestos...) a la NNA

3. Consecuencias en la vida de sobrevivientes de abuso sexual.

Algunas consecuencias del abuso sexual son⁸:

- ✓ Baja autoestima y autoimagen, sentimientos de culpa
- ✓ Ideas suicidas
- ✓ Miedo, ansiedad, sentimiento de haber sido invadido/a
- ✓ Depresión, rabia y hostilidad, conducta agresiva y a veces anti social
- ✓ Desconfianza en personas adultas
- ✓ ITS
- ✓ Alteraciones del sueño y la alimentación
- ✓ Problemas en las relaciones afectivas
- ✓ Posibilidad de volver a ser abusados/as
- ✓ Dificultades en el rendimiento escolar
- ✓ Dificultades para establecer relaciones de intimidad sexual

7
8

Ideas extraídas del mismo manual.
Ibídem.

- ✓ Prácticas sexuales no placenteras, de riesgo o culpabilizantes
- ✓ Ideas y prácticas confusas con relación a la sexualidad

4. Indicadores que pueden delatar la vivencia de abuso sexual.

Como personas adultas que trabajamos con NNA, es importante poner atención a posibles indicadores que nos muestren situaciones de riesgo ante las que podemos reaccionar. Algunos indicadores a tener en cuenta son :

Indicadores físicos:

- ✓ Embarazos
- ✓ Infecciones urinarias
- ✓ Ropa interior manchada, rota o con sangre
- ✓ Secreción en pene o vagina
- ✓ Rechazo a ser tocado/a
- ✓ Dificultad al caminar
- ✓ Enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Enrojecimiento y/o dolor en sus genitales

Indicadores de comportamiento:

- ✓ Cambios repentinos y bruscos en la conducta
- ✓ Baja repentina del rendimiento escolar
- ✓ Relaciones deficientes con las/os compañeros/as
- ✓ Conducta y conocimiento sexual inadecuado para su edad (comportamiento muy seductor, uso de palabras obscenas)
- ✓ Regresión a una etapa de desarrollo anterior
- ✓ Relatos directos o indirectos de ser o haber sido víctima de abuso sexual
- ✓ Excesivo interés en temas sexuales
- ✓ Promiscuidad
- ✓ Masturbación excesiva
- ✓ Temor a una persona en especial
- ✓ Temores nocturnos o pesadillas
- ✓ Resistencia a estar en la casa
- ✓ Deserción escolar

OBJETIVOS.

1. Identificar las causas del abuso contra niñas y niños y sus consecuencias en las sobrevivientes a la misma.
2. Concientizar a las y los participantes sobre el abuso sexual y la explotación sexual comercial, así como brindar herramientas para su detección.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafos, maskintape, marcadores
- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Presentación en power point sobre el tema, computadora, cañón o data-chow

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
3. Bloque lúdico.

- **Zombi.**

Se ubica al grupo sentado en círculo, el/la facilitador/a será “el zombi” que intentará contagiar a uno/a de los/as participantes; para salvarse tendrá que dirigir su mirada a otro/a participante, que automáticamente tendrá que decir el nombre de éste antes de que “el zombi” llegue a su asiento.

Cuando la persona que es vista dice el nombre será el nuevo objetivo de contagio del zombi, y para salvarse él o ella tendrá que mirar a otro/a compañero/a para que diga su nombre. En caso de que no se diga el nombre esta persona cambia de rol y ahora será “el zombi” y continúa la propuesta.

- **Los carritos**

En parejas; uno delante y la otra persona detrás; quien va detrás conduce el carro (que es quien va delante); se acuerda el código de señales: ambas manos en los hombros, cuando se aprietan juntas el carro va hacia delante y recto; para doblar sólo se aprieta el hombro del lado deseado; para frenar se toca la cabeza suavemente; no tiene reversa.

Al rato, cambio de rol.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, en relación al contacto corporal con otras personas y al tener que confiar plenamente en otra persona.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- Trabajo en grupo sobre conceptos.

