

Programa de Intervención y Educación en Sensibilización de Género y Prevención de la Violencia de Género con Hombres Migrantes y Refugiados

Descripción de Módulos



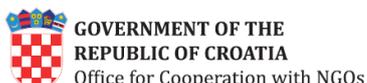
Proyecto FOMEN: FOCUS ON MEN: Prevención de la Violencia de Género con Hombres Refugiados y Migrados (REC-RDAP-GBV-AG-2018 –856614)

Enero de 2021

Escrito por Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Despina Syrri y Daliah Vakili.
Traducción al castellano: Helena Batllori, Paula Garcia, Álvaro Ponce, Heinrich Geldschläger y Carles Dordella.

Esta publicación se ha producido con el apoyo financiero del Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención nº 856614. El proyecto está cofinanciado en Austria por la provincia de Estiria - Asuntos sociales, trabajo e integración, en Croacia por la Oficina del Gobierno para la Cooperación con las ONG y en España / Cataluña por el Departamento de Igualdad y Feminismos de la Generalitat de Catalunya.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del equipo del proyecto FOMEN y de ninguna manera puede considerarse que refleja las opiniones de la Comisión Europea, la Oficina del Gobierno para la Cooperación con las ONG en Croacia, la Provincia de Estiria - Asuntos Sociales, Trabajo e Integración o el Departamento de Igualdad y Feminismos de la Generalitat de Catalunya.



Introducción

Con este programa de intervención y educación presentamos una guía orientada a la práctica para personas facilitadoras sobre la implementación de servicios de prevención con perspectiva de género. Fue desarrollado en el marco del proyecto europeo FOMEN (2019 - 2021), cofinanciado por la Oficina del Gobierno para la Cooperación con ONG en Croacia y la Provincia de Estiria - Asuntos Sociales, Trabajo e Integración. El equipo del proyecto, que consta de socios de 6 países europeos (Austria, Croacia, Alemania, Grecia, Italia y España), desarrolló módulos y métodos para programas educativos con un enfoque en la sensibilidad de género, la prevención de la violencia de género y la interseccionalidad.

El programa de intervención y educación de FOMEN tiene como objetivo trabajar con hombres migrantes y refugiados en forma de talleres orientados al diálogo, para alentar pero también desafiar su reflexión sobre temas como los roles de género, el auto-cuidado, las relaciones sociales, la prevención de la violencia y las masculinidades cuidadoras (“caring masculinities”). El papel de las personas facilitadoras es crear una estructura en el grupo y apoyar al grupo para que se enfoque en temas concretos.

Los módulos presentados en esta guía están diseñados para la implementación de un taller, realizado a través de métodos culturalmente sensibles y, si es necesario, ofreciendo la posibilidad de interpretación. La base de todas las acciones debe ser un enfoque respetuoso y apreciativo hacia los participantes. Los participantes no deben ser estereotipados (por ejemplo, como “propensos a la violencia” debido a sus culturas de origen o experiencia migratoria) y deben respetarse las posibles ansiedades o la introversión de los grupos destinatarios.

Los contenidos de los módulos ofrecen, entre otras cosas, la oportunidad de reflexionar conscientemente sobre la función e influencia del propio rol como modelo a seguir dentro de una familia o comunidad cultural y de dar forma a relaciones entre adultos y niños que se caracterizan por el respeto mutuo.

En el programa, se aprenden las competencias para lidiar con situaciones violentas, lo que incluye reconocer las situaciones potencialmente violentas desde el principio y encontrar soluciones no violentas. Los participantes pueden ganar confianza al reconocer sus sentimientos, especialmente la impotencia, la frustración y la ira. Pueden reflexionar más conscientemente sobre sus propias reacciones y aprender a comprenderlas mejor. Además de reflexionar sobre sí mismos y su propio comportamiento, trabajar en grupos puede ayudar a los participantes a comprender mejor las reacciones de otras personas y a resolver cada vez más los desacuerdos hablando o de otras formas no violentas. Poner en palabras los propios sentimientos y compartir historias ayuda a experimentar formas curativas de afrontar experiencias violentas y traumáticas.

El programa de intervención y educación se basa en los estándares de calidad FOMEN, los cuales fueron desarrollados en base al análisis de necesidades con los grupos beneficiarios del proyecto (hombres refugiados o migrados y personas multiplicadoras que trabajan con ellos en educación y otros campos). Los siguientes módulos deberían apoyar a las personas

multiplicadoras (p. ej., profesores, personas formadores, profesionales de servicios básicos, de alojamiento, de integración, de la psicología, del trabajo social, de la educación, etc.) para crear las condiciones adecuadas para la implementación de programas de educación preventiva de violencia y sensibles al género con hombres migrantes y refugiados en todos los países socios de FOMEN, así como posiblemente en otros países.

A tener en cuenta:

- Cuando hablamos de "unidades" en los formatos de tiempo, generalmente nos referimos a unidades de tiempo de aproximadamente 45 minutos.
- La mayoría de los módulos también se pueden realizar en formato en línea; se dan más detalles en las descripciones de los módulos. Basándonos en nuestra experiencia con los formatos en línea, recomendamos ser particularmente sensibles con las pausas para mantener la concentración y lograr los efectos de aprendizaje deseados: no hay que impartir más de dos unidades seguidas antes de hacer al menos una pausa corta.
- La implementación del programa a menudo requiere el uso de personas traductoras. Nos parece extremadamente importante tomar el papel de las personas traductoras con especial seriedad y prestar atención a la precisión, la sensibilidad cultural y la competencia relacionada con el contenido. Incluso las inexactitudes supuestamente menores pueden llevar a grandes malentendidos, especialmente porque a menudo solo se aclaran cuando estos malentendidos ya muestran consecuencias comunicativas y emocionales. Así pues, si están incluidos los servicios de traducción, FOMEN recomienda una instrucción profunda para las personas intérpretes con el fin de asegurarse de que la traducción se realice de la mejor manera posible. Los objetivos del trabajo y las dificultades potenciales (incluidos ejemplos) deben ser claros y transparentes para las personas intérpretes, los temas más relevantes en algunos de los módulos deben abordarse antes de que se lleven a cabo los módulos y se recomienda facilitar una lista de puntos a tener en cuenta a las personas intérpretes.

Módulos del programa

1. Módulo: Bienvenida.....	1
2. Módulo: Migración	4
3. Módulo: Género y Masculinidad.....	8
4. Módulo: Relaciones sociales e íntimas	14
5. Módulo: Autocuidado	20
6. Módulo: Violencia.....	26
7. Módulo: Prevención de la Violencia	32
8. Módulo: Conclusión.....	36

Módulo 1: Bienvenida

Duración y tiempo

Aprox. 2 unidades

(Sesiones de 45 min seguidas de descansos de 15 min)

Temas

Introducción de

- Antecedentes del proyecto
- Personas facilitadoras e intérpretes
- Participantes del grupo

Reglas y expectativas

Objetivo educativo

El objetivo del primer módulo es crear familiaridad entre el grupo de hombres y las personas facilitadoras. Se debe informar a los participantes sobre los antecedentes y los objetivos del proyecto. Ellos también deben elaborar reglas de grupo sencillas que describan la forma en que el grupo desea que se celebren las reuniones y cómo debe estructurarse la cooperación. Este proceso tiene por objeto empoderar a los participantes y darles un primer sentimiento de propiedad y de pertenencia.

Descripción paso a paso

Encuesta de evaluación previa

Explica de qué trata la encuesta y por qué la necesitamos. Sé explícito acerca de obtener el consentimiento de los participantes para completar la encuesta. Entrega la encuesta de evaluación previa (esto también podría hacerse después de la introducción del proyecto FOMEN y del programa del taller).

Introducción

- Preséntate a ti mismo y al proyecto FOMEN al grupo. Para crear confianza, es necesario indicar aquí muy claramente a qué institución estás afiliado para distinguir los talleres de otras situaciones de comunicación de la vida cotidiana de los participantes (por ejemplo, contactos con las autoridades, la policía).
- También debe quedar claro el papel de la persona intérprete como "mediadora lingüística neutral" que traduce todo (también charlas entre los participantes).
- Da una breve introducción sobre por qué es importante hablar de los roles de género, los roles familiares, las relaciones y la violencia (de género) y cómo el proyecto pretende hacerlo.
- Prepara un papelógrafo y anota los temas de cada sesión, además de la fecha y la hora. Deja un poco de espacio adicional para la traducción. Los participantes deben tener una visión general del contenido. Es conveniente tomarse el tiempo necesario para enumerar el contenido del módulo y explicarlo bien mediante ejemplos o dibujos en un papelógrafo. Explica cómo planea estructurar la sesión.
- Pide a los participantes que compartan con el grupo sus nombres y características que consideren importantes para que los demás participantes las conozcan. Sin embargo, las personas facilitadoras pueden implementar formas más creativas de conocerse. Depende principalmente del grupo, de si los participantes ya se conocen o se encuentran por primera vez.

Reglas

Pregunta a los participantes qué necesitan para sentirse cómodos trabajando en un grupo y en un taller. Ejemplos:

- *¿Qué es importante para que puedas hablar libremente en este grupo y te sientas seguro?*
- *¿Qué reglas deberíamos tener para que te sientas cómodo en el grupo?*
- *¿Cómo podemos tener buenas conversaciones juntos?*
- *¿Deberíamos levantar la mano cuando queramos decir algo?*
- *¿Qué debemos hacer como personas facilitadoras si uno de vosotros habla mucho o alguien no dice nada?*
- *¿Cuánto de lo que compartáis con nosotros aquí debe permanecer exclusivamente dentro de los límites de los grupos?*
- *¿Podemos estar de acuerdo en no estar de acuerdo? Hay diferentes opiniones en el grupo. Si no estáis de acuerdo, tened en cuenta que nos reconocemos mutuamente cuando formuláis vuestra opinión.*

Escribe las palabras clave en un papelógrafo y deja suficiente espacio para la traducción (la traducción debe ser en un color diferente). También repite las palabras clave verbalmente. Es útil preguntar qué puedes hacer como persona facilitadora o moderadora si tienes que interrumpir a alguien. Puedes pensarlo de antemano y hacer sugerencias, pero también es posible que los participantes tengan sus propias contribuciones. Lo mejor es que los participantes creen ellos mismos las reglas del grupo en gran medida; por lo tanto, este proceso sólo debe controlarse mínimamente. Esto ayudará a unir al grupo y conducirá a una mayor autorregulación de éste cuando finalmente se inicien los debates grupales. No obstante, se debe tener cuidado en la aplicación de las reglas del grupo, basadas en el concepto de espacio seguro/valeroso:

- "Acordar el desacuerdo y la controversia con civismo": se aceptan diferentes opiniones, habrá más discusiones dignas sobre de dónde provienen las diferentes posiciones.
- "Intenciones e impactos": La intención de una acción se separa de su efecto, se discuten abiertamente los casos en los que el bienestar emocional de los demás se ve afectado.
- "Desafío por elección": Los participantes deciden por sí mismos cuándo unirse y cuando dejar un debate y reflexionar sobre estas decisiones.
- "Respeto": Los participantes muestran respeto por los demás y reflexionan sobre cómo es el respeto activo.
- "Sin ataques": Los participantes se comprometen a no dañarse mutuamente, a no desestimar las críticas de opiniones o comportamientos como supuestos ataques y a estar abiertos a las críticas.

Expectativas

Divide a los participantes en pequeños grupos de igual tamaño (3-4 personas) y pregúntales:

- *"¿De qué quieres hablar, aprender más en las próximas sesiones?"*
- *"¿Ya hay temas que les gustaría compartir con el grupo?"*

Los pequeños grupos tienen 5-10 minutos para discutir las preguntas. Pídeles que después informen a todo el grupo sobre lo que han discutido. Recoge las contribuciones y preguntas en un papelógrafo.

Al final es importante que como persona facilitadora resumas los temas de nuevo y te refieras a los próximos módulos, donde habrá la posibilidad de hablar de ellos con más detalle. Lo más importante de este ejercicio de grupo es que se diga de inmediato a los participantes que siempre pueden aportar sus propias experiencias y perspectivas.

Material educativo

Papelógrafo/pizarra

Resultados de aprendizaje esperados

Los participantes obtendrán una visión general de la extensión de los talleres. Aprenderán sobre su papel en el grupo.

Habilidades

Reflexionar y formular las necesidades, reflexionar sobre lo que se debe y lo que no se debe hacer en el grupo, compartir las expectativas del grupo, compartir las necesidades en pequeños grupos.

Conocimientos

Conceptos y temas del grupo de educación FOMEN, indicadores de espacio seguros y valerosos (ver arriba), estrategias de traducción.

Actitudes

Apertura en espacios seguros y auto-cuidados dentro del grupo

Adaptación y variación

Este módulo no requiere asistencia física. Cuando se lleva a cabo en un taller online/digital, debe centrarse en la creación de espacios seguros y valerosos (online) lo mejor posible (privacidad, no filmar/grabar, silenciar los micrófonos, etc.).

Se debería proporcionar una encuesta de evaluación previa en línea.

