

Programa de Formación

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)

Febrero de 2021

Escrito por Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Marc Gärtner, 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 Formación presentamos una guía orientada a la práctica para personas facilitadoras sobre la implementación de servicios de prevención con perspectiva de género. Se desarrolló 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 un programa de formación centrado en la sensibilidad de género, la prevención de la violencia de género y la interseccionalidad.

Los métodos y herramientas presentados en esta guía están diseñados para una implementación del programa formativo del proyecto FOMEN, que tiene como objetivo capacitar a profesionales que trabajan principalmente con migrantes. El grupo objetivo de la formación son personas “multiplicadoras”: profesionales como personas educadoras y maestras, facilitadoras, consejeras, trabajadoras de primera línea, operadoras de primer alojamiento, psicólogas, trabajadoras sociales y otras que trabajen directamente con migrantes y refugiados.

El objetivo es capacitarles para realizar un trabajo con perspectiva de género en la prevención de la violencia con hombres migrantes y refugiados. Un análisis de necesidades realizado en el proyecto FOMEN encontró la necesidad de una mayor formación y desarrollo de capacidades: “Pocas de las personas participantes se consideran adecuadamente capacitadas y preparadas para trabajar con hombres en un programa de prevención de la violencia, aunque hayan expresado esta necesidad a sus superiores” (Análisis de necesidades FOMEN 2020: 43). Muchas personas profesionales carecen de conocimientos, habilidades y competencias clave, por lo que sienten la necesidad de aumentar su conciencia primero en los campos de la migración y en la no discriminación, el feminismo, el patriarcado y las masculinidades. Por ello, FOMEN desarrolló un programa de formación que brinda información sobre esos temas y otros relacionados.

La siguiente descripción de los métodos y herramientas forma parte de un Programa de Formación que comprende ocho módulos, ya pilotados en todos los países socios de FOMEN con el objetivo de:

- Sensibilizar sobre la necesidad de implementar un enfoque sensible al género y preventivo de la violencia al trabajar con refugiados y migrantes masculinos,
- Reflexionar sobre estereotipos de género, conceptos tradicionales de masculinidad y conceptos de honor,
- incrementar el conocimiento sobre la prevención de la violencia y sobre las alternativas a la violencia,
- proporcionar métodos y herramientas para trabajar con hombres migrantes y refugiados previniendo la violencia y
- mejorar la práctica profesional en el trabajo con hombres migrantes y refugiados.

Consideramos fundamental proporcionar material informativo actualizado e investigaciones recientes de manera comprensible, y aplicar herramientas interactivas como juegos de roles y estudios de casos. Parece clave realizar capacitaciones sobre estos temas de manera que las



personas participantes se sientan seguras y protegidas, y permitir que los y las profesionales se familiaricen más con la facilitación de un grupo.

El programa de formación se basa en los estándares de calidad FOMEN, que se desarrollaron sobre la base del análisis de necesidades antes mencionado con los grupos beneficiarios del proyecto (hombres migrantes y refugiados y profesionales que trabajan con ellos en educación y otros ámbitos). Los siguientes módulos deberían capacitar y, posteriormente, apoyar a las personas profesionales “multiplicadoras” en la creación de condiciones adecuadas para la implementación de programas de educación preventiva de violencia con perspectiva de género con hombres migrantes y refugiados en todos los países socios de FOMEN, así como posiblemente en países fuera de la alianza.

A tener en cuenta:

- La mayoría de los métodos y herramientas también se pueden realizar en formato en línea; se dan más detalles en las descripciones de los módulos. Basándonos en nuestra experiencia con los formatos en línea, recomendamos ser particularmente sensibles con las pausas para mantener la concentración y lograr los efectos de aprendizaje deseados: no hay que impartir más de dos métodos seguidos antes de hacer al menos una pausa corta.
- El programa de formación está destinado a permitir la implementación independiente de unidades de aprendizaje con migrantes masculinos; esto a menudo requiere el uso de personas traductoras. Debido a experiencias previas problemáticas en muchos casos, 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. Por lo tanto, si se incluyen servicios de traducción, FOMEN recomienda una profunda instrucción para los intérpretes con el fin de asegurar que la traducción se desarrolle de la mejor manera posible.

Métodos y herramientas

Métodos para el Módulo 1 “Bienvenida”	4
1.1 Método “Yo/Yo no”	4
Métodos para el Módulo 2 “Género y masculinidad”	7
2.1 Método “El hombre Ideal Vs. El Hombre Real”	7
2.2 Método “Narración basada en el género (1)”	9
2.3 Método “Narración basada en el género (2)”	11
2.4 Método “LGBTIQ”+ Glosario	13
Métodos para el Módulo 3 “Violencia y Género”	19
3.1 Método “Formas de VG”	19
3.2 Método “Reflexionando sobre la propia relación con la VG”	21
3.3 Método “Reconociendo la violencia de género”	23
3.4 Método “Consecuencias de la violencia de género”	25
Métodos para el Módulo 4 “La influencia de las redes sociales y las políticas”	27
4.1 Método “Actividad de calentamiento/ Actividad de cierre”	27
4.2 Método “Test de autoevaluación sobre el desorden informativo y el discurso de odio”	28
4.3 Método “¿Compartir o no compartir?”	30
4.4 Método “Evaluación de artículos”	32
Métodos para el Módulo 5 “Sensibilidad Cultural”	34
5.1 Método “capacitación en competencias culturales/ antirracismo”	34
Métodos para el Módulo 6 “Lenguaje (Corporal)”	38
6.1 Método “¿Qué es la comunicación?”	38
6.2 Método “Mi espacio personal”	41
Métodos para el Módulo 7 “Prevención de la violencia”	44
7.1 Método “Aprendiendo a ser un hombre (de verdad)” (<i>Adaptado de Roberto Garda</i>)	44
7.2 Método “Entendiendo la ira”	46
7.3 Método “Ejercicio de la Botella de Coca-Cola”	51
Métodos para el Módulo 8 “Autocuidado”	54
8.1 Método “Piano del Auto-cuidado”	54
Anexos	56
Anexo 3.1 Método “Formas de VG”	56
Anexo 3.2 Método “Reflexionando sobre la propia relación con la VG”	58
Anexo 7.1.a Método “Aprendiendo a ser un hombre (de verdad)”	62
Anexo 7.1.b Método “Aprendiendo a ser un hombre (de verdad)”	65
Anexo 7.2 Método “Entendiendo la Ira”	68
Anexo 8.1 Método “Piano del Auto-cuidado”	73

Métodos para el Módulo 1 “Bienvenida”

1.1 Método “Yo/Yo no”

Duración & Tiempo

40 minutos

Temas del método

- Conocerse unos a otros
- Diversidad: hacer visibles las diferentes características del grupo
- Interseccionalidad

Grupo objetivo

Participantes mayores de 16 años

Material necesario

Para marcar los lados de la sala, puedes usar un papelógrafo o cualquier tipo de cartulina o papel donde ponga “Yo” y “Yo no”

Implementación

- Tamaño y requisitos del grupo: El grupo puede ser de entre 10 y 25 personas. Se requiere una atmósfera de confianza.
- Momento de la aplicación del método: El método se puede aplicar al comienzo de un programa.
- Requisitos por parte del formador: En este sencillo método de presentación, es posible realizar declaraciones muy personales. El moderador debe poder abordar esto y ubicarlo en un contexto social, si es necesario.

Procedimiento

Instrucción:

"Yo / Yo no" funciona con preguntas personales, por lo que puede ser difícil responderlas. Enfatiza que en este método se permite explícitamente "mentir". Es importante que el grupo haya creado un buen ambiente de antemano (espacio seguro).

Como facilitador, presentar este método como un ejercicio con el que es posible conocer mejor a los demás y con el que se abordan la diversidad de fondos y contextos de donde provienen.

Marca los lados de una habitación con "yo" en un lado y con "yo no" en el otro.

Las personas participantes deben colocarse en uno de los dos lados de acuerdo con sus respuestas a las preguntas. Señala que no hay un punto intermedio en este ejercicio, pero sí la posibilidad de mentir.

Luego comienza con la primera pregunta (preguntas a continuación). Después de cada pregunta, es importante mantener la constelación de cada grupo por un momento. Ten en cuenta quién pertenece al grupo "Yo" y quién pertenece al grupo "Yo no". Indica a las personas participantes

que se concentren en cómo cambian las pertenencias a cada grupo. Pregunta a las personas participantes cómo cambia el sentimiento según la pregunta y la constelación. Las diferentes pertenencias a los diferentes grupos se vuelven claras.

Cuando termina de hacer las preguntas, las personas participantes también tienen la oportunidad de hacer preguntas. Enfatiza que las preguntas deben ser aceptadas por el grupo y, por lo tanto, deben ser apropiadas.

En total, no se deben hacer demasiadas preguntas para mantener la atención hasta el final.

Preguntas para "yo / yo no":

- ¿Quién aprendió a tocar un instrumento musical en su infancia?
- ¿Quién visita regularmente una casa de oración?
- ¿Quién es ciudadano del país donde vive?
- ¿Quién tiene más de dos hermanos?
- ¿Quién puede planificar con seguridad su futuro profesional y financiero durante los próximos cinco años?
- ¿Quién pasa tiempo en las redes sociales todos los días?
- ¿Quién tenía más de 50 libros en la casa en la que creció?
- ¿Quién ha consumido alguna vez drogas ilegales?
- ¿Quién se va de vacaciones todos los años?
- ¿Quién ha llamado a la policía al menos una vez por ser testigo de violencia doméstica (en el barrio)?
- ¿Quién habla más de 3 idiomas?
- ¿Quién ha dependido de los servicios de traducción / interpretación para el entendimiento mutuo al menos una vez?
- ¿Quién ha besado apasionadamente a un hombre?
- ¿Quién ha besado apasionadamente a una mujer?
- ¿A quién le gusta cantar?
- ¿A quién le gusta bailar?
- ¿Quién siente que pertenece a un grupo socialmente discriminado?
- ¿Quién trabaja en la profesión que aprendió?
- ¿Quién ha participado en una formación educativa sobre prevención de la violencia?

Estas preguntas son apropiadas para la edad y deben reformularse según el contexto.

Preguntas para la reflexión posterior:

- ¿Cómo era estar solo a un lado?
- ¿Cómo era estar en el lado del grupo grande?
- ¿Qué has notado en particular?
- ¿Qué te ha sorprendido?
- ¿Cuál era la motivación para hacerte preguntas al final?
- ¿Todas las preguntas tienen el mismo significado para tu vida?
- ¿Hay otros antecedentes que no se tocaron en las preguntas, pero que tienen un significado especial para ti?
- ¿Por qué algunas características son importantes? ¿Qué características por ejemplo?
- ¿Existen diferencias entre las evaluaciones individuales y sociales de las diferentes

características y orígenes?

Objetivos del método

- Presentar a las personas participantes entre sí
- Abrazar la diversidad entre las personas participantes
- Sensibilidad a los efectos de la valorización o marginación
- Aceptar múltiples pertenencias
- Comprender las motivaciones de las personas de sus sentimientos de pertenencia a diferentes grupos.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Este método implica un enfoque interseccional hacia la sensibilidad de género. Con este método, se puede abordar el "posicionamiento simultáneo" de las personas participantes individuales; las diferentes pertenencias están vinculadas a cuestiones de grupos mayoritarios y minoritarios. Al mismo tiempo, el método aborda la cuestión de cuándo la pertenencia a grupos mayoritarios y minoritarios se siente realmente bien o mal. Las capacidades subjetivas para tratar con (múltiples) pertenencias se vuelven visibles.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Al implicar un enfoque interseccional y reflexionar sobre los antecedentes individuales y las dimensiones de la exclusión y la discriminación, el método invita a las personas participantes a abrirse a una sensibilidad general sobre las experiencias personales en la vida por su género, nacionalidad, socialización, educación, cultura, religión, edad, etc. Reflexionar sobre las propias capacidades y limitaciones y, además, compartirlas con el grupo, sigue un enfoque preventivo de la violencia.

Sugerencias y comentarios

Debe recordarse que las preguntas abordan experiencias muy personales (y posiblemente dolorosas). No participar o abandonar las preguntas individuales siempre debe plantearse como una posibilidad

Adaptación y variación

Esta actividad no requiere asistencia física, se puede realizar a través de talleres online/ digitales. En lugar de ubicarse en una habitación, las personas participantes podían encender las cámaras y levantar la mano para responder "yo". De cualquier manera, es importante hacer una pausa breve después de cada pregunta y observar la constelación o las manos levantadas.