Se divide a todos los y las participantes en grupos de 4-5 personas, para que respondan las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es una niña?
- ✓ ¿Qué es un niño?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia?

Cada grupo anotará sus respuestas en un papelógrafo, para compartirlas luego en la plenaria.

- Presentación de los grupos.

Cada grupo presenta su trabajo al resto. Se pone énfasis en los elementos comunes y diferentes de los grupos, y se analiza cómo se ve al niño y a la niña (desde una visión adultista, como sujeto de derecho) y qué implicaciones tiene esa visión para su desarrollo.

- Presentación en power point:

Se pasará al grupo la presentación en power point que habla sobre:

- ✓ Abuso sexual
- ✓ ¿En qué contexto se realiza el abuso sexual?
- ✓ Conceptos y causas
- ✓ Indicadores físicos y psicológicos

Se aprovechará la presentación para aclarar dudas o inquietudes del grupo en relación al tema.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación a la vivencia del contacto corporal? ¿confío en otras personas o no? ¿qué me facilita o dificulta confiar en otras personas?

- ¿comparto las ideas expuestas sobre lo que es un niño y una niña? ¿cómo trato a los NNA cercanos a mí (hijos/as, alumnos/as, sobrinos/as)? ¿les doy opciones para que aprendan a tomar sus propias decisiones, por ejemplo? ¿confío en ellos/as y se lo hago notar, por ejemplo?
- ¿cómo me siento cuando se habla de abuso sexual? ¿qué me mueve por dentro? ¿soy capaz de hablar de este tema desde el corazón? ¿tengo heridas en relación a este tema? ¿están sanadas?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- El abuso sexual es cualquier uso del cuerpo de un NNA con intencionalidad sexual.
- Es fruto de una relación de poder y autoridad. Hecho relacionado con la construcción de género y la cultura machista presente en nuestra sociedad.
- No existe un perfil del abusador, normalmente es alguien conocido y se da en lugares considerados seguros.
- Genera secuelas traumáticas severas en quien lo vive.
- Es esencial considerar a NNA sujetos de derechos, no propiedades.
- En la prevención, es esencial hablar a los NNA sobre su sexualidad desde su nacimiento, para que conozcan su cuerpo, sepan qué les gusta y qué no, y puedan expresarse con tranquilidad.
- Es muy importante que yo tome conciencia de cómo me siento con este tema, para actuar en consecuencia.

6. Cierre

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Apoyo afectivo.

Se orientará a las y los participantes que se coloquen la mano izquierda en el corazón, posteriormente buscarán a sus compañeros/as y cuando estén frente a frente se colocarán la mano derecha sobre el corazón de su compañera/o, luego uno a la vez se dirán, viéndose a los ojos, lo siguiente: “Si yo sano, tu sanas”.

- Tareas.

Se pide a cada quien que tome consciencia sobre su sentir con este tema, qué dolores tiene en relación a él, si están sanadas las heridas, si se siente capaz de actuar ante un caso de abuso sexual Y también que tome consciencia de las fortalezas personales que puede tener para enfrentarlo (conocimiento sobre el tema, capacidad de buscar ayuda...).

Se aconseja anotarlo en la bitácora, para ir reflexionando sobre ello tranquilamente.



SESIÓN 10

EXPLOTACIÓN SEXUAL COMERCIAL: UN HECHO CERCANO Y PELIGROSO.

ACERCAMIENTO TEÓRICO: conceptual y vivencial.

1. La Explotación Sexual Comercial: concepto.

La explotación sexual es un grave problema que afecta a más de dos millones de niños, niñas y jóvenes en el mundo, según datos de UNICEF.

Esta práctica se caracteriza por el uso de niños, niñas y adolescentes en actividades sexuales remuneradas o a cambio de favores, que pueden estar dirigidos al propio NNA, a su familia e inclusive a los negociadores de este tipo de trabajo sexual. Lo que hacen es tratar a una persona menor de edad como un objeto o producto comerciable (es decir, que se puede comprar o vender) para la satisfacción de sus propios deseos.