Recursos

- Ali, Diana. 2017. Safe Spaces and Brave Spaces. Historical Context and Recommendations for Student Affairs Professionals. NASPA Policy and Practice Series, 2.
- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG

Módulo 2: Migración

Duración y tiempo

Aprox. 4 unidades

Temas

Migración, asilo y protección internacional, aplicación nacional, posibilidades locales

Objetivo educativo

El modulo tiene dos objetivos:

1. Situar los sueños y las nociones de derecho de los refugiados dentro de los límites de los marcos jurídicos e institucionales de protección internacional y su aplicación dentro de la Unión Europea. Las experiencias de impotencia e indefensión deben tomarse en serio. Hay que crear conciencia de que esos sentimientos pueden influir en gran medida en las acciones y reacciones y que pueden conducir a la violencia. El grupo debería reflexionar sobre las experiencias de impotencia e indefensión que traen consigo de su historia de vida de migración y sobre lo que les ha ayudado a adaptarse a su entorno actual.
2. Informar sobre las formas en que se aplican los marcos jurídicos e institucionales de asilo a nivel nacional en el país de acogida, con el fin de proporcionar conocimientos y saber cómo mejorar la integración en el país de acogida. El objetivo es también intercambiar información sobre estrategias de afrontamiento para evitar que las personas trivialicen sus propias reacciones.

Descripción paso a paso

Introducción

- "Actividad de calentamiento": Iniciar una ronda de introducción con los participantes sobre la autorreflexión acerca de las experiencias como refugiado/migrante masculino ("Aquí/Allá")

La idea de la actividad es crear un ambiente amistoso y seguro que haga que los participantes se sientan cómodos para participar activamente en el módulo.

1. Escribe en el papelógrafo las siguientes preguntas (si se implementa en línea, muestra las preguntas en la pantalla y los participantes contesten en el chat):
 - "¿Cómo te llamas?"
 - "¿Qué edad tienes?"
 - "¿De dónde eres?"
 - "¿Estás casado? ¿Tienes hijos?"
 - "¿Por qué razón emigró a esta ciudad y cuántos años ha vivido en la ciudad?"
 - "¿Tenías alguna conexión en la ciudad antes de llegar?"
 2. Invita a los participantes a rellenar las casillas o hacerlo como una lluvia de ideas.
 3. Crea grupos y pídeles que consideren y reflexionen sobre las siguientes preguntas (en la implementación en línea cree salas de descanso):
 - "¿Qué tienen en común nuestras historias?"
 - "¿Qué diferencias pueden ser percibidas?"
 4. Invita a una persona de cada grupo a escribir en el papelógrafo lo que han identificado como elementos compartidos y lo que han identificado como diferencias.
 5. Discute la relación entre las historias que la gente cuenta, las oportunidades que tenemos y nuestras identidades como individuos, miembros de familias, comunidades y dentro de una nación.
- Recopilación de temas y preguntas (por ejemplo, preguntas sobre educación, calificación, mercado laboral, solicitud de reasentamiento familiar, permisos de residencia, decisiones

positivas/negativas, procedimiento de asilo - diferencias entre nacionalidades)

- Sistema jurídico del país: estado de derecho, estructura de la administración y los tribunales, obligaciones, responsabilidades

Dado que los participantes pueden esbozar sentimientos legítimos de ira e injusticia, sé explícito/a sobre estos sentimientos y comprométete en este asunto. De esta manera, podrás referirte a los últimos módulos de auto-cuidado y prevención de la violencia, en los que comparten sus estrategias sobre cómo hacer frente a las experiencias de impotencia, ira e injusticia.

Asilo y protección internacional

Permite que los participantes comprendan los derechos humanos y los valores democráticos en la práctica.

- Definiciones
 - Refugiado: Obligado a huir de un país debido a la persecución (Convención de Ginebra)
 - Desplazado interno: Obligado a huir pero no cruza una frontera para salir de su país
 - Buscador de asilo: Un refugiado que busca protección, pero ningún país ha "determinado" aún si la persona cumple o no con la definición de refugiado.
 - Migrante: Persona que se traslada, generalmente de forma voluntaria, para vivir o trabajar, ya sea de forma temporal o permanente. Puede o no cruzar una frontera.
- Términos clave: protección internacional, asilo, protección subsidiaria
 - A los refugiados, es decir, a las personas que tengan un temor fundado a ser perseguidas en su país por motivos de raza, religión, nacionalidad, opiniones políticas, pertenencia a determinado grupo social, de género u orientación sexual, se les concede el derecho de asilo.
 - Los extranjeros que no son refugiados pero que no pueden regresar a su país de origen por existir motivos fundados de que suponga un riesgo real de sufrir alguno de estos daños: condena a pena de muerte, tortura o tratos inhumanos o degradantes, amenazas graves contra la vida o la integridad como consecuencia de situaciones de violencia indiscriminada; recibirán protección subsidiaria.
 - Se solicita la protección internacional en el puesto fronterizo llegando a España y si no se puede entrar en territorio español. Si ya está en España: en la Oficina de Asilo y Refugio (OAR), en cualquier Oficina de Extranjeros, en comisarías de Policía autorizadas y en Centros de Internamiento de Extranjeros.
- Procedimiento de solicitud de protección internacional en España
- Antecedentes Convenio de Ginebra
- Aplicación de la Convención en la legislación nacional

Derechos, deberes y responsabilidades legales

Ofrece una visión general de los servicios locales que prestan asistencia y apoyo en materia jurídica.

- Los informes de los países y su influencia en la decisión
- Procedimiento de asilo: posibles resultados y consecuencias

Condiciones locales para los refugiados/emigrantes

- Permiso de trabajo, seguridad social
- Permisos de residencia
- Posibilidades de educación/formación/calificación
- Vivienda
- COVID-19 y el impacto en los trabajadores migrantes

Actividad

Haz un mapa de los agentes nacionales y locales y explique sus responsabilidades y deberes (diferencias entre agentes estatales y no estatales; ONG, autoridades legales y tribunales).

- Utilice el cuestionario "Investigación de las percepciones sobre la integración" para facilitar el procedimiento

Conclusión

Inicia una ronda de retroalimentación e invita a los participantes a compartir su experiencia de aprendizaje:

- *¿Cuáles son las ideas o percepciones más valiosas que te llevas de este módulo?*
- *¿Qué desafíos prevés para la aplicación de las competencias que has desarrollado en este módulo?*
- *¿Qué beneficios esperas?*

Además, durante los últimos pasos, concéntrate explícitamente en el bienestar de los participantes después de esta sesión:

- *¿Cómo te sientes después de recibir la información (en materia jurídica)?*
- *¿Hay algo que quieras compartir con el grupo (opiniones, puntos de vista, ...)?*

La conclusión ofrece la posibilidad de reconocer una vez más que los procesos legales que se han discutido pueden no ser "justos". Reflexiona con los participantes sobre la forma en que pueden tratar esta situación después de la sesión. Sobre todo, proporciona a los participantes una perspectiva de las demás sesiones, con las que se puede relacionar este asunto.

Material educativo

- Ordenador portátil
- Proyector
- Presentación en PowerPoint
- Pizarra/papelógrafo para la presentación visual
- Marcadores
- Post-its

Resultados de aprendizaje esperados

Al final del módulo, los participantes serán capaces de:

- Comprender la definición de refugiado
- Comprender los contextos nacionales y locales
- Comprender los actores, las conexiones y las redes

Los participantes pueden aprender de otros participantes qué estrategias son útiles y beneficiosas. Al compartir sus experiencias en situaciones difíciles, también pueden evaluar el hablar y el escuchar como intervenciones de apoyo.

Habilidades

Comprender los marcos y contextos, las instituciones, compartir experiencias, escuchar, hablar de conocimientos, nombrar los puntos fuertes y los recursos

Conocimiento

Comprensión del nuevo entorno, estrategias de afrontamiento, estrés postraumático, integración

Actitudes

Normas, leyes, estrategias y prácticas de afrontamiento

Comentarios y sugerencias

Observaciones para la persona facilitadora:

- Crear un entorno valeroso y seguro.
- Sintonizar con la realidad de los participantes, conocer las tendencias y participar en la conversación.
- Ser consciente de tus propios valores y de tu identidad implícita. Evaluar tu propia capacidad de auto-reflexión, pensamiento crítico y resistencia emocional.

- Por favor, NO sumergirse en las profundidades de las experiencias que los participantes han experimentado. La discusión sólo debe permanecer en la superficie para evitar que los participantes se metan en la sensación experimentada. Puede ser que ocurran reacciones físicas o psicológicas. Las personas facilitadoras deben animar a los participantes a que digan STOP si les resulta demasiado.

Estrategia de comunicación

Escucha activa: Esta estrategia de comunicación se basa en la comprensión: retenemos el 7% de las palabras, el 38% de los sonidos (tono de voz, ritmo, acento, pausas) y el 55% del lenguaje corporal. Las características del método de escucha activa son las siguientes:

- Preguntas abiertas
- Anima a los participantes a hablar
- No interrumpas
- Repite los temas que los participantes acaban de decir
- Integra a los participantes en la conversación, por ejemplo, preguntando "¿qué quieres decir?"
- Proporciona retroalimentación

Comunicación no violenta: Esta estrategia de comunicación se utilizan cuando uno se enfrenta a acusaciones. En lugar de reaccionar a las palabras dichas, uno debe tratar de mirar el significado detrás de las palabras o la razón emocional subyacente para decirlas y dirigirse a ellas mostrando comprensión.

Adaptación y variación

Sesiones online de 10 minutos máximos, seguidas de sesiones de descanso (plataforma Zoom). En cada sesión de descanso participan un máximo de 7 personas debatiendo sobre las preguntas y respuestas.

Recursos

- UNHCR. (n.d.). Emergency Handbook. Version: 1.9. Retrieved from <https://emergency.unhcr.org/entry/55772/refugee-definition>
- UNHCR. (2011). Who is a Refugee? Session 3 Manual [UNHCR Protection Training Manual for European Border and Entry Officials]. Retrieved from <https://www.unhcr.org/4d944c319.pdf>
- <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0ad09926-a8b1-11e7-837e-01aa75ed71a1>
- <https://belgium.iom.int/equalcity>
- <https://www.iom.int/covid-19-emerging-immigration-consular-and-visa-needs-recommendations>
- https://micicinitiative.iom.int/sites/default/files/guideline_06.pdf
- <http://eur-human.uoc.gr/module-4-3/>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/notebooks-educational-tools/>
- <https://vimeo.com/442306785>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/overall-policy-particular-policies-on-migration-and-asylum/>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/05/30/policy-brief-european-courts-conclude-in-a-rights-safety-net-for-refugees-and-asylum-seekers/>
- <https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>

Módulo 3: Género y Masculinidad

Duración y tiempo

Aprox. 4 unidades

Temas

- Las relaciones de género / los roles de género ("Aquí / Allí")
- La igualdad de género
- LGBTIQ*
- Diversidad de masculinidades
- Masculinidad dominante/hegemónica

Objetivo educativo

El objetivo educativo es:

- Conocer las diferencias entre el género y el sexo.
- Exploraron su propia comprensión del género.
- Reflexionar sobre las relaciones de género y los roles de género desde una perspectiva cultural y de igualdad de derechos.
- Reflexionar sobre las ventajas de la igualdad de género para mujeres y hombres, para una implementación dentro de la comunidad.
- Reflexionar sobre las masculinidades, las construcciones sociales de las masculinidades, la masculinidad frágil y la masculinidad tóxica y sus efectos en la rutina diaria.
- Comprender cómo las normas rígidas sobre la masculinidad pueden ponerlos en desventaja a ellos y a los miembros de su familia
- Promover un espacio de confianza de comparación.
- Introducir y normalizar el tema de la LGBTIQ*, describir los derechos y las regulaciones. También, introducir la idea de que LGBTIQ* no es sólo un derecho europeo sino universal (y que también existe en su comunidad).
- Apertura a nuevas ideas y formas de pensar.
- Desarrollar puntos de vista informados y éticos sobre temas complejos.
- Aplicar el pensamiento crítico en un nuevo contexto.

Descripción paso a paso

Introducción

Si es necesario traducir, ocúpate de traducir los términos importantes antes de la sesión para que todos sepan exactamente de qué se habla.

Comienza la sesión con una breve ronda de introducción. Reitera las reglas del grupo y presenta brevemente el contenido de hoy.

Hoy en día a menudo hablamos de "género". Hasta hace unos años esta palabra no se usaba. ¿Cuál es el significado de "género"? ¿Cuál es el significado de "sexo"? Hay vínculos entre la palabra "sexo" y "género". A menudo estos términos se usan indistintamente, pero en realidad son distintos.

La palabra "sexo" se refiere a las características biológicas con las que nacen los hombres y las mujeres. Son características universales, generalmente permanentes, por ejemplo los hombres no podrán dar a luz.

La palabra "género" se refiere a las funciones y responsabilidades asignadas por la sociedad a las mujeres y los hombres. Los hombres y las mujeres aprenden en la comunidad cómo deben lucir, vestirse, hablar, comportarse o pensar observando a sus parientes, amigos y colegas. Este tipo de comportamientos llamados roles de género están moldeados por nuestra cultura y pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo, hace años las mujeres generalmente se ocupaban de los niños y de la casa y no trabajaban en absoluto, hoy en día los hombres también se ocupan del hogar y las

mujeres pueden participar en el trabajo asalariado.

