

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

Métodos y herramientas



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

Abril de 2021

Escrito por by Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Despina Syrri and 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 sensibles al 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, las 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 métodos 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 métodos 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:

- La mayoría de los métodos y herramientas también pueden llevarse a cabo como actividades en línea; en las descripciones de los métodos se ofrecen más detalles. Basándonos en nuestra experiencia con los formatos en línea, recomendamos ser especialmente sensibles a las pausas para mantener la concentración y conseguir los efectos de aprendizaje deseados: nunca realice más de dos métodos seguidos antes de hacer al menos una breve pausa.
- 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.

Métodos del Programa

Métodos para el módulo 2 “Migración”	6
2.1 Método “Preparación: Presentación de los participantes - Auto-reflexión sobre la experiencia vivida como hombre refugiado/migrante”	6
2.2 Método “Recopilación de temas y preguntas”	9
2.3 Método “Mapeo de los servicios nacionales y locales, estatales y no estatales, primera versión”	11
2.4 Método “Mapeo de los servicios nacionales y locales, estatales y no estatales, segunda versión”	14
Métodos para el módulo 3 “Género y masculinidades”	16
3.1 Método: “Caja de Roles de Género (Gender Box)”	16
3.2 Método “Maneras de caminar (Gender Walk)”	19
3.3 Método “¿Puedo hablar?”	21
Métodos para el Módulo 4 “Relaciones sociales e íntimas”	24
4.1 Método “Círculos de Sexualidad”	24
Métodos para el Módulo 5 “Auto-cuidado”	28
5.1 Método “El Embudo de la Ira”	28
5.2 Método “El piano del auto-cuidado”	30
Métodos para el Módulo 6 “Violencia”	32
6.1 Método “Entendiendo lo que es la Violencia”	32
6.2 Método “Tipos de Violencia”	34
6.3 Método “Actitudes relacionadas con la Violencia de género”	36
6.4 Método “Reconociendo la violencia de género”	39
6.5 Método “Consecuencias de la violencia de género”	41
Métodos para el Módulo 7 “Prevención de la violencia”	45
7.1 Método “Respiración de calma”	45
7.2 Método “Indagación de la ira”	48
7.3 Método “Ejercicio de la botella de Coca Cola”	53



Anexos	57
Anexo 5.2 Método “El piano del auto-cuidado”	57
Anexo 6.1 Método “Entendiendo lo que es la Violencia”	57
Anexo 6.2 Método “Tipos de violencia”	57
Anexo 6.3.1 Método “¿Quién es responsable del acto violento?”	62
Anexo 6.3.2 Método “¿Quién es responsable del acto violento?”	63
Anexo 6.4 Método “Reconociendo la violencia de género”	64
Anexo 6.5 Método “Consecuencias de la violencia de género”	64
Anexo 7.2 Método “Indagación de la ira”	66
Anexo 7.3 Método “Mi botella de Coca Cola”	68

Métodos para el módulo 2 “Migración”

2.1 Método “Preparación: Presentación de los participantes - Auto-reflexión sobre la experiencia vivida como hombre refugiado/migrante”

Duración & Tiempo
30 minutos
Temas del método
Migración, Integración
Grupo objetivo
Hombres jóvenes y adultos migrantes y refugiados
Material necesario
Papelógrafo Marcadores Post-its
Implementación
Responder a las necesidades del público
Procedimiento
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.
Pasos
<ol style="list-style-type: none"> 1. La persona facilitadora escribe en los papelógrafos las siguientes preguntas (si se aplica en modalidad online, la persona facilitadora muestra las preguntas en la pantalla y los participantes responden en el chat): <ul style="list-style-type: none"> - “¿Cómo te llamas?” - “¿Qué edad tienes?” - “¿De dónde eres?” - “¿Estás casado? ¿Tienes hijos/hijas?” - “¿Por qué motivo migraste a este país y cuántos años llevas viviendo en esta ciudad?” - “¿Tenías algún tipo de relación con esta ciudad antes de llegar?” 2. La persona facilitadora invita a los participantes a rellenar las casillas o a hacer una lluvia de ideas. 3. La persona facilitadora crea grupos y les pide que consideren y reflexionen sobre las siguientes preguntas (en la implementación en línea se crean salas de descanso): <ul style="list-style-type: none"> - "¿Qué tienen en común nuestras historias?" - "¿Qué diferencias pueden ser notadas?" 4. La persona facilitadora invita a una persona de cada grupo a escribir en el papelógrafo qué

elementos compartieron y cuáles fueron las diferencias.

5. La persona facilitadora habla sobre las relaciones entre las historias que los participantes cuentan, las oportunidades que tenemos y nuestras identidades como individuos, miembros de familias, comunidades y dentro de una nación.

Objetivos del método

Los objetivos del método son:

- explorar los antecedentes de los participantes
- crear un ambiente amigable y seguro

¿Qué significado tiene el género en este método?

Los participantes tienen la oportunidad de hablar de sus experiencias individuales como hombre migrante o refugiado. El debate puede abordar la dimensión sensible al género cuando se abordan los privilegios, así como las amenazas y los riesgos de los hombres* en las experiencias de migración y refugio.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Los participantes toman conciencia de sus experiencias personales como inmigrantes y refugiados varones. Al compartir con el grupo, aprenden sobre las diferencias y los paralelismos entre las historias. Reflexionan sobre sus responsabilidades en los sistemas familiares, las comunidades y la sociedad.

Sugerencias y comentarios

Observaciones para la persona facilitadora:

- Trata de hacer que la persona se sienta cómoda para crear confianza y un ambiente donde se sienta seguro para compartir información.
- Fomenta los debates interculturales e interreligiosos que ponen de relieve los valores comunes.
- Sintoniza con la realidad de los participantes, conoce las tendencias y participa en la conversación.

Estrategias de comunicación:

1. Escucha activa: se trata de 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. Además de prestar toda la atención al hablante, es importante que se vea que La persona facilitadora está escuchando, de lo contrario el hablante puede concluir que de lo que está hablando no es interesante.

Elementos clave:

- Preguntas abiertas
- Anime a los participantes a hablar
- No interrumpa
- Repita los temas que el participante acaba de decir
- Integre a los participantes en la conversación, por ejemplo, preguntando "¿qué quieres decir?"
- Proporcione retroalimentación

Comunicación no violenta: Esta estrategia de comunicación se utiliza 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

- Usa el chat de zoom para las preguntas y respuestas
- Crea salas de descanso para los ejercicios grupales

Recursos

La UE y las políticas de integración para nacionales de terceros países:

<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>

Una pequeña unidad para explorar historias de movimiento y migración:

<https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>

2.2 Método “Recopilación de temas y preguntas”

Duración & Tiempo

30 -40 minutos

Temas del método

Migración, Integración

Grupo objetivo

Hombres jóvenes y adultos migrantes y refugiados

Material necesario

Papelógrafo

Marcador

Hoja impresa

Implementación

Responder a las necesidades del público

Procedimiento

La idea de la actividad es comprender las necesidades de los participantes y responder a ellas a través de la información presentada.

1. Pide a los participantes que consideren lo que les gustaría aprender durante el módulo.
2. Entrega a los participantes una hoja que se dividirá en 4 partes:
 - ¿Qué esperan escuchar durante este módulo?
 - ¿Qué temas les interesaría aprender? Elija de la lista que aparece a continuación:
 - Educación
 - Calificaciones
 - Mercado de trabajo
 - Solicitud de reasentamiento familiar
 - Permisos de residencia
 - Decisiones positivas/negativas
 - Procedimiento de asilo - diferencias entre nacionalidades
 - ¿Por qué le interesaría aprender sobre estos temas?
 - ¿Hay algún otro tema que le interese conocer?
3. Recoge las hojas e identifica los temas mencionados con más frecuencia
4. Escribe estos temas en el papelógrafo
5. Reflexiona sobre los resultados
 - Haz preguntas sobre los temas. Formula las preguntas sin reflejar juicios.

Objetivos del método

El objetivo del método es dar a conocer los intereses de los participantes para que el módulo aborde en la medida de lo posible sus necesidades.

¿Qué significado tiene el género en este método?

El método permite abordar las necesidades individuales de los participantes. En el debriefing se puede abordar, por ejemplo, la selección de temas en función del género (¿Por qué los participantes quieren explícitamente tratar estos temas? ¿Qué temas podrían seguir interesándoles como hombres migrantes y refugiados?)

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

El método transmite a los participantes que el líder del grupo se tomará el tiempo suficiente para abordar sus preocupaciones. Se ofrece al grupo un entorno seguro y confidencial en el que se les da la oportunidad de hablar de sus preocupaciones y temores.

Sugerencias y comentarios

Deja tiempo suficiente para este ejercicio. Explica también al grupo qué temas no se pueden tratar (límites del módulo).

Adaptación y variación

Utiliza los sondeos de zoom o la caja de herramientas KoBo para recoger las respuestas

Recursos

Comunicación efectiva y respetuosa con personas desplazadas forzosamente:

<https://www.refworld.org/pdfid/573d5cef4.pdf>

Métodos para una evaluación de necesidades educativas:

<https://www.extension.uidaho.edu/publishing/pdf/BUL/BUL0870.pdf>

2.3 Método “Mapeo de los servicios nacionales y locales, estatales y no estatales, primera versión”

Duración & Tiempo
50 minutos
Temas del método
Migración, Integración
Grupo objetivo
Hombres jóvenes y adultos migrantes y refugiados
Material necesario
Papelógrafo, marcadores Hoja impresa Ordenador portátil y proyector
Implementación
Responder a las necesidades del público
Procedimiento
<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega a los participantes la hoja que incluiría tres preguntas sobre los servicios y pídeles que la rellenen <p>Preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> a) ¿Con qué servicio o asistencias de la siguiente lista estás más familiarizado (si es que hay alguna)? <ul style="list-style-type: none"> - Apoyo y asesoramiento psicosocial - Apoyo y asesoramiento jurídico - Servicios de empleo y ocupación - Asesoramiento financiero y contable - Distribución de artículos de primera necesidad no alimentarios - Educación no formal - Espacios para los niños - Acceso a los servicios municipales - Acceso a los servicios de salud - Acceso al Centro de Integración de Migrantes - Consejo Municipal de Integración de Migrantes b) ¿Cómo conociste este servicio o asistencia? <ul style="list-style-type: none"> - A través del boca a boca - A través de carteles y folletos - A través de Internet y los medios sociales - Trabajo/he trabajado para ello - Conozco gente que lo ha usado - Si es otro, por favor especifique: _____

- c) ¿Lo has utilizado alguna vez?
- Sí
 - No
- d) ¿Te ves a ti mismo utilizándolo en el futuro?
- Sí
 - No

2. Recoge las hojas y elabora los resultados
3. Escribe en el papelógrafo las respuestas más comunes y discute los resultados con los participantes
4. Presenta más servicios locales
5. Termina el procedimiento de mapeo creando un catálogo completo de servicios nacionales y locales (puede hacerse también gráficamente)

Objetivos del método

Los objetivos del método son:

- Comprender cómo los participantes perciben las redes de servicios
- Comprender los diferentes intereses de los servicios y asistencias
- Proporcionar más información

¿Qué significado tiene el género en este método?

Se enseña a los participantes qué opciones tienen como hombres migrantes y refugiados para buscar ayuda. Se pueden introducir servicios de apoyo sensibles al género que probablemente no conocían antes (asesoramiento sensible al trauma, asesoramiento para hombres, centros de asesoramiento para niñas y niños, asesoramiento sexual, asesoramiento familiar, etc.).

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Los participantes reciben una visión general de los servicios de apoyo profesional y pueden intercambiar experiencias entre ellos. Se les enseña que los hombres* también pueden obtener y aceptar ayuda en cualquier momento. Se facilita a los participantes* el acceso al asesoramiento.

Sugerencias y comentarios

A menudo ocurre que los participantes ya han tenido muchas experiencias en diferentes instituciones. Por ello, las personas con antecedentes familiares internacionales que no hablan el idioma oficial o que además carecen de conocimientos del sistema suelen sentirse abrumadas por la variedad de servicios de apoyo. Por ello, es aún más importante que se tome el tiempo necesario para transmitir al grupo que pueden compartir sus experiencias con diferentes organizaciones.

Adaptación y variación

Utiliza los sondeos de zoom o la caja de herramientas KoBo para recoger las respuestas



Recursos

La UE y la políticas de integración para nacionales de terceros países:

<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>

2.4 Método “Mapeo de los servicios nacionales y locales, estatales y no estatales, segunda versión”

Duración & Tiempo

50 min

Temas del método

Migración, Integración

Grupo objetivo

Hombres jóvenes y adultos migrantes y refugiados

Material necesario

Papelógrafo

Marcadores

Post-its

Ordenador portátil y proyector

Implementación

Responder a las necesidades del público

Procedimiento

La idea de la actividad es iniciar un proceso de visualización de los servicios nacionales y locales (organizaciones o instituciones) con los que los participantes tienen conexiones directas, indirectas y potenciales en el futuro.