Recursos

- Anti-Bias-Werkstatt e.V.
- Portal Intersektionalität: www.portal-intersektionalitaet.de
- https://www.diakonie-wuerttemberg.de/fileadmin/Diakonie/Arbeitsbereiche_Ab/Migranten_Mg/Mg_Rassismuskritische_Broschuere_vollstaendig.pdf

Métodos para el Módulo 2 “Género y masculinidad”

2.1 Método “El hombre Ideal Vs. El Hombre Real”

Duración & Tiempo

30-40 minutos

Temas del Método

- Masculinidad
- Estereotipos masculinos y femeninos
- Expectativa sobre el género masculino

Grupo objetivo

Múltiples

Material necesario

- Hojas de pregunta
- Rotuladores

Implementación

4 personas mínimo, 40 personas máximo

Procedimiento

Las personas participantes dispondrán de una hoja con las siguientes preguntas que se responderán en unos 15 minutos:

1. ¿Cómo crees que debería ser el hombre ideal según una mujer? ¿Qué características debería tener?
2. ¿Cómo crees que interactúa el hombre promedio con las mujeres todos los días? ¿Qué características tiene?
3. ¿Cómo crees que debería ser el hombre ideal según un hombre? ¿Qué características debería tener?
4. ¿Cómo crees que interactúa el hombre promedio con los hombres todos los días? ¿Qué características tiene?
5. Piensa en un hombre que conoces, aprecias y respetas. ¿Qué te gusta de él? ¿Cómo le iría en comparación con el hombre ideal y el hombre promedio que has descrito?

Luego, las respuestas se discutirán con todo el grupo en un tiempo estimado de 20-25 minutos.

Objetivos del método

- Reflexionar sobre el hombre ideal según mujer y hombre
- Comparar al hombre ideal y real y pensar nuevos
- Descubrir las expectativas sobre los hombres

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Exploramos los estereotipos sobre el género masculino, pero también nos centramos en cómo estos estereotipos son el resultado de las expectativas y creencias tanto de mujeres como de hombres.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Los hombres sufren una fuerte presión cultural y social para comportarse de una manera determinada, a menudo estereotipada. Cuanto más fuerte es esta presión, la independencia y distancia emocional, y la agresión (que sabemos es un caldo de cultivo fértil para la violencia de género) más son vistos como valores no solo por los hombres, sino también por las mujeres. Desmontar o cuestionar estos constructos socava el mito de cómo debe ser un hombre real.

Sugerencias y comentarios

- Las preguntas se pueden responder en grupo

Adaptación y variación

La actividad se puede realizar fácilmente online siempre que las personas participantes tengan las preguntas en su PC.

Recursos

CAM training: Módulo de “Operator who wants start working with perpetrators”

2.2 Método “Narración basada en el género (1)”

Duración & Tiempo
40 minutos aproximadamente
Temas del método
<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino • Estereotipos de género • Consentimiento
Grupo objetivo
Múltiples
Material necesario
<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de la historia • Rotuladores
Implementación
4 personas mínimo, 40 personas máximo
Procedimiento
<p>Se describe la siguiente escena:</p> <p><i>Roberto y Sara se han conocido recientemente en el trabajo. Se gustan, salen juntos, cenan, se divierten y se llevan bien juntos. Al final de la velada, Roberto lleva a Sara a casa. Se besan en la puerta: un beso largo y apasionado. Roberto está seguro de que Sara lo dejará entrar y que harán el amor, pero Sara lo bloquea, dice que es demasiado pronto. Roberto insiste, pero Sara insiste en que es demasiado pronto y Roberto finalmente se va. Tuvieron una muy buena noche, pero Roberto ahora está molesto porque Sara no lo dejó entrar y Sara está molesta porque Roberto insistió en acostarse con ella.</i></p> <p>Posteriormente se pide a las personas participantes que respondan a las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al día siguiente, Roberto les contará a sus amigos/as su velada con Sara. ¿Cuál crees que sería una forma estereotipada de describir la velada con Sara? ¿Cuál sería una forma diferente de contar la historia? • Al día siguiente, Sara les contará a sus amigos/as su velada con Roberto. ¿Cuál crees que sería una forma estereotipada de describir la velada con Roberto? ¿Cuál sería una forma diferente de contar la historia?
Objetivos del método
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre las expectativas sobre el género • Reflexionar sobre la importancia del consentimiento • Reflexionar sobre la solidaridad masculina y/ofemenina
¿Qué importancia tiene el género en este método?

El género es una variable importante cuando se trata de la experiencia y expectativas de los protagonistas de la historia. Las personas participantes de la actividad deberán tenerlo en cuenta en sus reflexiones y observaciones.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Cuando los temas del consentimiento, las expectativas y la solidaridad entre géneros no se reconocen o gestionan adecuadamente, pueden derivar en violencia. Reflexionar sobre ello debería ayudar a las personas participantes a ser más conscientes de ellos.

Sugerencias y comentarios

Es posible editar la historia y adaptarla a otros contextos

Adaptación y variación

La actividad se puede realizar fácilmente en línea siempre que las personas participantes tengan las preguntas en su PC.

Recursos

CAM's Training: "Operators who want to work with men who commit violence in intimate relationships"

2.3 Método “Narración basada en el género (2)”

Duración & Tiempo

40 minutos aproximadamente

Temas del método

- Masculino
- Femenino
- Estereotipos de género
- Consentimiento

Grupo objetivo

Múltiples

Material necesario

- Hoja con la historia
- Rotuladores

Implementación

4 personas mínimo, 40 personas máximo

Procedimiento

Contamos el siguiente escenario:

Roberto y Sara se han conocido recientemente en el trabajo. Se gustan, salen juntos, cenan, se divierten y se llevan bien juntos. Al final de la velada, Sara lleva a Roberto a su casa. Se besan en la puerta: un beso largo y apasionado. Sara tiene la certeza de que Roberto la dejará entrar y que harán el amor, pero Roberto la bloquea, dice que es muy temprano. Sara insiste, pero Roberto insiste en que es demasiado pronto y Sara finalmente se va. Tuvieron una muy buena noche, pero Sara ahora está molesta porque Roberto no la dejó entrar y Roberto está molesto porque Sara insistió en acostarse con él.

Dividir a las personas participantes en grupos pequeños (3/4 personas) y responder a las siguientes preguntas. Después de 20 minutos vuelve al grupo grande.

Posteriormente se pide a las personas participantes que respondan a las siguientes situaciones:

- Al día siguiente, Roberto hablará con sus amigos sobre la velada. En tu opinión, ¿cuál sería una forma estereotipada de contarles la velada con Sara? ¿Cuál sería una forma diferente?
- Al día siguiente, Sara hablará con sus amigos sobre la velada. En tu opinión, ¿cuál sería una forma estereotipada de contarles la velada con Roberto? ¿Cuál sería una forma diferente?

Objetivos del método

- Reflexionar sobre las expectativas sobre el género
- Reflexionar sobre la importancia del consentimiento
- Reflexionar sobre la solidaridad masculina y/ofemenina

¿Qué importancia tiene el género en este método?

El género es el punto clave relacionado con las vivencias y expectativas de los protagonistas de la

historia. Las personas participantes deben tener en cuenta el género para hacer sus observaciones.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Cuando los temas del consentimiento, las expectativas y la solidaridad entre géneros no se reconocen o gestionan adecuadamente, pueden derivar en violencia. Reflexionar sobre ello debería ayudar a las personas participantes a ser más conscientes de ellos.

Sugerencias y comentarios

Es posible editar la historia y adaptarla a otros contextos

Adaptación y variación

La actividad se puede realizar fácilmente en línea siempre que las personas participantes tengan las preguntas en su PC.

Recursos

CAM's Training: "Operators who want to work with men who commit violence in intimate relationships"

2.4 Método “LGBTIQ”+ Glosario

Duración & Tiempo

30 Minutos

Temas del método

Glosario LGBTIQ*

Grupo objetivo

Múltiples

Material necesario

- Una copia del glosario;
- Bolígrafos y rotuladores

Implementación

No límites en el número de participantes

Procedimiento

Leer y debatir los siguientes términos.

Las palabras utilizadas para describir estos términos varían mucho en todo el mundo y se basan en la edad, el idioma y las referencias culturales de cada comunidad. Hay algunas frases y palabras comúnmente utilizadas por la ONU, sin embargo, la mayoría de los términos que describiremos fueron creados en el mundo occidental. De hecho, el concepto LGBTIQ representa conceptos de identidad de género y no son universales. Debemos respetar la autonomía personal al describir la propia identidad. Estos conceptos y fenómenos pueden ser examinados también en otras culturas para evitar la discriminación, la opresión, etc. *Al tratar con las relaciones LGBTIQ debemos entender que nuestra visión está sesgada por el eurocentrismo y el relativismo cultural.*

GLOSARIO

LGBTIQ: El acrónimo describe a un grupo diverso de personas que no se ajustan a las nociones convencionales o tradicionales de los roles de género masculino y femenino. Las personas LGBTIQ también se denominan a veces "minorías sexuales, de género y corporales". Es un acrónimo de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales y personas queer que también se utiliza como abreviatura de "personas de sexo, orientación sexual e identidad de género diverso".

Orientación sexual

Orientación sexual: se refiere a la capacidad de cada persona para la atracción emocional, romántica, afectiva o sexual y las relaciones íntimas con personas de un género diferente o del mismo género o de más de un género. La orientación sexual puede incluir atracción por el mismo género (homosexualidad), un género diferente al suyo (heterosexualidad), por tanto hombres como mujeres (bisexualidad), todos los géneros (pansexual) o ninguno (asexualidad).

Heterosexual: un adjetivo que describe a las personas cuya atracción romántica, emocional y/o física es hacia personas de un sexo o género diferente (también conocido como "heterosexuales").

Homosexual: Un adjetivo que describe a las personas cuya atracción romántica, emocional y/o física es hacia personas del mismo sexo o género (también conocido como "gay"). Ten en cuenta que, en inglés, muchas personas consideran homosexual como un término clínico anticuado que debe evitarse.

Bisexual: un adjetivo que describe a las personas que tienen la capacidad de atracción romántica, emocional y/o física hacia personas del mismo sexo o género, así como hacia personas de diferente sexo o género. Ten en cuenta que el término "pansexual" describe a las personas que tienen la capacidad de atraer a personas de todas las identidades de género.

Asexual: una persona que puede experimentar atracción romántica o emocional, pero que generalmente no siente atracción sexual por nadie.

Gay: Un adjetivo que se usa para describir a un hombre cuya atracción romántica, emocional y/o física es hacia otros hombres. El término también se puede utilizar para describir a las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres.

Lesbiana: Una mujer cuya atracción romántica, emocional y/o física es hacia otras mujeres

Queer: Tradicionalmente un término negativo, queer ha sido reapropiado por algunas personas LGBTI para describirse a sí mismas. Se considera que incluye una amplia gama de orientaciones sexuales e identidades de género.

Amante del mismo género (SGL): una frase utilizada en las comunidades queer de color como alternativa a LGB. Fue acuñado por la activista Cleo Manago para reflejar mejor la cultura y las experiencias de las personas de ascendencia africana.

"Familia": término coloquial utilizado para identificar a otras personas LGBTIQ, p. Ej. "Esa persona es familia".

Aliado: una persona heterosexual, cisgénero [ver definición más abajo] que apoya a personas LGBTIQ.

“Ex-Gay”: una persona que alguna vez se identificó como gay pero que ya no lo hace. Muchos pasaron por "terapia reparativa" o "ministerios de transformación", programas que afirman "curar" la atracción hacia el mismo sexo.

Identidad de género: se refiere a la experiencia de género interna e individual profundamente sentida de cada persona, que puede o no corresponder con el sexo que se les asignó al nacer o con el género que la sociedad les atribuye. Incluye el sentido personal del cuerpo (que puede implicar, si se elige libremente, la modificación de la apariencia o función por medios médicos, quirúrgicos u otros) y expresiones de género, incluida la vestimenta, el habla y los gestos.

Binarismo de género: la clasificación del género en dos formas distintas y opuestas de masculino y femenino. A medida que nuestra comprensión del género evoluciona, se vuelve cada vez más claro que el género es un espectro y lo binario no logra captar los matices de las experiencias de género vividas.

Masculinidad/Feminidad: Posesión de las cualidades asociadas con hombres y mujeres, o masculinidad y feminidad, en una sociedad particular en un momento particular.

Transgénero: término general utilizado por personas cuya identidad de género y expresión de género difiere de lo que se asocia típicamente con el sexo que se les asignó al nacer, incluidos

aquellos cuyo sexo asignado es diferente de su identidad de género y personas cuya identidad de género no es ni masculina ni femenina como se define tradicionalmente. Se prefiere "transgénero" sobre "transexual", ya que abarca las identidades transexuales y de otro género.

Transexual: un término más antiguo que todavía es preferido por algunas personas cuya identidad de género difiere de su sexo asignado. Las personas transexuales pueden tomar medidas para alterar físicamente sus cuerpos mediante intervenciones médicas, incluso a través de hormonas, implantes y cirugía.

Cisgénero: describe a una persona cuya identidad de género, expresión de género y sexo se alinean.

Genderqueer / Tercer género / No-binaria: Un término general que se usa para describir a las personas cuya identidad de género queda fuera del binarismo masculino-femenino; también puede describir a personas que se identifican como hombres y mujeres (bisexuales), que no se identifican con ningún género (agénero) o se identifican como una mezcla de diferentes géneros (por ejemplo, hombre, mujer y agénero en días diferentes).

Travesti: si bien cualquiera puede usar ropa asociada con un sexo o género diferente, el término travesti se usa típicamente para referirse a hombres heterosexuales que ocasionalmente usan ropa, maquillaje y accesorios culturalmente asociados con mujeres. Se prefiere este término sobre "travestido".

Drag: Se refiere a los hombres que se visten de mujeres, o viceversa, con fines de actuación o entretenimiento.