“Sexo” y “Género”

Prepara para los participantes un pequeño cuestionario con preguntas sobre el sexo y el género a fin de que se comprenda la diferencia entre ambos términos: "sexo" y "género":

Preguntas	Sexo	Género
Las mujeres dan a luz		
Los hombres son fuertes		
Las mujeres necesitan un buen marido y los hombres necesitan un buen trabajo		
Las mujeres amamantan		
Las mujeres se ocupan de las tareas del hogar		
Los hombres cobran más que las mujeres en el trabajo		

Discute las siguientes preguntas en el grupo para comprender mejor las diferencias entre sexo y género. También podrías crear un pequeño debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo son tratados los niños varones tan pronto como nacen en su comunidad? ¿Y qué pasa con las niñas?*
- *¿Qué papeles suelen desempeñar los hombres y las mujeres en la comunidad o el lugar de origen y cómo ha cambiado o se ha visto afectado esto?*
- *¿Quiénes ocupan posiciones prominentes en la comunidad?*
- *¿Quiénes participan en las asociaciones dirigidas por la comunidad y cómo?*
- *¿Quién es responsable del cuidado de los niños?*
- *¿Existen ahora más hogares encabezados por mujeres o se está dando a los hombres nuevas responsabilidades de cuidado (por ejemplo, el tsunami de 2004)?*
- *¿Cuáles son las razones de estas diferencias?*
- *Por ejemplo, ¿las tradiciones, las leyes, la cultura?*
- *¿Se ha consultado tanto a las mujeres como a los hombres?*

Como persona facilitadora puedes hablar sobre las diferencias de género en el país de residencia (por ejemplo, los colores de la ropa de los niños o las niñas, los diferentes juguetes para niños y niñas, etc.). Informar sobre más ejemplos que muestren las diferencias en la educación de los niños y niñas y cómo estos hábitos definen el rol social de cada persona dentro de la sociedad.

Enfócate en discutir los cambios que han tenido lugar en las diversas comunidades y también en el país de residencia.

Actividades sobre relaciones de género (“La Caja del Género - Gender Box” o “El Camino del Género - Gender Walk”)

Estas actividades ayudan a los participantes a mostrar las diferencias entre hombres y mujeres y a reflexionar sobre las ventajas y desventajas para ambos.

Si planeas utilizar la actividad “La Caja del Género (Gender Box)” (Método 3.1 → véase la descripción en los métodos), puedes usar las siguientes preguntas para el debate posterior:

- *¿Qué sucede si no cabemos dentro de estos recuadros?*
- *¿Cuáles son las limitaciones a las que me enfrento debido a mi género?*
- *¿Mi género influye en mi relación amorosa? ¿De qué manera?*
- *Si no encajo con la idea de "hombre", ¿qué puede pasarme?*

Como facilitador masculino, puedes hablar de tus experiencias personales, por ejemplo, de una situación en la que el género te haya limitado. De esta manera, los participantes podrían iniciar un

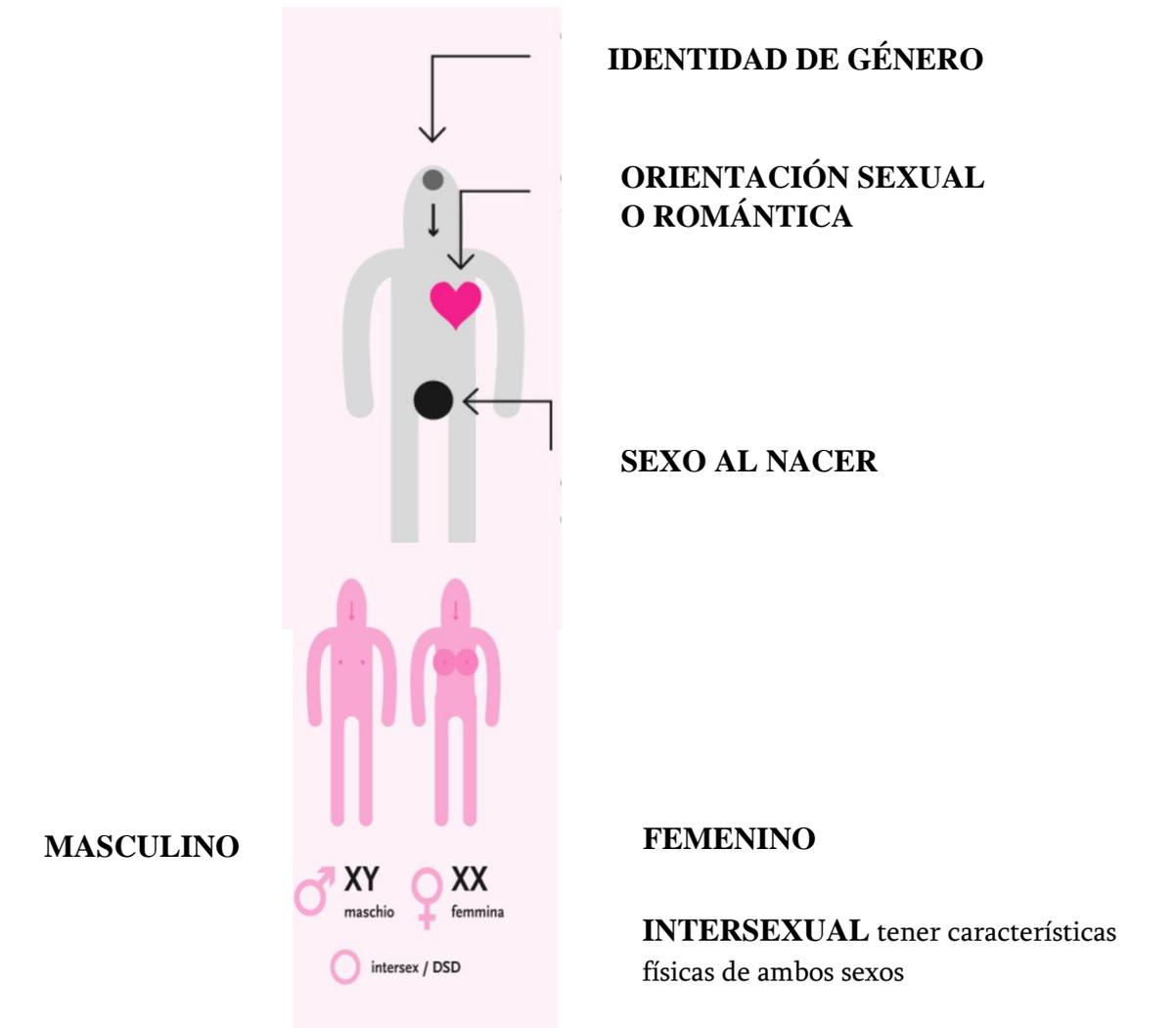
proceso de identificación que aumente su conciencia sobre su limitación causada por el género. También puedes de esta forma generar alianzas. Por otro lado, como facilitadora femenina puedes hacer lo mismo y compartir también tus experiencias personales. Esto ayuda a los participantes a encontrar un "nuevo modelo de mujer" que se involucra en la conversación con ellos, desarrolla una relación con ellos, pero ha experimentado diferentes limitaciones a lo largo de su vida. Por esta razón, se recomienda una facilitación "co-género" para el taller.

El objetivo de las actividades es comprender cómo el género establece límites para que nos expresemos y preguntarnos qué sucede si no logramos estar o volver dentro de los límites y características que nos ofrece la "caja del género" ("gender box").

En Europa, y en el resto del mundo, a pesar de los numerosos avances en materia de igualdad de oportunidades y derechos entre hombres y mujeres, los roles de género "tradicionales" o "rígidos" siguen estando omnipresentes, tanto entre adultos como entre jóvenes. Los roles de género pueden estar tan arraigados que la gente a menudo los acepta como si fueran "la forma correcta de hacer las cosas" y no reconocen el poder que tienen para influir en las expectativas y los comportamientos (Carroll, 2010). Los roles de género definen los derechos y deberes, a menudo injustos, de hombres y mujeres.

La cultura y la sociedad definen los roles de género para las mujeres y los hombres, pero esas definiciones son sólo estereotipos, la "caja del género" (gender box) que estábamos describiendo hasta ahora. Los estereotipos describen la masculinidad y la feminidad y nos empujan a ser esos tipos de modelos descritos por la sociedad.

LGBTQ+



Puedes mostrar ambas imágenes para reflexionar sobre la orientación sexual: ¿Qué es la orientación sexual?

Después del debate, pregunta a los participantes si conocen el significado de LGBTQ+.
(LGBTQ+: Abreviatura de Lesbiana (L), Gay (G) o Bisexual (B). Abreviatura comúnmente utilizada. A menudo la T de Trans también se añade para formar LGBT. También pueden ver que se añade QQIA que significaría Queer, Questioning, Intersex y Allies)

Actividad: Puedo hablar? (Método 3.3)

Vease la descripción en los métodos.

Artículo 13 EC

Lee y discute el Artículo 13 EC.

La discriminación por motivos de orientación sexual está prohibida por el artículo 13 del Tratado CE y la Carta de Derechos Fundamentales de la UE. Sin embargo, en la Unión Europea sigue habiendo dificultades para que la sociedad acepte a sus miembros lesbianas, gays, bisexuales, transexuales y transsexuales (LGBT).

Facilita un debate en torno a la sensación de ansiedad que puede resultar de la exclusión.

Mensajes clave:

- Discriminar a alguien por su orientación sexual es una violación de los derechos humanos.
- Abordar la homofobia en la comunidad puede desafiar las normas culturales, pero puede crear un ambiente más pacífico y de aceptación
- Uno puede ser homosexual, trans y no binario y musulmán. La fe religiosa y la orientación sexual no se excluyen mutuamente.
- Entender la diversidad sexual como valores progresivos.

Actividad sobre la diversidad de masculinidades

Realiza otra actividad sobre los estereotipos, especialmente sobre la idea de la masculinidad y la feminidad y cómo éstas nos influyen.

Continúa trabajando en los conceptos de masculinidad y empieza una reflexión en torno a algunas de las siguientes afirmaciones.

- Coloca tres tarjetas en la sala con las respuestas: “*De acuerdo*”, “*en desacuerdo*”, “*no estoy seguro*”. Lee las siguientes afirmaciones (descritas a continuación) y pide a los participantes que se coloquen cerca de la tarjeta que refleja su opinión sobre la afirmación.

Comentario adicional: Por favor, asegúrate de explicar que este es un espacio seguro/valeroso y que todo el mundo tiene derecho a su opinión. No se alienta el juicio.

- Las siguientes afirmaciones pueden ser leídas en voz alta:
 - 1) Un hombre necesita ser fuerte y resistente
 - 2) Los hombres no deben ser emocionales
 - 3) El llanto es un signo de debilidad
 - 4) Un hombre debe ser el cuidador de la casa
 - 5) A veces un hombre necesita poner a su esposa / hija en su lugar
 - 6) Si un hombre ve a otro hombre asaltando a una mujer, debe intervenir
 - 7) Ser un hombre de verdad significa estar al mando
 - 8) Mi esposa debería escucharme
- Pregunta a los participantes cómo, en su opinión, estas afirmaciones les afectan en su vida diaria como hombres. *¿Cómo les hace sentir?*
- Crea un espacio para que los participantes puedan mirar de forma crítica a sus propios valores.

- Continúa dibujando un recuadro (o caja) en la pizarra o el papelógrafo. La caja representa las "expectativas de un hombre tradicional" mientras que el exterior del recuadro (o caja) representa "expectativas que no caben dentro de la caja".
- Pide a los participantes que enumeren los roles que están "fuera de la caja" y que generalmente se asocian con rasgos femeninos.
- Presenta rasgos de la masculinidad tóxica (defínela primero, por ejemplo "Normas sociales sobre lo que significa ser un hombre que son perjudiciales para la sociedad, principalmente para las mujeres y niñas/niños, pero también para los propios hombres.):
 - Reprimir emociones.
 - Tener rasgos inmorales y discriminatorios.
 - Promover la heterosexualidad como la norma inalterable y mostrar rasgos homofóbicos.
 - Ser violento, enojado o agresivo.
 - Ser dominante en el comportamiento hacia las mujeres e interrumpirlas en las conversaciones (imponiendo su opinión sin preguntar.)
 - Agresión sexual y autodeterminación hacia las mujeres.
 - Ver las emociones como un signo de debilidad.
- Discute los efectos de la masculinidad tóxica en los hombres. La masculinidad tóxica puede tener las siguientes consecuencias negativas en los hombres:
 - Supresión de las emociones e invalidación de los sentimientos: Al expresar sólo la ira se les impide ponerse en contacto con sus sentimientos, lo que puede influir en sus relaciones con sus parejas e hijos.
 - Esto pone una presión adicional sobre ellos: Tener que ser el hombre todo el tiempo es agotador y puede tener graves efectos en su bienestar tanto mental como físico.
 - No pedir ayuda cuando se necesita con urgencia. La soledad y la desesperanza.
 - Fomento de la cultura de la violación.
 - Misoginia: Al valorar a los hombres sobre las mujeres, anima a los hombres a "mirar hacia abajo" a las mujeres. Esto puede tener un efecto en sus relaciones con sus esposas, parejas e hijas,
 - Violencia contra sus seres queridos y contra ellos mismos.
 - Funcionamiento pobre de la familia.
- Discusión en el grupo: Que cada participante contribuya respondiendo a lo siguiente:
¿Cómo podemos liberarnos de la masculinidad tóxica?
Sugerencias:
 - Permite que los sentimientos sucedan. Comunica tus sentimientos.
 - Sé un modelo a seguir para tu hijo y tu comunidad (Pregúntales: ¿Cómo podéis servir de modelos a seguir en vuestra comunidad?)
 - Enseña a tus hijos a expresar sus sentimientos.