Los métodos se centran en una lluvia de ideas sobre quiénes son los servicios o instituciones que se encuentran en el entorno de los participantes y cómo se conectan con ellos (directos, indirectos o potenciales).

1. Pida a los participantes que realicen una lluvia de ideas e identifiquen el mayor número posible de servicios a nivel local y nacional.
2. Una vez que hayan identificado el mayor número posible de servicios, pídeles que los coloquen en el centro del papelógrafo (en el caso de la implementación en línea, habrá que recogerlos y colocarlos en la pizarra virtual, ya que deberán enviar la respuesta a través del chat)
3. Pide a los participantes que consideren la siguiente categorización de estos servicios
 - Directo: Organizaciones o instituciones con las que tienen contacto directo.
 - Indirecto: Organizaciones o instituciones que han estado en contacto con alguien que conocen.
 - Potencial: Organizaciones o instituciones que se relacionan con la migración pero con las que no tienen (todavía) una conexión.
4. Coloca los post-its

5. Presente los servicios nacionales/locales que no han sido mencionados
6. Colócalos también en el papelógrafo
7. Reflexiona y discute los resultados con los participantes

Objetivos del método

Los objetivos del método son:

- Comprender cómo los participantes perciben las redes de servicios
- Comprender las diferentes pautas e intereses de los servicios
- Proporcionar más información sobre los servicios

¿Qué significado tiene el género en este método?

Se enseña a los participantes qué opciones tienen como hombres migrantes y refugiados para buscar ayuda. Se pueden introducir servicios de apoyo sensibles al género que probablemente no conocían antes (asesoramiento sensible al trauma, asesoramiento para hombres, centros de asesoramiento para niñas y niños, asesoramiento sexual, asesoramiento familiar, etc.).

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Los participantes reciben una visión general de los servicios de apoyo profesional y pueden intercambiar experiencias entre ellos. Se les enseña que los hombres* también pueden obtener y aceptar ayuda en cualquier momento. Se facilita a los participantes el acceso al asesoramiento.

Sugerencias y comentarios

A menudo ocurre que los participantes ya han tenido muchas experiencias en diferentes instituciones. Por ello, las personas con antecedentes familiares internacionales que no hablan el idioma oficial o que además carecen de conocimientos del sistema suelen sentirse abrumadas por la variedad de servicios de apoyo. Por ello, es aún más importante que se tome el tiempo necesario para transmitir al grupo que pueden compartir sus experiencias con diferentes organizaciones.

Adaptación y variación

Utiliza los sondeos de zoom o la caja de herramientas KoBo para recoger las respuestas

Recursos

Mapeo visual de entidades: https://holistic-security.tacticaltech.org/media/exercises/pdfs/original/HS_Exercise_2_Explore_2-3a.pdf

Métodos para el módulo 3 “Género y masculinidades”

3.1 Método “Caja de Roles de Género (Gender Box)”

Duración & Tiempo
60 minutos
Temas del método
Estereotipos femeninos y masculinos
Grupo objetivo
Hombres jóvenes y adultos migrantes y refugiados
Material necesario
Papelógrafo y marcadores
Implementación
Número de participantes 6- 24
Procedimiento
<p>Divide el papelógrafo en dos partes (dos recuadros):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribiendo en una parte "actuando como un hombre"; - Y en la segunda parte "actuando como una mujer"; <p>Empieza a preguntar "<i>¿Qué significa "Actuar como un hombre?" "¿Cuáles son las expectativas detrás de esa pregunta?"</i>" Se puede invitar a los participantes a que vengan a la pizarra y rellenen las casillas o se puede hacer como una lluvia de ideas. Los participantes también pueden hacer el folleto individualmente o en parejas/grupos pequeños primero, dependiendo de las necesidades del grupo.</p> <p>Puede utilizar las siguientes preguntas como ayuda para la lluvia de ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Cómo se "supone" que el hombre es diferente de la mujer?</i> - <i>¿Qué sentimientos se supone que tiene un "verdadero hombre"?</i> (ira, superioridad, confianza, etc.) - <i>¿Cómo expresan sus sentimientos los "hombres de verdad"?</i> (silencio, gritos, peleas) - <i>¿Cómo se supone que los "hombres de verdad" actúan sexualmente?</i> - <i>¿Qué nombres se aplican a las personas que se comportan de manera fuera de lo común?</i> (escribe esto fuera de la caja y alrededor de la caja) Cobarde, maricón, raro, gay <p><i>Nota: Es importante decir y escribir estas palabras, pero recuerde a los participantes que sabemos que son palabras que son dañinas e hirientes para la gente y que pueden desencadenar sentimientos incómodos.</i></p> <p><i>¿Qué cosas le suceden física y emocionalmente a las personas que actúan de maneras que no se</i></p>

ajustan a las características enumeradas en el recuadro? (escribe esto fuera de la caja y alrededor de la caja) Peleas, palizas, acoso, burlas, abusos, ignorar, matar...

Ahora pregunta "¿Qué significa 'actuar como una mujer' - cuáles son las expectativas (que pueden no ser la realidad) detrás de esa pregunta?"

Los participantes pueden ir a la pizarra y rellenar las casillas o pueden hacerlo como una lluvia de ideas. También los participantes pueden hacer el reparto como individuos o en parejas/grupos pequeños primero, dependiendo de las necesidades del grupo.

Recuerde, de nuevo, que este ejercicio busca mirar los estereotipos, no el comportamiento individual.

- *¿Cómo se supone que las mujeres son diferentes de los hombres? (más simpáticas, más débiles, más cotillas, etc.)*
- *¿Qué sentimientos se supone que tiene una "mujer de verdad"? (miedo, baja autoestima, etc.)*
- *¿Cómo expresan sus sentimientos las "mujeres de verdad"?*
- *¿Cómo se supone que las "mujeres de verdad" actúan sexualmente? (son pasivas, recatadas, siguen al hombre, etc.)*
- *¿Qué nombres se aplican a las personas que están fuera de la caja? (escribe esto fuera de la caja y alrededor de la caja) Tortillera, marimacho, puta, prostituta, lesbiana...*

Nota: Estas palabras son importantes de decir y escribir, pero de nuevo, recuerde a la gente que entendemos que estas palabras pueden ser hirientes. Ese es el punto del ejercicio, señalar estas cosas para que seamos conscientes de ellas.

¿Qué cosas le suceden física y emocionalmente a las personas que actúan de manera que no se ajustan a las características enumeradas en el cuadro? (escribe esto fuera de la caja y alrededor de la caja) Acosado, abusado, ignorado, violado, mala reputación, asesinado

Las siguientes preguntas pueden utilizarse para el debate:

- *¿Cómo crees que influyen los estereotipos masculinos y femeninos en la forma en que se espera que los hombres y las mujeres "aparezcan" en el mundo?*
- *¿Cómo pueden influir los estereotipos en la forma en que pensamos en las personas que se comportan "fuera de lo común"?*
- *¿Qué caja tiene más poder? ¿Por qué? ¿Cambia el poder de las mujeres si aprenden a "comportarse como un hombre"? ¿De qué manera?*
- *¿Cómo contribuyen estas cajas a los papeles de liderazgo que a las mujeres se les "permite" tener en nuestro país? ¿Cómo cambiamos estas expectativas sociales?*

Objetivos del método

Invitar a los participantes a explorar las normas de género y las consecuencias a las que nos enfrentamos cuando vamos en contra de ellas.

- Explorar las cuestiones de poder y control

- Explorar con qué limitaciones nos podemos encontrar si no estamos "dentro de la caja"
- Estimar la autorreflexión sobre el modelo de masculinidad y si se puede encontrar otra forma de expresión

¿Qué significado tiene el género en este método?

El género y la masculinidad son los temas principales de esta sesión. Se presentarán varios ejemplos cotidianos sobre los que los participantes podrán reflexionar.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

La actividad ofrece diferentes perspectivas sobre el género y tiene como objetivo reflexionar sobre nuestra educación. Las normas culturales y sociales a menudo crean estereotipos, mitos en torno al género que conducen al patriarcado y la violencia.

Sugerencias y comentarios

Es importante considerar los siguientes riesgos:

Los participantes podrían sentir sus normas culturales atacadas, por lo que la sensibilidad cultural es sumamente esencial durante la fase de aplicación.

Los participantes pueden sentirse reacios a compartir sus propias perspectivas, por lo que es importante garantizar la confidencialidad y los espacios seguros.

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 cada uno un grupo de participantes. Cada grupo recogerá las características de los hombres y mujeres ideales. Después de recolectar dichos aspectos, el grupo se volverá a juntar para discutir y reflexionar sobre los resultados. Las preguntas clave serán la guía del debate.

Recursos

Make it work Wellstone: <http://www.makeitworkcampaign.org/gender-toolkit/>

3.2 Método “Maneras de caminar (Gender Walk)”

Duración & Tiempo

60 minutos

Temas del método

Estereotipos de género, Construcción social del género

Grupo objetivo

Migrantes y refugiados adultos; menores no acompañados

Material necesario

Pizarra para escribir las preguntas (opcional)

Implementación

Número de participantes: 6- 24

Habitación grande

Procedimiento

Explica a los participantes que cuando tú grites la palabra 'Caminad' deben caminar por la habitación lo más rápido posible pero sin chocar con nadie. Cuando grites "alto", deben pararse uno frente al otro en parejas.

Entonces tú dirás una frase que las parejas tendrán que discutir durante dos minutos. Al final de los dos minutos gritarás "Caminad" de nuevo y ellos se pondrán a caminar hasta que grite “Deteneos” y vuelva a decir una frase.

Después de haber discutido sobre todas las frases, se juntará el grupo y se comenzará una discusión acerca de las características que les gustan o no, si fueran de otro género.

Enunciados a usar:

- *Algo típico de mi género que me gusta hacer.*
- *Algo típico de mi género que no me gusta hacer.* [SEP]
- *Algo no típico de mi género que me gusta hacer.*
- *Algo no típico de mi género que me gustaría poder hacer sin ser juzgado.*
- *Algo que espero que suceda durante este taller (opcional).* [SEP]

Objetivos del método

El objetivo es discutir los códigos sociales de género y los estereotipos a partir de las preferencias cada uno, incluyendo los hobbies, las elecciones, las decisiones. Estas reflexiones nos permiten hablar de cómo el género limita las elecciones, gustos y experiencias personales. La discusión también puede conducir a las consecuencias que puede haber para las personas que violan estos códigos y que, por lo tanto, se consideran socialmente inapropiadas.

¿Qué significado tiene el género en este método?

El género permite observar la vida cotidiana con perspectiva de género.

¿Facilita este método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

La actividad abre una reflexión sobre la facilidad de generar distribuciones diferentes del poder dentro de las relaciones.

Sugerencias y comentarios

Posibles riesgos:

- Los participantes pueden presentar cuestiones muy personales y dolorosas. La persona facilitadora puede tener dificultades para gestionar el grupo;
- Los participantes pueden reforzar sus discursos entre sí y considerar que las normas sociales son naturales.

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 cada uno un grupo de participantes. Cada grupo recogerá las características de los hombres y mujeres ideales. Después de recolectar dichos aspectos, el grupo se volverá a juntar para discutir y reflexionar sobre los resultados. Las preguntas clave serán la guía del debate.