Se han identificado al menos cuatro formas de explotación sexual comercial⁹:

- ✓ el trabajo sexual de menores (o prostitución infantil)
- ✓ el turismo sexual
- ✓ la trata de personas menores de edad con fines sexuales
- ✓ la pornografía infantil

Cuando se habla de Explotación Sexual Comercial de NNA se debe tener en mente que esta es una de las formas más graves de violación de los derechos infanto-juveniles, donde los niños, niñas y adolescentes son tratados como objetos sexuales y mercancías. Son considerados explotadores tanto el cliente, que paga por los servicios sexuales, como los intermediarios en cualquier nivel, es decir, aquellos que inducen, facilitan u obligan a niños/as y adolescentes a prostituirse. Aún si el NNA recibe un pago por la práctica sexual, sin negociadores como intermediarios, se considera que esta práctica constituye Explotación Comercial y representa una forma de violencia sexual toda vez que los jóvenes son considerados personas en desarrollo, no tienen condiciones para escoger estar en esta situación y genera graves consecuencias para la salud física, mental y emocional de las víctimas .

2. Explotación Sexual Comercial: causas sociales.

Lo que sustenta la explotación sexual comercial de NNA es una oferta generada por la vulnerabilidad socioeconómica y psicológica de la persona explotada y una demanda, representada por el cliente a su vez beneficiado por la tolerancia social y una cultura machista (ANDI, 2007¹⁰).

Muchos hombres (jóvenes y adultos) explotan mujeres (y también a otros hombres). Dominar a una personas considerada inferior (un menor, una mujer, un pobre) y mostrar potencia sexual (especialmente para quien no tiene experiencia) son consideradas oportunidades para reafirmar varios valores machistas presentes en nuestra sociedad (Save the Children Suecia, 2004¹¹). Cuestionar la visión de la mujer como objeto de consumo, como mercancía o como algo desechable es fundamental para la construcción de relaciones más justas e igualitarias entre hombres y mujeres.

Un estudio realizado en 7 países de la región de América Central (Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá y República Dominicana) con 445 hombres sobre el tema de la explotación sexual comercial de NNA, mostró que los entrevistados opinaban que tener relaciones sexuales con una niña menor de edad les daba status ante otros hombres. La mayoría no lo consideraba una violencia o un delito. El hecho de que ellos fueran clientes de ese tipo de servicio sexual era justificado de diversas maneras, desde que no era atractivo para conquistar a una mujer hasta tener poder porque estaba pagando. Por lo tanto, la explotación sexual comercial de NNA debe ser entendida dentro de un contexto que mercantiliza a las personas y a las relaciones, inclusive sexuales. (OIT/IPEC, 2004¹²).

Es importante, sin embargo, cuestionar cuál es la visión que están construyendo los niños sobre la mujer y la sexualidad. Muchos niños y hombres tienen una visión de la mujer como objeto sexual, como algo para consumir. Los medios de comunicación, muchas veces, favorecen esa idea de mujer-objeto, desvalorizando (y hasta descalificando) a la mujer.

En nuestra sociedad, la violencia cometida por hombres es poco cuestionada, especialmente aquella en donde no hay agresión física. En el caso de la violencia sexual, muchas veces ésta es justificada por la “fuerza sexual natural e incontrolable de los hombres”, mientras que la mujer debe reprimir sus deseos. La explotación sexual comercial de NNA es una forma de violencia grave. Sin embargo, muchas veces pasa desapercibida por quien la comete. No es justo que un adulto se involucre con niñas, niños o adolescentes porque esa relación está amparada en la desproporción de la fuerza física o del poder. Muchas veces, los niños, niñas y adolescentes son obligados a hacer algo para lo que no están preparados o no consiguen comprender. Aunque acepten alguna retribución a cambio de la relación sexual, no es su decisión. Actuar de esta forma significa negarles su derecho básico a la protección”.