Conclusión

Inicia una ronda de retroalimentación e invita a los participantes a compartir su experiencia de aprendizaje:

- *¿Cuáles son las ideas o percepciones más valiosas que te llevas de este módulo?*
- *¿Qué desafíos prevés para la aplicación de las competencias que has desarrollado en este módulo?*
- *¿Qué beneficios esperas?*

Material educativo

- Papelógrafos y una pizarra para la presentación
- Vídeos sobre la desigualdad de género desde la perspectiva de las mujeres / niñas de su país de origen.
- Marcadores
- Proyector
- Post-its
- Ordenador portátil

Resultados de aprendizaje esperados

Los participantes aprenderán acerca de la autorreflexión personal sobre el género y la masculinidad, pero también se informarán sobre las normas sociales mayoritarias en Europa en lo que se refiere a este tema, así como las normas, derechos y reglamentos. El resultado del aprendizaje también les ayudará a reflexionar sobre cómo la desigualdad de género y los rasgos de masculinidad pueden influir / perjudicarles en su familia / vida diaria y aprenderán técnicas para superar tales barreras construidas socialmente sobre el género y las masculinidades. Además, los participantes deberán ser capaces de:

- Comprender el significado de LGBTQ+ y sus derechos en la UE. Cuestionar algunos de los mitos y prejuicios existentes en torno a LGBTQ+
- Comprender por qué es importante normalizar LGBTQ+, también para pertenecer a la mayoría social en Europa.

Habilidades

Aprender a reflexionar sobre los temas y rasgos que consideraban normales debido a las limitaciones culturales, compartir experiencias, aprender a normalizar "temas tabú", aprender y escuchar mutuamente.

Conocimiento

La igualdad de género en Europa, la reflexión crítica sobre las masculinidades, la información y la normalización sobre el colectivo LGBTQI*.

Actitudes

Reflexión crítica de uno mismo, tolerancia, reconocimiento del privilegio masculino.

Comentarios y sugerencias

Deberás considerar los siguientes aspectos:

- Por favor, maneja estos temas con una alta sensibilidad cultural. Dar a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre las construcciones sociales podría ser muy beneficioso, sin embargo es importante ser considerado/a hacia la diferencia cultural y no promover la cultura europea como "la correcta".
- Asegúrate de que las personas intérpretes estén traduciendo correctamente y no se dejen llevar por prejuicios culturales.
- Da a los participantes la oportunidad de expresar sus límites y zonas de confort.

Adaptación y variación

Este módulo no requiere asistencia física, podría llevarse a cabo a través de talleres online/digitales. En cuanto a las actividades de género, las personas facilitadoras pueden dividirse y dirigir a cada una de ellas un grupo de participantes. Cada grupo recogerá las características ideales de los hombres o mujeres. Después de recoger los aspectos de las mujeres y los hombres, el grupo se volverá a juntar para discutir y reflexionar sobre los resultados. Las preguntas clave serán la guía del debate.

Recursos

- From Work with Men and Boys to Changes of Social Norms and Reduction of Inequities in Gender Relations: A Conceptual Shift in Prevention of Violence against Women and Girls, Rachel Jewkes, Michael Flood, James Lang, The Lancet, 2015.
- Engaging Men through Accountable Practice, International Rescue Committee, 2013.
- Gender Equity and Diversity Module Five: Engaging Men and Boys for Gender Equality, CARE, 2013.
- Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) refugees and asylum seekers: ICAR navigation guide De Jong A (ICAR, 2003) Provides detailed information on UK legislation and legal issues.
- From Rainbow project http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.html

Módulo 4: Relaciones sociales e íntimas

Duración y tiempo

Aprox. 4 unidades

Temas

- Sexualidad (educación sexual)
- Paternidad y familia
- Amistades y relaciones de pareja
- La comunidad y la sociedad (funciones, expectativas, ...)

Objetivo educativo

- Reflexionar sobre la sexualidad
- Reflexionar sobre las normas sociales en torno a las citas, el consentimiento sexual y el comportamiento en las relaciones.
- Concienciar sobre las prácticas culturales en las parejas sexuales y el comportamiento hacia las mujeres (o los hombres).
- Reducir las conductas de riesgo de los hombres
- Alentar a los participantes a ser más conscientes y activos en lo que respecta a su salud sexual y a la de sus parejas.
- Superar el estigma asociado a la sexualidad, los servicios de atención de la salud y los servicios familiares.
- Cuestionar los papeles y expectativas construidos socialmente y alentar a los participantes a "mirar fuera de la caja".
- Panorama general de las infecciones de transmisión sexual, los derechos y los servicios de aborto.
- Alentar a los participantes a realizar actividades relacionadas con la paternidad y ofrecerles opciones de apropiación y participación activa.

Descripción paso a paso

Introducción

Algunos aspectos clave sobre la sexualidad (para las personas facilitadoras):

La sexualidad es a menudo mal entendida y puede ser un concepto difícil de articular completamente. Hay muchas ideas diferentes sobre lo que es la sexualidad y lo que significa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad (2002) de la siguiente manera:

La sexualidad es "...un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida [que] abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no siempre se experimentan o expresan todas. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, legales, históricos, religiosos y espirituales". "Las normas explícitas e implícitas impuestas por la sociedad, definidas por el género, la edad, la situación económica, el origen étnico y otros factores, influyen en la sexualidad de un individuo".

La sexualidad puede tener un significado diferente para las personas en distintos períodos de la vida, y hay diferencias en cuanto al género, la edad, la cultura y la orientación sexual. La naturaleza de la propia sexualidad es única, creada por la combinación de factores biológicos y culturales, y está cambiando con el tiempo. Está construida socialmente y por esta razón hay una gran variación en la cultura, grupos étnicos, etc. A menudo, cuando la gente ve la palabra "sexualidad", piensa en las relaciones sexuales u otra actividad sexual. La sexualidad es mucho más que los sentimientos

sexuales o las relaciones sexuales. Es una parte importante de la identidad personal. Incluye pensamientos, sentimientos, comportamientos de ser hombre o mujer, así como un ser en relación que incluye la intimidad sexual. La sexualidad es fundamental en la existencia humana.

La sexualidad es un derecho humano. Todo el mundo tiene el derecho y la responsabilidad de permitir que otros satisfagan sus deseos sexuales de la manera que quieran, siempre y cuando no afecte a los derechos de los demás y no sea ilegal. Los derechos sexuales garantizan que las personas puedan expresar su sexualidad sin coerción, discriminación y violencia, y abarcan el consentimiento y el respeto mutuos. Los derechos sexuales abarcan los derechos humanos que ya están reconocidos en las leyes nacionales, los documentos internacionales de derechos humanos y otras afirmaciones de consenso. Incluyen el derecho de todas las personas, libre de coerción, discriminación y violencia, a...:

- Buscar, recibir e impartir información relacionada con la sexualidad,
- Educación sexual,
- Respeto a la integridad corporal,
- Elegir la pareja,
- Decidir ser sexualmente activo o no,
- Decidir si tener hijos o no, y cuándo,
- Matrimonio consensuado,
- El nivel más alto posible de salud sexual, incluido el acceso a los servicios de atención de la salud sexual y reproductiva,
- El ejercicio responsable de los derechos humanos requiere que todas las personas respeten los derechos de los demás.

Actividad

Pídele al grupo que haga una lluvia de ideas sobre todas las palabras que se les ocurran asociadas a la "sexualidad". Las palabras deben ser escritas por los participantes en pequeñas hojas y se colocan en el suelo mientras tú como persona facilitadora sondeas más palabras. Los participantes también pueden dibujar su palabra. Las palabras pueden ser características, nombres, adjetivos, etc. Pueden encontrar más palabras a través de las siguientes preguntas:

- *¿Podéis pensar en alguna asociación?*
- *¿Cuál es la relación entre la sexualidad y la sociedad? ¿Existe alguna forma de vida (sexual) que sea marginada, excluida, prohibida,... por la sociedad?*
- *¿De dónde se derivan nuestras imágenes de la sexualidad?*

Cuando el grupo se queda sin palabras, dejamos a los participantes observando las palabras o los dibujos en el suelo durante un rato. Dejamos en el suelo los Círculos de Sexualidad (Sensualidad, Intimidad, Salud sexual y reproducción, Identidad sexual, Poder sexual sobre los demás, ver toda la actividad en el método 4.1) con la definición de cada círculo. Todo lo relacionado con la sexualidad humana puede caber en uno o más de estos círculos. Explica la definición de cada círculo, y pide ejemplos de conceptos, pensamientos o comportamientos de la sexualidad que encajen en cada círculo.

Divide el grupo en grupos más pequeños de 4-5 personas cada uno. Pídeles que observen las palabras sobre sexualidad que encontraron y que muevan los papeles en el círculo correcto en el suelo. Cuando hayan terminado, volved al gran círculo y comiencen la discusión. Las preguntas clave serán:

- *¿Qué círculos tienen más palabras asociadas a ellos? ¿Por qué?*
- *¿Tendemos a centrar la palabra sexualidad alrededor de algunos círculos pero ignoramos otros?*
- *¿Cuál de los cinco círculos de sexualidad se siente más familiar? ¿Menos familiar? ¿Por qué crees que es así?*

- *¿Hay ciertos círculos que te hacen sentir más o menos cómodo al hablar? ¿Cuáles crees que guardan el mayor silencio y son más difíciles de hablar? ¿Por qué?*
- *¿Hay alguna parte de estos cinco círculos que nunca antes pensaste que era sexual? Por favor, explíquelas.*
- *¿Te imaginas hablar de esto con sus hijos? ¿Con tus padres? ¿Con tus compañeros?*

Fomenta el debate dentro del grupo y estés preparado para pasar algún tiempo discutiendo las cuestiones que surjan. Pregunta también a los participantes:

- *¿Cómo se asocia la sexualidad con el poder?*
- *¿Quién define el comportamiento sexual responsable?*
- *¿Qué significan los derechos sexuales?*
- *Un argumento común es que nuestra cultura, religión o sociedad no tolerará hablar abiertamente sobre la sexualidad. Este es un argumento poderoso. ¿Es válido? ¿Qué podemos hacer para cambiarlo?*

Actividad sobre amistades y relaciones de pareja

Los humanos somos seres sociales. Dependemos de las interacciones y relaciones sociales. Hay muchas formas diferentes de participar o comportarse en amistades, relaciones de pareja o cualquier tipo de relaciones.

- Reflexiona con el grupo sobre las creencias en torno a la relación social e íntima y cómo podemos mejorar su calidad y nuestro bienestar.
- Designa dos esquinas de la habitación como "De acuerdo" y "En desacuerdo" y un lugar en medio como "No sé". Lee una de las siguientes afirmaciones y pide a los participantes que respondan acercándose al signo que corresponda a su opinión. (Las afirmaciones siguientes son ejemplos. Puedes elegir unas pocas o añadir más según el tiempo disponible, o insertar otras que sean más adecuadas a su contexto).
 - *Si veo una chica hermosa en la calle puedo gritarle "eres hermosa" o silbarle.*
 - *Tengo derecho a tener sexo con una mujer.*
 - *Nunca tendría un amigo gay.*
 - *Las mujeres que llevan condones son "fáciles".*
 - *Un hombre debe tener la última palabra sobre las decisiones en su casa.*
 - *Darle un baño a los niños y alimentarlos es responsabilidad de las madres.*
 - *Un hombre y una mujer no pueden tener una amistad.*
 - *El mejor amigo de un hombre es un hombre.*
 - *Antes de entablar una relación íntima/sexual, debería discutir con mi pareja los métodos anticonceptivos.*
 - *Debo hablar abiertamente con mi pareja sobre salud sexual (prevención de las ETS).*
 - *Como hombre, debo visitar regularmente un médico y comprobar mi salud sexual.*
 - *La mujer es responsable de la anticoncepción y de la prevención del embarazo.*

Incita una discusión sobre por qué las personas escogen la respuesta que escogen después de cada pregunta. Utiliza preguntas para profundizar en los temas subyacentes. Después de un breve debate, pregunta a las personas si les gustaría cambiar su posición, o si alguien quiere convencer a las personas de otro rincón para que cambien de posición.

Comunidad y sociedad:

"El mito sobre la virginidad"

Reflexiona/Discute las siguientes preguntas:

- *¿Qué nos hace creer que el valor de una mujer se basa en su virginidad?*
- *¿Por qué la virginidad simboliza la pureza? Discuta los términos de pureza aparte de la virginidad.*

Un acto puro puede ser, por ejemplo: un acto de bondad, el afecto de un niño, un abrazo de un amigo, una amistad con un animal, etc. Pregunta en la ronda: ¿Cómo se pueden describir todos los aspectos mencionados con la misma palabra que la virginidad socialmente impuesta de una mujer?

“El poder de la autodeterminación sexual”

Coloca dos post-its en la pizarra. En uno escribe, "cosas que deseo para mi cuerpo / sexualidad / vida amorosa" y en el otro "cómo la sociedad quiere que sea mi cuerpo / sexualidad / vida amorosa". Deja que los participantes expresen sus propias respuestas colocando post-its en la pizarra. Discute las respuestas de los participantes y añade las siguientes frases para la reflexión / discusión:

- *Quiero decidir por mí mismo lo que es mejor para mi cuerpo*
- *Mi vida sexual / sexualidad / pareja es mi propia privacidad y no concierne a mi familia o comunidad*
- *Mi cuerpo me pertenece*
- *Debemos vivir según nuestros propios deseos y no según lo que la sociedad espera de nosotros.*

Paternidad

Viaje al niño interior:

- Pide a los participantes que se sienten en una posición cómoda (posición de meditación por ejemplo. Se pueden colocar almohadas en el suelo.)
- Haz algunos ejercicios de respiración con los participantes.
- Lee en voz alta un texto sobre el viaje del niño interior.
- Da a los participantes un momento de descanso / un momento de silencio. Luego continúa inmediatamente con el siguiente ejercicio.