Recursos

Caja de herramientas de Amnesty.org:

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

3.3 Método “¿Puedo hablar?”

Duración & Tiempo
60 minutos
Temas del método
Identidad de género, Orientación Sexual, LGBTQ+, Homofobia
Grupo objetivo
Migrantes y refugiados adultos; menores no acompañados
Material necesario
Pizarra para escribir las preguntas
Implementación
Número de participantes: 10- 30 Habitación grande
Procedimiento
<p>Antes de empezar la actividad, cuelga una hoja grande con una lista de afirmaciones homofóbicas que todos puedan leer fácilmente.</p> <p>A continuación, explica que los participantes tienen que mantener una conversación dando por sentado que las frases escritas en la pizarra son "verdaderas". Explique que al menos uno de los participantes tiene que hacerse pasar por una persona lesbiana, gay, bisexual o transgénero, pero no puede decírselo a nadie hasta que la persona facilitadora diga "puedes hablar".</p> <p>Antes de ese momento, la persona LGBT puede, si lo desea, intervenir presentando su punto de vista pero sin especificar su papel.</p> <p>Se invita al resto del grupo a utilizar un lenguaje y expresiones no inclusivas contra la comunidad LGBT.</p> <p>Inicia la conversación con una frase neutra que pueda desencadenar la expresión de prejuicios. Por ejemplo: "Ayer en el cine vi a dos hombres besándose".</p> <p>Tome nota del lenguaje utilizado por el grupo homofóbico.</p> <p>Después de unos minutos, La persona facilitadora dará a la persona LGBT la oportunidad de hablar, desactivando la situación de homofobia previamente desencadenada.</p> <p>Enunciados a usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los gays y las lesbianas no deben besarse en público si hay niños mirando;</i> - <i>Si supiera que los gays/lesbianas frecuentan el vestuario del gimnasio, tendría problemas para desnudarme;</i> - <i>Los desfiles del orgullo gay son simplemente una oportunidad para mostrar las perversiones gays, transgénero y lesbianas al resto del mundo;</i> - <i>Los y las transexuales sólo pueden trabajar en la calle;</i> - <i>Personalmente no tengo ningún problema con ellos, pero no me gustaría tener un hijo o hija gay/lesbiana/transgénero;</i> - <i>No entiendo por qué no pueden vivir expresando su orientación como algo íntimo,</i>

personal, privado;

- *Las lesbianas son mujeres que quieren ser hombres, los gays son aquellos hombres que quieren ser mujeres.*

¡¡Informe!! Tómate un tiempo para reflexionar con el grupo sobre cómo se sintió jugando y desempeñando ese papel específico. Asegúrate de que todo el mundo vuelve sano y salvo de la actividad. Este método puede desencadenar experiencias muy propias de los participantes. Garantiza un espacio seguro para todos y da a los participantes la oportunidad de dejar de participar en cualquier momento.

La persona facilitadora se encontrará básicamente con 3 escenarios diferentes:

- Nadie eligió el papel de una persona LGBT: en este caso se invitará a los participantes a discutir por qué nadie lo hizo.
- Alguien inicialmente eligió el papel de una persona LGBT pero luego cambió de opinión: en este caso, se incitará a esta persona a que explique sus sentimientos al respecto.
- Los que jugaron el papel de la persona LGBT serán invitados a hablar sobre sus sentimientos y se le pedirá al grupo que comenten sus comportamientos.

Para concluir, La persona facilitadora hará una lista de las expresiones homofóbicas escuchadas durante la actividad a los participantes, explicando el contenido agresivo de cada una de ellas.

Objetivos del método

- Simular las dificultades que surgen de sentirse diferente.
- Ayudar a crear conciencia de la existencia de patrones sociales impuestos.
- Demostrar la importancia del lenguaje y las barreras que se crean por el uso incorrecto del mismo.

¿Qué significado tiene el género en este módulo?

Los participantes reflejan su enfoque hacia las expresiones y estereotipos homofóbicos y transfóbicos. El método hace hincapié en la integración de la perspectiva de género.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

La actividad tiene por objeto simular la sensación de ansiedad resultante de la exclusión por la orientación sexual. La persona facilitadora puede intervenir para gestionar las dinámicas negativas.

Sugerencias y comentarios

Posibles riesgos:

- Los participantes pueden presentar cuestiones muy personales y dolorosas. La persona facilitadora puede tener dificultades para gestionar el grupo;
- Los participantes pueden reforzar sus discursos entre sí y considerar que las normas sociales son naturales.

Adaptación y variación

Esta actividad no requiere asistencia física, se puede realizar a través de talleres online/digitales.

Recursos

Caja de herramientas de Amnesty.org:

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

Del proyecto Rainbow: http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.htm

Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) refugees and asylum seekers: ICAR navigation guide De Jong A (ICAR, 2003) facilita información detallada sobre cuestiones legales y legislación en U.K.

Métodos para el Módulo 4 “Relaciones sociales e íntimas”

4.1 Método “Círculos de Sexualidad”

Duración & Tiempo

80 minutos

Temas del método

Estereotipos de género, Construcción social del género

Grupo objetivo

Migrantes y refugiados adultos; menores no acompañados

Material necesario

Bolígrafos o marcadores, hoja con los círculos de sexualidad dibujados y su definición; Hojas pequeñas, papelógrafo con la definición de la OMS de la sexualidad y de los derechos sexuales.

Implementación

Número de participantes 6- 24

Habitación grande

Procedimiento

Pedimos al grupo que haga una lluvia de ideas sobre todas las palabras que se les ocurran asociadas a la "sexualidad". Las palabras son escritas por los participantes en pequeñas hojas y colocadas en el suelo mientras La persona facilitadora sondea más palabras. Los participantes también pueden dibujar su palabra. Las palabras pueden ser características, nombres, adjetivos, etc. Podemos sondear más palabras a través de las siguientes preguntas:

- *¿Puedes pensar en buenas asociaciones?*
- *¿Qué aspectos de la sexualidad esconde la sociedad?*

Algunos ejemplos:

Amar	Orgasmo	Acercamiento	Porno	Anatomía
Pornografía	Relación	Anticonceptivo	Flirtear	Condón
Bisexualidad	Respeto	Atracción	Mutilación genital femenina	Abortar
Acariciar	Ser tocado	Quedarse embarazada	Masturbación	Follar
Amor homosexual	Prostituta	Embarazo	Odio	Consentimiento

Cuando el grupo se queda sin palabras dejamos a los participantes mirando las palabras o los dibujos en el suelo durante un rato. Dejamos en el suelo los Círculos de Sexualidad con la definición de cada círculo. Todo lo relacionado con la sexualidad humana puede caer en uno o más círculos. Explica la definición de cada círculo, y pide ejemplos de conceptos, pensamientos o comportamientos de la sexualidad que encajen en cada círculo.

Divide al grupo en grupos más pequeños de 4-5 personas cada uno. Pídeles que observen las palabras sobre sexualidad que encontraron y pida que muevan los papeles en el círculo correcto en el suelo. Cuando hayan terminado, vuelvan 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?*
- *¿Hablar de ciertos círculos te hace sentir más o menos cómodo? ¿Cuáles crees que generan más dificultades a la hora de hablar de ellos? ¿Por qué?*
- *¿Hay algún aspecto de estos círculos que nunca antes te había parecido sexual? Por favor, explica cuál.*
- *¿Te imaginas hablar de esto con tus hijos? ¿Con tus padres? ¿Con tus compañeros?*

Fomenta el debate dentro del grupo, y prepárate para pasar algún tiempo discutiendo los temas que surjan. También puede preguntar a los participantes:

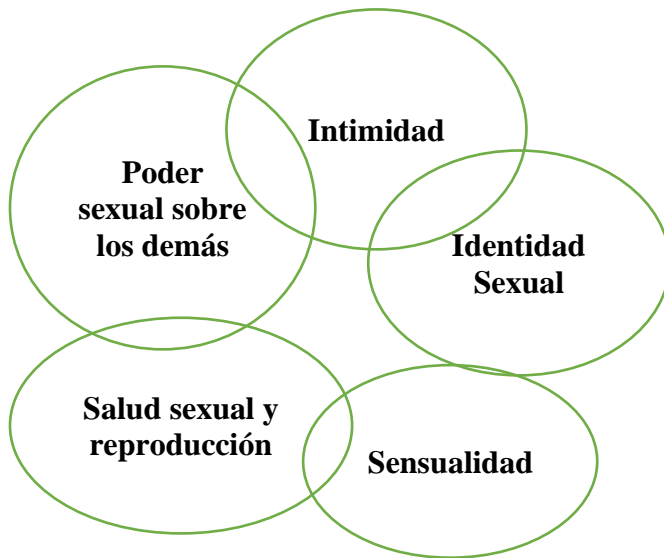
- *¿Cómo se asocia la sexualidad con el poder?*
- *¿Quién define el comportamiento responsable?*
- *¿Qué significan los derechos sexuales?*

Un argumento común es que nuestra cultura, religión o sociedad no tolerará que se hable abiertamente de la sexualidad. Este es un argumento poderoso. *¿Es válido? ¿Qué podemos hacer para cambiarlo?*

Anímalos a ser más conscientes de cómo ellos y otras personas expresan su sexualidad, y cómo eso puede cambiar en diferentes situaciones.

Proporcione una hoja a cada participante e invítelos a escribir una acción o cambio en su vida que tomarán esta semana como resultado de participar en este ejercicio. El papel es anónimo. Puede recoger todas las hojas y leerlas en grupo.

Los Círculos de Sexualidad:



Definiciones de los Círculos de Sexualidad

Intimidad: Sentirse emocionalmente cerca de otra persona y aceptar esa cercanía. Ser íntimo con alguien es sentirse cercano, familiar y usualmente afectuoso. También puede significar una relación personal amorosa con otra persona o grupo.

Identidad sexual: La comprensión de una persona de quién es sexualmente, incluyendo el sentido de ser hombre o mujer, los roles de género culturalmente definidos y la orientación sexual. La orientación sexual se refiere a si la atracción principal de una persona es hacia personas del sexo opuesto (heterosexualidad), del mismo sexo (homosexualidad), o de ambos sexos (bisexualidad).

La sensualidad: Sentir placer por el propio cuerpo y el de los demás, especialmente el de las parejas sexuales. La sensualidad también nos permite disfrutar del placer que nuestros cuerpos pueden darnos a nosotros y a otros. Sentirse físicamente cerca de otra persona.

La salud sexual y la reproducción: La capacidad de reproducirse, el comportamiento y la actitud que hacen que la relación sexual sea sana y agradable. Esto incluye información sobre la reproducción, las relaciones sexuales y los diferentes actos sexuales, la anticoncepción, la expresión sexual y la anatomía sexual reproductiva, entre otros.

Poder sexual sobre los demás: Usar el sexo o la sexualidad para influenciar, manipular o controlar a otras personas, como la seducción, el coqueteo, el acoso, el abuso sexual o la violación.

Objetivos del método

El objetivo es:

- Reflexionar sobre el significado de la sexualidad;
- Ser consciente de las propias creencias sobre la sexualidad;
- Entender mejor la sexualidad como un concepto existencial

- Explorar cómo se cruzan el género y 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).

¿Qué significado tiene el género en este método?

La actividad permite a los miembros del grupo hablar sobre la sexualidad desde sus puntos de vista.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

La actividad abre una reflexión sobre lo fácil que es generar una distribución diferente del poder dentro de las relaciones.

Sugerencias y comentarios

Riesgos posibles:

- Los participantes pueden presentar cuestiones muy personales y dolorosas. La persona facilitadora puede tener dificultades para gestionar el grupo;
- Los participantes pueden reforzar sus discursos entre sí y considerar que las normas sociales son naturales.

Adaptación y variación

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

Respecto a los círculos de sexualidad, las personas facilitadoras pueden reunir 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.

Recursos

Caja de herramientas de

Amnesty.org:<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

<https://www.care.org>

<https://advocatesforyouth.org/>

Métodos para el Módulo 5 “Auto-cuidado”

5.1 Método “El Embudo de la Ira”

Duración y tiempo

20 minutos

Temas del método

Emociones, masculinidad hegemónica, masculinidad cuidadora, ira, estereotipos de género

Grupo objetivo

Hombres jóvenes y adultos

Material necesario

Papelógrafo y bolígrafos

Procedimiento

Pide a los participantes que nombren todas las emociones que les vienen a la mente. Las respuestas están escritas en el papelógrafo en el que se ha dibujado el embudo de la ira. Las emociones se escriben en el embudo. Fuera del embudo, se enumeran todas las limitaciones que un "hombre real" debe cumplir en su comportamiento.

- *¿Qué emociones conoces?*
- *¿Qué es un "hombre de verdad"?*
- *¿Qué espera la sociedad de los hombres?*

Los hombres se enfrentan a una edad temprana con obligaciones y expectativas que dicen no deben ser "débiles" o "cobardes" y que los hombres de verdad no deben llorar, sino que siempre deben ser tipos duros y machos. El embudo ilustra que muchas emociones en la vida diaria no se reconocen y por lo tanto se ignoran y que las emociones reprimidas sólo escapan por el estrecho cuello del embudo. 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.

Preguntas para la ronda de discusión / reflexión:

- *¿Hablas de tus emociones y bienestar?*
- *¿Con quién hablas de esto?*
- *¿Cuáles son tus estrategias cuando te sientes abrumado por la impotencia y el estrés?*
- *¿Cómo reacciona tu cuerpo, cuando experimentas emociones de rabia, tristeza, felicidad, ...?*

Objetivos del método

Aprender sobre las emociones, estereotipos de género y los orígenes de la ira y la violencia.
Desarrollar una conciencia de las emociones y la salud mental.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Los participantes aprenden sobre las obligaciones y expectativas sociales a las que se enfrentan los hombres. Aprenden sobre los efectos de la masculinidad hegemónica en su bienestar y salud mental.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

El método anima a los hombres a reflexionar conscientemente sobre sus maneras de lidiar con sus emociones (por ejemplo, la ira). Aprenden sobre el significado de cada emoción y cómo reacciona su cuerpo ante ellas.