Transición: El proceso de cambiar la presentación externa de género de uno para estar en línea con su identidad de género. Este es un proceso complejo que generalmente ocurre durante un largo período de tiempo. La transición incluye algunos o todos los siguientes pasos personales, médicos y legales: comunicarlo a la familia, amigos y compañeros de trabajo, usar un nombre diferente y nuevos pronombres, vestirse de manera diferente, terapia hormonal y posiblemente (aunque no siempre) uno o más tipos de cirugía. Los pasos involucrados en la transición varían de persona a persona.

Disforia de género: diagnóstico que figura en la quinta edición del Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (DSM-V). Se refiere a una sensación de desconexión o incomodidad con el sexo asignado al nacer. Reemplazó el diagnóstico obsoleto "trastorno de identidad de género". La necesidad de un diagnóstico psiquiátrico para que las personas transgénero se sometan a elementos de transición, como la cirugía, sigue siendo controvertida.

Dirigirse a personas transgénero: cuando se refiera a personas transgénero, usa su pronombre preferido o, cuando no se exprese tal preferencia, el pronombre que sea consistente con su expresión o presentación de género.

MTF/FTM: Algunas mujeres transgénero pueden referirse a sí mismas como transgénero de M to F o MTF (hombre a mujer). Algunos hombres transgénero pueden referirse a sí mismos como transexuales de F a M o FTM (de mujer a hombre).

Pronombres: Un pronombre es una palabra que se refiere a la persona que habla (yo o tu) o alguien o algo de lo que se habla (ella, él, eso, ellos o esto). Las personas transgénero enfrentan dificultades cuando el pronombre con el que se identifican no coincide con el sexo que se les asignó al nacer o con la percepción de otros de su identidad de género. Por ejemplo, una mujer transgénero puede ser llamada "él" por personas que no saben que se identifica como mujer y prefiere el pronombre "ella", por personas que están confundidas por su identidad de género o que deliberadamente intentan lastimarla.

Desarrollo personal

Salir del armario: un proceso de autoaceptación. Las personas pueden reconocer su identidad primero ante sí mismas y luego compartirla con los demás. Para algunos, salir del armario puede ser un proceso de por vida y el concepto no es específico de todas las culturas.

Delatar públicamente: el sexo, la identidad de género u orientación sexual de un individuo se hace público en contra de su voluntad o sin su conocimiento.

Prejuicios

Homofobia, Bifobia o Transfobia: Miedo u odio a las personas gays o lesbianas, a la homosexualidad, a la bisexualidad o a las personas transgénero. Puede manifestarse en exclusión, discriminación o violencia.

Heterosexismo: promover la heterosexualidad como superior o asumir que todas las personas son heterosexuales.

Otros términos

Tercer género / Tercer sexo: El término tercer género se utiliza en algunos contextos en relación con una identidad de género que describe a alguien que se considera a sí mismo, o no se considera, ni hombre ni mujer por definición social;

Hijra: un término amplio utilizado en el sur de Asia (particularmente en la India), que a veces se refiere a personas que no se identifican ni como hombres ni como mujeres, y en otros contextos a personas con una identidad de género femenina y sexo masculino asignado.

Fa'afafine: persona de tercer género de Samoa y la diáspora de Samoa

Virgen jurada: específico para el norte de Albania, este término describe a las personas con el sexo asignado de mujer que tienen la presentación de género y/ o la identidad de hombre y hacen un voto jurado de celibato.

Two-spirit: la definición varía entre las culturas nativas americanas. Una persona de dos espíritus puede ser considerada y cumplir los roles asignados a ambos sexos, masculino y femenino, o puede cumplir el rol de un sexo diferente al que le fue asignado al nacer.

Prepara para las personas participantes un pequeño cuestionario con preguntas sobre términos y descripciones anteriores para hacer coincidir los términos con las descripciones correctas.

Cuestionario

Binarismo de género	- Personas asignadas hombres al nacer con identidad de género femenina (Sur de Asia)
Hijra	- Miedo u odio a las personas bisexuales o a la bisexualidad
Bifobia	- La clasificación del género en dos formas distintas y opuestas, masculina y femenina.
Fa'afafine	Individuos con el sexo femenino asignado que tienen la presentación de género y/o identidad de hombre y hacen voto jurado de celibato (Norte de Albania)
Virgen jurada	Una persona de tercer género de Samoa y la diáspora de Samoa.

Objetivos del método

El método tiene los siguientes objetivos:

- Fomentar el uso de terminología correcta en inglés e italiano según las pautas internacionales;
- Incrementar el conocimiento de LGBTQ
- Reducir los prejuicios
- Incrementar las actitudes inclusivas y de igualdad

¿Qué importancia tiene el género en este método?

El género y las identidades de género son temas clave en este método. El método enseña a los participantes un enfoque sensible al género del lenguaje y los conceptos de identidad.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

El método anima a los participantes a reflexionar sobre los enfoques sensibles al género para prevenir la violencia dirigida a las personas por su género y/o identidad sexual.

Adaptación y variación

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

Recursos

- UNHCR, Sexual or Gender Violence towards Refugees, Returnees and IDPs. Guidelines for prevention and response, May 2003).
- Working with lesbian, Gay, bisexual, transgender & intersex persons in forced displacement. 2011, United Nations High Commissioner for Refugees.

Métodos para el Módulo 3 “Violencia y Género”

3.1 Método “Formas de VG”

Duración & Tiempo

40 minutos

Temas del método

Conciencia sobre diferentes formas de violencia y comportamientos que las describen

Grupo objetivo

Profesionales (“Multiplicadores”)

Material necesario

Diapositiva con formas de violencia escritas dentro de círculos: violencia estructural, física, psicológica y abuso emocional, abuso económico, violencia sexual y reproductiva.

Anexo 3.1: Ficha de trabajo - Formas de violencia para cada participante donde se enumeran comportamientos concretos pertenecientes a diferentes formas de violencia; las personas participantes se llevan el folleto después de la sesión.

Implementación

Número de participantes 20

Procedimiento

Presenta la diapositiva con palabras sobre formas de violencia escritas en círculos: violencia estructural, física, psicológica y abuso emocional, abuso económico, violencia sexual y reproductiva.

Distribuye la hoja de trabajo del Anexo 3.1. Formas de VBG, donde se enumeran varios comportamientos debajo de diferentes formas de violencia, para que las personas participantes puedan seguir mejor a la persona capacitadora y llevársela después de la sesión. Después de presentar cada forma de VBG, la persona capacitadora invita a algunos participantes a comentar y compartir sus puntos de vista y experiencias relacionadas con la forma respectiva de violencia.

- Después de la violencia estructural, 5 participantes nombran un caso de violencia estructural que hayan observado y discuten cuáles pueden ser las raíces de la violencia estructural en estos casos.
- Después de la violencia física y psicológica, invita a 2 o 3 participantes a compartir el testimonio de violencia física en una relación cercana
- Después del abuso económico, invita al menos a un participante a compartir el testimonio de violencia material entre las familias que conocen.
- Después de la violencia sexual y reproductiva, invita a las personas participantes a reflexionar sobre la relación de la violencia sexualizada con otras formas de VG.

Objetivos del método

Sensibilizar a las personas participantes sobre las diferentes formas de violencia y una serie de comportamientos particulares dentro de ellas.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

La VG se aborda explícitamente a lo largo de la sesión, haciendo también referencias a la interseccionalidad.

¿El método promueve una perspectiva de 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

Controla el tiempo en que los participantes comparten y comentan después de presentar cada forma de violencia. Ten en cuenta que algunos participantes pueden no querer o no ser capaces de hablar de sus experiencias. Sé considerado y no esperes que cada persona comparta sus experiencias.

Si el tiempo no permite recorrer todas las actividades y el material, debes seleccionar sólo una parte.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero se prefiere presencialmente

Recursos

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

3.2 Método “Reflexionando sobre la propia relación con la VG”

Duración & Tiempo

40 minutos

Temas del método

Reflexión y conocimientos sobre la propia relación con la VG y la responsabilidad por la violencia

Grupo objetivo

Múltiples

Material necesario

Diapositiva con 10 declaraciones que reflejan actitudes sobre la violencia en las relaciones de pareja.

Anexo 3.2.:

- Hoja de trabajo “Quién es responsable del acto violento” que describe 5 situaciones con creciente responsabilidad de ambas partes de la pareja por un incidente de VG, una para cada participante; un papelógrafo para anotar el porcentaje de responsabilidad evaluado de cada uno.
- Hoja de trabajo de la tabla “Quién es responsable del acto violento” (3 columnas x 6 filas) dibujada en un papelógrafo para anotar la responsabilidad evaluada por la violencia de un hombre y una mujer en 5 situaciones de viñeta.

Implementación

Número de participantes 20

Procedimiento

3.2.1. Actividad: Actitudes sobre la violencia en las relaciones de pareja

Presenta la diapositiva con 10 declaraciones que reflejen actitudes con respecto a las relaciones de pareja y pide a las personas participantes que usen las cartulinas verdes y rojas para mostrar si están de acuerdo (verde) con la declaración o no (rojo). A partir de entonces, las personas capacitadoras cada vez piden a algunas personas participantes que expliquen su punto de vista y brinden comentarios adecuados, incluida la corrección.

10 declaraciones:

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. Una 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 persona que experimenta violencia en la pareja suele ser responsable de ello.
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.

3.2.2. Actividad: Atribución de responsabilidad por violencia de género

En un papelógrafo, prepara una tabla (3 columnas x 6 filas) con el título “Quién es responsable” (Anexo 3.2. Tabla para “Quién es responsable del acto violento”). 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 "Mujer" en la tercera columna.

Distribuye la hoja de trabajo (anexo 3.2) “Quién es responsable del acto violento” a cada participante. Pide a las personas participantes que lean una breve descripción de cada incidente violento y escriban debajo de cada situación en porcentaje (0-100) cuánto es el hombre responsable de la violencia y cuánto lo es la mujer. Deja que las personas participantes se den cuenta de que en cada situación el comportamiento del hombre es el mismo (gritar a las mujeres y abofetearlas), pero la descripción de la situación y el comportamiento de la mujer cambia.

Después de que todas las personas participantes lean la primera declaración y escriban su evaluación, repítelo para cada una de las 4 situaciones restantes. Cuando termines, algunos de ellos deben leer los porcentajes para hombres y mujeres en la primera situación que las persona capacitadora anota en la tabla. Esto se repite en las 4 situaciones restantes. Cuando termina, la persona capacitadora calcula rápidamente el porcentaje promedio de cada caja. Normalmente, el porcentaje de responsabilidad del hombre (que es violento de la misma forma en todas las situaciones) disminuye a medida que se describe a la mujer como una peor madre y pareja.

El objetivo de este ejercicio es mostrar que cada miembro de la pareja tiene la plena responsabilidad de no ser violento, independientemente de que la situación no le guste o se sienta provocado. Cada uno debe ser responsable y evitar ser violento, buscando otras formas de comunicar su descontento o necesidades.

Objetivos del método

Ayudar a las personas participantes a reflexionar y entrar en contacto con su propia relación y actitudes hacia la VG.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

La violencia de género se aborda explícitamente en todo el método. Los participantes reflexionan sobre quién es responsable del comportamiento violento en una pareja.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Los participantes reflexionan sobre sus actitudes ante los incidentes de violencia presentados (violencia de género). Este método permite concienciar a los participantes de que sólo los autores de la violencia tienen la responsabilidad de la misma.

Sugerencias y comentarios

Controla el tiempo que las personas participantes comparten y comentan después de presentar argumentos que justifiquen sus actitudes.

Adaptación y variación

Se puede hacer online pero es preferible presencialmente

Recursos

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence
Personal communication by Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)

3.3 Método “Reconociendo la violencia de género”

Duración & Tiempo

15 minutos

Temas del método

Indicadores que sirven para reconocer la VG

Grupo objetivo

Múltiples

Material necesario

Diapositiva con declaraciones indicativas para reconocer la violencia de género

Implementación

Número de participantes 20

Procedimiento

Pregunta a las personas participantes cómo pueden reconocer la violencia de género, es decir, cuáles pueden ser los indicadores.

Presenta la diapositiva con declaraciones e invita a las personas participantes a comentar y también agregar si piensan en alguna más.

1. Contusiones, heridas y otras marcas en un cuerpo que probablemente no sean un accidente
2. Una persona que oculta partes del cuerpo que de otro modo quedarían descubiertas.
3. Aspecto físico débil en general
4. Problemas de concentración, memoria.
5. Pérdida de amigos, familiares
6. Falta de cuidado personal y apariencia descuidada.
7. Evitación de cualquier enfrentamiento con una pareja
8. Esperar la aprobación de la pareja para cualquier acción
9. Tener que pedir incluso pequeñas cantidades de dinero a la pareja
10. Servir a la pareja en todo momento
11. Descuidar el cuidado infantil
12. Ser agresivo con los niños
13. Hacerse daño a uno mismo
14. Ideación suicida

La persona capacitadora está atenta a los comentarios y ejemplos de las personas 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

El método sensibiliza a los participantes sobre una serie de comportamientos y signos indicativos de violencia de género.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Se trata la VG durante la sesión

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Los participantes aprenden a reconocer la violencia de género.

Sugerencias y comentarios

Controla el tiempo que las personas participantes comparten y comentan después de presentar argumentos que justifiquen sus actitudes.