La situación socio-económica presente en la mayoría de países latinos, entre ellos, Nicaragua, favorece las situaciones de trata y explotación. Muchos menores latinoamericanos viven situaciones de explotación sexual. Algunos son robados/as, para ser forzados a realizar trabajo sexual para el beneficio de otros. En otros casos, los niños o niñas, chicos o chicas, son presionados por sus familias o personas adultas que viven en su entorno, a realizar favores sexuales. Esta explotación se da también a nivel nacional e internacional: las y los menores explotados sexualmente son enviados a otros países, para ejercer el trabajo sexual. En muchas ocasiones se engaña al menor, prometiéndole un mejor futuro en otro país, pueblo o ciudad, oportunidades de trabajo y educación. Sin embargo, una vez están solos y sin apoyo de su entorno, son utilizados

10 Ibídem.

11 Ibídem.

12 Ibídem.

para actividades sexuales, que las y los menores no desean, y de cuyo rendimiento se benefician otras personas. La explotación sexual constituye un gravísimo crimen y es perseguido incluso a nivel internacional.

3. Cómo actuar frente a estas problemáticas.

Des de nuestra realidad cotidiana es posible tomar acciones para detectar y frenar estos delitos, para ello:

- ✓ Es necesario involucrarnos de forma efectiva en la atención a esta problemática.
- ✓ Los procesos deben ser personales, de integración y responsabilidad social, es decir, de participación amplia.
- ✓ Las respuestas deben ser integrales.
- ✓ Deben ser basadas en el reconocimiento y respeto de los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.
- ✓ Es posible realizar detección en la escuela, si se cuenta con las herramientas necesarias para no forzar a niñas, niños y adolescentes.
- ✓ La prevención en la escuela debe ser desde una condición humana, no culpabilizante y no revictimizante.
- ✓ Es esencial ofrecer educación sobre la sexualidad desde temprana edad, evitando tabús y secretos, y ofreciendo formas de expresión claras sobre el tema.
- ✓ Es importante mantener la comunicación directa y humanizada con niñas, niños y adolescentes, para que puedan contar con las personas adultas y busquen apoyo. Es esencial creerles cuando hablan de estas situaciones, y ofrecerles seguridad y apoyo.

OBJETIVOS.

1. Permitir la toma de conciencia de parte de las y los participantes sobre la problemática que viven las/los niños/as y adolescentes en relación a la explotación sexual comercial infantil.
2. Concientizar a las y los participantes sobre el abuso sexual y la explotación sexual comercial, así como brindar herramientas para su detección.

MATERIALES.

- ✓ Gafetes para los nombres y marcadores (en caso de haberlos ocupado en las sesiones anteriores)
- ✓ Papelógrafo con las normas del grupo escritas para tenerlo visible
- ✓ Papelógrafos, maskintape, marcadores

- ✓ Pizarra, marcadores, borrador
- ✓ Música, equipo de sonido

DESARROLLO.

1. A medida que va llegando el grupo.
2. Primer momento del encuentro.
3. Bloque lúdico.

- **Los sueños en la hoja**

A cada participante se le entrega una hoja blanca y se le orienta que en esa hoja vea sus sueños de cómo le gustaría que fuera Nicaragua, visualizando un país sin violencia, sin abuso sexual, con posibilidades de expresión y reconocimiento... Se les deja un momento para verlo.

Mezcla de sueños: Se les dice que es muy difícil que un sueño se haga realidad sin la ayuda de otras personas y por eso hay que compartir nuestros sueños con el resto. Para ello se les orienta que al son de la música froten su sueño en la espalda, panza, cabeza, manos, pies de los/as compañeros/as.

Juego de papeles: Una vez que hemos terminado de compartir nuestro sueño se le pregunta al grupo ¿Qué hay en la hoja? ¿Dónde están nuestros sueños? Como los sueños están ahora en cada uno y cada una de nosotros/as la hoja queda inservible (sólo para reciclar), pero antes podríamos jugar con ellas buscando cómo hacer “canasta” en la caja de recicle.

- Trabajo corporal.