Sugerencias y comentarios

Adaptación y variación

El método no requiere la asistencia física del participante, por lo tanto, también se puede 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 las emociones. También pueden recopilar las contribuciones de los participantes en un documento online o presentación en vivo.

Recursos

“CHANGE-Program” (VMG)

5.2 Método “El piano del auto-cuidado”

Duración & Tiempo

30 minutos

Temas del método

Autocuidado, estrategias de afrontamiento, salud mental

Grupo objetivo

Chicos y hombres de todas las edades

Material necesario

Imprimir las teclas del piano y repartirlo al grupo. Proporcionar bolígrafos y un papelógrafo.

Procedimiento

Las personas facilitadoras hacen a los participantes las siguientes preguntas:

- *¿Qué estás haciendo para lidiar con el estrés, la impotencia y los malos recuerdos?*
- *¿Qué te está ayudando a sobrellevar la vida cotidiana?*
- *¿Qué te da energía y qué te ayuda a hacer que valga la pena vivir la vida?*

Las personas facilitadoras reparten las teclas del piano en blanco y negro impresas en un papel (ver arriba).

Pide a los participantes que escriban sus estrategias de autocuidado 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.

- *¿Qué adviertes cuando miras el piano?*
- *¿Aprendiste nuevas estrategias? ¿Te resulta familiar algo?*
- *¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente, cuando nos sentimos impotentes, tristes o de mal humor?*

Siempre que los participantes se sientan agotados o impotentes, pueden "tocar una canción diferente" en su piano. No siempre tienen que presionar las mismas teclas, pero aprenden nuevas estrategias de autocuidado de sus compañeros o descubren nuevas para ellos mismos.

Objetivos del método

El método tiene como objetivo abarcar la diversidad de estrategias de afrontamiento. Aumentar la conciencia sobre la importancia del cuidado personal y de tratarse bien a uno mismo. Los participantes reflexionan sobre su bienestar y salud mental y comparten sus estrategias para mantenerlos.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

El método transmite los beneficios de la masculinidad cuidadora centrándose en la salud mental de los hombres y su bienestar.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

El método pide a los participantes que se abran a sus sentimientos y emociones y compartan sus formas de afrontarlos. Aprenden sobre la importancia de cuidar de sí mismos y de sus recursos de apoyo cuando se enfrentan a situaciones desafiantes o incluso crisis personales.

Sugerencias y comentarios

En lugar de leer las preguntas en voz alta, las personas facilitadoras pueden usar una historia imaginaria para recordarle al grupo las malas experiencias (por ejemplo, una entrevista de trabajo fallida o una ruptura de una relación). Luego, se le pide al grupo que escriba sus estrategias sobre cómo logran despejarse, recuperar energía y lidiar después con tales situaciones.

¡IMPORTANTE!

NO profundices en las situaciones que han experimentado los participantes. Las historias o la discusión sólo deben permanecer en la superficie para evitar que los participantes entren en el sentimiento experimentado. 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.

Adaptación y variación

El método no requiere la asistencia física del participante, por lo que también se podría realizar a través de talleres online/digitales. En lugar de alinear todos los papeles en el suelo, las personas facilitadoras pueden recopilar las contribuciones en documento online (si es posible, incluyendo una ilustración de las teclas del piano) y compartirlas con los participantes.

Recursos

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

Métodos para el Módulo 6 “Violencia”

6.1 Método “Entendiendo lo que es la Violencia”

Duración & Tiempo

45 minutos

Temas del método

Entender lo que es la violencia, en concreto la VIOLENCIA DE GÉNERO.

Grupo objetivo

Hombres migrantes y refugiados

Material necesario

Papelógrafo con la definición de violencia de la OMS

Papelógrafo con definición de violencia de género y datos de prevalencia

Viñetas de casos que describen brevemente 12 escenas (véase el anexo). Todas implican un comportamiento violento, pero con diferentes niveles de legitimidad. Cada viñeta está escrita en un papelógrafo por separado. Cartulinas verdes y rojas para opinar si el comportamiento violento es legítimo o ilegítimo.

Implementación

Número de participantes 6-8, sala grande

Refrescos y snacks disponibles durante los descansos

Procedimiento

Presentar el papelógrafo con la definición de violencia e invitar a los participantes a comentar, La persona facilitadora destaca los elementos clave.

Presentar el papelógrafo con una definición de violencia de género 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 lo convierte en un fenómeno específico de género.

Pasar a las viñetas de casos. La persona facilitadora lee en voz alta cada viñeta, después de lo cual los participantes levantan una cartulina roja (que significa: comportamiento ilegítimo, inaceptable, violento ilegal) o una verde (uso legítimo y aceptable de la violencia) para indicar su posición. Después de cada caso, se invita a dos participantes a explicar su postura opuesta o misma. La persona facilitadora da la respuesta correcta y proporciona comentarios según sea necesario.

Objetivos del método

Animar a los participantes a considerar cómo la violencia está presente en diferentes maneras que pueden no ser fáciles de reconocer y que el contexto sociocultural da forma a lo que se puede considerar violencia de género.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

La violencia de género se trata específicamente en las viñetas 7-12

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Los participantes aprenden a reconocer la violencia en sus diferentes formas. Conocer e identificar la violencia es una forma indispensable de prevenirla. La violencia de género se aborda explícitamente a través de los ejemplos dados. Los participantes reflejan su propia valoración y experiencia con la violencia.

Sugerencias y comentarios

Algunos casos incluyen casos de violencia de género (número 8 - violencia psicológica y control coercitivo, 9, 10, 11, 12 - violencia sexual).

Otros casos ilustran la violencia legítima (número 1, 3), diferentes niveles de violencia familiar (número 4, 5 - física, 6 - psicológica). El caso nº 2 es una clara violencia física. El #7 no es violencia sino desvalorización de la mujer.

Controla el tiempo que los participantes comparten después de cada una de las viñetas. Procura no profundizar en las experiencias personales de violencia.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero es preferible cara a cara. En el formato online, la interpretación será un gran desafío y llevará mucho más tiempo, lo cual debería tenerse en cuenta. Además, la dinámica de grupo estará muy limitada en el formato en línea, lo que limitará el aprendizaje mutuo entre los participantes.

Recursos

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

6.2 Método “Tipos de Violencia”

Duración & Tiempo
45 minutos
Temas del método
Identificar diferentes tipos de violencia y sus comportamientos
Grupo objetivo
Hombres migrantes y refugiados
Material necesario
Papelógrafo con los tipos de violencia escritas en círculos: violencia estructural, física, psicológica y abuso emocional, abuso económico, violencia sexual y reproductiva. Papel (Folleto 6.2. - Formas de violencia) para cada participante donde se enumeran comportamientos concretos pertenecientes a diferentes manifestaciones de violencia; los participantes se llevan el folleto con ellos después de la sesión.
Implementación
Número de participantes 6-8, sala grande Refrescos y snacks disponibles en los descansos
Procedimiento
Presentar un papelógrafo con palabras que mencionen los tipos de violencia que se escriben en círculos: violencia estructural, física, psicológica y abuso emocional, abuso económico, violencia sexual y reproductiva.
Distribuir un papel donde se enumeren varios comportamientos bajo las diferentes formas de violencia, para que los participantes puedan seguir mejor a la persona facilitadora y llevar esta lista con ellos después de la sesión (Anexo 6.2. Formas de violencia)
Presenta brevemente cada forma de violencia señalando el papelógrafo y haciendo referencia al papel con los comportamientos violentos enumerados.
Después de presentar cada formulario, la persona facilitadora invita a algunos participantes a comentar y compartir sus puntos de vista y experiencias relacionadas con esta forma particular de violencia. Sin embargo, estas tareas difieren según la forma de violencia.
Después de la <u>violencia estructural</u> , cada uno de los participantes debe nombrar 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 adopta una postura clara al denunciar tales circunstancias, expresa compasión y se disculpa en nombre de los miembros de la comunidad de acogida.
Después de la <u>violencia física y psicológica</u> , invite a 2 o 3 participantes a compartir cómo fueron testigos de la violencia física en una relación cercana.
Después del <u>abuso económico</u> , invite al menos a un participante a compartir el testimonio de

violencia material entre las familias que conocen.

Después de la violencia sexual y reproductiva, invite a los participantes a discutir si estos comportamientos se consideran violencia sexual en sus países.

Objetivos del método

Concienciar a los participantes sobre las diferentes manifestaciones de violencia y una gama de comportamientos particulares dentro de ellas, algunas de las cuales se consideran de manera diferente en varios contextos socioculturales.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

La violencia de género está explícitamente tratada a lo largo de la sesión, también se hacen referencias a la interseccionalidad.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Los participantes aprenden a reconocer la violencia en sus diferentes formas. Conocer e identificar la violencia es una forma indispensable de prevenirla. La violencia de género se aborda explícitamente a lo largo de la sesión.

Sugerencias y comentarios

Controlar el tiempo que los participantes comparten y comentan después de presentar cada forma de violencia. Tener en cuenta que dependiendo de los contenidos las tareas son diferentes para proteger la privacidad de los participantes que no necesariamente comparten sus experiencias, si el tiempo no permite pasar por todas las actividades y el material, la persona facilitadora debe seleccionar solo una parte del mismo.

Si durante la reunión del grupo la persona facilitadora se entera de que un miembro está involucrado en una situación actual de violencia de género (como perpetrador), debe acercarse a la persona y asegurar la derivación.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero se prefiere cara a cara. En el formato online, la interpretación será un gran desafío y llevará mucho más tiempo, lo cual debería tenerse en cuenta. Además, la dinámica de grupo estará muy limitada en el formato online, lo que limitará el aprendizaje mutuo entre los participantes.

Recursos

Manual de SPA para el tratamiento psicosocial de los autores de violencia familiar

6.3 Método “Actitudes relacionadas con la violencia de género”

Duración & Tiempo
45 minutos
Temas del método
Actitudes relacionadas con las relaciones de género, responsabilidad por la violencia de género
Grupo objetivo
Hombres migrantes y refugiados
Material necesario
<p>Papelógrafo con 10 afirmaciones que reflejan actitudes sobre la violencia en las relaciones de pareja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estar celoso es un signo de amor. 2. Un hombre debe acercarse primero a una mujer y no al revés. 3. Un hombre tiene derecho a saber en todo momento dónde está su pareja y con quién pasa el tiempo. 4. La mujer es la que se adapta a las necesidades y deseos de un hombre, no al revés. 5. En un matrimonio, el marido debe iniciar el sexo, no la esposa. 6. Es más aceptable que un marido engañe a su esposa que ella a él. 7. Una pareja que experimenta violencia suele ser responsable de esto. 8. Si una mujer ama a su marido, soportará su mal comportamiento hacia ella. 9. Una bofetada puede ocurrir en cualquier relación y probablemente no vuelva a ocurrir. 10. Las personas violentas en una relación pueden aprender a dejar de comportarse violentamente. <p>Hoja de trabajo “¿Quién es responsable del acto violento?” describiendo 5 situaciones con creciente responsabilidad de ambos socios por un incidente de violencia de género (Anexo 6.3.2.), una para cada participante; un papelógrafo para anotar el porcentaje de responsabilidad evaluado de cada socio.</p>
Implementación
Número de participantes 6-8, sala grande
Refrescos y snacks disponibles durante los descansos
Procedimiento
<p>Presente un papelógrafo con 10 afirmaciones que reflejen actitudes con respecto a las relaciones de pareja y pida a los participantes que usen las cartulinas (verde y roja) para mostrar, si están de acuerdo (verde) con la afirmación, o si por el contrario no están de acuerdo (rojo). La persona facilitadora lee en voz alta cada afirmación y los participantes levantan la tarjeta correspondiente. A partir de entonces, la persona facilitadora pide a algunos participantes que expliquen su punto de vista en cada afirmación y brindan la retroalimentación adecuada, incluida la corrección.</p> <p>En un papelógrafo, prepara una tabla con el título “Quién es responsable” con 3 columnas x 6 filas (Anexo 6.3.1.). En la primera columna escribe en cada fila los números del 1 al 5, para indicar las cinco situaciones. En la fila superior, escribe "Hombre" en la segunda columna y</p>

"Mujer" en la tercera columna. Después de que los participantes escriban el porcentaje de responsabilidad de un hombre y una mujer en cada una de las 5 situaciones, la persona facilitadora los invita a indicar su porcentaje para cada una de ellas en la situación 1, que es escrito por la persona intérprete en el recuadro correspondiente de la tabla. .