Trabajo de empatía

Reparte bolígrafo y papel a los participantes. Pídeles que escriban:

- Carta a un hijo / hija
- Carta a mi propio padre

Pide a los participantes que lean voluntariamente las cartas.

Discute: *¿Cómo te hace sentir esto? ¿Cómo podemos construir puentes con nuestros hijos?*

Sesión de información sobre la protección de la infancia en Europa

- Presenta una presentación en power point sobre la protección a la infancia en Europa
- Pregunta a los participantes por alternativas para disciplinar a un/a niño/a que no sean la violencia. Recoge todas las respuestas y preséntalas en la pizarra.
- Discute las consecuencias del abuso infantil. Pregunta en la ronda: *¿Cómo podemos construir una relación de confianza con nuestros hijos?*
- Explica el concepto de dualidad: los niños y niñas que crecen en Europa con antecedentes migratorios suelen tener una crisis de identidad. Enumera ejemplos de por qué necesitan comprensión / empatía. *¿Cómo podemos mantener nuestra cultura pero que nuestros hijos e hijas encuentren su propio camino también?*
- Discute: *¿Cuáles son vuestros temores? Ejemplos:*
 - Que nuestros hijos e hijas pierdan la conexión con sus raíces.
 - Que nuestros hijos e hijas actúen imprudentemente y se lastimen a sí mismos.
 - Que nuestros hijos e hijas asuman atributos occidentales que consideramos dañinos.
 - Que nuestros hijos e hijas nunca sean capaces de integrarse completamente.
 - Que nuestros hijos e hijas no obtendrán una buena educación.
- Pensad en formas colectivas de cómo pueden superar estos miedos.

Actividad “Vivir a través de tu hijo”

Los participantes deben escribir en una hoja las respuestas a las siguientes preguntas:

- *“¿Qué desearías que tus padres hicieran por ti?”*
- *“¿Qué deseas para tu hijo?”*

Compara las respuestas y reflexiona sobre éstas.

Pregunta en la discusión/reflexión:

- *¿Cómo puedo proporcionarle más libertad a mi hijo/hija para que se desarrolle y se convierta en una persona por si mismo/a?*

Conclusión

Inicia una ronda de retroalimentación e invita a los participantes a compartir su experiencia de aprendizaje:

- *¿Cuáles son las ideas o percepciones más valiosas que te llevas de este módulo?*
- *¿Qué desafíos prevés a la hora de aplicar las competencias que has desarrollado en este módulo?*
- *¿Qué beneficios esperas?*

Material educativo

- Papelógrafos y una pizarra para la presentación.
- Marcadores
- Proyector
- Post-its
- Ordenador portátil
- Material visual (videos) para explicar las enfermedades de transmisión sexual.
- Folletos y volantes para los servicios
- Almohadas

Resultados de aprendizaje esperados

- Capacidad de diferenciar entre las normas / expectativas sociales y la autodeterminación sexual.
- Conocimiento de las enfermedades de transmisión sexual, la educación sexual y los servicios de salud.
- Conocimiento sobre cómo tratar respetuosamente / acercarse a las mujeres* dentro y fuera de las parejas.
- Comprensión del consentimiento y las consecuencias legales en Europa cuando no se sigue.
- Comprensión de las leyes de protección de la infancia.
- Comprensión de la disciplina con los niños y niñas libre de violencia.
- Habilidades para tratar con los niños y niñas a través de la empatía.
- Una visión general y comprensión de los derechos sexuales en la Unión Europea.

Habilidades

Habilidades de reflexión, capacidad de desafiar las normas socialmente construidas, unión padre-hijo/hija.

Conocimientos

Estar informado sobre los servicios de salud sexual, comprender el significado y la importancia del consentimiento, comprender cuál es el comportamiento apropiado hacia las mujeres

Actitudes

Estar más abierto a la autodeterminación sexual, perder el miedo al estigma asociado cuando se solicitan servicios, ser más respetuoso y comprender los límites sexuales de las mujeres*, lograr empatía y paciencia con los niños y niñas.

Comentarios y sugerencias

- Sé explícito sobre los derechos de confidencialidad de los participantes: El tema de la salud

sexual es un tema culturalmente reacio, por lo que es importante asegurar a los participantes que su información y sus aportaciones no serán transmitidas.

- Informa a los participantes sobre los servicios repartiendo folletos. Dale una visión general y comprensible de los servicios de salud sexual.
- Asegúrate de que la persona intérprete se sienta segura y tenga experiencia con el vocabulario sexual. Especialmente en farsi y árabe, el idioma está limitado en cuanto a sexo y salud sexual.
- Respeta sus límites y barreras culturales.
- Utiliza un PowerPoint para mostrar una definición de los Derechos Sexuales, según la OMS.

Adaptación y variación

Este módulo no requiere asistencia física. Por lo tanto, podría llevarse a cabo a través de talleres online/digitales. Las personas facilitadoras pueden mostrar las presentaciones de PowerPoint en línea. También pueden recoger las contribuciones de los participantes en una hoja en línea o en una presentación en vivo.

En lo que respecta a los círculos de sexualidad, en lugar de utilizar el suelo, las personas facilitadoras pueden reunir el contenido de las contribuciones en una hoja en línea (de ser posible incluyendo una ilustración de las definiciones e imágenes de los círculos de sexualidad) y compartirlas con los participantes.

Respecto a la actividad de amistad y asociación, en lugar de crear rincones en la sala, las personas facilitadoras pueden recoger las respuestas de acuerdo o de desacuerdo en una hoja en línea.

Recursos

- Immigration controls, the family and the welfare state Cohen S (Jessica Kingsley Publishers, 2004) A handbook of law, theory, politics and practice for local authority, voluntary sector and welfare state workers and legal advisors.
- Sexual health training course for interpreters, Briddon D et al (Newcastle Interpreting Service, Newcastle PCT, 2005) Student handbook, training pack and teaching materials on sexual health. Accesible en: www.newcastlepct.nhs.uk
- Exploring ethnicity and sexual health. A qualitative study of the sexual attitudes and lifestyles of five ethnic minority communities in Camden and Islington Elam G et al (National Centre for Social Research, 1999) A qualitative study looking at sexual attitudes and behaviours among Jamaican, Black African and South Asian people living in North London. Available from www.natcen.ac.uk
- Elam G and Fenton K, 'Researching sensitive issues and ethnicity: lessons from sexual health', Ethnicity and Health, vol 8, no 1 (2003), 15–27. Accesible en: www.tandf.co.uk
- Faith, values and sex and relationships education Blake S and Katrak Z (PSHE and citizenship spotlight series, Sex Education Forum, National Children's Bureau, 2002)
- <https://www.care.org>
- <https://advocatesforyouth.org/>

Módulo 5: Autocuidado

Duración & Tiempo

Aproximadamente 4 unidades

Temas

Auto-cuidado, emociones, masculinidades cuidadoras (“caring masculinities”), salud mental

Objetivo educativo

El módulo tiene tres objetivos:

1. Los sentimientos de impotencia e indefensión deben tomarse en serio. Debe crearse una conciencia de que estos sentimientos pueden influir fuertemente en las acciones y reacciones y posiblemente conducir a la violencia. El grupo debe reflexionar qué experiencias de impotencia y desesperanza traen de su historia de vida y qué les ha ayudado.
2. Información sobre reacciones y dificultades o cargas psicológicas que las personas pueden experimentar después de experiencias traumáticas. El desarrollo de la conciencia de que puede haber reacciones normales a eventos difíciles debería ayudar a aliviar a los afectados. El objetivo también es intercambiar información sobre estrategias de afrontamiento después de experiencias traumáticas para evitar que las personas trivialicen sus propias reacciones.
3. Reflexión de las expectativas de roles de género (masculinidad tradicional) y de la masculinidad real (alcanzable, la masculinidad cuidadora “caring masculinity”)

Descripción paso a paso

Introducción

Ser hombre* en nuestra sociedad no solo significa tener y mostrar un cuerpo masculino, sino también ocupar un cierto lugar como hombre. A veces, esto puede significar que los hombres se distancian de las cosas que están asociadas con las mujeres (por ejemplo, hacer las tareas del hogar, llevar el cochecito de bebé o incluso cuidar de sí mismos). Parecer masculino, ¿qué significa eso? ¿Ser invulnerable? ¿Ser un hombre intrépido, seguro de sí mismo y valiente? Estas y otras expectativas similares de ser un hombre imponen un listón alto, a veces inalcanzable. No cumplir con estas expectativas puede generar incertidumbre y casi nadie habla de ello. Más bien, muchos hombres se confirman en su masculinidad a sí mismos y a los demás, a veces asumiendo riesgos que podrían poner en peligro su propia vida. Para los hombres y para sus semejantes, esto también puede convertirse en una amenaza si se confirma la "masculinidad" a través de la violencia, por ejemplo.

La restricción y el miedo a percibir, mostrar y vivir las propias necesidades son muy altos, especialmente bajo las exigencias de los conceptos tradicionales de masculinidad, como muestra la investigación. La presión para adaptarse a ciertas imágenes de la masculinidad tradicional puede conducir a una falta de habilidades sociales para tratar con uno mismo y con los demás. Esto se puede ver, por ejemplo, en la incapacidad de construir amistades y relaciones duraderas, pedir ayuda, admitir la necesidad de ayuda, afirmarse en la vida según los propios deseos y mucho más. En cambio, la arrogancia y el comportamiento evasivo se escenifican en grupos de niños / hombres*.

Las masculinidades cuidadoras (“caring masculinities”) crean oportunidades para que los hombres* profundicen las relaciones afectivas con los demás y contribuyan a una sociedad más sana y solidaria. Esto tiene efectos positivos en los hombres*, así como en el sistema de género existente y el proyecto de igualdad de género.

Ejercicio / Método: "Embudo de ira" (Método 5.1)

- Pide a los participantes que nombren todas las emociones que les vienen a la mente.
- Si los participantes tienen dificultades para nombrar emociones / sentimientos generales, pueden hacer referencia a sus experiencias personales.
 - ¿Cómo te sientes cuando te decepciona un amigo?
 - ¿Cómo te sientes cuando discutes con otra persona?
 - ¿Cómo te sientes acerca de tus derechos legales y participativos actuales como refugiado?
 - ¿Cuáles han sido tus emociones durante tu viaje como migrante / refugiado?

(Recordatorio: es difícil equilibrar un reconocimiento explícito de la experiencia de los migrantes y refugiados, pero sin ahondar demasiado en las emociones y desencadenar nada. ¡Quédate en la superficie de estas experiencias!)

- Escribe las emociones en el papelógrafo en el que se dibujó un embudo de la ira. Las emociones se escriben en el embudo. Fuera del embudo, se enumeran todas las limitaciones que un "hombre de verdad" debe cumplir en su comportamiento.

Los hombres se enfrentan a una edad temprana con compulsiones y expectativas que dicen que no deben ser "débiles" o "cobardes", que los hombres de verdad no deben llorar, sino que siempre deben ser tíos duros y machos. El embudo ilustra que muchas emociones de la vida diaria no se reconocen y, por lo tanto, se ignoran y que las emociones reprimidas solo escapan por el estrecho cuello del embudo en forma de ira o rabia. De esta manera se demuestra a los participantes que a la mayoría de los hombres se les ha enseñado a olvidar las emociones, a reprimirlas o a avergonzarse de ellas.

Especialmente, cuando los hombres se sienten indefensos o impotentes, los conceptos tradicionales de la masculinidad les dicen que los superen ignorando o borrando esos sentimientos.

Auto-cuidado y indefensión

La impotencia y la indefensión son emociones que podemos experimentar cuando nos enfrentamos a situaciones en las que no podemos encontrar soluciones a nuestros problemas, cuando experimentamos cosas que no nos son familiares, cuando no podemos defendernos o protegernos, o cuando simplemente no sabemos qué hacer.

Por ejemplo, las personas pueden sentirse impotentes cuando:

- se les impide hacer lo que quieren hacer ...
- no son escuchadas ni entendidas por otros
- no pueden entender lo que sucede a su alrededor
- se sienten indefensas
- son insultadas o devaluadas
- son tratadas injustamente
- están excluidas
- y mucho más ...

Las personas pueden sentirse impotentes e indefensas cuando están expuestas a situaciones impredecibles. Pueden reaccionar de manera muy diferente cuando se sienten impotentes e indefensas.

Utiliza el papelógrafo. Antes de la sesión, dibuja las figuras de palo que se indican en la descripción del material (ver más abajo).

Estos son ejemplos de situaciones en las que una persona puede experimentar impotencia:

- *Un padre puede sentirse impotente cuando su hijo/hija está triste, intenta todo para*

consolarlo/la, pero nada ayuda.