Adaptación y variación

Se puede hacer online pero es preferible presencialmente

Recursos

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

SPA manual for prevention of violence in adolescent relationships

3.4 Método “Consecuencias de la violencia de género”

Duración & Tiempo

15 minutos

Temas del método

Tomar conciencia de las múltiples consecuencias de la VG para las víctimas, el agresor, los niños y niñas, y la sociedad...

Grupo objetivo

Múltiples

Material necesario

Diapositiva con el título “Múltiples consecuencias de la violencia de género” con 6 recuadros: Salud física, Salud mental, Comportamiento, Social, Financiero para la familia, Sociedad

Implementación

Número de participantes 20

Procedimiento

Invita a las personas participantes a compartir lo que creen que son las consecuencias de la VG y la violencia doméstica para las víctimas, los/las niños/niñas, los perpetradores y la sociedad. La persona capacitadora anota estas respuestas en un papelógrafo.

Una vez que las personas participantes terminen, muestra la diapositiva titulada "Múltiples consecuencias de la VG" con 6 recuadros: Salud física, Salud mental, Comportamiento, Social, Financiero para la familia, Sociedad, y pide a las personas participantes que comenten brevemente algunos de los puntos que pueden surgir una sorpresa.

La persona capacitadora responde a los comentarios según sea necesario

Consecuencias:

- Salud física: consecuencias a largo plazo para la salud física debido a lesiones, en salud reproductiva debido a lesiones, fatiga crónica, dolor corporal generalizado, problemas auditivos, dolor de cabeza crónico y problemas respiratorios, desfiguración y discapacidad corporales, incontinencia.
- Salud mental: miedo, ansiedad, depresión, baja autoestima, sentimientos de vergüenza, culpabilidad y fracaso en la vida; flashbacks, dificultades para concentrarse y mantener el enfoque, falta de memoria; problemas para dormir y pesadillas; problemas con la autorregulación emocional; intentos de suicidio y autolesiones; pérdida del deseo sexual; trastornos crónicos de salud mental (30-60% de los pacientes psiquiátricos hospitalizados habían experimentado abuso doméstico grave). No solo las víctimas pueden desarrollar problemas de salud mental, la salud mental de los perpetradores es más pobre que la de la población.
- Conductual: ruptura del contacto con familiares y amigos, desconfianza hacia las personas, autocuidado descuidado, trastornos alimentarios; fumar en exceso, beber café y alcohol, consumir drogas; comportamientos agresivos hacia personas cercanas
- Social: abandono escolar, menor rendimiento educativo, niños en riesgo de ser víctimas o perpetradores de violencia doméstica; vergüenza social y aislamiento. Para los perpetradores, la consecuencia puede incluir el encarcelamiento, la pérdida del contacto con los/as niños/as,

etc.

- Financiero: dejar el trabajo, ganar menos dinero, bajas por enfermedad frecuentes y prolongadas; pobreza. Para los perpetradores, esto puede incluir pérdida de empleo e impactos financieros.
- Sociedad: disminución de la productividad, gastos para varios sistemas (aplicación de la ley, poder judicial, salud, educación, servicios sociales), costos ocultos directos - indirectos.

Objetivos del método

Sensibilizar a las personas participantes sobre una serie de consecuencias (salud física y mental, conductuales, financieras, sociales) principalmente para las víctimas y los niños y niñas, pero también para los perpetradores, toda la familia y la sociedad.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

La VG se aborda a lo largo de este método

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Al informar a los participantes sobre las consecuencias de la violencia en la familia y en el hogar, se enfrentan a las consecuencias negativas de las acciones violentas. La prevención de la violencia y la actuación sin violencia adquieren así mayor importancia para los participantes.

Sugerencias y comentarios

Controla el tiempo que las personas participantes comparten y comentan después de presentar argumentos que justifiquen sus actitudes.

Adaptación y variación

Se puede hacer online, pero es preferible presencialmente

Recursos

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

Métodos para el Módulo 4

“La influencia de las redes sociales y las políticas”

4.1 Método “Actividad de calentamiento/ Actividad de cierre”

Duración & Tiempo
5-7 minutos
Temas del método
Noticias falsas, propaganda, desinformación (“information disorder”)
Grupo objetivo
Profesionales (psicólogos, sociólogos, trabajadores sociales, abogados)
Material necesario
Cuestionario impreso
Implementación
Responder a las necesidades de la audiencia
Procedimiento
Pide a las personas participantes que digan la primera palabra que les viene a la mente cuando escuchan: (ejemplos) <ul style="list-style-type: none"> • Desinformación (“information disorder”) • Noticias falsas Puedes utilizar herramientas tecnológicas para crear "nubes de palabras"
Objetivos del método
Los objetivos del método son <ul style="list-style-type: none"> - comprender cuál es el nivel de conciencia de las personas participantes con respecto a los problemas de la desinformación (“information disorder”), las noticias falsas y la propaganda - Después de repetir la actividad al final de la formación, la persona tutora podrá comprender la eficacia de la formación.
Adaptación y variación
En caso de implementación online, usar KOBO Toolbox , www.mentimeter.com

4.2 Método "Test de autoevaluación sobre el desorden informativo y el discurso de odio"

Duración & Tiempo

10 minutos

Temas del método

Noticias falsas, propaganda, desinformación ("information disorder")

Grupo objetivo

Profesionales (psicólogos, sociólogos, trabajadores sociales, abogados)

Material necesario

Cuestionario impreso

Implementación

Responder a las necesidades de la audiencia

Procedimiento

1. Entrega a los participantes las siguientes preguntas u otras que se construirían sobre el currículo.
2. Pide que respondan de acuerdo con lo que se les ha enseñado en la primera parte del módulo.
3. Reflexionar sobre las respuestas correctas.

Preguntas: relacione el término con su definición:

1. Información basada en la realidad, utilizada para infligir daño a una persona, organización o país y que se utiliza estratégicamente para causar daño

Elija una:

- Información errónea
- Desinformación
- Mala información

2. Información cuya inexactitud es involuntaria.

Elija una:

- Información errónea
- Desinformación
- Mala información

3. Información deliberadamente falsa o engañosa, creada intencionadamente para perjudicar.

Elija una:

- Información errónea
- Desinformación
- Mala información

¿Qué puedes hacer para apoyar el uso responsable de los medios sociales? (más de una respuesta es correcta)

- Identificar la manipulación
- Evitar los puntos de vista diferentes
- Evaluar críticamente la información
- Promover el diálogo
- Fomentar las representaciones unilaterales

¿Qué preguntas se utilizan para preguntar sobre el agente de una noticia?

Seleccione una o varias:

- ¿A qué público se dirige?
- ¿Qué tipo de agente es, por ejemplo, un partido político, un grupo de noticias, los servicios de inteligencia?
- ¿Tiene el agente experiencia en la promoción de noticias e información?
- ¿Es el agente entretenido para la audiencia?
- ¿Cuáles son las motivaciones del agente?

¿Cuál es la pregunta que hay que hacerse sobre un mensaje?

Seleccione una:

- ¿Usa el mensaje música?
- ¿Qué duración tiene el mensaje?
- ¿Cuál es el objetivo del mensaje?
- ¿Es legal el mensaje?
- ¿Se repite el mensaje?

Objetivos del método

Los objetivos del método son

- ayudar a los participantes a evaluar los conocimientos adquiridos hasta el momento
- sensibilizar sobre la existencia de la desinformación (“information disorder”)

Adaptación y variación

Con motivo de la aplicación en línea: utilice la caja de herramientas KOBO o las encuestas de Zoom.

Recursos

- Clase magistral sobre los medios de comunicación y los trastornos de la información, Consejo de Europa
- <https://ethicaljournalismnetwork.org/tag/fake-news/page/4>

4.3 Método “¿Compartir o no compartir?”

Duración & Tiempo

15 minutos

Temas del método

Noticias falsas, propaganda, desinformación (“information disorder”), la visión del género en los medios de comunicación

Grupo objetivo

Profesionales (psicólogos, sociólogos, trabajadores sociales, abogados)

Material necesario

Ordenador portátil y proyector

Implementación

Responder a las necesidades de la audiencia

Procedimiento

Hoy en día, muchas personas le dan "me gusta" o "comparten" un mensaje después de un rápido vistazo al titular y la imagen. Es posible que decidan compartir un contenido porque puede resultarles agradable o darles estatus entre sus redes sociales. Pero cuando las personas comparten contenidos sin leerlos, verlos o considerarlos primero, pueden contribuir a la difusión de propaganda, noticias falsas y estereotipos. Debemos "pensar antes de compartir".

1. Recoge algunos contenidos de propaganda/noticias falsas o ejemplos de representación estereotipada de las redes sociales (deben tener una dimensión de género-emigrante/refugiado) que te sientas cómodo para compartir.
2. Presenta los ejemplos y explica que muchas personas no toman decisiones cuidadosas sobre si "compartir o no compartir". Es posible que compartan contenidos en línea de forma automática sin pensarlo demasiado. Pueden compartir, por ejemplo, cuando se activan sus fuertes sentimientos. Pero antes de compartir, primero deberíamos revisar el mensaje cuidadosamente, entenderlo y reflexionar sobre su valor para nosotros y para las personas de nuestras redes sociales.

Pide a los participantes que los revisen y que piensen si están MUY dispuestos a compartirlos con su red social o NO y que den una valoración en la escala de "beneficioso a perjudicial" (Escala Likert: 0-5, 0: perjudicial / 5: beneficioso).

Discutid los ejemplos y reflexionad sobre las experiencias de los participantes: ¿Por qué algunos ejemplos son perjudiciales? ¿Por qué algunos son beneficiosos? ¿Para quién son beneficiosos o perjudiciales? ¿Has compartido alguna vez algo de lo que luego te has arrepentido? Muestra los elementos de los ejemplos que indican información poco fiable y representación estereotipada.

Objetivos del método

Los objetivos del método son

- subrayar la importancia de leer más allá de los titulares antes de que alguien reproduzca la información y posiblemente los estereotipos.

- subrayar la importancia de evaluar la información que recibimos teniendo en cuenta sus beneficios sociales y sus posibles perjuicios.
- Enseñar a los participantes a desarrollar un sano escepticismo hacia toda la información que consumen y a sopesar la veracidad de los informes, posts, feeds, fotos, etc. dentro de los contextos adecuados.
- indicar los elementos que se deben tener en cuenta al examinar una imagen, un post, un vídeo, etc. en los medios sociales antes de compartir cualquier contexto.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

El método ayuda a los participantes a comprender los efectos nocivos de compartir información sin evaluar críticamente el contenido sobre la perpetuación de los estereotipos de género.

Recursos

Media Education Lab: <https://propaganda.mediaeducationlab.com/>

4.4 Método “Evaluación de artículos”

Duración & Tiempo

30 minutos

Temas del método

Noticias falsas, propaganda, desinformación (“information disorder”), discurso del odio

Grupo objetivo

Profesionales (psicólogos, sociólogos, trabajadores sociales, abogados)

Material necesario

Artículos impresos y hojas de actividades

Implementación

Responder a las necesidades de la audiencia

Procedimiento

Cuando lees cualquier artículo en un medio de comunicación online o tradicional, vas a encontrar mucha información, pero ¿es creíble y fiable?

En esta actividad los participantes identifican el desorden informativo y los enfoques estereotipados relacionados con el género en los artículos de ejemplo dados y verifican su credibilidad, utilizando las técnicas que han aprendido.

Pide a los participantes que lean los artículos.

Pídeles que evalúen los artículos y clasifiquen cada una de las siguientes 5 cuestiones del 1 al 4 (1: poco fiable, 4: excelente):

- Actualidad: ¿cuándo se escribió la información y se actualizó por última vez?
- Fiabilidad: ¿de dónde ha sacado el autor la información?
- Autoridad del autor: ¿quién es el responsable de la información?
- Autoridad de la organización: ¿el recurso está respaldado por una organización de prestigio?
- Objetivo/Punto de vista: ¿la información parece estar representada de forma justa o es parcial?

Cuando hayan completado este paso, reflexionad juntos sobre los artículos. Facilita el procedimiento utilizando las siguientes preguntas aplicadas a los ejemplos:

- El mensaje: ¿Cuál es el tema o el contenido informativo de la información y las ideas que se expresan?
- Las técnicas: ¿Qué símbolos y estrategias retóricas se utilizan para atraer la atención de la audiencia y activar la respuesta emocional?
- Entorno: ¿Dónde, cuándo y cómo suele encontrarse este mensaje?
- Contexto: ¿Es el discurso peligroso? ¿O podría incitar a la violencia hacia los demás?
- Medio de comunicación y formato: ¿Cuál es el género del mensaje y cómo influye esta forma concreta en el público?
- Receptividad del público: ¿Qué piensa la gente y qué libertad cree que tiene para aceptarlo o rechazarlo?
- Estereotipos: ¿Afecta el artículo a la forma de ver el género?
- Objetivos del discurso: ¿Tiene la intención deliberada de causar daño a los demás?