Distribuya el Anexo 6.3.1. - "¿Quién es responsable de la violencia?" a cada participante. Pide a los participantes que lean una breve descripción de cada incidente violento y escriban debajo de cada situación en porcentaje (0-100) cuánto es un hombre responsable de la violencia y cuánto es responsable una mujer. Deja que los participantes se den cuenta de que en cada situación el comportamiento de un hombre es el mismo (gritar a la mujer y abofetearla), pero la descripción de la situación y el comportamiento de la mujer cambian.

Después de que todos los participantes lean la primera afirmación y escriban su evaluación, repite para cada una de las 4 situaciones restantes. Al terminar, algunos de ellos deben leer los porcentajes para un hombre y para una mujer en la primera situación que la persona facilitadora anota en la tabla. Esto se repite en las 4 situaciones restantes. Cuando termina, la persona facilitadora calcula rápidamente el porcentaje promedio de cada caja. Normalmente, el porcentaje de 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 la situación que no le guste o se sienta provocado. Cada miembro de la pareja debe evitar ser violento y encontrar otras formas de comunicar su descontento o necesidades.

Objetivos del método

Sensibilizar a los participantes sobre las propias actitudes con respecto a la violencia de género, a menudo justificando la violencia al atribuir la responsabilidad al comportamiento de la pareja o los hijos, una situación provocadora,

¿Qué importancia tiene el género en este método?

La violencia de género se trata explícitamente a lo largo de la sesión

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Se aborda una perspectiva sensible al género a través de la reflexión de los participantes sobre sus propias actitudes respecto a la violencia de género. El ejemplo discutido revela críticamente las estrategias de justificación y negación cuando se trata de la violencia de pareja.

Sugerencias y comentarios

Controla el tiempo que los participantes comparten y comentan después de presentar los argumentos que justifican sus actitudes.

Si el tiempo no permite pasar por todas las actividades y el material, la persona facilitadora debe seleccionar solo una parte.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero se prefiere cara a cara. En el formato online, la interpretación será un gran desafío y llevará mucho más tiempo, lo cual debería tenerse en cuenta. Además, la dinámica de grupo estará muy limitada en el formato online, lo que limitará el aprendizaje mutuo entre los participantes.

Recursos

Manual de SPA para el tratamiento psicosocial de los autores de violencia familiar
Comunicación personal por Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)

6.4 Método “Reconociendo la violencia de género”

Duración & Tiempo
15 minutos
Temas del Método
Indicadores que ayudan a reconocer la violencia de género
Grupo objetivo
Hombres migrantes y refugiados
Material necesario
Papel con afirmaciones indicativas para el reconocimiento de la VIOLENCIA DE GÉNERO (Folleto 6.4. - ¿Cómo reconocer la violencia de género?), una para que cada participante se la lleve.
Implementación
Número de participantes 6-8, sala grande Refrescos y snacks disponibles durante los descansos o
Procedimiento
Pregunta a los participantes si las personas de su país de origen reconocen la violencia de género y cómo lo hacen. A continuación, distribuye el documento con 12 afirmaciones (Anexo 6.4 - ¿Cómo reconocer violencia de género?) E invita a los participantes a comentar y agregar si piensan en alguna más. La persona facilitadora está atenta a los comentarios y ejemplos de los participantes que puedan disminuir la dimensión de género de la violencia. Esta es la oportunidad de abordar las raíces de la violencia de género basada en la familia patriarcal y los sistemas sociales.
Objetivos del método
Hacer a los participantes conscientes del rango de comportamientos que son indicativos de la Violencia de género
¿Qué importancia tiene el género en este método?
Violencia de género se trata explícitamente a lo largo de la sesión.
¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?
Los participantes aprenden a reconocer las múltiples consecuencias y una serie de comportamientos indicativos de la violencia de género. Los participantes reflexionan sobre las consecuencias, las lesiones y el dolor que sufren las víctimas de la violencia de género.
Sugerencias y comentarios
Controla el momento en que los participantes comparten y comentan después de presentar argumentos que justifican sus actitudes. Si el tiempo no permite pasar por todo el material, la persona facilitadora debe seleccionar solo una parte del mismo.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero se prefiere cara a cara. En el formato online, la interpretación será un gran desafío y llevará mucho más tiempo, lo cual debería tenerse en cuenta. Además, la dinámica de grupo estará muy limitada en el formato online, lo que limitará el aprendizaje mutuo entre los participantes.

Recursos

Manual de SPA para el tratamiento psicosocial de los autores de violencia familiar
SPA manual for prevention of violence in adolescent relationships

6.5 Método “Consecuencias de la violencia de género”

Duración & Tiempo
15 minutos
Temas del método
Tomar conciencia de las consecuencias de la violencia de género
Grupo objetivo
Hombres migrantes y refugiados
Material necesario
Papelógrafo con el título “Consecuencias de la violencia de género” con 5 recuadros: Salud física, Salud mental, Conductual, Social, Financiera Anexo 6.5. - Consecuencias de la violencia de género, una por cada participante
Implementación
Número de participantes 6-8, sala grande Refrescos y snacks disponibles durante los descansos
Procedimiento
<p>Invita a los participantes a compartir lo que creen que son las consecuencias de la violencia en una familia, para las víctimas, los niños, los perpetradores. La persona facilitadora toma nota de estas respuestas y, una vez que los participantes terminan, muestra el papelógrafo preparado titulado “Consecuencias de la violencia de género” con 5 recuadros: Salud física, Salud mental, Conductual, Social, Financiera, con los aportes resumidos.</p> <p>A continuación, distribuye el Anexo 6.5. - Consecuencias de la violencia de género y pide a los participantes que comenten brevemente algunos de los puntos que pueden sorprender. La persona facilitadora responde a los comentarios según sea necesario. Se anima a los participantes a llevarse el folleto.</p>
Objetivos del método
Sensibilizar a los participantes sobre un conjunto de consecuencias (salud física y mental, conductuales, sociales, financieras) principalmente para las víctimas y los niños, pero también para los perpetradores.
¿Qué importancia tiene el género en este método?
Violencia de género se trata explícitamente a lo largo de la sesión
¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?
Los participantes aprenden a reconocer las múltiples consecuencias de la violencia de género. Los participantes reflexionan sobre las consecuencias, las lesiones y el dolor que sufren las víctimas de la violencia de género.
Sugerencias y comentarios
Controla el momento en que los participantes comparten y comentan después de presentar argumentos que justifican sus actitudes.

Si el tiempo no permite pasar por todo el material, la persona facilitadora debe seleccionar solo una parte del mismo.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero se prefiere cara a cara. En el formato online, la interpretación será un gran desafío y llevará mucho más tiempo, lo cual debería tenerse en cuenta. Además, la dinámica de grupo estará muy limitada en el formato online, lo que limitará el aprendizaje mutuo entre los participantes.

Recursos

Manual de SPA para el tratamiento psicosocial de los autores de violencia familiar

6.6 Método “Protección legal ante la violencia de género”

Duración & Tiempo
15 minutos
Temas del método
Básico del marco legal en materia de protección contra la violencia de género y la violencia familiar
Grupo objetivo
Hombres migrantes y refugiados
Material necesario
No se necesitan
Implementación
Número de participantes 6-8, sala grande Refrescos y snacks disponibles durante los descansos
Procedimiento
<p>La persona facilitadora invita a los participantes a compartir sus conocimientos sobre cómo la protección contra la violencia, en particular la violencia de género y la violencia familiar, se aplica legalmente en el país de acogida. La persona facilitadora supervisa las aportaciones y proporciona breves aclaraciones según sea necesario.</p> <p>La persona facilitadora ofrece una breve descripción de los principios en los que se basa el marco legal en la UE, tales como: igualdad en la pareja en derechos y responsabilidades, igual responsabilidad de ambos padres hacia los hijos, derecho de cada persona para tomar decisiones profesionales y económicas, derecho a poseer propiedad personal en un matrimonio, manteniendo relaciones sociales fuera de la pareja. Que cualquier forma de violencia contra la pareja o los hijos está prohibida y sancionada. Que el interés superior del niño tenga prioridad sobre los deseos de los padres. Se invita a los participantes a comentar y pedir aclaraciones a la persona facilitadora.</p> <p>En la ronda final, se explican los procedimientos en caso de violencia de género y violencia familiar, 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.</p>
Objetivos del método
Educar a los participantes sobre los principios sobre los que se basa el marco legal para la prevención de la violencia de género en el país de acogida y la UE.
¿Qué importancia tiene el género en este método?
Violencia de género se trata específicamente a lo largo de la sesión
¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?
Los participantes aprenden sobre los principios y el marco legal para prevenir la violencia de

género. Reflexionan sobre sus propios encuentros y observaciones. Obtienen una visión general de lo que pueden hacer ellos mismos para prevenir la violencia de género.

Sugerencias y comentarios

Si el tiempo no permite hacer todas las actividades y material, la persona facilitadora deberá seleccionar sólo una parte

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero se prefiere cara a cara. En el formato online, la interpretación será un gran desafío y llevará mucho más tiempo, lo cual debería tenerse en cuenta. Además, la dinámica de grupo estará muy limitada en el formato online, lo que limitará el aprendizaje mutuo entre los participantes.

Recursos

Manual de SPA para el tratamiento psicosocial de los autores de violencia familiar

Métodos para el Módulo 7 “Prevención de la violencia”

7.1 Método “Respiración de calma”

Duración & Tiempo

20 minutos

Temas del método

Calmar el cuerpo y la mente a través de una respiración relajante, ralentizar la experiencia, conectar con la experiencia corporal, relajarse, reducir el sistema de amenazas, expandir el sistema de calma y la conexión social.

Grupo objetivo

Adultos de todas las edades

Material necesario

Sillas o esterillas

Procedimiento

Respiración de calma

Se informa a los participantes que realizaremos la práctica de respiración relajante.

Se 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 el asiento, apoyando las plantas de los pies en el suelo y las manos en las piernas, estirando la columna y expandiendo el pecho para facilitar la práctica.

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

“Ahora, me gustaría presentar una práctica llamada respiración de calma. Esta práctica implica ralentizar nuestros cuerpos y mentes trabajando con nuestra respiración. Concretamente, vamos a ralentizar la respiración y enfocar nuestras mentes en las sensaciones de ralentización.

Comencemos sentándonos en posición erguida, con ambos pies apoyados en el piso y quizás doblando las manos sobre el regazo. La cabeza se sostiene en una postura erguida, digna pero relajada. A medida que adquieras experiencia con la práctica, podrás utilizarla en todo tipo de situaciones y posturas corporales, pero comenzaremos así, con una postura erguida, agradable y cómoda.

Si lo deseas, deja que tus ojos se cierren y dirige tu atención a la sensación de tu 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, haz una pausa por un momento y luego de cuatro a cinco segundos para exhalar. Inhala profundamente: 1—2—3—4. (Haga 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, puedes buscar una frecuencia que te resulte cómoda y relajante. La idea es respirar de una manera que sea 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 el participante, no una aversiva en el que el participante se pierde en pensamientos de cuánto le incomoda. Entonces, si está claro que el participante se resiste, podemos comenzar con un tiempo menor, 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 del participante estén abiertos.

“Exploremos cómo ha ido”

Puedes comentar la experiencia que significó esta respiración de calma para los miembros del grupo, cómo notaron sus cuerpos y cómo fue para ellos practicar el ejercicio (fácil, difícil, etc.).

Se les invita a realizar esta práctica a diario, y se explica que será una de las herramientas a utilizar para su bienestar y salud.

Objetivos del método

Aprender técnicas para calmar el cuerpo y aquietar la mente, ampliando la conciencia y reduciendo la reactividad.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Los participantes desarrollan e incorporan una práctica para calmar sus cuerpos y mentes que pueden utilizar en momentos de estrés o enfado para evitar comportamientos violentos. A través de la activación del sistema de calma y afiliación la práctica también facilita un estado mental y fisiológico que posibilita una serie de comportamientos prosociales, de cuidar y compartir, y por ende el desarrollo de una ética de cuidar a los demás y a sí mismos, un aspecto que suele estar poco formado o desarrollado en la praxis de la masculinidad hegemónica.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

El método facilita una apertura experiencial a otras motivaciones y mentalidades prosociales como cuidar, compartir o cooperar, al experimentarlas como deseables y positivas para la propia calidad de vida y la de otras personas. También propone alternativas a las motivaciones de competir y controlar propias de una identidad masculina hegemónica, alentando a los participantes a prescindir de ellas y desarrollando así una práctica de vida que los aleje de las prácticas de violencia.

Sugerencias y comentarios

Adaptación y variación

La práctica de respiración de calma se puede realizar online, aunque puede ser un desafío

monitorear si los participantes se involucran con la práctica y se sienten cómodos al hacerlo.