- *Un hombre puede sentirse impotente cuando su esposa no quiere cumplir sus expectativas.*
- *Un refugiado puede sentirse impotente cuando piensa en el futuro, que es incierto, sin saber cuándo finalmente tendrá lugar la "entrevista de asilo" o cómo terminará el procedimiento de asilo.*
- *En tiempos de guerra, las personas pueden sentirse impotentes porque nunca saben cuándo ocurrirán los ataques o cuándo atacarán los grupos terroristas.*

Lo primero que queremos destacar es que las personas suelen adaptarse a las situaciones (resiliencia). Después de experiencias de miedo, dolor o tristeza, uno experimentará que, transcurrido algún tiempo, las reacciones disminuyen o desaparecen. Mucha gente también experimenta que puede apreciar las cosas positivas mucho más después de haber experimentado cosas dolorosas y malas.

Es completamente normal que las personas reaccionen ante eventos dramáticos / terribles de manera inesperada. El cuerpo y el cerebro almacenan y procesan muchas sensaciones en tales situaciones. Esto sucede para que podamos protegernos más rápidamente si nos volvemos a estar en esa situación. Cuando más tarde experimentamos algo que nos recuerda la experiencia dramática, el cuerpo puede reaccionar adoptando una posición protectora. Pequeñas cosas pueden ser detonantes para que el cuerpo reaccione o para que recordemos estas experiencias. Por ejemplo, el sonido de las sirenas, el sonido de los aviones o helicópteros, el olor a humo, etc. Algunas personas experimentan que su cuerpo está en alerta todo el tiempo; incluso mientras duermen tienen pesadillas sobre las experiencias. Otras personas también experimentan que los recuerdos vienen durante el día y que los ven como una película que se proyecta frente a sus ojos. Las personas comienzan a temblar y a sudar, tienen dificultad para respirar o palpitaciones, se ponen ansiosas o entran en pánico.

Las personas que experimentan tales reacciones a menudo quieren evitar que los recuerdos regresen. Si sucede, la persona puede parecer muy ausente y es posible que no pueda seguir lo que sucede a su alrededor. Otros pueden volverse agresivos o violentos contra las personas que los rodean o contra ellos mismos.

Si tenemos tales reacciones, esto no es una señal de que estamos "locos". Es normal reaccionar así ante eventos dramáticos de la vida. Si tenemos estas reacciones durante mucho tiempo y no desaparecen por sí solas, es recomendable buscar ayuda de personas que tengan experiencia con ellas (centros de terapia). Podemos aprender a manejar eso. Los medicamentos pueden ayudar, pero no pueden borrar la experiencia.

Ejercicio / Método

En esta tarea, pide al grupo que reflexione sobre cómo se enfrentan a la impotencia o indefensión que experimentan en sus vidas.

- Tienen unos diez minutos para pensar en estas cosas:
 - *¿Qué significa para mí la impotencia o el desamparo?*
 - *¿Cuándo me he sentido impotente o indefenso?*
 - *¿Alguna vez he tenido la sensación de perder el control o estar loco?*
 - *¿Qué me genera eso?*
 - *¿Qué he hecho al respecto?*
 - *¿Qué me ha ayudado? ¿Qué fue útil?*
- Sería útil escribir las preguntas en un papelógrafo para que todos las vean y que la persona intérprete las escriba en su primer idioma.
- Deja que los participantes lo piensen y luego regresa a la ronda de discusión: *“Ahora os pedimos que compartáis con todos lo que se os ocurrió. No tenéis que decir cosas que no*

queréis".

Reflexión / Discusión

Ahora discuta con el grupo si podemos hacer algo cuando nos sentimos impotentes e indefensos:

- *¿Qué estás haciendo para lidiar con la impotencia, la indefensión y los malos recuerdos?*
- *¿Qué te está ayudando?*
- *¿Qué lo empeora?*
- *¿Cómo puedes ayudar a las personas que sienten estos sentimientos?*
- *¿Qué ayuda a vivir con los recuerdos?*
- *¿Qué haces en tu vida diaria?*
- *¿Qué te da energía y qué te ayuda a hacer que valga la pena vivir la vida?*

El objetivo de estos métodos es fortalecer las estrategias para hacer frente a estas situaciones. Si los participantes no saben qué decir sobre cómo lidiar con estas en la vida cotidiana, es bueno que las personas facilitadoras hagan sugerencias sobre cómo hacerlo; tales como comida sana, suficiente sueño, actividad física, hablar de ello, socializar, música, ayuda profesional.

Ejercicio / método opcional: "Piano del auto-cuidado" (Método 5.2)

Además del método y la ronda de reflexión anteriores, este ejercicio ayuda a ilustrar las distintas estrategias en forma de piano.

- Reparte las teclas del piano en blanco y negro impresas en un papel (ver más abajo).
- Se pide a los participantes que escriban sus estrategias de auto-cuidado en las teclas blancas del piano.
- Tan pronto como cada participante haya etiquetado las teclas, las tiras de papel se alinean y se colocan en forma de un piano largo.
- Luego, todas las estrategias se discuten (posiblemente se traducen) y se recopilan en un papelógrafo.

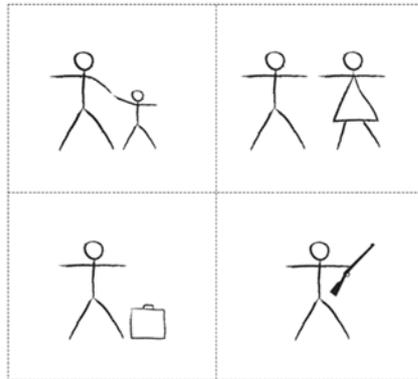
El método tiene como objetivo abarcar la diversidad de estrategias de afrontamiento. Siempre que se sientan indefensos o impotentes, pueden "tocar una canción diferente" en su piano. No siempre tienen que presionar las mismas teclas, pero aprenden nuevas estrategias de auto-cuidado de sus compañeros o descubren nuevas para ellos mismos.

Conclusión

Inicia una ronda de comentarios e invita a los participantes a compartir su experiencia de aprendizaje:

- *¿Cuáles son las ideas o conocimientos más valiosos que te llevas de este módulo?*
- *¿Qué desafíos anticipas en la implementación de las competencias que has desarrollado en este módulo?*
- *¿Qué beneficios esperas?*

Antes de la sesión, dibuja las figuras de palo en un papelógrafo, que se muestran a continuación. Estos son ejemplos de situaciones en las que podemos experimentar impotencia.



Imprime las teclas del piano y entrégalas al grupo. Proporciona bolígrafos y un papelógrafo.

Resultados de aprendizaje esperados

Los participantes deben aprender sobre sus técnicas y fortalezas en lo que respecta al auto-cuidado. Pueden aprender de otros participantes qué estrategias son útiles y beneficiosas. Al compartir sus experiencias con situaciones difíciles, también pueden valorar el hablar y el escuchar como intervenciones de apoyo. Además, los participantes deben aprender por qué el auto-cuidado y la concienciación sobre los problemas de salud mental son medidas importantes para una vida más saludable.

Habilidades

Compartir experiencias, escuchar, hablar de sentimientos y emociones, nombrar fortalezas y recursos.

Conocimientos

Salud mental, emociones, estrés post-traumático

Actitudes

Auto-cuidado, hablar sobre salud mental

Comentarios y sugerencias

¡IMPORTANTE!

NO hay que sumergirse en las profundidades de los eventos que han experimentado los participantes. La discusión sólo debe permanecer en la superficie para evitar que los participantes revivan los sentimientos experimentados. Puede ser que se produzcan reacciones físicas o psicológicas. Las personas facilitadoras deben alentar a los participantes a que digan STOP si es demasiado para ellos. Si un participante muestra reacciones muy fuertes, se deben utilizar los métodos descritos en la sección 5.4 o se debe establecer contacto con una institución terapéutica (por ejemplo, a través de socios de la red).

Adaptación y variación

Este módulo no requiere asistencia física, ni los métodos aplicados. Por tanto, se podrían realizar a través de talleres online / digitales.

Las personas facilitadoras pueden preparar una imagen de un embudo, con el fin de ilustrar la supresión de emociones. También pueden recopilar las contribuciones de los participantes en un documento online o presentación en vivo.

En cuanto al método del piano, en lugar de alinear todos los papeles en el suelo, las personas facilitadoras pueden recoger las contribuciones en un documento online (si es posible incluyendo una ilustración de las teclas del piano) y compartirlas con los participantes.

Recursos

- Huber, M. (2003): Trauma und die Folgen, Teil 1, Junfermann., sowie Dies.: Wege der Traumabehandlung, Teil 2.
- Preitler, B. (2016): An ihrer Seite sein. Psychosoziale Betreuung von traumatisierten Flüchtlingen, StudienVerlag.
- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Zito, D./ Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche, BELTZ Juventa.

Módulo 6: Violencia

Duración & Tiempo

Aproximadamente 4 unidades

Temas

1. Comprender y reconocer qué es la violencia
2. Formas de violencia
3. Actitudes relacionadas con la violencia de género
4. Reconociendo las consecuencias de la violencia de género
5. Consecuencias de la violencia de género
6. Protección legal contra la violencia de género

Objetivo educativo

1. Comprender qué es la violencia y reconocer las diferentes formas de violencia, sus características e interrelaciones
2. Fomentar la reflexión y el diálogo sobre las diferentes formas de violencia y la propia relación con ellas
3. Comprender las raíces y manifestaciones de la violencia de género (VdG) y el control coercitivo
4. Reconocer las consecuencias de la violencia para las víctimas y los agresores
5. Entender que el uso de la violencia es un delito y el marco legal relacionado

Descripción paso a paso

1. Comprender qué es la violencia (45 min)

Presenta el tema “¿Qué es la violencia?” y pregunta si los participantes han experimentado violencia alguna vez. Luego explica que la violencia es parte de la experiencia de vida de todo el mundo: durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Invita a algunos ejemplos personales en los que los participantes fueron víctimas y en los que ejercieron violencia; trata de tener ejemplos de diferentes períodos de tu vida (pero no entres en detalles).

Presenta un papelógrafo con la definición de violencia (OMS): *El uso intencional de fuerza o poder físico, amenazado o real, contra uno mismo, otra persona o contra un grupo o comunidad que resulta en o tiene una alta probabilidad de resultar en lesión, muerte, daño psicológico, mal desarrollo o privación.*

Invita a los participantes a comentar brevemente sobre el contenido de esta definición y conectarse con su experiencia personal o comunitaria. Ten en cuenta que esta definición se refiere únicamente al uso de fuerza o poder físico.

Avanza hacia la comprensión de la violencia de género. Presenta el papelógrafo con una breve definición de VdG y datos básicos de prevalencia que ilustren que las víctimas de violencia en las relaciones de pareja, particularmente de violencia severa, son mayoritariamente mujeres, lo que la convierte en un fenómeno específico de género. Los datos de prevalencia se refieren a la victimización global de mujeres y hombres, con más detalles sobre la violencia física y sexual. Enfatiza que la violencia de género ocurre en diferentes entornos sociales, pero que la mayor parte está relacionada con la pareja íntima y el contexto familiar.

Sin embargo, algunos actos violentos pueden ser aceptables (legítimos) o inaceptables (ilegítimos) según el marco legal, las normas sociales y el contexto. Para involucrar a los participantes en la reflexión sobre esto, usa 12 viñetas de casos, cada uno de los cuales está escrito en un papelógrafo

por separado (Método 6.1. - Entender qué es la violencia). Después de que la persona facilitadora o intérprete lea en voz alta cada una de las viñetas, los participantes levantan una cartulina roja (es decir: comportamiento violento ilegítimo, inaceptable, ilegal) o verde (uso legítimo y aceptable de la violencia). Después de cada caso, se invita a dos participantes a explicar la justificación de su elección (opuesta o idéntica). Da la respuesta correcta (por ejemplo, una perspectiva legalmente definida en el país anfitrión) y proporciona comentarios.

2. Formas de violencia (45 min)

Presenta un papelógrafo con palabras que nombran las diferentes formas de violencia escritas en círculos: violencia estructural, física, psicológica y abuso emocional, abuso económico, violencia sexual y reproductiva (Método 6.2. - Formas de violencia). Distribuye un papel donde se enumeren varios comportamientos bajo diferentes formas de violencia, para que los participantes puedan seguir mejor a la persona facilitadora y llevarse esta lista con ellos después de la sesión (Anexo 6.2. - Formas de violencia).

Presenta brevemente cada forma de violencia señalando el papelógrafo, haciendo referencia al papel con los comportamientos violentos enumerados.

La violencia estructural son vivencias por desigualdad de oportunidades en la vida de las personas por su origen, pertenencia a diferentes grupos, ser mujeres y hombres, jóvenes y ancianos, o por orientaciones sexuales, migrantes y población domiciliada. Se refleja en diferentes accesos a recursos y servicios (educación, trabajo, salud, prestaciones sociales) o trato desigual y derogatorio (discriminación, remuneración desigual por un mismo trabajo, oportunidad de ascenso, rechazo social y aislamiento, insultos e injurias).

Invita a los participantes a que cada uno mencione un caso de violencia estructural que ellos o su familia hayan experimentado en el país de acogida. Después de escuchar estos ejemplos, la persona facilitadora toma una postura clara al denunciar tales circunstancias, expresa compasión y se disculpa en nombre de los miembros de la comunidad de acogida.

La violencia física es en lo que se piensa con mayor frecuencia cuando se habla de violencia. Incluye actos físicos mediante los cuales otra persona es amenazada, encerrada/restringida o lastimada, p. ej. apuntar con un arma, mantener encerrado/a o restringido/a a alguien en una esquina de una habitación, abofetear, golpear, patear, pegar, estrangular, tirar del pelo, quemar cigarrillos, apuñalar o usar otras armas, encerrar a una persona en una habitación o casa, arrojar un persona fuera de casa, etc. Restringir o negar comida, atención, ayuda médica son formas de abuso físico. La violencia física puede variar en severidad de leve a severa y también tener efectos psicológicos en la víctima. Esta forma de violencia es más fácil de reconocer que otras formas y si deja rastros corporales es más fácil de documentar en la investigación criminal.