Objetivos del método

Los objetivos del método son

- sensibilizar sobre la existencia de desórdenes informativos y enfoques estereotipados
- evaluar los contenidos y la información del módulo
- enseñar a los participantes a desarrollar un sano escepticismo hacia toda la información que consumen y a sopesar la veracidad de informes, posts, feeds, fotos, etc. dentro de contextos adecuados
- indicar los elementos que deben tenerse en cuenta al examinar un artículo.
- que los participantes se vean a sí mismos como una comunidad que se enfrenta a los estereotipos juntos

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

En caso de implementación online, usar [KOBO Toolbox](#), www.mentimeter.com

El método ayuda a los participantes a comprender y pensar de forma crítica sobre el uso de los estereotipos de género en muchas formas de medios de comunicación y a utilizar una forma creativa de expresión para luchar contra los mensajes dañinos de los medios.

Adaptación y variación

- Comparte los artículos antes del taller y pide a los participantes que los lean y tomen notas.
- Pide a los participantes que comparen su opinión antes del taller y después de haber conocido las definiciones, los conceptos y las técnicas.
- - Con motivo de la aplicación en línea, utiliza la caja de herramientas KOBO o las encuestas de Zoom

Recursos

Media Education Lab:

<https://mediaeducationlab.com/sites/default/files/FINAL%20Mind%20Over%20Media%209.17.18.pdf>

The CRAAP TEST: Critically evaluating information sources:

<https://researchguides.ben.edu/source-evaluation>

Ethical Journalism Network: <https://ethicaljournalismnetwork.org/resources/infographics/5-point-test-for-hate-speech-english>

Métodos para el Módulo 5 “Sensibilidad Cultural”

5.1 Método “capacitación en competencias culturales/ antirracismo”

Duración & Tiempo
20 minutos
Temas del método
Sensibilidad cultural y antirracismo
Grupo objetivo
No especificado
Material necesario
Cuestionario impreso
Implementación
Role Play, Rondas de Reflexión / Debate
Procedimiento
¿Cuáles son mis sesgos culturales? Desafía tus sesgos de género
Ejemplo: el facilitador pide a las personas participantes que se peguen insignias en el cuerpo. Las insignias están en una variedad de formas y colores. Luego pide a las personas participantes que formen grupos en silencio. Después de eso, se pide a las personas participantes que dividan los grupos y formen otros nuevos. Después de algunas rondas, se les revela a las personas participantes que todos estaban formando grupos según las formas y los colores. Ninguno de ellos miró más allá de las insignias y, por lo tanto, no formó ningún grupo diverso. Este juego creado por Fowler et al. (2006) conduce a una discusión y reflexión sobre el sesgo y la falta de diversidad.
(Interactivo, 15-20 minutos con post-reflexión / discusión).
Actividad sobre autoconciencia crítica:
Explica a las personas participantes que el enfoque es la "discriminación".
Pide al grupo que haga una lista (se puede hacer online) sobre la siguiente pregunta:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿De qué formas puede la gente experimentar la discriminación?</i> • <i>¿Por qué existe la discriminación en nuestra comunidad?</i> • <i>¿Alguna vez has respondido a la discriminación o has actuado en consecuencia? Si es así, ¿cómo? Si no, ¿qué harías de manera diferente?</i>
Deja que el grupo recopile oraciones y palabras discriminatorias y presente los resultados en una pizarra.
Grupo de reflexión / debate: ¿Cuál de las palabras que se muestran en la pizarra es:

- Una expresión de prejuicio personal
- Una expresión de dinámica de poder
- Una expresión de control / presión social
- Biblioteca humana:
- Siguiendo paso: el método LARA. (Más detalles en el Módulo).

El método Lara tiene como objetivo crear un puente de conversación entre las personas que les brinde la oportunidad de hablar sobre las diferencias o desacuerdos de manera más honesta.

Ejemplo del método LARA:

L = Escuchar de todo corazón

A = Afirmar con sensibilidad

R = Responder con respeto

A = Hacer preguntas con la intención genuina de aprender y crecer.

- Juego: biblioteca humana

Divide el grupo en dos secciones.

- Grupo A) son visitantes de la biblioteca
- Grupo B) son "libros humanos"

Entrega a cada persona miembro del grupo B) una tarjeta con un rol asignado. Algunos ejemplos son:

- Refugiado
- Migrantes indocumentados en la UE
- Persona discapacitada
- Un ex niño soldado

Luego, dale al grupo B) 5 minutos para familiarizarse con sus roles y luego colócalos en sillas en diferentes partes del salón sosteniendo un papel con sus roles escritos en él.

Dile al grupo A que estudie el método Lara.

A continuación, el Grupo A irá uno por uno o en grupo a cada persona y les hará preguntas. Algunos ejemplos pueden ser:

- ¿Qué significa ser una persona refugiada en un mundo occidental?
- ¿Cómo es tu vida diaria?
- ¿Cuáles son tus luchas?

Después de cada ronda, se da una ronda de reflexión/ discusión en grupo:

- ¿El grupo B estaba escuchando con atención?
- ¿Qué se podría haber mejorado?

Presentar el método LARA más detallado al grupo:

- L = Validar los sentimientos de las personas hablantes. Intenta comprender lo que te están comunicando.
- A = Utiliza respuestas afirmativas: "Escucho lo que estás diciendo".
- R = Responde de un "Yo-personal" para evitar hacer de tu posición la verdad universal
- A= Haz preguntas para saber "¿Cómo te hizo sentir eso?"

Asignación de privilegios blancos y cómo convertirse en antirracista:

Pide a dos participantes que lean este juego de roles en voz alta.

Imagina que tu privilegio son tus fuertes hombros de hierro que evitan que te sientas herido cuando chocas con alguien. E imagina que los oprimidos tienen hombros de cristal, diminutos y frágiles.

Si te chocas con alguien con hombros de cristal, la persona diría "me rompiste los hombros". ¿Cómo reaccionarías?

- "¿Cómo te atreves a llamarme rompe-hombros?" (Poniéndote en el centro)
- "¿Por qué eres tan exagerado? No me importa que la gente se choque conmigo". (Negar o minimizar las experiencias de otras personas porque las comparas con las tuyas).
- "Debes estar atento por dónde caminas" (culpabilización de la víctima)
- "Todos los hombros importan" (Negar la lucha de los demás y centrarte en tu lugar)

Reflexiona con las personas participantes cómo estas declaraciones pueden ocurrir en el racismo cotidiano.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Este método se centra en la lucha de los refugiados varones frente al racismo sistémico. Comprender estas estructuras puede ayudar a comprender al grupo objetivo y, por lo tanto, implementar la prevención de la VG en múltiples niveles.

Sugerencias y comentarios

Sería aconsejable dejar que los mediadores culturales ayudasen al facilitador.

Adaptación y variación

Salas de Zoom

Recursos

- Saad, Layla F. (2020). Me & White Supremacy, more information available at: <https://www.meandwhitesupremacybook.com/>
- Stanford Anti-Racism Toolkit, available at: <https://cardinalatwork.stanford.edu/manager-toolkit/engage/ideal-engage/anti-racism-toolkit>
- D' Ardenne, P., Ruaro, L., Cestari, L., Fakhoury, W., & Priebe, S. (2007). Does Interpreter-Mediated CBT with Traumatized Refugee People Work? A Comparison of Patient Outcomes in East London. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(3), 293-301.
- Fowler, S. M. & Pusch M. D. (2010). Intercultural Simulation Games: A Review (of the United States and Beyond). *Simulation & Gaming*, 41(1), 94-115.
- Shields, J., Drolet, J., & Valenzuela, K. (2016). Immigrant Settlement and Integration Services and the Role of Non-profit Service Providers. A cross-national Perspective on Trends and Issues and Evidence. *RCIS Working Papers*, 2016(1), available at: <https://www.ryerson.ca/centre-for-immigration-and-settlement/publications/working-papers/>
- Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. (2010). Review of refugee mental health interventions following resettlement: best practices and recommendations. *The*

American Journal of Orthopsychiatry, 80(4), 576–585.

- UNHCR, 2016, SGBV Prevention and Response: A Training Package, available at: <https://www.unhcr.org/publications/manuals/583577ed4/sgbv-prevention-response-training-package.html>

Métodos para el Módulo 6 “Lenguaje (Corporal)”

6.1 Método “¿Qué es la comunicación?”

Duración & Tiempo

30 minutos

Temas del método

Comunicación, lenguaje, poder, discriminación

Grupo objetivo

No especificado

Material necesario

Documento con las preguntas y papelógrafo

Implementación

Puedes distribuir las preguntas en una hoja de trabajo o escribirlas en un papelógrafo.

Dibuja el “Triángulo de poder” en un papelógrafo.

Procedimiento

Instrucción

Pide al grupo que se reúnan en grupos pequeños (hasta cinco personas) y discutan las siguientes preguntas:

- *¿Qué es la comunicación?*
- *¿Cómo nos comunicamos?*
- *¿Qué comunicamos?*
- *¿Cuáles son los obstáculos para la comunicación?*
- *¿Cómo podríamos comunicarnos mejor?*

Una vez que hayan terminado, pídeles que regresen para compartir sus respuestas con los otros grupos.

¿Qué es la comunicación?

Hablar con alguien, pero también escuchar. Participar en un proceso mutuo de interacción.

¿Cómo nos comunicamos?

Con palabras (habladas, escritas), tono de voz, miradas, gestos, expresión, lenguaje corporal.

¿Qué comunicamos?

Noticias, pensamientos, ideas, hechos, información, estados de ánimo (sentimientos), deseos, necesidades, opiniones.

¿Cuáles son los obstáculos para la comunicación?

Por nuestra parte: negativa a escuchar a los demás, indiferencia ante las opiniones y sentimientos

de la otra persona, miedo a no obtener la reacción que queremos, incertidumbre sobre lo que queremos comunicar (estar separados de nuestros propios sentimientos), miedo a ser ridiculizados, a ser rechazados, exigir en lugar de preguntar, sacar conclusiones precipitadas.

Malentendidos; la sensación de ser tratado injustamente: "nadie me comprende"; hacer lo incorrecto: "¡Pensaba que querías que hiciera esto!", y luego poner a la otra persona en el error.

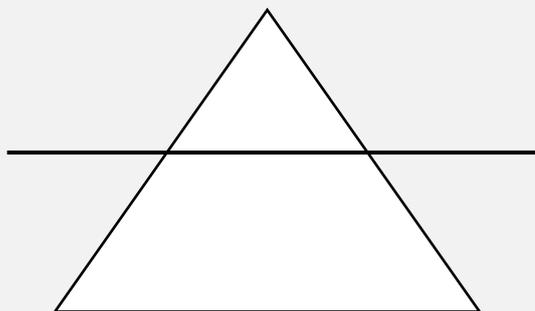
Por parte de la otra persona: miedo a lo que le hagamos si dice algo 'incorrecto'; tratar de anticipar cómo reaccionaremos; la experiencia de que no estamos escuchando y que, por tanto, hablar no tiene sentido; Consecuencias negativas para el estatus social de la persona.

¿Cómo podríamos comunicarnos mejor?

Escuchando; cuidando; escuchando los sentimientos y el lenguaje corporal de la otra persona; aprendiendo a expresar mejor nuestros sentimientos; aceptar un "no" como respuesta; preguntándonos si tenemos 'razón'; teniendo conversaciones positivas con nosotros mismos; siendo autorreflexivos en cuestiones de poder y privilegio.

Discusión

Discute con el grupo cómo las relaciones de poder dentro de una sociedad afectan a nuestra comunicación diaria. El "triángulo de poder" debe mostrar la desigualdad entre las posiciones sociales. La gente de la parte superior del triángulo posee más privilegios y recursos de poder que la gente de la parte inferior.



- ¿Quién está ocupando las posiciones de arriba? ¿Quién se coloca en la parte inferior? ¿Qué características tienen?
- ¿Cómo afecta la desigualdad de poder a las relaciones de género?
- ¿Quiénes son las personas de color? ¿Cómo están posicionados en una sociedad blanca occidental? ¿Qué papel juega el lenguaje? ¿Qué nombres usamos para las comunidades marginadas? ¿Por qué el lenguaje en sí mismo puede ser discriminatorio y exclusivo?
- ¿Cuál es la relación entre poder y violencia? ¿Quién define qué es la violencia? ¿Quién la legítima para usarla contra otras personas (por ejemplo, violencia de género)

Objetivos del método

Este método tiene como objetivo generar una lluvia de ideas sobre la definición general de comunicación y lenguaje. Además, se centra en los desafíos, pero también en las posibilidades de

comunicación. Las relaciones de poder y la desigualdad social deben hacerse visibles y evaluarse como un desafío para el trabajo sensible al género con hombres migrantes y refugiados. Deben exponerse los procesos de "otredad".

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Este método sigue un enfoque sensible al género al exponer las relaciones de poder desiguales entre los géneros. La discusión debe contribuir a acoger la diversidad de identidades de género, pero también abordar los puntos ciegos de la comunicación a través de la discriminación estructural.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Exponer la relación entre poder y comunicación crea la oportunidad de discutir las implicaciones de la violencia de género. Se invita a las personas participantes a reflexionar sobre sus privilegios, uso del lenguaje y comportamiento comunicativo general. Además, este método sigue un enfoque interseccional al discutir las posibilidades de mejorar nuestra comunicación y, por tanto, evitar reproducir las bases de la discriminación estructural.

Adaptación y variación

El método no requiere la asistencia física de las personas participantes; por lo tanto, también se podría realizar a través de talleres online / digitales.