Inicialmente explicar al grupo que van a realizar una sesión de ejercicios basados en la biodanza. Para ello, es importante mantener silencio, conectarse consigo mismos/as, estar pendientes de sí mismos/as y no del resto del grupo, y dejarse sentir tomando conciencia de su cuerpo (tensiones, facilidades de movimiento, comodidad, respiración).

Es fundamental mostrar primero al grupo los ejercicios propuestos.

- ✓ Ronda inicial. Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad. Las personas se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la música, viendo a los ojos de las personas del grupo y sintiéndose presentes.
- ✓ Caminata individual. Es un caminar natural con música. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Tomar conciencia de cómo está mi cuerpo.
- ✓ Coordinación rítmica en pareja. Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio. Se trata de sentir a la otra persona y crear algo en común. De vez en cuando el facilitador/a propone el cambio de pareja.

- ✓ Sincronización rítmica. Igual que la anterior, pero buscando otro ritmo común.
- ✓ Estirar el cuerpo a dos. En parejas, una persona delante y la otra detrás. La persona de delante va estirando su cuerpo al ritmo de la música, poniendo énfasis en la espalda, mientras la persona de atrás la acompaña desplazando sus manos por la espalda que se estira.
- ✓ Sincronización melódica. Igual que la sincronización rítmica, pero más suave y con expresión de afecto.
- ✓ Ronda de abrazos. Vamos caminando y a quien encontremos, le regalamos un abrazo desde el corazón, con todo el cuerpo, agradeciendo su existencia en este mundo.
- ✓ Ronda final. En círculo, al ritmo de la música, bailando sintiendo el carácter de celebración y despedida feliz de este ejercicio.

- Bitácora.

Se pide a cada quien que escriba en su bitácora cómo se sintió y de qué se dio cuenta en este bloque, en relación al contacto corporal, al tomar conciencia de cómo está mi cuerpo y cómo lo siento, a la expresión de afecto con otra persona.

4. Charla dialogada, presentación de algún material, actividad plástica

- Análisis de casos.

Se divide a las y los participantes en grupos de 3-4 personas. A cada grupo se le dará una hoja con diferentes casos relacionados a la explotación sexual comercial (ver anexo) y cada grupo tendrá que analizar:

- si el caso que se les plantea es explotación sexual o no,
- qué permite ver de las causas que la generan y las consecuencias para la persona.

Tomarán notas para compartirlas en la plenaria.

5. Integración de todo lo vivido, sentido, reflexionado.

Se llevará a cabo una plenaria para comentar y reflexionar sobre los momentos vividos anteriormente. Algunas preguntas que pueden ayudar a suscitar el debate son:

- ¿cómo me sentí?
- ¿de qué me di cuenta en relación al contacto corporal con otras personas? ¿siento necesidad de afecto en mi cuerpo? ¿cómo puede afectarme esto ante promesas de otra persona a darme todo lo que necesito?

- ¿cómo me sentí ante el análisis de casos? ¿qué me generan estas situaciones? ¿puedo abordarlas o siento que me superan?

Las IDEAS PRINCIPALES que es importante que queden claras son:

- La explotación sexual comercial es una actividad remunerada donde se utilizan a NNA en actividades sexuales para obtener beneficios.
- Su prevalencia está directamente relacionada con la concepción de hombre y mujer de nuestra sociedad, donde se considera lícito satisfacer todas las necesidades de los hombres, al costo que sea.
- Hay que estar alerta de los indicadores que muestran que un NNA puede estar viviendo ESC y actuar ante eso de forma integral.

6. Cierre.

- Evaluación.

En una palabra los/as participantes expresarán cómo valoran el día del taller.

- Círculo de reconocimiento mutuo.

Cada participante se abrazará y mientras lo hace se dirá a sí mismo/a y en voz alta lo siguiente: “nombre gracias por venir a este espacio, lo has hecho muy bien”.

Posteriormente se hace en pareja o con alguien del grupo y uno a la vez se dicen, viéndose a los ojos: “nombre sos una persona importante en este espacio, gracias por venir, te deseo ... (y se dice lo que le desea a esa persona, preferiblemente en una palabra)”. Cuando ambos han pasado se despiden con un abrazo.