Recursos

Paul Gilbert (2009). The Compassion Mind. Mind Robinson. U.K.

Russell Kolts (2016). CFT Made simple. A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy. New Harbinger Publications. EEUU

7.2 Método “Indagación de la ira”

Duración & Tiempo

80 minutos

Temas del método

Comprender la emoción del enfado en su aspecto cognitivo, motivacional, atencional, conductual, sensorial e imaginativo, para poder identificarla lo antes posible y evitar que se manifieste en forma de violencia, entendiendo el funcionamiento del enfado y sus efectos en nuestra mente y cuerpo (diagrama de araña).

Grupo objetivo

Hombres adultos y jóvenes

Material necesario

Sillas, bolígrafos, una copia del “diagrama de araña” para cada participante, una pizarra o papelógrafo (con el diagrama de araña de ejemplo preparado).

Procedimiento

Introducción

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 forma violenta, debemos conocer y comprender nuestro enfado y aprender a expresarlo de manera constructiva.

¿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.

Tendemos a sentir ira cuando vemos injusticias, cuando nuestro movimiento hacia algo que queremos se bloquea o cuando percibimos que otros están actuando para dañarnos o avergonzarnos.

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

Debido a nuestras experiencias de aprendizaje temprano, todos diferimos en términos de las situaciones que nos amenazan y nos hacen sentir enfadados, por lo que es bueno aprender 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 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 hacerme quedar mal"), amenazas o vinculadas a conflictos con otras personas, pero a menudo son simplemente bloqueos y obstáculos para lo que queremos hacer o esperamos de los demás lo que nos causa frustración.

ACTIVIDAD 1: Entender nuestro enfado (30 min)

Ahora, cada uno de nosotros trataremos individualmente de averiguar tanto como sea posible sobre nuestro enfado, cómo lo experimentamos y cómo nos afecta. Esto nos ayudará a identificarlo lo antes posible y a entenderlo para poder calmarnos y evitar actuar de forma violenta. Usaremos el llamado Diagrama de Araña para identificar y anotar las diferentes partes de nuestra experiencia de ira.

Muestre el ejemplo del diagrama de araña (ver anexo 1) de la experiencia de enfado cuando nuestra pareja llega a casa una hora tarde del trabajo sin avisarnos ni responder a nuestras llamadas y mensajes. Explicar los diferentes aspectos de cómo la ira afecta nuestro cuerpo y mente, nuestra atención, pensamientos (diálogo interior), fantasías e imaginación, motivación y, finalmente, nuestras acciones.

La persona facilitadora pide a cada uno de los participantes que se siente cómodamente y piense en una situación en la que se enfadó tanto que terminó usando la violencia contra una persona u objeto o estuvo a punto de usar la violencia.

¿Cómo fue la situación? ¿Cuál fue la amenaza que sentiste?

¿Es esta una situación típica o un tipo de situación que tiende a enfadarte?

Ahora, repasaremos los diferentes aspectos de tu experiencia de ira en esa situación siguiendo el diagrama de araña de ejemplo.

La experiencia de la ira en nuestro cuerpo

¿Qué le pasó a tu cuerpo cuando surgió la ira en la situación?

¿Cómo supiste que estabas enfadado?

¿Qué notaste por primera vez en tu cuerpo que te hizo saber que se estabas enfadando?

¿Cuáles fueron las sensaciones en tu cuerpo cuando la ira se hizo más fuerte?

Los efectos de la ira en nuestra atención

¿Dónde se centró tu atención? ¿A qué le prestaste atención?

Considera la calidad de tu atención. ¿Era amplia y abierta, o estrecha y con los ojos cerrados?

¿Había aspectos de la situación de los que no estabas al tanto? ¿Cosas que no notaste?

Efectos de la ira en nuestro pensamiento y razonamiento

¿En qué se centran tus pensamientos? ¿Qué estás pensando?

¿Te viene a la mente algún recuerdo cuando estás enfadado? ¿Qué tipo de recuerdos?

Considera lo que le sucede a tu pensamiento cuando estás enfadado. ¿Rumias? ¿Los pensamientos parecen venir rápidamente? ¿Son fáciles o difíciles de controlar?

Considera cómo interactúan tus pensamientos con tu ira. ¿La alimentan o la calman?

Efectos de la ira en nuestra imaginación y fantasía

¿Qué tipo de fantasías e imágenes tienes cuando estás enfadado? ¿Cómo son?

¿Estas imágenes y fantasías alimentan la ira o la calman?

¿Hacen que sea más fácil lidiar con la situación o más difícil?

Efectos de la ira en nuestra motivación

¿Qué te hace querer decir la ira?

¿Qué te hace sentir la ira?

Efectos de la ira en nuestro comportamiento

¿Qué acciones realizaste en esa situación?

¿Esas acciones reflejan la persona que quieres ser?

¿Han impactado esas acciones en otras personas y en tu relación con ellas?

ACTIVIDAD 2: Diagrama de la articulación de la araña (30 min)

Ahora, juntaros en parejas o grupos de tres y compartan brevemente las situaciones en las que se enfadaron y su experiencia de enfado. Elige una situación con la que ambos/todos puedan relacionarse (o hayan experimentado de una manera similar) y completa conjuntamente el diagrama de araña de acuerdo con tu experiencia compartida. Si hay diferencias en partes de tu experiencia, anótalas en el diagrama. Tienes 15 minutos para esto.
(distribuye un diagrama de araña vacío - ver anexo 2 - a cada grupo)

Después de 15 minutos, invita a un portavoz de un grupo a informar brevemente, explicando la situación y los diferentes aspectos de la experiencia de la ira. Escríbelos en el diagrama de araña en el papelógrafo o pizarra. Pide a los grupos siguientes que expliquen brevemente la situación y que solo agreguen aspectos nuevos de la experiencia de la ira al diagrama de araña.

Reflexionamos sobre los tipos de situaciones en las que se desencadena nuestra ira. ¿Y sobre las amenazas que podríamos experimentar en ellas? ¿Estas tienen que ver con un depredador o alguna situación que amenace nuestra vida? ¿O son situaciones de conflicto interpersonal?

¿Estas situaciones y nuestra experiencia de ira tienen que ver con cómo nos han socializado como hombres? ¿Con nuestras expectativas (frustradas) hacia los demás (pareja, hijos) y hacia nosotros mismos? ¿Con nuestro sentido de derecho u orgullo? ¿Cómo hemos aprendido a sentir ira y, posiblemente, a usar la violencia en situaciones como estas? ¿Qué consecuencias ha tenido para los demás y para nosotros mismos?

Se destaca cómo el enfado organiza nuestra mente, y cómo a partir de ese estado o mentalidad se hace difícil conectar con otras personas, entender sus necesidades, poder escuchar sus palabras, y cómo todo se simplifica a blanco y negro y a amigos o enemigos.

Al recopilar las experiencias con la ira en el papelógrafo o en la pizarra, resaltar cómo los aspectos mentales (atención, pensamiento, imaginación) de la ira generalmente involucran un proceso de diálogo interno negativo o modo bucle (donde se incluyen las atribuciones negativas a las personas involucradas, se recuerdan otras experiencias negativas con ellos sin centrarse en lo positivo, etc.) lo que crea un círculo vicioso en el que la experiencia corporal aumenta la ira y, a menudo, conduce a motivaciones y actos violentos.

Analiza cómo la ira afecta a los diferentes componentes de nuestra experiencia. Se puede ver lo que nos pasa fisiológica, mental y relacionalmente cuando somos secuestrados por la ira. Analizamos cómo esta emoción evolutiva tiene un propósito o función (eliminar obstáculos o defendernos del ataque de un depredador), pero que no es de mucha utilidad para enfrentar las situaciones (conflictos generalmente interpersonales) que estamos tratando de resolver, y que tiene un costo personal e interpersonal muy alto en nuestra vida diaria

ACTIVIDAD ADICIONAL (si hay tiempo - 15 min): Otras emociones que acompañan o subyacen a la ira

Una vez que se explore la experiencia de la ira con más detalle, pregunte al grupo si en su experiencia en la situación en la que sintieron ira y usaron la violencia (o estaban a punto de hacerlo) notaron otras emociones debajo o junto a la ira.

Escribe las respuestas en el papelógrafo / pizarra.

Si los participantes tienen dificultades para nombrar otras emociones, puede hacer algunas sugerencias de las experiencias de los hombres en otros grupos. Otros hombres también se sintieron:

Temeroso	Incompetente
Indefenso	Triste
Impotente	Solitario
Fuera de control	Rechazado
Agotado	Criticado
Estresado	Juzgado
Herido	Traicionado
Sin valor	Abusado
Ansioso	Apartado
Humillado	Traumatizado

Al aprender a nombrar sus sentimientos, los hombres se vuelven más conscientes de su mundo emocional y sus necesidades, fortaleciendo su capacidad para responder positivamente a la ira. También se vuelven más capaces de expresar sus sentimientos y necesidades a los demás aumentando su nivel de intimidad, cercanía, seguridad y confianza en sus importantes relaciones. Este puede ser un descubrimiento significativo para muchos hombres.

- ¿Por qué a menudo no reconocemos algunos de los otros sentimientos subyacentes o junto a la ira? ¿Tendrá que ver con cómo hemos aprendido a ser hombres (“de verdad”)?
- ¿Qué diferencia haría si optara por concentrarse y expresar los sentimientos debajo o junto a su ira?
- ¿Qué diferencia notarían otras personas (tu pareja/hijos) sobre ti y cómo afectaría tu relación con ellos?

Objetivos del método

Aprender a conocer y reconocer la ira y las situaciones en las que tendemos a experimentarla. Conocer su función evolutiva, y dejar de considerarla como una emoción negativa que no debemos sentir. Aprender a tener una perspectiva de la emoción de la ira, entendiendo los diferentes aspectos de experimentarla y las posibles consecuencias de actuar. Descubrir otras posibles emociones subyacentes o junto a la ira. Aprender a relacionarse sabia e inteligentemente con la emoción de la ira.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Los participantes podrán comprender la facilidad para expresar la ira, con los aspectos típicos de la masculinidad tradicional. En base a esto, se explicitan aspectos de la socialización de género masculino en la expresión de la ira y su uso en actos de violencia, así como en la dificultad para identificar y expresar otras emociones subyacentes o simultáneas a la ira.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia

El método ayuda a comprender los efectos dañinos de la ira y cómo se normaliza y se facilita en la socialización de género. También nos permite comprender cómo el enfado imposibilita la solución real de los conflictos interpersonales, haciendo que estos últimos se apresuren hacia el uso de la violencia cuando no nos relacionamos sabia e inteligentemente con nuestra emoción de enfado. La ira se entiende como una emoción natural y normal dentro de la subjetividad humana, pero que necesita ser interpretada y entendida correctamente.

Sugerencias y comentarios

Adaptación y variación

“Indagación de la ira” se puede adaptar a la entrega online. Los participantes tendrían que imprimir o dibujar el diagrama de araña para trabajar en la actividad 2.

Recursos

Russel Kolts (2011). *The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger: Using Compassion Focused Therapy*. Robinson. London. U.K.

King, Andrew (2017). *Engaging men’s responses to family violence*. Australia: Groupwork Solutions.

7.3 Método “Ejercicio de la botella de Coca Cola”

Duración & Tiempo

60 -70 minutos

Temas del método

Distinguir la emoción de la ira de la violencia como una acción que elegimos utilizar. Explorar formas de evitar el uso de la violencia incluso cuando estamos enfadados, calmar nuestras mentes y cuerpos y usar el "tiempo de espera" si es necesario.

Grupo objetivo

Adultos y jóvenes

Material necesario

Una botella (llena, cerrada) de Coca Cola, unos vasos

Una hoja de trabajo "Mi botella de coca cola" para cada participante (ver anexo)

Papelógrafo / pizarra con dibujo de botella de Coca-Cola (como en la hoja de trabajo)

Implementación

Procedimiento

Actividad 1: el burbujeo (10 min)

Toma una botella de coca cola y agítala. Entréguela a uno de los participantes / muéstrela al grupo y pídeles que abran la botella.

Lo más probable es que declinen y digan que no.

Pregúnteles por qué.

Lo más probable es que digan que no quieren Coca-Cola por todas partes/derramada sobre ellos.

Presente la metáfora de la botella de Coca cola agitada y el burbujeo como la ira y el abrir la tapa como el uso de la violencia, lo que crea un caos para las personas a su alrededor que tendrán que "limpiarlo".

Esta metáfora intenta resaltar que si bien la ira es una emoción humana y necesaria (desde un punto de vista evolutivo) como hemos visto en la actividad de “Indagación de la ira” a través del diagrama de araña, activarla y dejar que se derrame en forma de la violencia o el abuso es siempre una opción y debe evitarse.