Recursos

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

6.2 Método “Mi espacio personal”

Duración & Tiempo

30 minutos

Temas del método

Lenguaje corporal, espacio personal, proximidad / distancia, establecimiento de límites

Grupo objetivo

Participantes mayores de 16

Material necesario

Opcional: cinta adhesiva, vendas para los ojos y papelógrafo

Implementación

Número de participantes de 6 a 20

Procedimiento

Instrucción

Pide a las personas participantes que formen parejas que luego se enfrenten en dos filas en la sala a una distancia de unos cinco metros. Cada pareja se mira.

Señala al primer lado de cada fila que camine hacia su respectiva contraparte. Ellos mismos determinan la velocidad de caminar.

¡La persona de enfrente decide con un fuerte "alto" cuánto caminará el compañero hacia ellos!

Cuando todos se pongan de pie, pide a las personas participantes que se queden quietas un momento y miren a los ojos a su contraparte. Pídeles que también observen cómo lejos o cerca están sus pares de distanciados entre sí.

Cuando todas las personas hayan terminado, pídeles que regresen al punto de partida. ¡Ahora el otro lado puede comenzar a caminar y las personas que han caminado pueden decir "para"!

Reflexión

- *"¿Cómo te has sentido durante el ejercicio?"*
- *"¿Qué has observado?"*
- *"¿Hubo alguna diferencia con los/las otros/a compañeros/as?"*
- *"¿Hubo alguna situación que fuese desagradable/incómoda para ti?"*
- *"¿Cómo habrías evaluado tus límites antes del ejercicio?"*
- *"¿Has aprendido algo nuevo (sobre ti mismo/a)?"*

Discusión

Todos y cada uno de nosotros prefiere una distancia personal para sentirnos bien. Esta distancia asegura que nos sintamos cómodos y nos llevemos bien con las demás personas a largo plazo.

El respeto por los límites y el equilibrio entre la proximidad y la distancia son necesarios en todos

los campos de la vida. Especialmente los niños y niñas tienen sus propios límites para sentirse bien, que son muy diferentes de los/as adolescentes o adultos, ya que su campo de visión es mucho más bajo. La distancia mutuamente acordada garantiza la confianza y la seguridad entre adultos y niños/as.

El lenguaje corporal (cómo nos movemos y nos acercamos unos a otros) son factores importantes que influyen en la comodidad individual en situaciones interpersonales. La relación (existente/no existente) entre las dos personas afecta en gran medida el establecimiento de límites. Además, la cultura y la socialización definen nuestra imaginación de espacios personales y distancias adecuadas.

Discute con las personas participantes las siguientes preguntas:

- *"¿Por qué es importante conocer nuestros límites y respetar los de nuestra familia, amigos/as, colegas, clientes, etc.?"*
- *"¿Cómo de grandes son las diferencias en la distancia entre encuentros íntimos, amistosos, casuales y oficiales?"*
- *"¿Has experimentado alguna diferencia cultural en el lenguaje corporal y el espacio personal?"*
- *"¿Qué impacto tiene el género en el establecimiento de límites?" (por ejemplo, manspreading, agresiones sexuales)*
- *"¿Cómo se manifiesta la violencia a través de la violación a distancia y el control espacial?"*
- *"¿Qué fronteras profesionales no se deben traspasar? ¿Cómo de "privado" puede ser el contacto con los refugiados y migrantes?"*
- *"¿Se discuten temas como cercanía y distancia, poder y dependencia en la intervención y supervisión?"*

Objetivos del método

El manejo sensible de los propios límites, la proximidad y la distancia es un requisito previo importante para el propio bienestar y la vida social. Este método presenta los temas de respeto de límites y violación de límites. Tiene como objetivo discutir los diversos parámetros de las situaciones sociales (espacio personal, bienestar individual, lenguaje corporal, género, relación, cultura, socialización). Sensibiliza sobre las diferentes distancias en situaciones sociales. También tiene como objetivo abrazar la importancia de establecer límites y respetarlos.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Se promueve un enfoque reflexivo de los propios roles, habilidades y límites de género. Los profesionales deben poder hablar sobre sentimientos y temas relacionados con el cuerpo y aportar su propia emocionalidad de manera adecuada.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

El método promueve la importancia de establecer y respetar límites en términos de prevención de la violencia y autocuidado. Introduce las cuestiones de las relaciones de género con respecto a la conciencia espacial y la comunicación en general.

Sugerencias y comentarios

Adaptaciones opcionales:

- El ejercicio también se puede realizar con los ojos cerrados, la distancia entre las personas y su velocidad de aproximación seguramente cambiará (impacto del contacto visual y de la vista).
- Coge una cinta adhesiva para medir la distancia de cada par y colócala en un papelógrafo. Para la discusión, se pueden analizar las diferentes longitudes de las cintas adhesivas para enfatizar la variedad de espacios personales y límites individuales.
- Cuando se mantengan en la posición, pide a las personas participantes que hablen entre ellas. Luego vuelve a hacer el mismo ejercicio, pero deben detenerse en un punto anterior y volver a hablar entre ellos. Para la discusión, pregúntales qué notaron entre las dos situaciones con respecto a su lenguaje corporal y volumen de voz.

Adaptación y variación

Este método sólo se puede llevar a cabo presencialmente

Recursos

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Steirischer Dachverband der Offenen Jugendarbeit & Hazissa – Prävention sexualisierter Gewalt, https://www.hazissa.at/files/6115/7286/5029/Leitfaden_Schutzkonzept_Jugendarbeit-1.pdf
- https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Methodenbausteine_fuer_Grundkurse_FR.pdf

Métodos para el Módulo 7 “Prevención de la violencia”

7.1 Método “Aprendiendo a ser un hombre (de verdad)” *(Adaptado de Roberto Garda)*

Duración & Tiempo

40 – 45 minutos

Temas del método

Reflexión crítica sobre el proceso de adquisición de prácticas masculinas de "ser un hombre (de verdad)" en el entorno / vida cotidiana de las personas participantes.

Revelar la práctica de la violencia y su invisibilidad a medida que los niños se convierten en hombres.

Discutir la relación de desempeño o adhesión a la masculinidad tradicional y la incorporación del uso de la violencia en la práctica de relacionarse

Grupo objetivo

Profesionales

Material necesario

Hojas de trabajo para las personas participantes (diferentes versiones para hombres –H- y mujeres –M-) y bolígrafos o lápices, pizarra y rotuladores para recoger los puntos principales.

Implementación

Número de participantes de 6 a 20

Procedimiento

Explica que harás un ejercicio sobre cómo los hombres aprenden a ser hombres (de verdad) a través de diferentes momentos de sus vidas: como niños (jóvenes), adolescentes y hombres (adultos).

1. Entrega una hoja de trabajo a cada participante (ver anexo 7.1.b.: versión H para participantes masculinos, versión M para participantes femeninas) y pídeles que completen las tres columnas de su propia experiencia y memoria (¿Qué hacen los niños pequeños/adolescentes/hombres adultos para demostrar que son hombres "de verdad"?). 10 minutos.
2. Divide al grupo en tres subgrupos y pídeles que asignen una persona portavoz que tomará notas de los puntos principales discutidos y los resultados. Asigna a cada grupo una de las fases de desarrollo utilizadas en la hoja de trabajo: 1) niños pequeños, 2) adolescentes y 3) hombres adultos.
3. Pide a cada grupo que discuta las cosas que hacen los niños / hombres para demostrar que son hombres (de verdad) que las personas participantes han mencionado, agrupa los elementos similares en categorías (por ejemplo: "asumir riesgos", "deportes", "no mostrar emociones") y (aproximadamente) cuenta el número de menciones de cada categoría por parte de las personas participantes en el grupo. 10 minutos.
4. Pide a cada grupo/portavoces (en orden de edad) que expliquen brevemente los resultados y que los completen en las columnas correspondientes de la pizarra (como en la hoja de trabajo). Si hay tiempo, invita a miembros de otros grupos a añadir prácticas. 10 minutos.
5. Pide a todo el grupo que observe las diferentes prácticas de ser un hombre (de verdad) y que identifique temas o patrones recurrentes y cambios a lo largo del tiempo. Por lo general,

(algunos de) los siguientes pilares de la masculinidad tradicional aparecen en al menos dos o las tres etapas: segregación de niñas/mujeres, practicar deportes (fútbol, etc.), competir/luchar por el éxito/estatus, asumir riesgos (incluyendo drogas)/romper normas o reglas, no mostrar emociones, ser protector/proporcionar sustento, no participar en las tareas domésticas/cuidado, mostrar actividad/éxito/iniciativa sexual, acosar a niñas/mujeres. A menudo, el uso de la fuerza y la violencia aparece en varones jóvenes y adolescentes, pero desaparece en la edad adulta, donde parece volverse invisible/desaparecer. Analiza estos componentes del desempeño de la masculinidad tradicional y cómo están directa o indirectamente vinculados al uso de la violencia. 10 minutos.

6. Concluye que estas normas tradicionales de género masculino siguen siendo bastante frecuentes e influyentes (como bien muestra el ejercicio, en la vida y el entorno de las personas participantes), a pesar de todos los cambios y esfuerzos para cambiarlas y lograr la igualdad de género..

Objetivos del método

Ilustrar cómo las normas tradicionales del género masculino tienden a incorporarse en las prácticas de vida de los niños y los hombres, haciendo del uso de la violencia una opción aceptada.

Comprender cómo el uso de la violencia tiende a ocultarse y no mencionarse (más) como una práctica masculina en la vida adulta.

¿Qué importancia tiene el género en este método?

Este ejercicio ayuda a comprender cómo se están incorporando diferentes aspectos de las normas de género tradicionalmente masculinas en las prácticas de vida y relación de los niños y los hombres y, específicamente, cómo el uso de la violencia es a menudo parte de las identidades o actuaciones masculinas tradicionales.

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

Permite la reflexión crítica sobre el proceso de socialización masculina que facilita el uso de la violencia y de los dominios de poder y control en las relaciones con los demás.

Por tanto, abre un espacio para distanciarse de las prácticas de violencia e identidades basadas en la desigualdad, el poder y el control, y ofrece la posibilidad de relacionarse con otras personas desde una posición de respeto, aceptación y reconocimiento.

Sugerencias y comentarios

Se anima a las personas que no se identifican ni como hombres ni como mujeres a utilizar la versión M de la hoja de trabajo: ¿qué hicieron los niños/hombres a mi alrededor para demostrar que son hombres (de verdad)?

Se puede adaptar fácilmente a un formato online, en el que las hojas de trabajo con las instrucciones para las personas participantes masculinos y femeninos (o no masculinos) pueden compartirse en el chat / enviarse por correo electrónico o mostrarse en la pantalla y recopilar los resultados de grupos pequeños en Powerpoint o similar.

7.2 Método “Entendiendo la ira”

Duración & Tiempo

50 - 65 minutos

Temas del método

Comprender la emoción de la ira 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 de la ira y sus efectos en nuestra mente y cuerpo (diagrama de araña).

Grupo objetivo

Profesionales

Material necesario

Sillas, bolígrafos, una copia del “diagrama de araña” (anexo 2) para cada participante, una pizarra o papelógrafo (con el ejemplo de diagrama de araña preparado, anexo 1)

Implementación

No especificado

Procedimiento

Introducción (5 min)

La emoción de la Ira se explica como una de las emociones típicas relacionadas con el uso de la violencia. Para evitar manifestarlo en forma de violencia, necesitamos conocer y comprender nuestro enojo 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 camino hacia algo que queremos se ve bloqueado 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... se trata de nuestro cerebro tratando de protegernos cuando nos sentimos inseguros.
- Debido a nuestras primeras experiencias de aprendizaje, todos diferimos en relación a las situaciones que nos amenazan y nos hacen sentir enfadados, por lo que es bueno saber a qué situaciones nuestro sistema de amenazas es más sensible. Si hemos sufrido violencia u otras situaciones traumáticas y difíciles, como discriminación e injusticia, podríamos sentirnos amenazados 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"), o amenazas 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: Entendiendo nuestra Ira(20 min)

Ahora, cada uno de nosotros/as 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.

Muestra el ejemplo del diagrama de araña (ver Anexo 7.2) de la experiencia de enfado cuando nuestro compañero/a 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.

Ahora quiero que cada uno de vosotros/as se siente cómodamente y piense en una situación en la que te enfadaste tanto que terminaste usando la violencia contra una persona u objeto o estuviste a punto de hacerlo.

- *¿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 te 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?*
- *¿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/a? ¿Qué tipo de recuerdos?*
- *Considera lo que le sucede a tu pensamiento cuando estás enfadado/a. ¿Rumias? ¿Tus 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/a? ¿Cómo son?*
- *¿Estas imágenes y fantasías alimentan tu 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 (25 min)

Ahora, en parejas o grupos de tres compartid brevemente las situaciones en las que os enfadasteis y vuestra experiencia de enfado. Elige una situación con la que ambos / todos puedan relacionarse (o hayan experimentado de una manera similar) y completad conjuntamente el diagrama de araña de acuerdo con vuestra experiencia compartida. Si hay diferencias en partes de la experiencia, anótalas en el diagrama. Tienes 10 minutos para esto.

(distribuye un diagrama de araña vacío - ver anexo 2 - a cada grupo)

Después de 10 minutos, invita a una persona 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 añadan 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 ellos? ¿Estos 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? ¿Con nuestras expectativas (frustradas) hacia los demás (pareja, hijos/as) y hacia nosotros/as mismos/as? ¿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/as mismos/as?

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 amigos o enemigos.

Al recopilar las experiencias con la ira en el papelógrafo o en la pizarra, resalta cómo los aspectos mentales (atención, pensamiento, imaginación) de la ira generalmente implican un proceso de diálogo interno negativo (incluido atribuciones negativas a las personas involucradas, recordar 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 intentando resolver, y que tiene un costo personal e interpersonal muy alto en nuestra vida diaria.

ACTIVIDAD adicional: Otras emociones que acompañan o subyacen a la ira (si hay tiempo, 15 minutos)

Una vez que se explora la experiencia de la ira en detalle, pregunta 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 las personas tienen dificultades para nombrar otras emociones, puedes hacer algunas sugerencias de las experiencias de personas de otros grupos.

También se pudieron sentir:

- *Asustadas*
- *Indefensas*
- *Impotentes*
- *Fuera de control*
- *Agotadas*
- *Estresadas*
- *Heridas*
- *Sin valor*
- *Ansiosas*
- *Decepcionadas*
- *Incompetentes*
- *Tristes*
- *Solas*
- *Rechazadas*
- *Criticadas*
- *Juzgadas*
- *Traicionadas*
- *Abusadas*
- *Descartadas*
- *Traumatizadas*

Al aprender a nombrar sus sentimientos, las personas 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 ello se ha de analizar la experiencia desde su punto de vista.

1. *¿Por qué a menudo no reconocemos algunos de los otros sentimientos subyacentes o junto a la ira? ¿En el caso de los hombres, tendrá que ver con cómo han aprendido a ser hombres (“de verdad”)?*
2. *¿Qué diferencia habría si optaras por concentrarte y expresar los sentimientos debajo o junto a tu enfado?*
3. *¿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?

Las personas 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.

¿El método promueve una perspectiva de 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.

Adaptación y variación

Entendiendo la Ira se puede adaptar a la entrega online. Las personas 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

40-55 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 fuera" si es necesario.

Grupo objetivo

Profesionales

Material necesario

Una botella (llena, cerrada) de Coca Cola,

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)

Procedimiento

Actividad 1: el burbujeo (5 min)

Coge una botella de coca cola y agítala. Entrégala a uno de las personas participantes/muéstrala 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/as.

Presenta la metáfora de la botella de Coca cola agitada y el burbujeo como la ira y abrir la tapa como el uso de la violencia, lo que crea un problema para las personas 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 “Entendiendo la ira” a través del diagrama de araña, sacarla y dejar que se derrame en forma de la violencia o abuso son siempre una opción y debe evitarse.

Sugiételes 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, como hemos visto en la actividad anterior.

Actividad 2: fortalecer el fondo y asentar la efervescencia (25 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, mente y cuerpo).

Pide a las personas participantes que recuerden situaciones similares a la explorada anteriormente

(en el ejercicio “Entendiendo la Ira”), en las que se enfadaron mucho pero lograron no actuar de manera violenta o abusiva y pudieron calmar sus mentes y cuerpos y calmar su enfado y/o expresarlo de manera constructiva y quizás resolviendo el posible conflicto.

- ¿Qué hicisteis para no actuar violentamente y/o calmar su enfado?
- ¿Cómo dirigisteis la atención, cambiasteis vuestro pensamiento o imaginación, calmaron vuestro cuerpo, influyeron en vuestra motivación y actuasteis de manera no violenta?
- ¿Cómo cambió esto el resultado de la situación y las consecuencias para los demás y la relación con vosotros?

Invita a las personas 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 una persona portavoz comparta las ideas principales con todo el grupo más tarde.

Recopila 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 añádelas si es necesario. Señala el "tiempo fuera" como un último recurso importante para evitar la violencia si no podemos calmarnos con otras estrategias.

Actividad 3: tomar una Coca-Cola de “descanso” (10 min)

Cuando se habla de "tiempo fuera" como último recurso para evitar actuar violentamente, utiliza la imagen de la botella de Coca-cola (agita la botella nuevamente para crear efervescencia y colócala aparte para que se asiente) para explicar cómo dejar que la situación que nos remueve se calme hasta que volvamos a estar tranquilos/as (sin efervescencia - enfado) sin actuar y hacer daño a nadie (derramar Coca-cola por todos lados).

Explica también la importancia de la segunda parte del tiempo fuera: cuando volvemos a estar calmados/as (sin efervescencia, sin enfado) volvemos a la situación/persona/pareja y compartimos nuestro líquido negro - explicamos qué nos hizo enfadar y por qué, también nuestras emociones y necesidades subyacentes, pedimos y tratamos de comprender los sentimientos y necesidades de la otra persona y tratamos de llegar a una solución al posible conflicto.

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

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

Entrega la hoja de la botella de Coca-cola (anexo) para que las personas participantes resuman los principales puntos de aprendizaje de la sesión (tanto “Entendiendo la Ira” como este): ¿Qué los remueve (los enfada)?, ¿Cómo pueden darse cuenta lo antes posible y ser conscientes? , ¿Cómo pueden mantener la tapa cerrada y evitar actuar violentamente cuando están enfadados? y qué hay en su líquido negro (¿qué otras emociones podrían estar involucradas, cuáles de ellas son más difíciles de expresar y por qué, y con qué necesidades están relacionadas)?

Si hay tiempo (15 minutos), invita a las personas 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.

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 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>

Métodos para el Módulo 8 “Autocuidado”

8.1 Método “Piano del Auto-cuidado”

Duración & Tiempo

30 minutos

Temas del método

Auto-cuidado, estrategias de afrontamiento, salud mental

Grupo objetivo

Profesionales que trabajan con migrantes y refugiados

Material necesario

Imprime las teclas del piano y entrégalas al grupo (ver anexo). Proporciona bolígrafos y un papelógrafo.

Implementación

Tamaño del grupo hasta 25 participantes

Procedimiento

Instrucciones

Haz a las personas participantes las siguientes preguntas:

- *¿Qué estás haciendo para lidiar con el estrés, la impotencia y los sentimientos de indefensión?*
- *¿Qué te está ayudando a afrontar los contratiempos en tu campo de trabajo?*
- *¿Qué te da energía y qué te ayuda a sentirte mejor?*

Reparte las teclas del piano en blanco y negro impresas en un papel (ver arriba).

Pide a las personas participantes que escriban sus estrategias de autocuidado en las teclas blancas del piano. Tan pronto como cada persona 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.

Reflexión

- *¿Qué notas cuando miras el piano?*
- *¿Has aprendido nuevas estrategias? ¿Te resulta familiar algo?*
- *¿Cómo pueden vosotros, como compañeros de trabajo, apoyaros unos a otros, cuando os sentís impotentes, tristes o de mal humor?*

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

Objetivos del método

El método tiene como objetivo abarcar la diversidad de estrategias de afrontamiento. Aumenta la

conciencia sobre la importancia del cuidado personal y de tratarse bien a uno/a mismo/a. Las personas participantes reflexionan sobre su bienestar y salud mental y comparten sus estrategias para mantenerlos

¿Qué importancia tiene el género en este método?

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

¿El método promueve una perspectiva de género para la prevención de la violencia?

En lugar de leer las preguntas en voz alta, también puedes utilizar una historia imaginaria para recordarle al grupo experiencias difíciles (por ejemplo, reveses en el trabajo con migrantes y refugiados; condiciones legales y sociales para sus clientes). Luego se le pide al grupo que escriba sus estrategias sobre cómo logran aclarar su mente, recuperar energía y lidiar con tales situaciones después.

Adaptación y variación

En lugar de alinear todos los papeles en el suelo, puedes recopilar las contribuciones en una hoja en línea (si es posible, incluida una ilustración de las teclas del piano) y compartirlas con las personas participantes.

Recursos

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

Anexo 3.1 Método “Formas de VG”

Formas de violencia

Violencia estructural

Experiencias por 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 local.

- 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
- violencia física
- actos físicos por los cuales otra persona es amenazada, confinada/ 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
- aislar socialmente
- 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
- control estricto de cómo gasta el dinero
- obligar a una persona a mendigar por 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 la mujer tenga 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 3.2 Método “Reflexionando sobre la propia relación con la VG”

En las siguientes páginas encontrará los siguientes materiales:

- Hoja de trabajo “¿Quién es responsable del acto violento?”
- Hoja de trabajo con la Tabla de “¿Quién es responsable del acto violento?”

¿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
responsable
100% ----- 0%
0%

La mujer es
100% -----

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
responsable
100% ----- 0%
0%

La mujer es
100% -----

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
responsable
100% ----- 0%
0%

La mujer es
100% -----

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
responsable
100% ----- 0%
0%

La mujer es
100% -----

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
responsable

100% ----- 0%

0%

La mujer es

100% -----

Prepared after: Anja Meulenbelt



Tabla para “¿Quién es responsable del acto violento?”

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

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



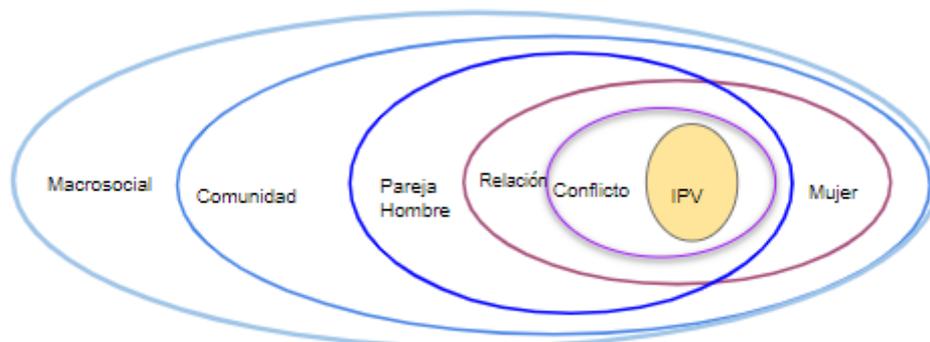
Anexo 7.1.a Método “Aprendiendo a ser un hombre (de verdad)”

En las siguientes páginas encontrará los siguientes materiales:

- Diferentes factores de riesgo de violencia de pareja de género según el modelo ecológico (Heise, 2011)
- Los factores que tratamos de abordar centrando los esfuerzos de prevención en transformar las normas tradicionales de género masculino y mejorar la regulación emocional y la comunicación en situaciones de conflicto.

Diferentes factores de riesgo de violencia de pareja de género según el modelo ecológico (Heise, 2011)

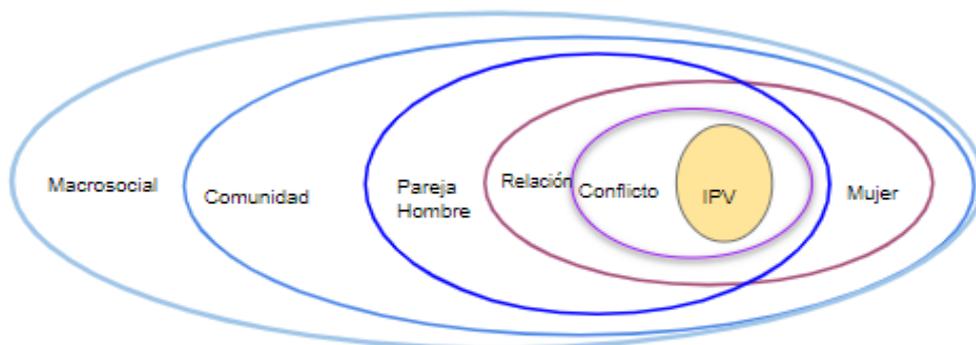
Figura 1: Marco conceptual revisado para la violencia en la pareja



<p>Orden de género Falta de derechos económicos para las mujeres Leyes domésticas discriminatorias Facilidad de divorcio Medidas compuestas de desigualdad de género</p> <p>Factores culturales Orientación colectivista vs individual Énfasis en la pureza de la mujer y el honor familiar</p> <p>Factores económicos Nivel de desarrollo Acceso de las mujeres al empleo asalariado formal</p>	<p>Normas Aceptación de golpear a la mujer Derecho del hombre a la disciplina /control del comportamiento femenino Tolerancia al castigo físico grave de los niños Estigma de las mujeres divorciadas Normas que unen el honor del hombre a la pureza de la mujer Privacidad familiar</p> <p>Ausencia de normas Ausencia de sanciones legales o morales por la violencia Otros que no intervienen</p> <p>Vecindario Violencia comunitaria Alto desempleo Bajo social capital Pobreza</p>	<p>Violencia hacia los niños y niñas Castigo físico Ser testigo de violencia parental Otros traumas infantiles Disfunciones psicológicas Comportamiento antisocial Problemas de apego adulto</p> <p>Actitudes Aceptar la violencia como manera de resolver los conflictos Aceptar la violencia por parte de la pareja Actitudes de género jerárquicas</p> <p>Abuso de alcohol</p> <p>Conflictos con los roles de género</p> <p>Amigos delincuentes</p> <p>Sociodemográficos Jóvenes Nivel educativo bajo</p>	<p>Interacciones Toma de decisiones no igualitaria Poca comunicación Mucho conflicto en la pareja</p> <p>Área de conflicto <i>Desencadenante situacional</i> Sexo/Infidelidad Dinero/Distribución de los recursos familiares Niños o suegros División del trabajo Consumo de alcohol del hombre</p> <p><i>Desencadenantes patriarcales</i> Desafío femenino a la autoridad masculina Fracaso en cumplir los roles de género Afirmaciones de la autonomía de la mujer</p>	<p>Violencia infantil Otros traumas infantiles Ser testigo del maltrato físico de la madre</p> <p>Actitudes Tolerancia al maltrato de la esposa</p> <p>Sociodemográficos Jóvenes Alto nivel educativo (protector)</p> <p>Bajo apoyo social</p> <p>Factores que afectan de manera diferente en diferentes escenarios Empleo femenino Participación en esquemas de crédito u otros programas de desarrollo Propiedad de activos</p>
---	---	--	--	--

Los factores que tratamos de abordar centrando los esfuerzos de prevención en transformar las normas tradicionales de género masculino y mejorar la regulación emocional y la comunicación en situaciones de conflicto.

Figura 2: Marco conceptual revisado para la violencia en la pareja



<p>Orden de género Falta de derechos económicos para las mujeres Leyes domésticas discriminatorias Facilidad de divorcio Medidas compuestas de desigualdad de género</p> <p>Factores culturales Orientación colectivista vs individual Énfasis en la pureza de la mujer y el honor familiar</p> <p>Factores económicos Nivel de desarrollo Acceso de las mujeres al empleo asalariado formal</p>	<p>Normas Aceptación de golpear a la mujer Derecho del hombre a la disciplina /control del comportamiento femenino Tolerancia al castigo físico grave de los niños Estigma de las mujeres divorciadas Normas que unen el honor del hombre a la pureza de la mujer Privacidad familiar</p> <p>Ausencia de normas Ausencia de sanciones legales o morales por la violencia Otros que no intervienen</p> <p>Vecindario Violencia comunitaria Alto desempleo Bajo social capital Pobreza</p>	<p>Violencia hacia los niños y niñas Castigo físico Ser testigo de violencia parental Otros traumas infantiles Disfunciones psicológicas Comportamiento antisocial Problemas de apego adulto</p> <p>Actitudes Aceptar la violencia como manera de resolver los conflictos Aceptar la violencia por parte de la pareja Actitudes de género jerárquicas</p> <p>Abuso de alcohol</p> <p>Conflictos con los roles de género</p> <p>Amigos delincuentes</p> <p>Sociodemográficos Jóvenes Nivel educativo bajo</p>	<p>Interacciones Toma de decisiones no igualitaria Poca comunicación Mucho conflicto en la pareja</p> <p>Área de conflicto <i>Desencadenante situacional</i> Sexo/Infidelidad Dinero/Distribución de los recursos familiares Niños o suegros División del trabajo Consumo de alcohol del hombre</p> <p>Desencadenantes patriarcales Desafío femenino a la autoridad masculina Fracaso en cumplir los roles de género Afirmaciones de la autonomía de la mujer</p>	<p>Violencia infantil Otros traumas infantiles Ser testigo del maltrato físico de la madre</p> <p>Actitudes Tolerancia al maltrato de la esposa</p> <p>Sociodemográficos Jóvenes Alto nivel educativo (protector)</p> <p>Bajo apoyo social</p> <p>Factores que afectan de manera diferente en diferentes escenarios Empleo femenino Participación en esquemas de crédito u otros programas de desarrollo Propiedad de activos</p>
---	---	--	--	--

Anexo 7.1.b Método “Aprendiendo a ser un hombre (de verdad)”

En las siguientes páginas encontrará los siguientes materiales:

- Hoja de trabajo “Aprender a ser un hombre (de verdad)” versión H (hombres / personas identificadas como hombres)
- Hoja de trabajo “Aprender a ser un hombre (de verdad)” versión M (mujeres / personas que no se identifican como hombres)

H1

Cuando era un niño, ¿qué hacía para demostrar que era un hombre “de verdad”?

H2

Cuando era un adolescente, ¿qué hacía para demostrar que era un hombre “de verdad”?

H3

Actualmente, ¿qué hago para demostrar que soy un hombre “de verdad”?

M1

Cuando era una niña, ¿qué hacían los niños que me rodeaban (hermanos, compañeros de clase, amigos, vecinos) para demostrar que eran niños / hombres (de verdad)?

M2

Cuando era adolescente, ¿qué hacían los chicos adolescentes que me rodeaban (hermanos, compañeros de clase, amigos, ...) para demostrar que eran chicos / hombres (de verdad)?

M3

Actualmente, ¿qué hacen los hombres que me rodean (hermanos, compañeros de clase, colegas, amigos, pareja) para demostrar que son hombres (de verdad)?

Anexo 7.2 Método “Entendiendo la Ira”

En las siguientes páginas encontrará los siguientes materiales:

- Ejemplo de diagrama de la hoja de trabajo de la araña (para la actividad "Entendiendo la Ira")
- Hoja de trabajo Diagrama de araña (para la actividad "Entendiendo la Ira")

Ejemplo del DIAGRAMA DE ARAÑA

Situación: Mi pareja (esposa / novia) llega a casa 1h tarde del trabajo sin avisarme y sin contestar mi llamada o mensajes

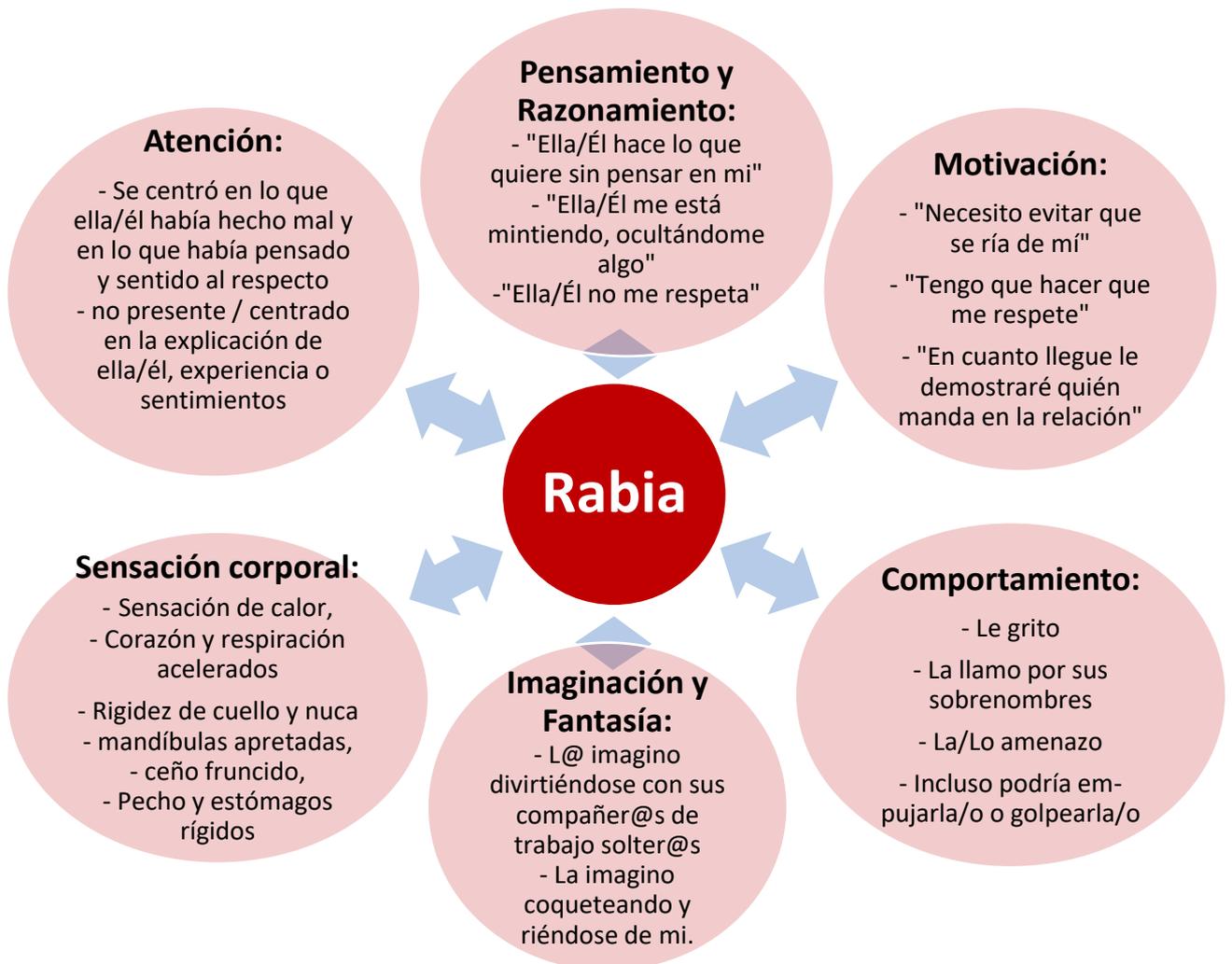
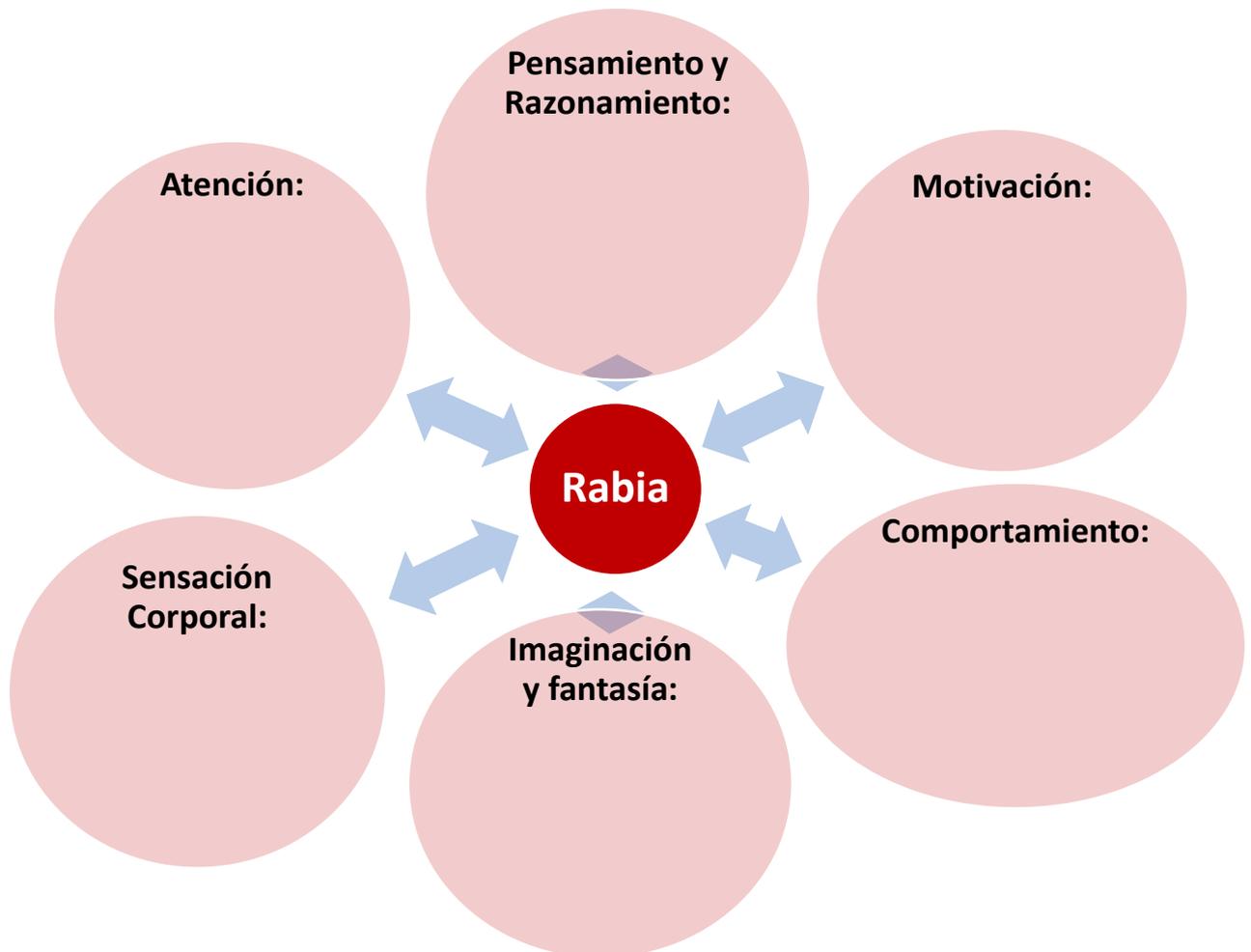


DIAGRAMA DE ARAÑA

Situación:





Anexo 7.3 Método “Ejercicio de la botella de Coca-Cola”

Hoja de trabajo “Mi botella de Coca cola”

Mi botella de Coca Cola

	<p>La tapa: ¿Cómo puedo mantenerla cerrada y evitar actuar violentamente cuando estoy enfadada/o? ¿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>	

Anexo 8.1 Método “Piano del Auto-cuidado”

Imprime las teclas del piano y repártelas al grupo!