El castigo físico de niños/as y otras formas de comportamientos degradantes hacia ellos/as con el fin de disciplinarlos.

Invita a 2 o 3 participantes a compartir cómo fueron testigos de la violencia física en una relación cercana.

La violencia psicológica y el abuso emocional incluyen comportamientos que causan miedo y angustia emocional, p. ej. amenazar, asustar, insultar, devaluar, acosar, coaccionar, ignorar, chantajear, aislar socialmente, acechar, controlar, hasta ataques sostenidos a la autoestima, destruir objetos que son importantes o valiosos para otras personas, distribuir imágenes vergonzosas de una persona, etc. El abuso psicológico generalmente aumenta lentamente con el tiempo y puede normalizarse, por lo que es posible que las víctimas ni siquiera lo reconozcan. Puede empeorar con

el tiempo y convertirse en abuso físico. La amenaza de violencia física tiene, especialmente cuando haya ocurrido anteriormente, un fuerte impacto psicológico en el ejercicio del control.

El abuso psicológico y emocional es una parte del control coercitivo que tiene como objetivo controlar a la otra persona, generalmente una pareja íntima, a través de un patrón de agresión, amenazas, humillación, intimidación y otros abusos, aislamiento del apoyo, explotación, privación de independencia y control de la vida diaria y el comportamiento de las víctimas. Un agresor lo utiliza para erosionar la autonomía y la autoestima de la víctima. Los comportamientos pueden parecer bastante sutiles desde el exterior una vez que se ha establecido un alto nivel de control sobre la víctima. El miedo debido a la violencia física previa y la erosión de la autoestima pueden ser suficientes para ejercer un control general sobre la pareja.

Invita de 2 a 3 participantes a compartir el testimonio de violencia psicológica en una relación cercana.

El abuso económico es el control sobre el acceso de una persona a los recursos económicos, haciéndola dependiente financieramente, incapaz de mantenerse a sí misma, p. ej. negar los bienes materiales, permitir el acceso a una cantidad muy limitada de dinero, controlar estrictamente cómo gastan el dinero, obligar a una persona a mendigar por dinero, impedir que una persona tenga empleo, negar el acceso al dinero que gana, impedir que una persona gane educación o formación, contraer deudas a nombre de una persona. Esto puede volverse cada vez más controlador y restrictivo con el tiempo, y se justifica diciendo que la persona no es capaz de administrar sus finanzas.

Invita al menos a un participante a compartir si ha sido testigo de violencia económica entre las familias que conocen.

La violencia sexual y reproductiva son comportamientos que ofenden o dañan a alguien de manera sexual e involucran actividades sexuales no deseadas o la amenaza de estas actividades, p. ej. hacer comentarios sexualizados no deseados, forzar o coaccionar a alguien para que participe en actos sexuales no deseados, comentarios humillantes sobre la sexualidad de una persona, contacto sexual mientras la persona está dormida o no puede dar su consentimiento, transmitir intencionalmente una enfermedad de transmisión sexual o no informar a la persona de este riesgo, obligar a alguien a ver pornografía, obligar a alguien a hacerse fotografías de manera sexualizada, agresión sexual, usar la fuerza para obtener sexo, violar.

Esta forma de violencia también incluye la coacción en la salud reproductiva, como no permitir que la mujer tenga control sobre la autonomía reproductiva, quedarse embarazada en contra de sus deseos, sabotaje del control de la natalidad, obligar a tener un aborto o no permitir que la mujer tenga uno.

Invita a los participantes a discutir si estos comportamientos se consideran violencia sexual en sus países.

3. Actitudes relacionadas con la violencia de género (45 min)

Invita a los participantes a compartir cuál es la visión dominante con respecto a la violencia contra las mujeres y las niñas en sus países y qué comportamientos se consideran aceptables e inaceptables, informal y legalmente punibles. ¿Sabes cómo es esto en el país de acogida?

Presenta el papelógrafo con 10 afirmaciones sobre las relaciones de pareja que reflejen actitudes que apoyan la VdG (enumeradas en el Método 6.3. Actitudes relacionadas con la violencia de género).

Pide a los participantes que utilicen los cartones verde y rojo para mostrar si están de acuerdo (verde) con la afirmación o no (rojo). La persona facilitadora o intérprete lee en voz alta cada afirmación y los participantes levantan la tarjeta correspondiente. A continuación, las personas facilitadoras piden a algunos participantes que expliquen su punto de vista y brindan la retroalimentación adecuada, incluida la respuesta correcta (por ejemplo, una perspectiva legalmente definida en el país de acogida).

En un papelógrafo, prepara la tabla para anotar el porcentaje evaluado de responsabilidad por violencia de un hombre y una mujer en cada situación (Anexo 6.3.1.). Distribuye la hoja de trabajo del anexo 6.3.1. - "¿Quién es responsable del acto violento?" a cada participante. Esta hoja describe 5 situaciones con un incidente de VdG. Después de leer la descripción de cada situación, cada participante escribe su valoración (en porcentaje: 0-100) de cuánto es el hombre responsable de la violencia y cuánto la mujer. Deja que los participantes se den cuenta de que en cada situación el comportamiento del hombre es el mismo (gritar a la mujer y abofetearla), pero la descripción de la situación y el comportamiento de la mujer cambian. Invita a cada participante a indicar su porcentaje para cada situación, que la persona facilitadora o intérprete anota en el cuadro correspondiente de la tabla. Por lo general, la responsabilidad del hombre (que es violento de la misma manera en todas las situaciones) disminuye a medida que se describe a la mujer como una peor madre y pareja.

El objetivo de este ejercicio es mostrar que cada miembro de la pareja tiene la plena responsabilidad de no ser violento, independientemente de que la situación no le guste o se sienta provocado/a. Cada parte debe evitar ser violento y buscar otras formas de comunicar su descontento o necesidades (que se abordarán en el Módulo 7).

4. Reconocimiento de la violencia de género (15 min)

Pregunta a los participantes si las personas de su país de origen reconocen la VdG y cómo lo hacen. A continuación, distribuye la hoja de trabajo con 12 afirmaciones que describen los indicadores de VdG (Anexo 6.4. - ¿Cómo reconocer la VG?) e invita a los participantes a comentar y agregar si piensan en algunos más.

Estate atento/a a los comentarios y ejemplos de los participantes que puedan disminuir la importancia del género en la violencia. Esta es la oportunidad de abordar las raíces de la violencia de género basadas en los sistemas familiares y sociales patriarcales.

Los participantes se llevan la hoja de trabajo a casa.

5. Consecuencias de la violencia de género (15 min)

Pregunta a los participantes cuáles creen que son las consecuencias de la violencia en una familia, para las víctimas, los niños y niñas y los agresores. La persona facilitadora toma nota de las respuestas y, una vez que los participantes terminan sus aportes, muestra el papelógrafo titulado "Consecuencias de la VdG" con 5 recuadros: Salud física, Salud mental, Conductual, Social, Financiera (Método 6.5. - Consecuencias de la VdG) y resume las aportaciones de los participantes indicando los recuadros correspondientes.

- Salud física: consecuencias a largo plazo para la salud física debido a lesiones, salud reproductiva debido a lesiones, fatiga crónica, dolor corporal generalizado, problemas auditivos, dolor de cabeza crónico y problemas respiratorios, desfiguración y discapacidad corporales, incontinencia.
- Salud mental: miedo, ansiedad, depresión, baja autoestima, sentimientos de vergüenza, culpabilidad y sensación de fracaso en la vida; flashbacks, dificultades para concentrarse y mantener el enfoque, falta de memoria; problemas para dormir y pesadillas; problemas con la autorregulación emocional; intentos de suicidio y autolesiones; pérdida del deseo sexual; trastornos crónicos de salud mental (30-60% de los pacientes psiquiátricos hospitalizados)

han experimentado abuso doméstico grave). No solo las víctimas pueden desarrollar problemas de salud mental, la salud mental de los agresores es peor que la del resto de la población.

- Conductual: ruptura del contacto con familiares y amigos, desconfianza hacia las personas, poco auto-cuidado, trastornos alimentarios; fumar en exceso, beber café y alcohol, consumir drogas; comportamientos agresivos hacia personas cercanas
- Social: abandono escolar, menor rendimiento educativo, niños/niñas en riesgo de ser víctimas o agresores de violencia doméstica; vergüenza social y aislamiento. Para los agresores, la consecuencia puede incluir el encarcelamiento, la pérdida del contacto con los hijos/hijas, etc.
- Financiero: dejar el trabajo, ganar menos dinero, bajas por enfermedad frecuentes y prolongadas; pobreza. Para los agresores puede incluir pérdida de empleo e impactos financieros.

A continuación, la persona facilitadora distribuye la hoja de trabajo 6.5. - Consecuencias de la VdG y pide a los participantes que comenten brevemente, respondiendo según sea necesario. Se llevan la hoja con ellos.

6. Marco jurídico de protección contra la violencia (15 min)

Pregunta a los participantes si saben cómo está regulada legalmente la protección contra la violencia en el país de acogida, tanto en general, como en particular la violencia en las relaciones cercanas, la familia y la pareja. Supervisa las aportaciones y proporciona breves aclaraciones según sea necesario.

A continuación, proporciona una breve descripción de los principios en los que se basa el marco legal en la UE. Estos incluyen: igualdad en la pareja en derechos y responsabilidades, igual responsabilidad hacia los niños y niñas, derecho a decisiones profesionales y económicas independientes, poseer propiedad personal y decidir sobre ella, mantener relaciones con compañeros, amigos, parientes y miembros de la familia fuera de la pareja. Cualquier forma de violencia contra la pareja o los hijos/hijas está prohibida y es punible. El interés superior del niño/la niña tiene prioridad sobre los deseos de los padres y madres. Se invita a los participantes a comentar y pedir aclaraciones a la persona facilitadora.

En la ronda final, se explican los procedimientos legales en caso de VdG y violencia doméstica (VD), incluidos los procedimientos policiales y de justicia penal, los servicios que se involucran, las sanciones y las alternativas. Esto se hace específicamente para el país de acogida, pero los valores comunes de la UE se mencionan como base para la legislación nacional.

Conclusión y cierre del módulo (5 min)

Resumir los temas que se han abordado en el módulo y solicitar comentarios de los participantes sobre el proceso y si han aprendido algo nuevo o interesante. Agradecer su participación, etc.

Material educativo

- Papelógrafo con la definición de violencia de la OMS
- Papelógrafo con definición de VG
- Papelógrafo con 12 viñetas de casos que describen situaciones con comportamientos violentos, cada una escrita en un papel separado
- Cartulinas verdes y rojas para "votar"
- Papelógrafo con formas de violencia escritas en círculos
- Hoja de trabajo 6.2. - Formas de violencia con lista de violentos concretos
- Papelógrafo con 10 afirmaciones que reflejan actitudes de violencia en las relaciones de pareja

- Hoja de trabajo 6.3.2. - ¿Quién es responsable del acto violento?
- Papelógrafo con frases sobre comportamientos que indican VdG (de cada una de las 5 formas de violencia)
- Hoja de trabajo 6.4. - ¿Cómo reconocer la VG?
- Papel de papelógrafo “Consecuencias de la VG” con 5 recuadros
- Hoja de trabajo 6.5. - Consecuencias de la VG

Resultados de aprendizaje esperados

1. Los participantes conocerán y podrán reconocer diferentes tipos de violencia y reconocerán conductas que indiquen VdG y signos de control coercitivo.
2. Comprenderán las consecuencias de la violencia y que el uso de la violencia puede ser perjudicial para sus intereses.
3. Conocerán las consecuencias legales del uso de la violencia en las relaciones de género.

Habilidades

Los participantes podrán reflexionar sobre sus propios comportamientos con elementos de violencia.

Conocimiento

Los participantes sabrán que el uso de la VdG es perjudicial para sus relaciones con otras personas importantes, sus consecuencias destructivas y que es ilegal y punible.

Actitudes

Los participantes desarrollarán la actitud de que la violencia es una forma inaceptable de resolución de conflictos y perseguir los propios objetivos, y que la VdG es perjudicial para sus relaciones y para el bienestar de las demás personas y de ellos mismos.

Comentarios y sugerencias

El intercambio de experiencias ilustrativas con la violencia y la discusión sobre ellas no debe entrar en detalles para evitar fuertes reacciones emocionales de los participantes. Anima a los participantes a decir STOP si es demasiado para ellos. Si un participante muestra reacciones muy fuertes, usa los métodos de conexión y calma.

Si no hay suficiente tiempo para todas las actividades descritas, especialmente teniendo en cuenta el tiempo de traducción, selecciona algunas de ellas.

Adaptación y variación

El módulo debe entregarse principalmente en un formato grupal presencial, solo excepcionalmente online.

Recursos

- Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A. & Sušac, N. (2010) *Prevenција nasilja u mladenačkim vezama /Prevention of violence in adolescent relationships/*. Zagreb: SPA.
- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2010) *Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji /Psychosocial treatment of perpetrators of family violence/*. Zagreb: SPA.
- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) *Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark*. Graz: VMG.