- Tareas.

Se pide al grupo que tome consciencia de cómo se siente ante los casos de ESC, de hasta qué punto esas emociones pueden influir en su tratamiento del tema y de lo que consideran que pueden hacer para enfrentar un caso de ESC.

Se aconseja tomar notas en su bitácora, que faciliten la reflexión sobre el tema.

ANEXOS

CASOS A ANALIZAR



Roxana supo enseguida que lo suyo no era una historia de niña-mujer paraguaya, pues Camila era mendocina y había aterrizado en Bahía Blanca en circunstancias similares, sin querer, sin haberlo elegido.

Cuando el propietario del local las encierra, esperan unos minutos asegurando su partida, creando un espacio de intimidad precario sí, difícil también, pero que significa para las dos un cable a tierra. Ambas, amigas de naufragio, volvieron a sentir que eran ellas mismas gracias a este vínculo, ambas sintieron que no estaban solas en esto, se animaron a reírse o mejor dicho pudieron hacerlo de verdad y sin necesidad de tomar alcohol, pastillas y todas esas porquerías usadas con los hombres que las visitan y exigen, pegan, disfrutan de su dolor, sin siquiera percibir que estas mujercitas son tan mujeres como sus hijas, sus hermanas, sus primas, sus madres, sus esposas.

Camila cuenta que llegó a Bahía Blanca con su novio, él empezó a llevarla al local de Beto, su amigo, según él le decía, y un día la dejó allí para siempre. A Roxana la cruzó a la Argentina Isaías, un amigo de su padrastro, la subieron a una camioneta, le dijeron que se calle, que no pregunte, que tome lo que le daban. Así medio dormida llegó y comenzó esa pesadilla diaria, solitaria, incertidumbre, dolor, dolor, mucho dolor difícil de explicar.

Ellas no recuerdan cuándo empezó todo, pero pueden asegurar que la coordinación fue perfecta. Beto siempre estaba con un gran llavero colgando y cuando se metía en la habitación de Luli siempre estaba borracho. Luego de pegarle y someterla se quedaba dormido un rato y un hilo de saliva caía de su boca. Acordaron que ese era el momento. Había que hablar con Luli y decirle que iban a entrar para quitarle una llave.

Meses de vigilancia les llevó saber cuál era la llave que necesitaban, sin embargo supieron rápidamente que el plan las motivaba tanto que se las arreglaron para simular que tomaban las pastillas (luego se las quitaban de la boca), tiraban el alcohol en el baño y jugaban a hacerse “las borrachas” para no llamar la atención.

Hubo un problema con esto: vieron más consientes el infierno en el que se encontraban, pero también esta angustia ayudó para darse fuerzas y tanto la una como la otra deseaba poder salvar a su amiga. Otra vez se sentían con un motivo, un sueño para vivir, la alegría que significaba lograrlo.

Y el día llegó: Luli les dejó abierta la pieza y cuando la bestia se durmió, Camila entró y quitó la llave de la calle. Era muy tarde, corrieron con su compañera de aventura mientras Luli vigilaba que la bestia siga roncando. A lo mejor un día se iría ella se animó a pensar. Hoy la alegría era ver a Roxana y Camila abrir la puerta y escapar con lo puesto.

Y Luli hizo lo que debía: retiró la llave, la volvió al llavero de la bestia y se durmió a su lado, como lo hacía casi todas las noches.

Sonia comenzó como prostituta en un país latinoamericano cuando a los 14 años fue expulsada de su hogar.

Aunque también intentó otros trabajos, siempre volvía a la prostitución. A los 17 años, un taxista la invitó a ir a Europa. Por su belleza, afirmó el taxista, probablemente podría trabajar como modelo, y él mismo se encargaría de todos los arreglos. Sonia se sintió muy tentada aunque tenía miedo. Después de algún tiempo aceptó la oferta. El taxista necesitó un mes para hacerle las gestiones. Otras tres chicas viajaron con ella. Cuando llegaron a Europa, otro taxista cogió sus pasaportes diciendo que tenían que confiar en él porque la ciudad era muy peligrosa. Las chicas fueron obligadas a trabajar todos los días como prostitutas de 18.00 a 6 de la mañana, y se les dijo que no se los devolverían los pasaportes hasta que el encargado de la casa hubiera recibido el pago de los gastos del viaje. Sonia dice que preveía lo de la prostitución pero que nunca imaginó que sería una prisionera, amenazada día y noche.

Su sonrisa limpia y su modo de caminar como dando saltitos la hacen conocida, tanto como su disposición a ayudar a todos. Habitualmente hace las compras a las vecinas más viejitas y recibe a cambio algunas monedas. Con ellas compra en el quiosco cosas que le gustan y que su mamá a pesar del mucho trabajo, no puede comprarle.

Yessy pasa allí su infancia, ese tiempo de reírse de todo y pensar que todo es bueno, de jugar a ser grande en el espejo con los zapatos y el vestido de mamá.

Por eso no desconfía cuando el hombre del auto le pregunta con una sonrisa amable cómo salir a la avenida. Con sus pequeñas compras en la mano ella señala alegre el camino, cuando otros hombres desde atrás, la toman muy fuerte por los hombros y la meten por la fuerza al coche. Viaja boca abajo en el piso. El fuerte peso de un pie la aprieta contra la alfombra y apenas puede respirar, quiere gritar y el grito nunca sale de su garganta.

Ellos ríen fuerte; ella llora en silencio. Es merca de la buena escucha decir a uno, el gordo va a pagar buena plata. Habría que probarla dice el otro y se golpea la rodilla con fuerza. Varias horas después, -ya no sabe cuántas- paran en un lugar y la obligan a bajar sin levantar la vista del suelo, mientras uno de ellos la espera en la puerta del baño. En las paredes llenas de escrituras, ella alcanza a leer una frase inconclusa: "ayúdenme, estoy en Puerto..."

Una mujer de sonrisa fea y voz chillona le calza unos zapatos altos y un vestido como el de mamá y la pinta de un modo que la hace ver más grande. La imagen que le devuelve el espejo no es la de sus juegos, esta la muestra llorando.

Ese día termina su infancia, ese tiempo de reírse de todo y pensar que todo es bueno.



Mariana

tiene catorce años. Vive en un pueblo tranquilo, y a la salida de la escuela, se reúne con amigos en la plaza. Su mamá está en casa, cuidando a sus seis hermanos. Su papá trabaja todo el día.

Julieta, una amiga la entusiasma con una tía que les ofrece trabajo de ayudante de peluquería, con lo cual piensa Mariana podría colaborar con su familia, que tanto lo necesita.

El trabajo es en un pueblo cercano y Mariana se convence que debe aceptarlo y empezar a ayudar económicamente en su casa. La alegría de mamá será enorme, se ilusiona.

El sábado temprano concurre con Julieta a reunirse con la tía, en la plaza.

Todo sucede muy rápido. la tía en compañía de un hombre, recibe de este un dinero y deja solas a las chicas. Ya es tarde, una camioneta las sube y junto al señor se alejan del lugar.

Ya a cien kilómetros de allí, su destino es “una casa de citas”, donde las chicas son sometidas sexualmente. Pronto son ingresadas en el consumo de drogas, arma útil y perversa para mantenerlas sometidas.

Era al irse sus hermanos a la escuela cuando mejor lo pasaba, porque toda la atención de su padre era para ella. Le hacían bien esos momentos en los que se sentía querida, en los que recibía las caricias que su madre ocupada retaceaba.

El tiempo fue pasando y Carlita comenzó a ver cambiar lentamente su cuerpo. No quería crecer por miedo a perder el afecto de su papá, no quería dejar de ser su nena. Las caricias de su padre fueron cambiando y en lugar de aquella felicidad primera dejaban una sensación distinta, una mezcla de culpa y miedo.

Por temor a perder ese afecto decidió callar, cuando aquella forma de lo que creía amor cruzó los márgenes del pudor, lastimando, dejando huellas nuevas a su paso y con la confusión cada vez más grande ante la explicación de que aquella era solo una manera más secreta y profunda de quererla, un pacto único y personal entre ellos, algo que ella nunca debería rebelar.

Fue cuando la pequeña Carlita pasó a ser Carla, y su mundo niño se perdió quizás para siempre en la oscuridad de un mundo adulto cargado de nuevas responsabilidades, de ocultamientos y secretos, de querer hablar y no poder, de sentir que así solo sufre ella y que de otro modo todos sus hermanos pagarían el precio de la disolución familiar.

A los 15 años habló con su madre y le contó lo que desde muy pequeña le estaba sucediendo. En lugar de una mamá encontró a otra mujer que en defensa de su territorio desmintió sus dichos y le pidió que se fuera.

En el frío de la noche, un hombre se le acerca y cruza unas palabras. Carla espera apoyada en la pared el bus que nunca va a tomar.

9. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- Carcelo, Cabañas Ana. Molina, Subirós Giselle (2001): MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA. Una rebelión radical. Costa Rica. Cefémica.
- Claramunt, María Cecilia (1999): MUJERES MALTRATADAS. Guía de trabajo para la intervención en crisis. OPS-Programa Mujer, Salud y Desarrollo. San José de Costa Rica.
- Cortez Bonilla, Vanesa (coordinadora) (2010): BUSCANDO JUSTICIA. POR UNA VIDA SIN VIOLENCIA. Suplemento de la revista La Boletina. Nicaragua.
- Ellsberg Mary (coordinadora) (1998): ¿CÓMO ATENDER A LAS MUJERES QUE VIVEN SITUACIONES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA? Orientaciones básicas para el personal de salud. Red de Mujeres Contra La violencia. Nicaragua.
- International Biocentric Foundation: APUNTES SOBRE LAS CARICIAS Y SOBRE AFECTIVIDAD. Material de biodanza, sistema Rolando Toro.
- Lowen, Alexander (1994): LA EXPERIENCIA DEL PLACER. Paidós Ibérica.
- MCAS Nicaragua (2011): “TODAS LAS VOCES Y TODAS LAS VOLUNTADES CONTRA EL ABUSO SEXUAL”. Nicaragua.
- Reich, Wilhelm (1927): LA FUNCIÓN DEL ORGASMO.
- Vanessa do Nascimento Fonseca, y otros: MANUAL ESCCA. Prevenção de la explotación sexual comercial: un tema para adolescentes masculinos 10-14 años. Promundo. Save the Children.
- Varios autores (2003): ALTERNATIVAS. Queremos y podemos tener una vida mejor cuidando nuestras relaciones. Manual para facilitadores y facilitadoras, documento de trabajo para validación. Managua, Nicaragua. UNFPA y AMUNIC.
- Varios autores: TÚ, TU VIDA Y TUS SUEÑOS. UN MANUAL PARA GENTE JOVEN. UNFPA.
- Varios autores (2005): EDUCACIÓN EN POBLACIÓN Y DE LA SEXUALIDAD. Modalidad no-formal. Guía educativa para promotoras y promotores juveniles. INJUVE.
- Varios autores (2010): EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD: Guía básica de consulta para docentes. Nicaragua. MINED. UNFPA.
- Varios autores: ACTUEMOS CONTRA EL ABUSO SEXUAL. Suplemento. MCAS Nicaragua y otras organizaciones.
- Varios autores (2010): PIDE: PROGRAMA INTEGRAL DE DESARROLLO EDUCATIVO: ESCOLAR Y FAMILIAR. Adaptación para América Latina. FAD.
- MATERIAL PROPIO DE PALANTE.IXAYA.
- En internet:
 - o www.wikipedia
 - o www.Misexualidad.org
 - o www.fotolog.com/opdsanbernardo/19914167
 - o www.edualter.org/index.htm