Sugiere que la ira es la efervescencia en la parte superior de la botella que se derrama si se abre, pero que el líquido negro que se encuentra debajo a menudo está lleno de otras emociones que podrían ser más difíciles de identificar y expresar, tal como hemos visto en la actividad anterior.

Actividad 2: fortalecer la tapa y asentar la efervescencia (30 min)

Después de haber explorado en las últimas actividades lo que nos remueve (nos enfada), cómo experimentamos la efervescencia (enfado), de qué está hecho nuestro líquido negro (qué otras emociones y necesidades subyacentes podrían estar involucradas) ahora intentaremos fortalecer la tapa y saber cómo calmarnos cuando estamos efervescentes (no actuar de forma violenta y

calmarnos a nosotros mismos, nuestra mente y nuestro cuerpo).

Pide a los participantes que recuerden situaciones similares a la explorada anteriormente, en las que se enfadaron mucho pero consiguieron no actuar de manera violenta o abusiva y pudieron calmar sus mentes y cuerpos y su enfado y/o expresarlo de manera constructiva y tal vez resolviendo el posible conflicto.

¿Qué hicieron para no actuar violentamente y / o calmar su enfado?

¿Cómo dirigieron su atención, cambiaron su pensamiento o imaginación, calmaron su cuerpo, influyeron en su motivación y actuaron de forma no violenta?

¿Cómo cambió esto el resultado de la situación y las consecuencias para los demás y la relación con ellos?

Invita a los participantes a volver a las mismas parejas/pequeños grupos que para la actividad conjunta del diagrama de araña, y a recopilar conjuntamente todas las estrategias posibles para evitar comportamientos violentos o abusivos en “su” situación.

¿Cómo pudieron darse cuenta lo antes posible de su ira? ¿Cómo pudieron haber calmado su cuerpo? ¿Cómo pudieron cambiar su diálogo interno o sus pensamientos y redirigir su atención e imaginación? ¿Cómo podrían haber actuado de manera diferente?

Da 15 minutos para que los grupos trabajen en esto y pide que un portavoz comparta las ideas principales con todo el grupo más tarde.

Reúne todas las estrategias de los diferentes grupos en el papelógrafo/pizarra clasificadas en las categorías "calmar mi cuerpo", "calmar mi mente" y "actuar de manera diferente". Asegúrate de que las estrategias más importantes estén representadas y agréguelas si es necesario. Recuerda a los participantes el ejercicio de respiración de calma desde el comienzo de la sesión. Señala el "tiempo fuera" como un último recurso importante para evitar la violencia si no podemos calmarnos con otras estrategias.

Actividad 3: tomar un “tiempo fuera” (10 min)

Cuando hables del "tiempo fuera" como último recurso para evitar actuar violentamente, Utiliza la imagen de la botella de Coca-cola (agite la botella de nuevo para crear efervescencia y colóquela aparte para que se asiente) para explicar cómo dejar que la situación se calme hasta que volvamos a estar tranquilos (sin efervescencia – enfado) sin actuar y hacer daño (derramar Coca-cola por todos lados).

Explica también la importancia de la segunda parte del tiempo fuera: cuando vuelva a estar calmado (sin efervescencia, sin enfado) volvemos a la situación/persona/pareja y compartimos nuestro líquido negro - explicar qué nos hizo enfadar y por qué, nuestras emociones y necesidades subyacentes, pedir y tratar de comprender los sentimientos y necesidades de la otra persona y tratar de llegar a una solución al posible conflicto. Vuelve a levantar la botella, ahora

sin gas, y vierta un poco de Coca-cola en dos o más vasos para compartir con (algunos de) los participantes para simbolizar esta parte.

Aclara que el “tiempo fuera” no se puede utilizar para evitar conflictos, sino que solo para evitar la violencia.

Actividad 4: Mensaje en una botella de coca cola (15 min)

Use la hoja de la botella de Coca-cola (anexo) para que los participantes resuman los principales puntos de aprendizaje de la sesión (tanto "Entendiendo en la ira" como este): qué los sacude (los enfada), cómo pueden darse cuenta lo antes posible y ser conscientes, cómo pueden mantener la tapa cerrada y evitar actuar violentamente cuando uno está enfadado y lo que hay en su líquido negro (qué otras emociones podrían estar involucradas, cuáles de estas son más difíciles de expresar y por qué, y con qué necesidades están relacionadas).

Si hay tiempo (10 minutos), invita a los participantes a llenar su hoja de botella de Coca-cola durante la sesión. Si no, esta puede ser la tarea hasta la próxima sesión

Objetivos del método

El objetivo del ejercicio es

- Explorar el conflicto, la ira y la violencia de una manera gráfica y metafórica
- Resaltar que la violencia es una elección y explorar y recopilar formas de evitarla calmando nuestros cuerpos y mentes y utilizando el "tiempo de espera" si es necesario
- Promover la conciencia y la expresión de las emociones y necesidades subyacentes a la ira.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Aprender a conocer y reconocer la ira y las situaciones en las que solemos experimentarla. Conocer su función evolutiva y dejar de considerarla como una emoción negativa que no debemos sentir. Aprender a tomar una perspectiva de la emoción de la ira, comprendiendo los diferentes aspectos de experimentarla y las posibles consecuencias si se actúa. Descubrir otras posibles emociones que subyacen o acompañan a la ira. Aprender a relacionarse sabia e inteligentemente con la emoción de la ira.

¿Facilita el método una perspectiva sensible al género para la prevención de la violencia?

Los participantes podrán comprender la facilidad para expresar la ira, con los aspectos típicos de la masculinidad tradicional. A partir de ahí, se explicitan aspectos de la socialización de género masculina en la expresión de la ira y su uso en actos de violencia, así como en la dificultad para identificar y expresar otras emociones subyacentes a la ira o que se producen al mismo tiempo.

Adaptación y variación

El ejercicio de la botella de Coca-Cola se puede adaptar a un formato online, pero sin la presencia física de la botella de Coca-Cola (agitada) con efervescencia y la Coca-Cola finalmente compartida en calma perderá algo de su impacto.

Recursos

Adaptado de:

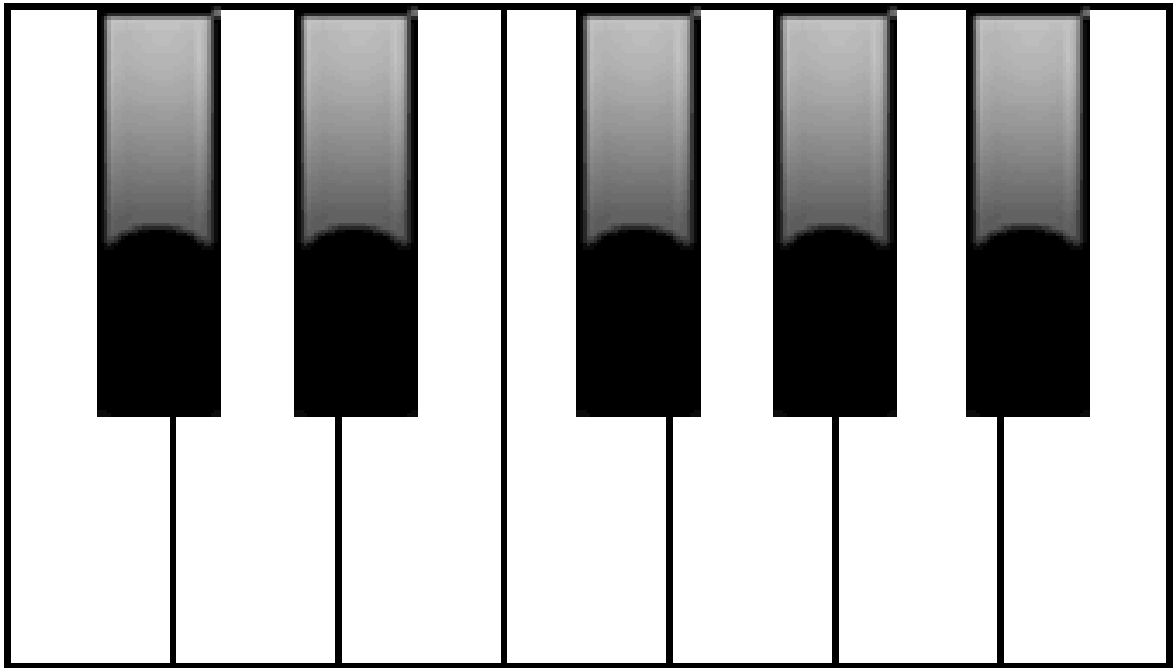
King, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.

“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>

Anexos

Anexo 5.2 Método “El piano del auto-cuidado”

Imprime las teclas del piano y distribúyelas al grupo. Proporcione bolígrafos y un papelógrafo.



Anexo 6.1 Método “Entendiendo lo que es la violencia”

Viñetas de casos que describen brevemente 12 escenas, todas ellas con comportamientos violentos, pero con diferentes niveles de legitimidad. Cada viñeta está escrita en un papelógrafo por separado. Cartulinas verdes y rojas para opinar si el comportamiento violento es legítimo o ilegítimo.

1. Dos boxeadores pelean en el ring (fotografía)
Discusión: el boxeo como norma socialmente aceptada, el cumplimiento de las reglas, la voluntariedad del escenario; imágenes tradicionales de hombres de dureza y fuerza
2. Un hombre amenaza con enfado a otro hombre, "Te romperé los huesos si no dejas de insultarme".
Discusión: ciclo de violencia y escalada; conexión entre la ira y las emociones; amenaza de violencia física como delito en la UE; alternativas no violentas en esta situación
3. Un oficial de policía dispara a un presunto ladrón que se escapa.
Discusión: uso legalizado de la violencia; uso legítimo de armas; la autoridad estatal como norma social; posibilidad de un malentendido; posibilidad de discriminación hacia las minorías como violencia estructural
4. Una madre abofetea a su hijo por traer a casa una mala nota.
Discusión: caso de violencia física familiar; ilegal castigar físicamente a los niños en la UE; La agresión de la madre desplazada contra el hijo puede deberse a su victimización por parte del padre.
5. Un hijo llama a su padre 'gilipollas' en una discusión, quien luego lo empuja y el hijo se cae.
Discusión: caso de violencia física familiar; la insolencia del hijo y la violencia de los padres; el comportamiento del hijo es psicológico/emocional, el padre como adulto es más responsable de no continuar con la violencia; es ilegal castigar físicamente a los niños; habilidades parentales para disciplinar a los niños sin violencia juvenil
6. Una madre rompe el juguete favorito de su hija en rebeldía por la desobediencia de las hijas y le grita que es una niña insoportable.
Discusión: caso de violencia psicológica de la madre, pero no ilegal
7. El personal de una oficina llama a la mujer que no está presente "bruja fea".
Discusión: devaluación de la mujer, es basada en el género, pero no violencia

8. Un hombre amenaza con matar a su esposa si ella lo deja.
Discusión: caso de violencia familiar; amenaza como delito penal; autodeterminación de la mujer en la relación; riesgo de lesiones graves o femicidio

9. Un joven toma una foto de una amiga durmiendo en el sofá en una fiesta; para ello le levanta el vestido por la cintura.
Discusión: la violencia sexual como delito; violación de la privacidad, explotar a los más débiles

10. Un hombre comparte en la red social una fotografía desnuda de su ex novia que se la envió mientras tenían una relación íntima.
Discusión: violencia sexual como delito; vulneración de la privacidad

11. Una mujer protesta por ser tocada en sus partes íntimas por una cita que la acompaña a casa después de una fiesta.
Discusión: la violencia sexual como delito

12. Una mujer es obligada por su marido a tener relaciones sexuales.
Discusión: violencia sexual; la violación es siempre un delito, incluso en el matrimonio

Anexo 6.2 Método “Formas de violencia”

Violencia estructural

Experiencias de desigualdad de oportunidades de 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 domiciliaria.

- acceso desigual a recursos y servicios (educación, empleo, salud, beneficios sociales).
- trato desigual y degradante
- discriminación
- pago desigual por el mismo trabajo, oportunidad de ascenso
- rechazo social y aislamiento
- insultos y vejaciones

Violencia física

Actos físicos por los cuales otra persona es amenazada, apretada/restringida o lastimada

- empujar, golpear, abofetear
- asfixiar, estrangular
- pellizcar, rascar
- tirar del pelo
- morder
- sacudir
- quemaduras de cigarrillos
- restringir físicamente a una persona
- apuntar y amenazar con un arma
- apuñalar
- arrancar la ropa a una persona
- encerrar a una persona en una habitación o en una casa
- echar a una persona de una casa
- destruir cosas
- arrojar objetos a una persona
- restringir o denegar alimentos, atención, ayuda médica

Violencia psicológica y abuso emocional

Comportamientos que causan miedo y angustia emocional.

- amenazar, aterrar
- insultar, devaluar, humillar
- acosar, coaccionar
- ignorar
- chantajear
- aislamiento social
- acechar, controlar
- leer correspondencia personal, controlar el teléfono móvil

- acusar a una pareja de su propio comportamiento violento
- amenazar con un suicidio
- destruir objetos que son importantes o valiosos para otras personas

Abuso económico

Comportamientos para controlar el acceso de una persona a los recursos económicos, haciéndola económicamente dependiente, incapaz de mantenerse a sí misma.

- negar bienes materiales
- permitir el acceso a una cantidad de dinero muy limitada
- controlar estrictamente de cómo gasta el dinero
- obligar a una persona a mendigar dinero
- impedir que una persona tenga empleo
- negar el acceso al dinero que gana una persona
- impedir que una persona obtenga educación
- hacer deudas a nombre de una persona

Violencia sexual y reproductiva

Comportamientos que ofenden o dañan a alguien de manera sexualizada e implican actividades sexuales no deseadas o la amenaza de estas actividades.

- hacer comentarios sexualizados no deseados
- comentarios humillantes sobre la sexualidad de una persona
- agresión sexual
- usar la fuerza para obtener sexo, violar
- obligar a participar en actos sexuales no deseados
- 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 fotografiarse de manera sexualizada
- no permitir que las mujeres tengan control sobre la autonomía reproductiva, quedar embarazada en contra de sus deseos, sabotaje del control de la natalidad, obligar a tener un aborto o no permitir que una mujer lo haga

Anexo 6.3.1 Método “¿Quién es responsable del acto violento?”

(Ilustración de la tabla para dibujar en un papelógrafo para el recuento de la atribución de responsabilidad de los participantes por el acto violento)

Situación	Hombre	Mujer
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Promedio		

Anexo 6.3.2 Método “¿Quién es responsable del acto violento?”

1. Él llega a casa. Está de muy mal humor porque tuvo una discusión con su jefe. Ella le pregunta si le fue mal el día y si quiere una cerveza. Después de que ella traiga la cerveza, él dice que no está lo suficientemente fría y empuja el vaso, que se rompe en el suelo. Ella le dice que ahora tiene que limpiarlo. Él comienza a maldecir, gritando que ella siempre se queja y luego la abofetea.

El hombre es responsable
100% ----- 0%

La mujer es responsable
100% ----- 0%

2. Él llega a casa. Está de muy mal humor porque tuvo una discusión con su jefe. La casa está hecha un desastre y el bebé está llorando. Pide una cerveza. Ella responde: "¿No ves que estoy ocupada con el bebé? Por favor, coge tú mismo la cerveza de la nevera". Él comienza a maldecir, gritando que ella siempre se queja y luego la abofetea.

El hombre es responsable
100% ----- 0%

La mujer es responsable
100% ----- 0%

3. Él llega a casa. Está de muy mal humor porque tuvo una discusión con su jefe. La casa está hecha un desastre y el bebé está llorando. Pide una cerveza. Ella le dice: "¡Cógela tú mismo! No soy tu sirvienta, tú ganas muy poco y no puedo llevar esta casa como es debido". Él comienza a maldecir, gritando que ella siempre se queja y luego la abofetea.

El hombre es responsable
100% ----- 0%

La mujer es responsable
100% ----- 0%

4. Él llega a casa. Está de muy mal humor porque tuvo una discusión con su jefe. La casa está hecha un desastre y el bebé está llorando. Saca una cerveza de la nevera y se sienta. Ella comienza a gritarle "¡Eres un mal marido! ¡Eres un vago! ¡No ganas lo suficiente! ¡Ya estoy harta de ti!" Él comienza a maldecir, gritando que ella siempre se queja y luego la abofetea.

El hombre es responsable
100% ----- 0%

La mujer es responsable
100% ----- 0%

5. Él llega a casa. Está de muy mal humor porque tuvo una discusión con su jefe. La casa está hecha un desastre y el bebé está llorando. Saca una cerveza de la nevera y se sienta. Ella comienza a gritarle que ella siempre tiene que cuidar sola de los niños y de la casa y que él es un mal marido, que no gana lo suficiente. Evidentemente, había estado bebiendo. Ella le arroja una botella de cerveza vacía. Él comienza a maldecir, gritando que ella siempre se queja y luego la abofetea.

El hombre es responsable
100% ----- 0%

La mujer es responsable
100% ----- 0%

Anexo 6.4 Método “Reconociendo la violencia de género”

Folleto: Indicadores para reconocer la violencia de género

- Tener moretones, heridas y otras marcas en una parte del cuerpo que no es probable (cara, pecho, estómago, cuello)
- Cubrir u ocultar partes del cuerpo que de otro modo quedarían al descubierto
- Aspecto físico debilitado en general, pérdida de peso o aparición de obesidad.
- Apariencia, comunicación y respuestas deprimidas, pérdida del sentido del humor
- Falta de cuidado personal y aspecto descuidado, tener constantemente poca energía.
- Problemas de concentración, memoria, toma de decisiones sencillas.
- Tener síntomas y dolores físicos inexplicables.
- Alejamiento de amigos, familiares, romper o disminuir considerablemente la comunicación, faltar a las reuniones sociales convencionales.
- Evitar cualquier confrontación con la pareja, aceptar pasivamente cualquier decisión de la pareja.
- Buscar la aprobación de la pareja para cualquier acción.
- Tener que pedir incluso pequeñas cantidades de dinero a la pareja, ser totalmente dependiente económicamente de las decisiones de la pareja.
- Rendir cuentas del tiempo que se pasa fuera de casa y de las relaciones sociales.
- Servir siempre a la pareja, por ejemplo, la comida, las bebidas, el vestuario
- Descuidar el cuidado de los niños, ser impaciente e irritable con los niños, enojarse fácilmente y ser agresivo con los niños, usar impulsivamente el castigo físico.
- Dañarse a sí mismo con frecuencia, intencionadamente o no.
- Compartir pensamientos con confidentes sobre el suicidio, contemplar medios para suicidarse.

Anexo 6.5 Método “Consecuencias de la violencia de género”

<p>Salud física</p> <ul style="list-style-type: none"> • lesiones faciales • lesiones en el pecho • moretones y rasguños en el cuerpo • esguinces, grietas o fracturas de huesos • quemaduras de diversos grados • lesiones con un cuchillo u otros objetos • marcas de asfixia en el cuello • dientes rotos • lesiones de tímpano • lesiones en el área genital • malestar estomacal • dolor muscular • anemia • dolores de cabeza • diarrea • problemas respiratorios • incapacidad para retener la orina • nacimiento prematuro • discapacidad • fatiga 	<p>Cambios de comportamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • relaciones rotas con los demás • hogar descuidado • autocuidado descuidado • ingesta excesiva de alimentos o inanición • consumo excesivo de alcohol, café, tabaquismo excesivo • agresión hacia uno mismo y otros miembros de la familia • intentos de suicidio <p>Social</p> <ul style="list-style-type: none"> • libertad limitada impuesta para la toma de decisiones y movimiento • vida familiar empobrecida • contacto reducido con otras personas • apartarse de seres queridos • baja por enfermedad frecuente y de larga duración • relaciones perturbadas con niños y miembros de la familia • vergüenza en el lugar de trabajo
<p>Salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • tensión, inquietud, sensación de debilidad • miedo (por uno mismo / sus seres queridos) • vergüenza, culpa • ira, amargura • inseguridad • depresión ansiedad • dificultad para concentrarse • irritabilidad • insomnio, pesadillas • pérdida del deseo sexual 	<p>Financieras</p> <ul style="list-style-type: none"> • familia dejada sin subsistencia • pérdida de ingresos, seguridad financiera

Anexo 7.2 Método “Indagación de la ira”

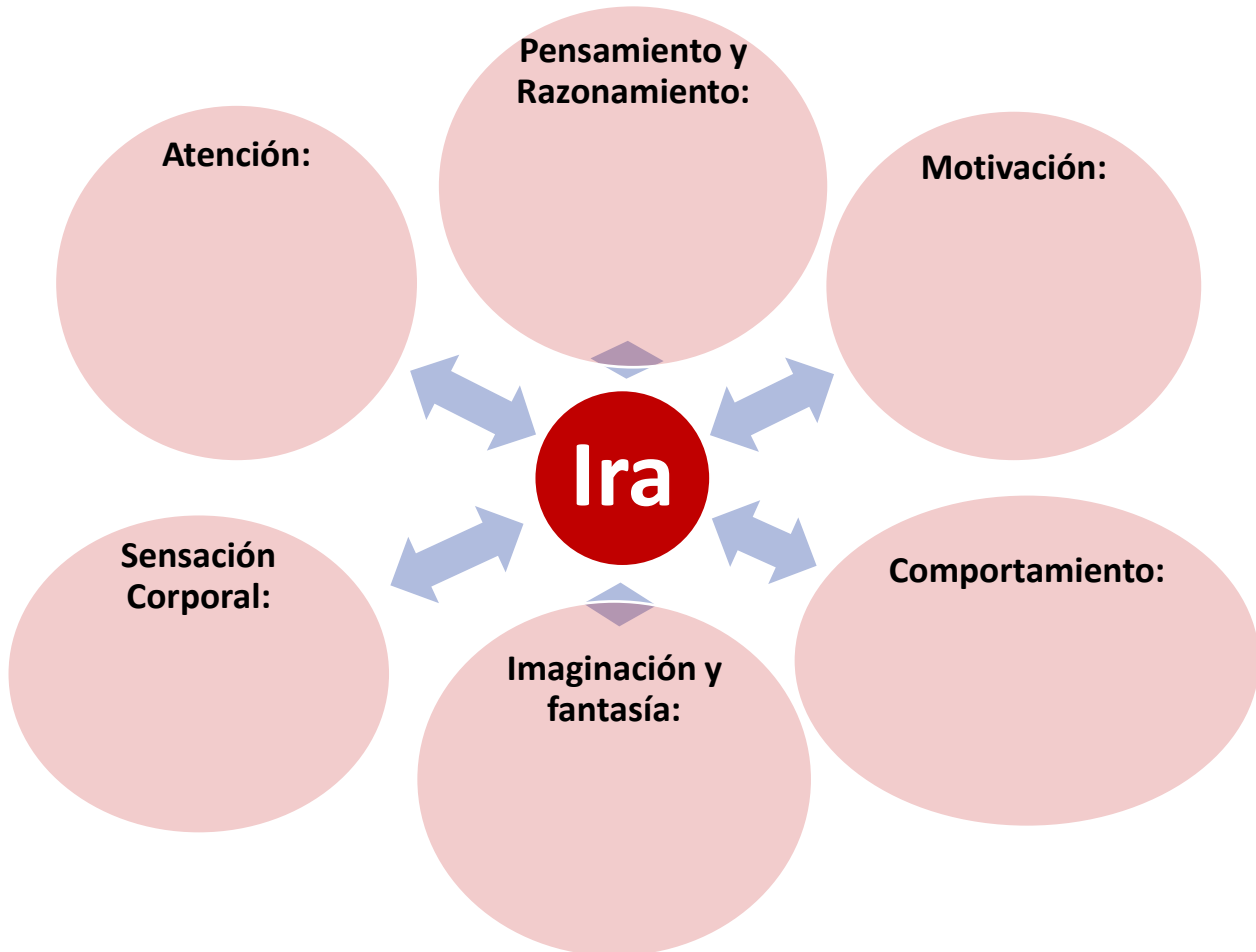
Ejemplo DIAGRAMA DE ARAÑA

Situación: Mi pareja (mujer/novia) llega a casa una hora tarde del trabajo sin avisarme y sin contestar mis llamadas y mensajes.




DIAGRAMA DE ARAÑA

Situación:



Anexo 7.3 Método “Mi botella de Coca Cola”

	<p>La tapa: ¿Cómo puedo mantenerla cerrada y evitar actuar violentamente cuando estoy enfadado? ¿Cómo puedo calmar mi cuerpo y mi mente?</p>	
	<p>El burbujeo: ¿Qué me sacude y pone efervescente (enfadado)? ¿Cómo puedo notarlo en mi cuerpo y en mi mente lo antes posible y ser consciente?</p>	
	<p>El líquido negro: ¿Qué otras emociones hay junto o debajo de la ira? ¿Algunas de ellas son más difíciles de expresar? ¿Por qué?</p>	
	<p>El líquido negro: ¿Con qué necesidades están relacionadas estas emociones? ¿Cómo puedo expresar o satisfacer estas necesidades de manera adecuada?</p>	