Módulo 7: Prevención de la Violencia

Duración & Tiempo

Aproximadamente 4 unidades

Temas

Prevención de la violencia mediante

- comprensión de la emoción de la ira para poder identificarla lo antes posible y evitar expresarla en forma de violencia,
- ser consciente de que usar la violencia es una elección,
- recopilar estrategias para evitar el uso de la violencia incluso en momentos de ira o estrés, calmando nuestra mente y cuerpo (y abandonando la situación si es necesario) y comunicando nuestros sentimientos y necesidades de manera no violenta.

Objetivo educativo

El objetivo de este séptimo módulo es que los participantes aprendan a prevenir el uso de la violencia, especialmente en sus relaciones, incluso en situaciones de enfado o estrés. Al explorar su experiencia de la ira (y otras emociones) en situaciones en las que han usado la violencia (o estaban a punto de hacerlo) en diferentes aspectos (cognitivo, motivacional, atencional, conductual, sensorial e imaginativo), aprenderán a identificarla lo antes posible y comprender cómo la ira tiende a afectar y limitar el funcionamiento de nuestra mente y nuestro cuerpo. En un segundo paso, los participantes aprenderán que incluso bajo estrés o enfado, el uso de la violencia siempre es una elección y compartirán y discutirán diferentes estrategias para evitarla, como calmar sus mentes (evitar calentarse a sí mismos a través de un diálogo interno negativo, calmar sus cuerpos (por ejemplo, a través de una respiración de calma), salir de la situación ("tiempo fuera ") o comunicar sus sentimientos y necesidades de manera no violenta.

Descripción paso a paso

Introducción

Presenta brevemente el contenido de hoy.

Actividad "Respiración de Calma" (Herramienta 7.1)

Este método crea un espacio para discutir temas personales y sirve como ejemplo y técnica para calmarse en situaciones de enfado o estrés.

Explica que en esta práctica entrenaremos la capacidad de dirigir nuestra atención a nuestra respiración de forma suave.

Para ello, necesitaremos adoptar una postura cómoda en un asiento, apoyando las plantas de los pies en el suelo y apoyando las manos en las piernas, estirando la columna y expandiendo el pecho para facilitar la práctica.

Instrucciones: (Actúa con una voz tranquila pero enérgica y con prosodia):

- *Ahora, me gustaría presentar una práctica llamada respiración de calma. Esta práctica implica ralentizar nuestros cuerpos y mentes trabajando con nuestra respiración. Específicamente, vamos a ralentizar la respiración y enfocar nuestras mentes en las sensaciones de desaceleración.*
- *Comencemos sentándonos en posición erguida, con ambos pies apoyados en el suelo y quizás doblando las manos sobre el regazo. La cabeza se sostiene en una postura erguida, digna pero relajada. A medida que ganes experiencia con la práctica, podrás usarla en todo tipo de situaciones y posturas corporales, pero comenzaremos así, con una postura*

agradable, cómoda y erguida.

- *Si lo deseas, deja que tus ojos se cierren y dirige tu atención a la sensación de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. Simplemente nota esta sensación de respiración. (Pausa de diez a veinte segundos).*
- *Ahora vamos a ralentizar la respiración. Permite que tu frecuencia respiratoria disminuya, de cuatro a cinco segundos para inhalar, haga una pausa por un momento y luego de cuatro a cinco segundos para exhalar. Inhalar profundamente: 1—2—3—4. (Haz una pausa por un momento). Luego exhala lentamente: 1—2—3—4*
- *Tomemos un par de minutos para respirar de esta manera. Mientras lo hacemos, centremos nuestra atención en la sensación de ralentización: ralentizar el cuerpo, ralentizar la mente. Si esta frecuencia respiratoria es demasiado lenta, intenta encontrar una frecuencia que te resulte cómoda y relajante. La idea es respirar de una manera que sea más lenta y relajante.*

Espera dos minutos, o el tiempo que elijas para hacer la práctica. El tiempo debe basarse en que sea una experiencia de aprendizaje exitosa para los participantes, no una experiencia aversiva en la que se pierdan en sus pensamientos acerca de cuánto lo odian. Entonces, si está claro que los participantes se resisten, podemos comenzar con treinta segundos).

- *Cuando estés listo, deja que tu respiración vuelva a su ritmo normal y deja que tus ojos se abran suavemente. (Espera hasta que los ojos de los participantes estén abiertos).*
- *Exploremos cómo ha ido.*

Puedes comentar la experiencia y qué ha significado esta respiración tranquila para los integrantes del grupo, cómo han notado sus cuerpos y cómo ha sido para ellos practicar el ejercicio (fácil, difícil, etc.).

Invítalos a realizar esta práctica diariamente y explícales que será una de las herramientas a utilizar para su bienestar y salud.

¿Qué es la ira?

La ira es una respuesta defensiva a las amenazas que se desarrolló en nuestros antepasados durante millones de años y está diseñada para protegernos contra las amenazas.

Tendemos a experimentar la ira como una emoción o sentimiento que tenemos en respuesta a situaciones que nos amenazan o se interponen en el camino de nuestra búsqueda de lo que queremos.

Solemos sentir ira cuando vemos injusticia, cuando nuestro camino hacia algo que queremos se bloquea o cuando percibimos que otras personas están actuando para dañarnos o avergonzarnos.

Por lo general, no elegimos sentir ira en estas situaciones; simplemente surge en nosotros cuando nos sentimos amenazados/as ... es nuestro cerebro tratando de protegernos cuando nos sentimos inseguros/as.

Debido a nuestras experiencias de aprendizaje, todos y todas diferimos en términos de las situaciones que nos amenazan y nos hacen sentir enfado, por lo que es bueno saber a qué situaciones nuestro sistema de amenazas es más sensible. Si hemos sufrido violencia u otras situaciones traumáticas y difíciles, como discriminación e injusticia, podríamos sentirnos amenazados/as y enfadarnos más fácilmente.

A veces estas amenazas pueden ser físicas, a veces son sociales ("no le gusto") o están relacionadas con el estatus ("Ella está intentando de hacerme quedar mal"), amenazas relacionadas con conflictos con otras personas, pero a menudo son simplemente bloqueos y obstáculos para lo que queremos hacer o esperamos de las demás personas, lo que nos causa frustración.

Actividad "Entendiendo la ira" (Método 7.2)

Después de practicar la Respiración de Calma, la emoción de ira se explica como una de las emociones típicas relacionadas con el uso de la violencia. Para evitar actuar de manera violenta, debemos conocer y comprender nuestro enfado y aprender a expresarlo de manera constructiva.

El ejercicio Entendiendo la Ira ayuda a explorar la experiencia de la ira (y otras emociones) en situaciones en las que usamos la violencia en diferentes aspectos (cognitivo, motivacional, atencional, conductual, sensorial e imaginativo). Dura unos 80 min.

Véase la descripción en los métodos.

Actividad "Ejercicio de la botella de Coca-Cola" (Método 7.3)

El ejercicio de la botella de Coca-Cola ilustra gráficamente la responsabilidad de elegir no usar la violencia y ayuda a explorar diferentes estrategias para hacerlo. El método dura entre 60 y 70 minutos.

Véase la descripción en los métodos.

Conclusión

Inicia una ronda de comentarios e invita a los participantes a compartir su experiencia de aprendizaje:

- *¿Cuáles son las ideas o conocimientos más valiosos que te llevas de este módulo?*
- *¿Qué desafíos anticipas en la implementación de las competencias que has desarrollado en este módulo?*
- *¿Qué beneficios esperas?*

Si hay tiempo, el ejercicio de respiración de calma se puede repetir al final.

Material educativo

- Papelógrafos / Pizarra
- Hojas de trabajo con el "Diagrama de la araña" para cada participante
- Hojas de trabajo con la "Botella de Coca-Cola" para cada participante
- Una botella de Coca-Cola (llena, sin abrir) y unos vasos.

Resultados de aprendizaje esperados

Los participantes aprenderán a prevenir el uso de la violencia, especialmente en sus relaciones, incluso en situaciones de ira o estrés. Al explorar su experiencia de la ira (y otras emociones) en situaciones en las que han utilizado la violencia (o estaban a punto de hacerlo) en diferentes aspectos (cognitivo, motivacional, atencional, conductual, sensorial e imaginativo), deben aprender a identificarla lo antes posible y comprender cómo esta emoción tiende a afectar y limitar el funcionamiento de nuestra mente y cuerpo. En un segundo paso, los participantes aprenderán que incluso bajo estrés o enfado, el uso de la violencia siempre es una opción y compartirán y discutirán diferentes estrategias para evitarla, como calmar sus mentes (evitar enredarse a sí mismos a través de la autocrítica negativa), calmar sus cuerpos (por ejemplo, a través de una respiración de calma), dejar la situación ("tiempo fuera") o comunicar sus sentimientos y necesidades de manera no violenta.

Habilidades

Autoconciencia y reflexión en situaciones de enfado, identificar diferentes signos de rabia, aprender estrategias para no actuar violentamente en situaciones de enfado, sino para calmar cuerpo y mente, expresar sentimientos y necesidades de forma constructiva y salir de la situación si es necesario (tiempo fuera).

Conocimiento

La ira como emoción humana y sus efectos en nuestra mente y cuerpo, la violencia como opción incluso cuando estamos enfadados, estrategias para calmar el cuerpo y mente y evitar la violencia, relación de la ira y el uso de la violencia con los roles tradicionales de masculinidad

Actitudes

Compromiso y responsabilidad para elegir la no violencia, apertura a la auto-observación y la conciencia compasivas.

Adaptación y variación

Este módulo se puede adaptar a la entrega online.

En la práctica de respiración de calma puede ser un desafío asegurarse de si los participantes se involucran con la práctica y se sienten cómodos al hacerlo.

En el ejercicio de Entendiendo la Ira, la hoja de trabajo del diagrama de araña debería enviarse a los participantes en formato electrónico para que la copien o impriman.

El ejercicio de la botella de Coca-Cola perderá algo de su impacto sin la presencia física de la botella de Coca-Cola (agitada) con efervescencia y compartiéndola después. Las hojas de trabajo tendrían que enviarse como documentos electrónicos y los participantes deberían imprimirlas o copiarlas. Hacer un video de la botella de coca cola y compartirlo online podría ser una opción.

Recursos

- Gilbert, Paul (2009). The Compassion Mind. London: Robinson.
- Kolts, Russel (2011). The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger: Using Compassion Focused Therapy. London: Robinson.
- King, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.
- "Take a time-out!" from the Respect Phonenumber. Available at:
<https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

Módulo 8: Conclusión

Duración & Tiempo

Aproximadamente 2 unidades

Temas

Conclusión, feedback, certificados y evaluación

Objetivo educativo

Reflexión y revisión de los contenidos del taller, perspectivas de futuro

Descripción paso a paso

Introducción

Explica brevemente los pasos de este módulo. Explica por qué es importante tomarse un tiempo para la despedida final y revivir las experiencias y los conocimientos transferidos del programa.

Revisión

Prepara todo el material recogido (papelógrafos, fotografías, etc.) de cada sesión y colócalo en la pared.

Los participantes pueden caminar y echar un vistazo al material para recordar cada sesión. Se pide al grupo que reconstruya los contenidos del taller. Puedes apoyarlos agregando tus recuerdos como persona facilitadora.

Retroalimentación

Ronda final de comentarios:

- *"Nos gustaría saber qué fue lo más importante que te llevas de las reuniones".*
- *"¿Hay algo de lo que has echado en falta que te gustaría discutir?"*
- *"¿Qué recordarás en un año?"*
- *"¿Recomendarías el grupo a otros miembros de tu comunidad? ¿Hay otras personas que crees que se beneficiarían? Si es que sí, ¿de qué aspectos del programa?"*

Aquí puedes reforzar las manifestaciones que representan esperanza y empoderamiento.

- *"Antes de que terminemos hoy, nos gustaría saber de cada uno de vosotros cómo fue participar en este grupo".*

Si nadie del grupo habla, puedes empezar tú. Si el grupo habla mucho, puedes compartir tus experiencias con los participantes al final.

Es bueno pensar de antemano sobre lo que fue particularmente impresionante y cuáles fueron los resultados del aprendizaje desde tu perspectiva como persona facilitadora.

Evaluación post

Distribuye la encuesta de evaluación posterior. Explica de qué trata la encuesta y por qué necesitamos sus respuestas. Sé explícito/a acerca de obtener el consentimiento de los participantes para completar la encuesta.

Finaliza entregando las confirmaciones de participación y / o certificados.

Celebración de despedida

Al grupo le podría gustar un almuerzo / cena final (catering) juntos para una celebración de despedida agradable y amistosa.

Material educativo

- Todo el material recopilado de cada sesión (papelógrafos, hojas de trabajo, etc.)
- Encuesta de evaluación posterior
- Certificados

Resultados de aprendizaje esperados

Los participantes comparten sus experiencias de los talleres y recuerdan los contenidos. Aprenden sobre las impresiones de otros miembros del grupo (“lo que era importante para ellos y lo que era importante para mí”).

Habilidades

Feedback, reflexión, habilidades sociales

Conocimiento

Recordar los contenidos del taller

Actitudes

Apertura, perspectiva de futuro

Adaptación y variación

Este módulo no requiere asistencia física.

Las personas facilitadoras pueden preparar una presentación online, resumiendo todos los módulos y sesiones.

Se debe proporcionar una encuesta de evaluación posterior online.

Los certificados se pueden enviar a los participantes a través del servicio postal o por email.

Recursos

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG