

FOLLETO PARA

FACILITADORAS

DE TALLERES

MUJER NO ESTAS SOLA

**Atención y Prevención
de la Violencia
Doméstica y Sexual**

**Folleto para Facilitadoras de Talleres Atención y Prevención de Violencia Doméstica y Sexual
“Mujer No Estás Sola”**

CEFEMINA

Apartado 5355-1000 San José, Costa Rica

Tel / Fax: (506) 224-3986

MUJER NO ESTAS SOLA

Tel / Fax: 224-6190

En la elaboración de este material participaron:

Zeneyda Ballesteros, Mayra Gutiérrez, Cyndi González, Ileana Montero, Kattia Mitchell, Lara Blanco, Betty Madrigal, Giselle Molina, Marlene Briceño y Ana Carcedo.

Diseño, ilustración y producción gráfica:

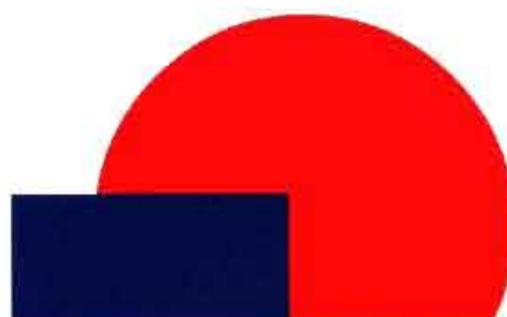
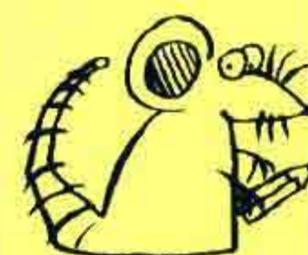
Carolina Marín

Folleto para facilitadoras de talleres

m u j e r n o e s t á s s o l a

A t e n c i ó n y P r e v e n c i ó n d e

V i o l e n c i a D o m é s t i c a y S e x u a l



*Había una vez una princesa...
que decidió
reinar en su vida...*



*tuvo mucho apoyo.
Y fue muy feliz.*



En 1993 comenzamos desde "Mujer No Estás sola" una experiencia inolvidable. Más de 300 mujeres, y algunos hombres, compartimos durante más de dos años un proceso de reflexión y aprendizaje mutuo sobre la violencia contra las mujeres. Para nuestro programa fue profundamente satisfactorio poder responder a la solicitud de numerosas mujeres líderes y grupos organizados de todo el país que querían conocer nuestra experiencia para iniciar o fortalecer actividades de atención y prevención de violencia doméstica y sexual.

Hemos contado durante este proceso con el apoyo fundamental de la Cooperación Española y la Cooperación Holandesa. Desde Madrid, el respaldo brindado por el Instituto de la Mujer y Solidaridad Internacional nos permitió iniciar el proceso a fines de 1993 y desarrollarlo durante un año. El apoyo desde Holanda de parte del Ministerio de Cooperación Técnica y de CEBEMO hizo posible ampliar esta experiencia geográficamente y extenderla a lo largo de 1994 y 1995. El agradecimiento para estos organismos, y en especial para las mujeres que en ellos prestaron especial interés y esfuerzo a nuestra propuesta, es enorme. Tan grande como el sentimiento de satisfacción que compartimos con nuestras compañeras y compañeros, las mujeres y jóvenes costarricenses participantes en este proyecto.

Esta publicación reúne el material empleado, organizado en cuatro Talleres, cada uno de ellos compuesto por diferentes módulos y actividades. Para quienes lo conozcan por primera vez, quizás se sorprendan al comprobar que esta experiencia tuvo como eje central no un conocimiento frío o técnico de los problemas de la agresión, sino la reflexión en torno a las propias vivencias y actitudes en relación a la violencia.

Las experiencias y las actitudes personales fueron y siempre han sido el campo privilegiado de las propuestas de "Mujer No Estás Sola". Creemos que es aquí donde se encuentran las fortalezas de todas y todos los interesados en erradicar la violencia de nuestra sociedad. Las experiencias propias nos proporcionan la posibilidad de acercarnos con una actitud humana y solidaria. Compartir nuestras vidas, temores e ilusiones nos permite ir construyendo una gran sabiduría sobre cómo brindar apoyo a quienes son blanco de agresión, o por decirlo mejor, cómo brindarnos ayuda entre nosotras. Por eso, esta propuesta es más que participativa. Es vivencial.

Parte de esta sabiduría es saber que no necesitamos ningún tipo de requisito profesional para apoyar a una mujer, una niña, un niño o una anciana que está siendo maltratada, porque la capacidad de hacerlo está en toda persona interesada. Este material es, por tanto, para ser usado por quienes lo encuentren útil, y fue elaborado pensando especialmente en las mujeres y jóvenes cuya profesión es la solidaridad y cuya Universidad es la vida.

Las compañeras con las que compartimos y seguimos compartiendo la experiencia de estos años y la ilusión de una vida sin violencia, saben que este material no es un "manual" al que obedecer, sino una propuesta de trabajo y ojalá una fuente de inspiración que cobre vida en sus manos. Para Uds, y para aquéllas y aquéllos que aún no conocemos, queremos reafirmar que "Mujer No Estás Sola" está y siempre estará cerca y deseosa de continuar aprendiendo juntas.

Ana Carcedo
Directora "Mujer No Estás Sola"



TALLER 1

IDENTIDAD

Y AUTOESTIMA



Lo importante es mirar hacia sí misma. Reflexionar sobre nuestras vidas, nuestro mundo interior, los seres queridos y el vivir diario. Así nos daremos cuenta de lo que estamos haciendo, veremos si nos gusta, si queremos cambiarlo y podremos decidir cómo lograrlo. Para todas la felicidad es posible y la merecemos. En nuestras manos está conquistarla.

1. Conocer más de nosotras mismas y del valor que tenemos.

2. Analizar nuestra vida diaria y el tiempo que dedicamos a nosotras mismas.

3. Reflexionar sobre nuestra identidad como mujeres inmersas en una sociedad.

4. Reflexionar sobre las formas en que la sociedad condiciona nuestra vida interior y nuestra vida cotidiana.

Metodología

Participativa, partiendo de las experiencias propias, trabajando en grupos pequeños y plenarias para realizar reflexiones, dinámicas y charlas de resumen.



Módulo 1.1

Actividad 1.1.1: El espejo

Objetivos

Los descritos en los objetivos 1 y 3 de este taller

Descripción de la actividad

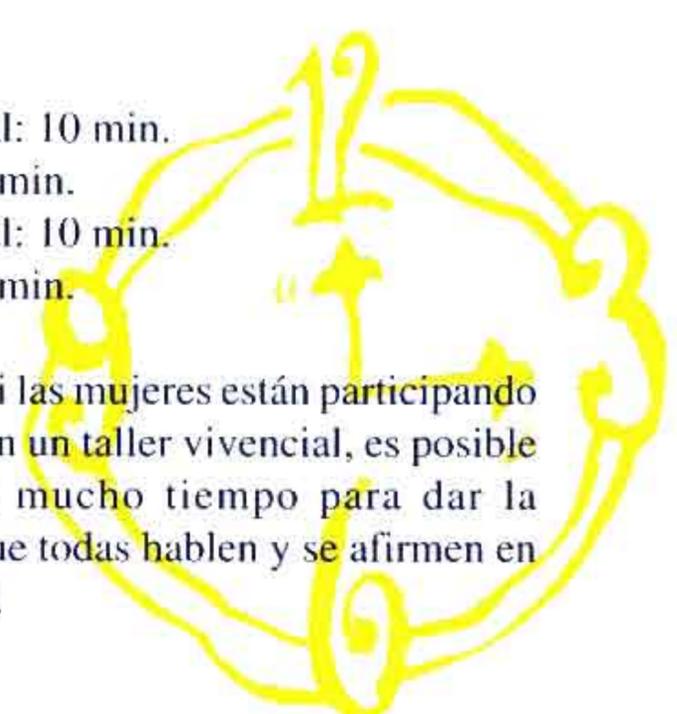
Cada participante responde individualmente la guía “¿Cómo me veo?” y después, frente a un espejo, quienes voluntariamente quieran compartir con el resto del grupo, se refieren a lo que contestaron y a cómo se han sentido pensando en los temas de las preguntas. Después se hace lo mismo con la guía “¿Cómo me siento?”. En el segundo plenario se fomenta la discusión crítica sobre las cualidades que se consideran típicamente femeninas y masculinas (estereotipos sexuales) desde las vivencias de cada participante, se recojen los aspectos centrales (en un papelógrafo si se considera adecuado), y se cierra con una pequeña reflexión al respecto.

Materiales

Un espejo grande.
Una guía “¿Cómo me veo?” para cada participante.
Una guía “¿Cómo me siento?” para cada participante.
Lápiz
Papelógrafo y pilots.

Duración

Trabajo individual: 10 min.
Plenaria: 15 a 45 min.
Trabajo individual: 10 min.
Plenaria: 20 a 50 min.
Cierre: 5 min.
Total: 1 a 2 hrs (Si las mujeres están participando por primera vez en un taller vivencial, es posible que se necesite mucho tiempo para dar la oportunidad de que todas hablen y se afirmen en sus sentimientos).



Actividad 1.1.1: ¿Cómo me veo?

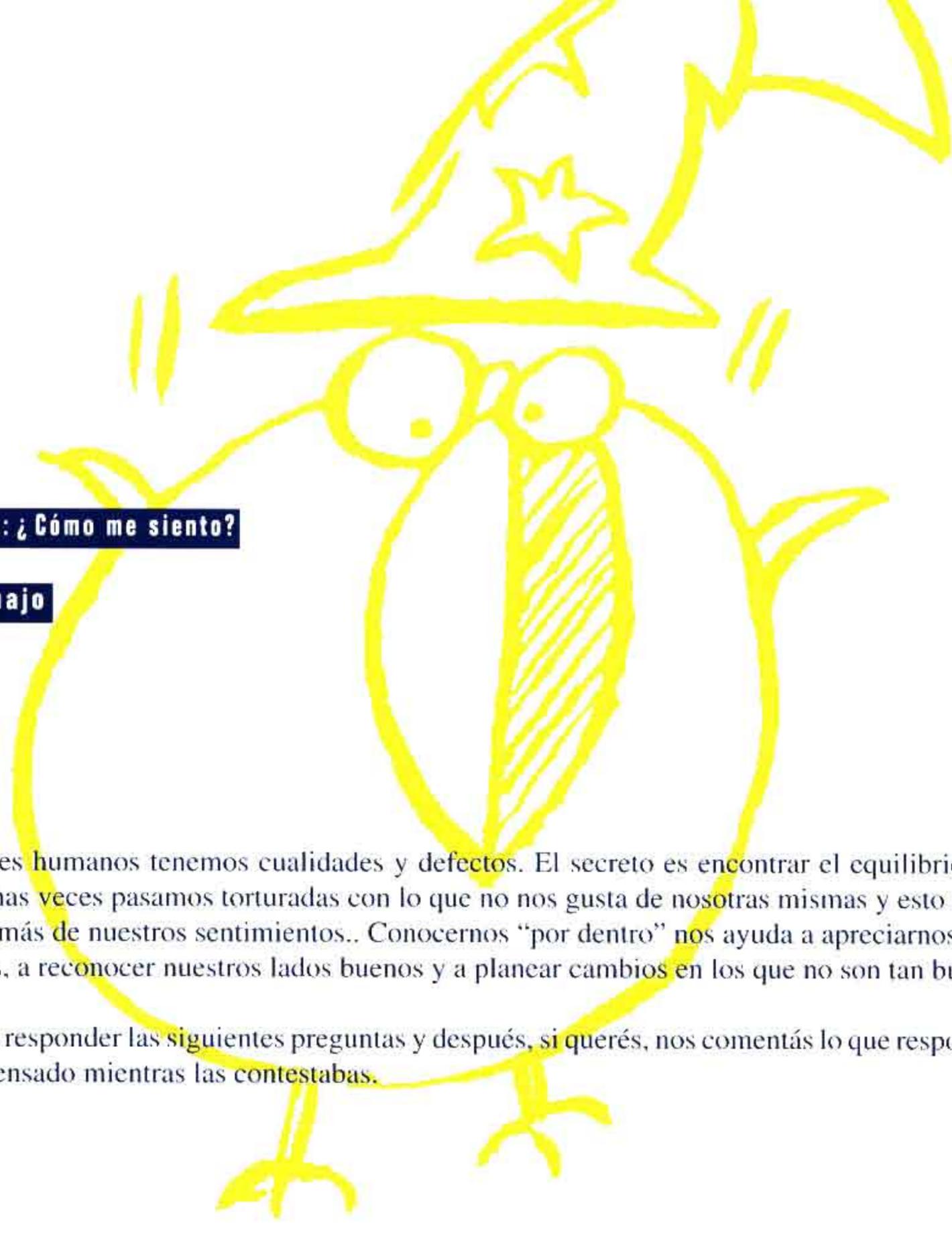
Guía de trabajo

¡Qué importante es nuestro cuerpo! En ese cuerpo vivimos y con él expresamos nuestros sentimientos. Algunas veces no estamos muy a gusto en él. Es difícil conocernos y aceptarnos como somos. Pero por ahí podemos empezar algo maravilloso: Saber cómo es nuestro cuerpo, lo que queremos cambiar de él o de nuestra forma de vernos.

Te invitamos a responder las siguientes preguntas y después, si querés, nos comentás lo que respondiste o lo que has pensado mientras las contestabas.

1. ¿Cómo me veo a mí misma?
2. ¿Qué me gusta más de mí?
3. ¿Qué me disgusta más de mí?
4. ¿Qué desearía cambiar de mí?





Actividad 1.1.1: ¿Cómo me siento?

Guía de trabajo

Todos los seres humanos tenemos cualidades y defectos. El secreto es encontrar el equilibrio. Sin embargo muchas veces pasamos torturadas con lo que no nos gusta de nosotras mismas y esto no nos permite saber más de nuestros sentimientos.. Conocernos “por dentro” nos ayuda a apreciarnos como seres humanos, a reconocer nuestros lados buenos y a planear cambios en los que no son tan buenos.

Te invitamos a responder las siguientes preguntas y después, si querés, nos comentás lo que respondiste o lo que has pensado mientras las contestabas.

1. ¿Qué cualidades tengo?
2. ¿Qué defectos encuentro en mí?
3. ¿Qué cosas me dan felicidad?
4. ¿Qué cosas me causan tristeza?
5. ¿Qué me hace enojar?
6. ¿Cómo es mi reacción ante el enojo?

Actividad 1.1.2: "Dicen que..."

Objetivos

El descrito en el objetivo 2 de este taller

Descripción de la actividad

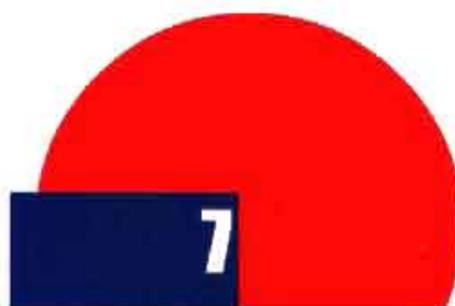
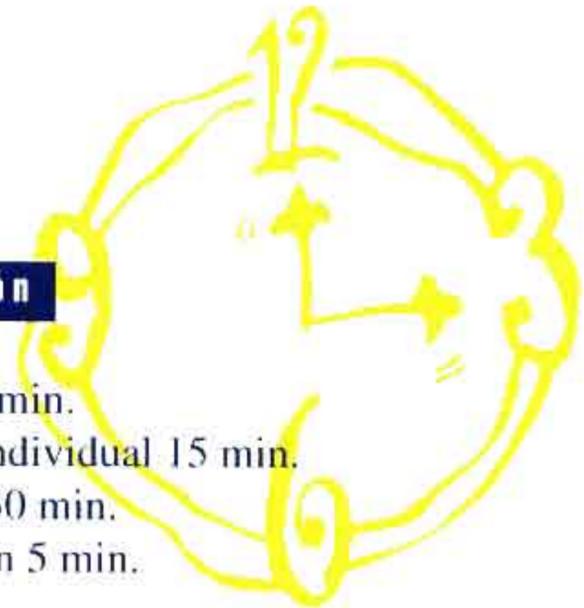
Cada participante responde individualmente la guía "Dicen que...". En un papelógrafo se van apuntando las respuestas (V,T,F) que se van dando a cada frase de la guía. Una vez concluido, se abre una discusión en relación a las respuestas. Si es necesario, se pregunta si las respuestas que están dando responden a lo que las participantes piensan que debería ser o a lo que en la vida real ocurre. Se resume lo hablado centrandolo en los mandatos sociales que limitan el desarrollo integral de las mujeres. Se cierra con 5 min. de relajación con música adecuada.

Materiales

Una guía "Dicen que..." para cada participante.
Lapiceros.
Papelógrafo y pilots.
Grabadora y música instrumental suave.

Duración

Total: 50 min.
Trabajo individual 15 min.
Plenaria 30 min.
Relajación 5 min.





Actividad 1.12: Dicen que...

Guía de trabajo

En nuestra vida hemos crecido como mujeres y hombres escuchando frases que sirven para decidir lo que podemos o no hacer y lo que debemos hacer. Aquí hay una lista con algunas de esas frases. Lee cada una y piensa si estás de acuerdo o no con lo que dice. Al final de cada frase hay un espacio () para que pongás una V si creés que lo que dice es cierto, una F si creés que es falso y una T si no estás muy segura y creés que tal vez sea lo uno o lo otro.

Recordá, escogé entre: verdadero (V), talvez (T) o falso (F).

- 1() La mujer está obligada a tener relaciones sexuales con su compañero.
- 2() Las mujeres deben siempre comprender y perdonar.
- 3() La mujer es la única responsable ante Dios por el buen funcionamiento del hogar.
- 4() Las mujeres lindas tienen más éxito que las feas.
- 5() Es la voluntad de Dios que por años llevemos la cruz siendo violentadas por nuestro compañero.
- 6() Las violaciones más frecuentes las ejecutan personas desconocidas y se producen en zonas poco transitadas de las calles o el campo.
- 7() Las mujeres valemos menos por haber sido sacadas de una costilla y eso es la razón para que los hombres hagan con nosotras lo que quieran.
- 8() El sueño de toda mujer es casarse, tener hijos y una familia.
- 9() La violencia en la familia está causada por el alcoholismo.
- 10() Por culpa de Eva, la primera mujer, hoy tenemos que aguantar lo que sea.

Actividad 1.1.3: Bombas

Objetivos

El descrito en el objetivo 4 de este taller.

Descripción de la actividad

Se inflan 7 bombas y en el interior de cada una de ellas se pone una de las frases que aparecen en la guía "Bombas". Se lanzan al aire las bombas y las participantes se las pasan de mano en mano. La facilitadora mientras tanto, hace ruido golpeando algún objeto. Después de un rato, el ruido cesa y las bombas quedan en manos de las participantes que en ese momento las tienen. Una voluntaria revienta su bomba, lee la frase del interior y hace un pequeño comentario. Después se abre la discusión sobre esa frase con todas las participantes. Se continúa igual con las otras bombas. Al final se resumen las principales ideas haciendo especial énfasis en los estereotipos sexuales, cómo son ideas construidas y no verdades o leyes naturales, y sobre los efectos sobre nuestras vidas y se propicia una discusión general.

Materiales

Siete bombas medianas.
Siete tiras de papel con las frases de la guía "Bombas".

Duración

Total: 40 min.
Juego con las bombas: 5 min.
Lectura y discusión de las 7 frases: 20 min.
Charla de resumen: 5 min.
Discusión final: 10 min.



Actividad 1.1.3: Bombas

Guía de trabajo

Estas frases se recortan y cada una se introduce en una bomba.

1. La conducta de hombres y mujeres está determinada por la herencia.
2. Los varones son más activos y fuertes que las mujeres.
3. El niño es más inquieto que las niñas.

4. Sólo el hombre puede tomar la iniciativa sexualmente.

5. Sólo las niñas lloran.

6. Los padres tienen ideas de lo que esperan de sus hijas e hijos desde antes de que nazcan.

7. Los varones nacieron para la calle y la mujer para la casa.

Actividad 1.1.4: Se me fue el día

Objetivos

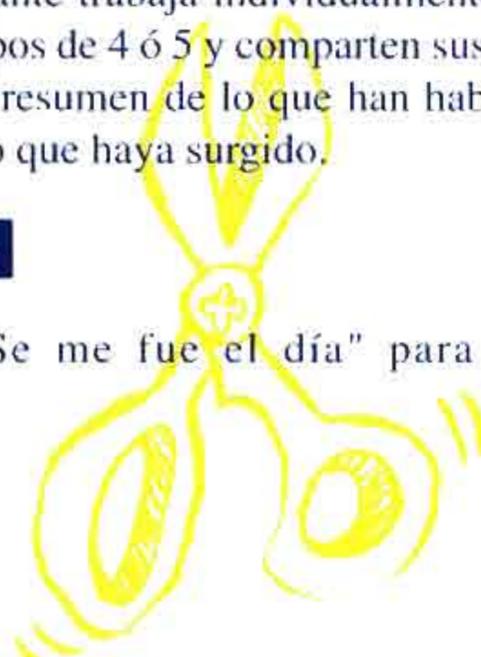
El descrito en el objetivo 2 de este taller.

Descripción de la actividad

Cada participante trabaja individualmente sobre la guía "Se me fue el día". Después se reúnen en pequeños grupos de 4 ó 5 y comparten sus respuestas a la guía. Escogen una de ellas para presentar en el plenario el resumen de lo que han hablado. Se cierra con un comentario que recoja los aspectos centrales de lo que haya surgido.

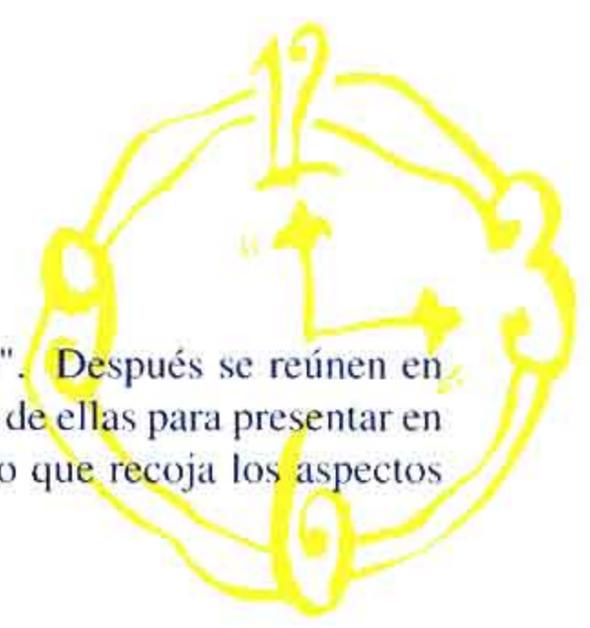
Materiales

Una guía "Se me fue el día" para cada participante.
Lapiceros.



Duración

Total: 1 hr.
Trabajo individual: 10 min.
Trabajo en grupos: 20 min.
Plenario: 30 min.



Actividad 1.14: Se me fue el día

Guía de trabajo

Se me fue el día. ¿Te pasa a vos también? Los días no alcanzan para nada y como siempre vamos a la carrera, ni siquiera nos damos cuenta de cómo hemos empleado el tiempo. Contestá estas preguntas y quizás eso te ayude a ver cómo pasan tus días...y te sorprendás.



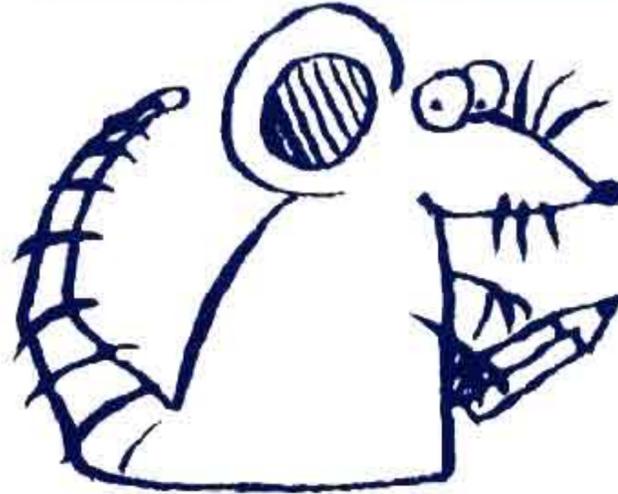
1. ¿Cuántas horas paso despierta al día?
2. ¿Cuántas de esas horas las paso trabajando?
3. ¿Cuántas horas tengo libres para mí, para descansar o hacer lo que quiero?
4. ¿Qué me gustaría hacer en mis ratos libres?
¿Lo hago?
5. ¿Cuánto tiempo al día hablo con otras personas? ¿Con quiénes?
6. ¿Cuántas de esas conversaciones son sobre mí, sobre lo que yo hago y cómo me siento?
7. ¿Qué me gustaría cambiar de la forma en que estoy usando el tiempo?



TALLER 2

RECONOZCAMOS

LA VIOLENCIA



Objetivos

1. Reconocer la realidad de la violencia en la experiencia personal de cada participante.
2. Identificar similitudes en relación a la violencia, entre las experiencias personales y las que se viven en las relaciones de pareja.
3. Reflexionar sobre las causas y manifestaciones de la agresión familiar contra las mujeres.
4. Familiarizarse con las dinámicas emocionales y sociales en las que se ve involucrada una mujer que es objeto de agresión reiterada de parte de una persona cercana.
5. Identificar las actitudes sociales que propicia el detener la violencia contra las mujeres y las que lo obstaculizan.
6. Desarrollar potencialidades corporales para controlar tensiones y fomentar relaciones más satisfactorias con una misma y el entorno.

Metodología

Participativa, combinando trabajo individual y trabajo en pequeños grupos, con exposiciones y reflexiones en plenario, y pequeñas charlas de resumen.

Dada la duración de este taller, se recomienda que en caso de dividirlo, se complete en una primera sesión los módulos 1 y 2, y en una segunda sesión los módulos 3 y 4. En este caso la actividad de reflexión individual que da inicio al módulo 3, se puede dejar al final de la sesión primera como tarea individual para hacer antes de la segunda sesión.

Módulo 2.1

Actividad 2.1.1: "Recordando"

Objetivos

Los descritos en los objetivos 1 y 2 de este taller.

Descripción de la actividad

A cada participante se le reparte una guía de trabajo individual en la que se les solicita que recuerden algunos momentos de su vida en la infancia, adolescencia y adultez, que tienen relación con abuso o agresión, y que anoten en la hoja lo que ocurrió, cómo lo sintieron, cómo reaccionaron ellas y el resto de las personas involucradas y cercanas. Posteriormente, se solicitan personas que quieran voluntariamente comentar algunos de los pasajes registrados en su hoja. Se realiza una reflexión rescatando los elementos que hayan surgido en el trabajo colectivo, mostrando la violencia como una realidad presente en todas las vidas y señalando las similitudes y diferencias en las formas en que se presenta, se vive y se enfrenta esa violencia en la vida de cada persona. Al final de este taller, se entrega el folleto "Mujer No Estás Sola" como tarea preparativa del módulo 2.

Materiales

Una guía de trabajo individual "Recordando..." para cada participante.
Un folleto "Mujer No Estás Sola" para cada participante.

Duración

Total: 50min. a 1 hr 10 min.
Presentación de la actividad: 5 min.
Trabajo individual: 15 a 20 min.
Reflexión colectiva: de 30 a 45 min.

Actividad 2.1.1: Recordando...

Guía de trabajo

¿Qué pasó?

¿Qué sentí?

¿Cómo reaccioné?

¿Cómo reaccionaron los demás?

¿Hubo en mi infancia castigo físico o violencia contra mí o mis hermanas(os)?

¿Conocí en mi infancia o adolescencia de actos de violencia contra mi madre?

¿Recuerdo en mi infancia o adolescencia insinuaciones en mi contra? ¿Me llamaban gorda, tonta, loca, rara u otras cosas?

¿Recuerdo si alguna de mis parejas ha tratado de controlar lo que hago, cómo me visto, con quién voy...?

Actividad 212: "Soltando amarras"

Objetivos

El descrito en el objetivo 6 de este taller.

Descripción de la actividad

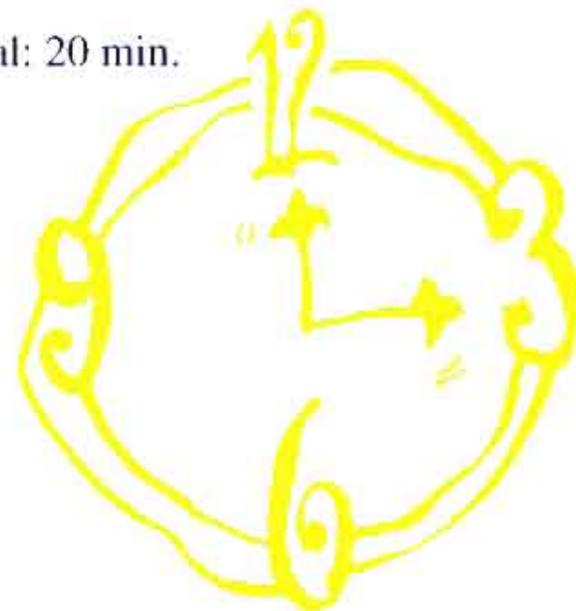
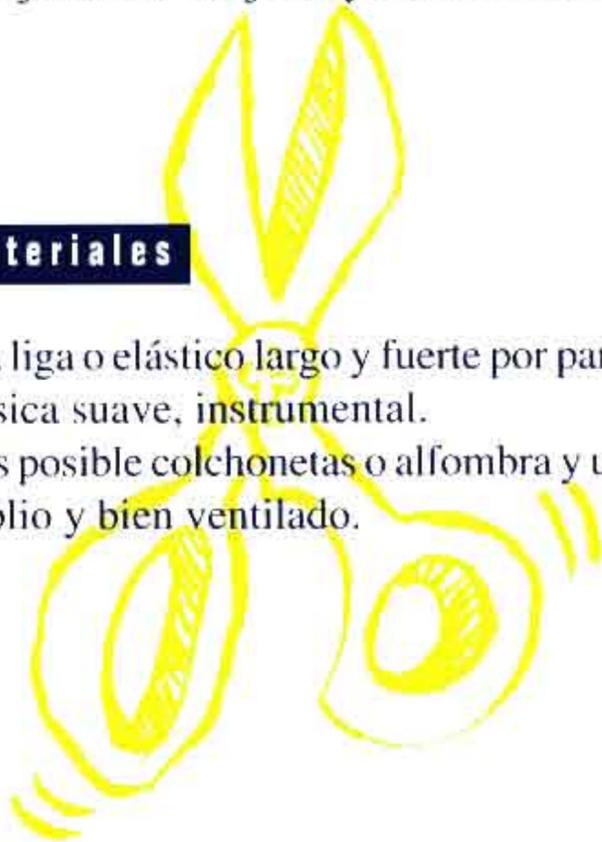
Se asegura que las participantes estén lo más cómodas posibles, si es posible en un suelo alfombrado, enzacatado o en colchonetas. Con una música agradable de fondo se comienza a destensar el cuerpo. Se reparten ligas fuertes y largas y se pide que se estiren con las manos, luego colocando las ligas entre un pie y las manos, los codos y las manos etc, de manera que el cuerpo vaya siendo obligado a estirarse para estirar las ligas. Poco a poco se pide un estiramiento cada vez mayor. Con los ojos cerrados y música adecuada se pide que imaginen espacios donde estar, acordes con lo que están sintiendo, y que los retengan en la memoria para cuando quieran relajarse, dormir, etc. Si se considera adecuado hacer un cierre, centrarlo en las sensaciones que se han tenido, no en las racionalizaciones de lo vivenciado. El objetivo es relajarse y disfrutar de las sensaciones de bienestar.

Materiales

Una liga o elástico largo y fuerte por participante.
Música suave, instrumental.
Si es posible colchonetas o alfombra y un espacio amplio y bien ventilado.

Duración

Total: 20 min.



Módulo 2.2



Actividad 2.2.1: El círculo de la violencia

Objetivos

Los descritos en los objetivos 3 y 4 de este taller.

Descripción de la actividad

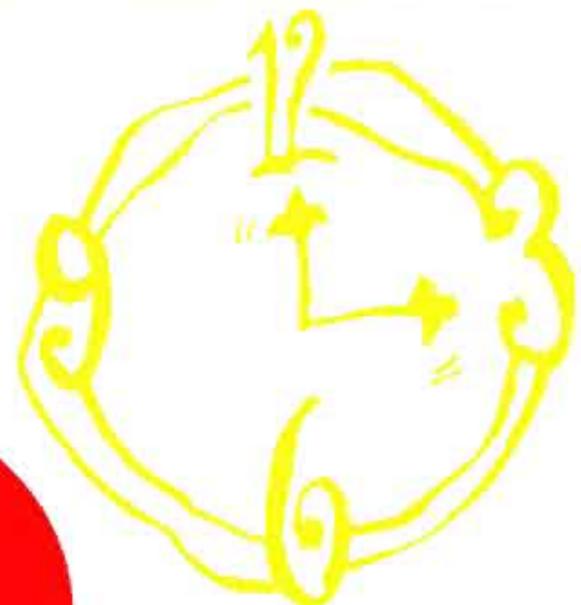
Se divide a las participantes en grupos de 5 a 8 personas. Se les entregan una cartulina sobre la que está dibujado un círculo de la violencia y un paquete de papeles quita y pon, algunos de los cuales tienen escritos diferentes sentimientos, otros están en blanco. En la página siguiente encontrarás un ejemplo del círculo y una lista de sentimientos. Se le solicita a cada grupo que peguen los sentimientos en los diferentes momentos del círculo de violencia y que usen los papeles en blanco para añadir o repetir sentimientos si así lo desean. Cada grupo presenta sus discusiones y conclusiones al plenario. Se cierra con una pequeña charla de resumen, usando como material de apoyo el folleto "Mujer No Estás Sola".

Materiales

- Una cartulina con el dibujo del círculo de violencia para cada grupo.
- Un paquete de sentimientos sobre papeles quita y pon y papeles en blanco.
- Masquin.
- Un folleto "Mujer No Estás Sola" para quienes no lo tengan.

Duración

- Total: 1 hr 15 min. a 1 hr 30 min.
- Presentación de la actividad: 5 min.
- Trabajo en grupos: 30 min.
- Presentaciones en plenario: 20 a 30 min.
- Comentario y charla resumen: 20 a 25 min.



Actividad 2.21: El círculo de la no violencia



Los sentimientos

Miedo.
Odio.
Tristeza.
Ilusión.
Lástima.
Cólera.
Vergüenza.
Ansiedad.

Enojo.
Angustia.
Culpa.
Soledad.
Desesperanza.
Alegría.
Rencor.

Actividad 2.22: "La ola"

Objetivos

El descrito en el objetivo 6 de este taller.

Descripción de la actividad

Comenzar sentadas con un pequeño ejercicio de soltar el cuerpo. Después se levantan para formar un círculo y en esa posición se comienza a estirar el cuerpo separando brazos y desplazando el torso a los lados suavemente. Finalmente con los brazos apoyados en los hombros de las personas que están a cada lado hacer un movimiento de ola en una y otra dirección, sintiendo la fuerza que se transmite, y la posibilidad de apoyarnos en otras. Si se considera adecuado hacer un cierre que sea en el campo de lo sentido.

Duración

Total: 15 a 20 min.



Módulo 2.3

Actividad 2.3.1: "Y si me atrevo..."

Objetivos

Los descritos en los objetivos 4 y 5 de este taller.

Descripción de la actividad

Se reparte a cada participante la guía "Y si me atrevo..." para una lectura y trabajo individual. Se realizan unas preguntas de sondeos sobre las reacciones que encuentra una mujer en su entorno y en ella misma cuando se plantea terminar con la agresión que está recibiendo. Tomando como punto de partida las respuestas, se levanta listados de recursos y obstáculos identificados por las participantes tanto materiales, como legales, institucionales, emocionales o de cualquier tipo.

Al finalizar esta actividad y como material preparatorio del módulo 2.4.4 se reparte una copia del artículo "¿Por qué tantas mujeres regresan con los agresores?"

Materiales

Una guía de trabajo "Y si me atrevo..." para cada participante.

Papelógrafo y pilots.

Una copia del artículo "¿Por qué tantas mujeres regresan con los agresores?" para cada participante.

Duración

Total: 1 hr a 1 hr 15 min.

Presentación de la actividad: 5 min.

Trabajo individual: 10 min.

Plenario: 45 a 60 min.



Actividad 2.3.1: "Y si me atrevo..."

Guía de trabajo

Pensá en una mujer que esté siendo maltratada por su pareja y que intenta cortar esa situación. ¿Con qué recursos podrá contar? Seguro que también encontrará obstáculos. Tomá unos minutos para pensar en esto y para apuntar en la columna correspondiente, los apoyos y recursos que vos creés que esa mujer puede tener, así como los obstáculos que pensás que puede encontrar en ese camino.

Recursos



Obstáculos



Actividad 232: "Soplando candelas"

Objetivos

Los descritos en los objetivos 1, 2 y 6 de este taller.

Descripción de la actividad

Cada participante escribe en un papel una ilusión, necesidad o proyecto de su vida al que haya tenido que renunciar y un deseo para el futuro. En torno a un queque, cada persona va depositando su papel y retira una candela. Se mezclan los papeles y cada participante recoge uno y lo lee. Después de leídos todos, cada persona deposita el papel junto al queque y la candela sobre el queque. La facilitadora recoge un poco el sentido general de las renunciaciones y las ilusiones. Con las manos enlazadas, se imagina que el fuego de las candelas destruirá las renunciaciones futuras y la fuerza de las manos acercará las ilusiones. Se vuelve a pensar en la ilusión, y como cuando niñas, se pide con gran fuerza interna que se cumplan esos deseos mientras entre todas se apagan las velas. Cada participante puede conservar una vela como recuerdo y símbolo de las ilusiones por las que luchar. Bienvenidos los aplausos, saltos de alegría, abrazos o formas de afecto solidario para expresar las emociones y esperanzas del momento. Y... ¡a comer queque!

Materiales

Un queque.
Candelas y fósforos.
Papel y lápices.

Duración

Total: 30 min.





TALLER 3

CONOZCAMOS

NUESTROS

DERECHOS



Objetivos

1. Poner al descubierto las múltiples formas de violencia contra las mujeres.
2. Conocer los derechos y obligaciones legales y reales en diferentes situaciones jurídicas que afectan a las mujeres.
3. Conocer las posibilidades que nuestro sistema legal ofrece para enfrentar, sancionar y prevenir la violencia contra las mujeres.
4. Proponer nuevas soluciones jurídicas y de la vida en torno a nuestros derechos y obligaciones como mujeres, madres, esposas y compañeras.
5. Conocer los recursos existentes y las instituciones que brindan apoyo y servicio efectivo contra la violencia.

Metodología

Se combinan exposiciones cortas para brindar información básica en relación a cada tema con actividades participativas como trabajo en grupos, teatrillos, collage, encuestas y cuestionarios.

Se fomenta la actitud crítica a la hora de analizar las leyes y los procedimientos jurídicos. Es necesario para ello la reflexión en grupo y el descubrimiento o redescubrimiento de nuevas alternativas para el cambio en lo jurídico y en la vida cotidiana.

Módulo 3.1

Actividad 3.1.1: Matrimonio, separación y divorcio

Objetivos

1. Reflexionar sobre las causas de ruptura de una relación de pareja y sus efectos emocionales.
2. Dar a conocer las causales de divorcio y separación y sus procedimientos cuando se solicitan judicialmente.
3. Analizar las consecuencias jurídicas y económicas de cada una de ellas.

Descripción de la actividad

Se inicia con una charla corta en relación al matrimonio, separación y divorcio con apoyo de papelógrafo (ver material de apoyo para la facilitadora). Posteriormente se forman grupos de 5 a 8 participantes para trabajar sobre la guía "Ruptura de la relación de pareja". En plenario cada grupo presenta los resultados de la discusión, las propuestas nuevas que plantean en cada pregunta y se discuten. Se cierra con un resumen de las principales ideas expuestas.

Materiales

Una guía "Ruptura de la relación de pareja" para cada grupo.
Papelógrafos.
Pilots.
Material de apoyo para la facilitadora "Matrimonio, separación y divorcio"

Duración

Total: 1 hora.
Charla: 15 min.
Trabajo en grupos: 30 min.
Plenario: 15 min.

M a t e r i a l

de apoyo para

la facilitadora

Actividad 3.1.1

Matrimonio, separación y divorcio

La separación y el divorcio son las formas de resolver legalmente los problemas en el matrimonio. La diferencia entre una y otra, es que el divorcio termina completamente la relación matrimonial, mientras que la separación judicial es un distanciamiento entre la pareja que el juez ordena, pero la pareja sigue casada.

Tanto la separación judicial como el divorcio se pueden solicitar al juez sin necesidad de la firma del cónyuge, pues basta con las pruebas necesarias para demostrar que él (o ella) cometieron alguno de los actos que aparecen en las causales de separación o divorcio establecidas por la ley.

Hay que recordar que al entablar la demanda de separación o de divorcio, se necesita un abogado o abogada de confianza y testigos y pruebas que demuestren que las acusaciones que se están haciendo al cónyuge son ciertas. Por el contrario, para realizar la separación judicial o el divorcio por mutuo consentimiento, lo único que se necesita es llegar a un acuerdo

mutuo con el cónyuge sobre diversos puntos exigidos por la ley. Estos puntos son las pensiones de las y los hijos, con quién quedan ellas y ellos, la repartición de bienes de la pareja, la pensión de cada cónyuge. En estos casos, también se necesita una abogada o abogado que realice estas gestiones ante el juez.

Causales de separación judicial

Podemos demandar a nuestro cónyuge y solicitar separación judicial cuando podamos acusarlo de algunas de las siguientes causales y tengamos pruebas para demostrarlo.

1. Por el abandono voluntario y malicioso. Por ejemplo que se vaya de la casa sin razón alguna, dejándonos a nuestra suerte y riesgo aunque en algunas ocasiones regrese.
2. Por el incumplimiento de los deberes alimentarios, ya sea hacia nosotras o hacia nuestras hijas e hijos.
3. Por enajenación mental o trastornos graves de la conducta ocurridos en un período no menor de un año. Esta es la causal que se puede alegar cuando el cónyuge es alcohólico.

4. Por ofensas graves. Por ejemplo cuando tratan mal de palabra o agreden físicamente.

5. Por separación de hecho durante un año consecutivo.

6. Por haber sido sentenciado o sufrido una pena de prisión por tres años o más, siempre y cuando haya estado preso dos o más años.

Causales de divorcio

Podemos solicitar el divorcio por alguna de las siguientes razones, siempre y cuando tengamos pruebas que lo respalden.

1. El adulterio de cualquiera de los cónyuges. Es decir cuando el esposo o la esposa son infieles.

2. El atentado de uno de los conyuges contra la vida del otro o contra la de las hijas e hijos. Aquí se debe de tomar en cuenta que se trata de un peligro grave hacia la seguridad personal. Por ejemplo cuando hay intento de homicidio o cuando queman la casa.

3. La tentativa de uno de los cónyuges de prostituir o corromper al otro o a sus hijas e hijos. Por ejemplo, llevar a las hijas o los hijos a ejercer la prostitución o ponerlos a hacer actos sexuales indebidos.

4. La sevicia contra uno de los cónyuges o contra las hijas o hijos. Sevicia es el maltrato cruel y continuo que puede ser físico o psicológico.

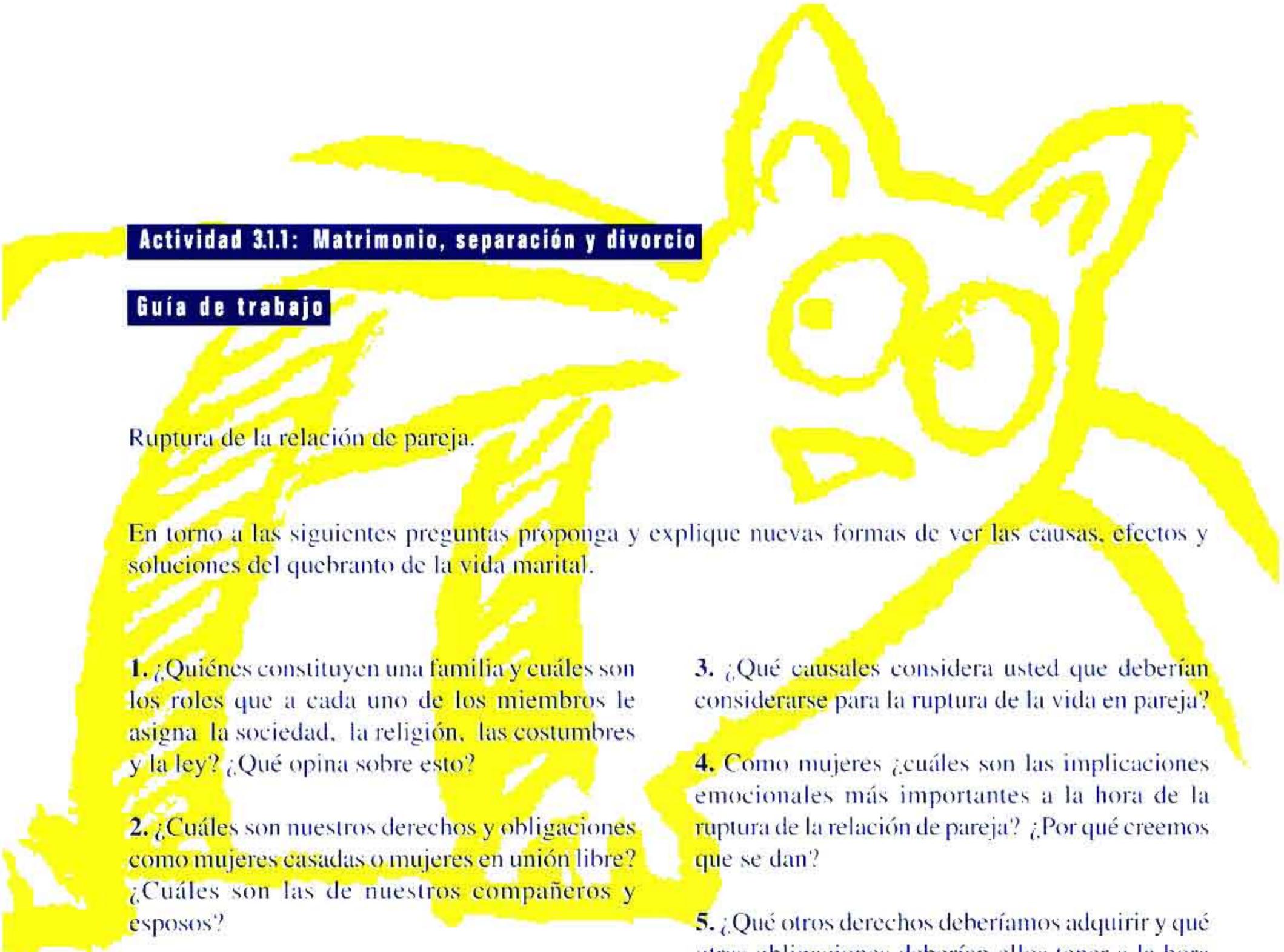
5. La separación judicial por un término no interrumpido de al menos un año.

6. Por la ausencia legalmente declarada de uno del cónyuge.

Siempre recuerda que para las causales de divorcio y separación se necesitan pruebas. Algunas de esas pruebas pueden ser testigos a los que les conste lo que está ocurriendo. No importa que sean familiares. Hasta los propios hijos pueden ser testigos siempre y cuando sean mayores de 12 años. También se pueden presentar como pruebas fotos, certificaciones u otros documentos, grabaciones, etc.

Sólo el cónyuge inocente puede pedir la separación judicial o el divorcio, es decir, el que no ha cometido las causas antes descritas. El cónyuge inocente recibe el 50% de los bienes inscritos a nombre del otro. El culpable no tiene derecho al 50% de los bienes del otro. Eso quiere decir, que la ley como castigo a la conducta del culpable, declara la pérdida del derecho de pedir la mitad de las cosas o bienes obtenidos durante el matrimonio y que están a nombre del cónyuge inocente. Estas decisiones las toma el juez.

El juez también fijará una pensión alimenticia para el cónyuge que sea inocente, siempre y cuando se solicite. No olvidemos que para estos trámites necesitamos de la asesoría de una abogada o abogado de nuestra confianza.



Actividad 3.1.1: Matrimonio, separación y divorcio

Guía de trabajo

Ruptura de la relación de pareja.

En torno a las siguientes preguntas proponga y explique nuevas formas de ver las causas, efectos y soluciones del quebranto de la vida marital.

1. ¿Quiénes constituyen una familia y cuáles son los roles que a cada uno de los miembros le asigna la sociedad, la religión, las costumbres y la ley? ¿Qué opina sobre esto?
2. ¿Cuáles son nuestros derechos y obligaciones como mujeres casadas o mujeres en unión libre? ¿Cuáles son las de nuestros compañeros y esposos?
3. ¿Qué causales considera usted que deberían considerarse para la ruptura de la vida en pareja?
4. Como mujeres ¿cuáles son las implicaciones emocionales más importantes a la hora de la ruptura de la relación de pareja? ¿Por qué creemos que se dan?
5. ¿Qué otros derechos deberíamos adquirir y qué otras obligaciones deberían ellos tener a la hora de separarnos o divorciarnos?

Módulo 3.2

Actividad 3.2.1: Mitos sobre la maternidad y la paternidad

Objetivos

1. Analizar y reconceptualizar las funciones de la maternidad y la paternidad.
2. Analizar la Patria Potestad en nuestra ley y en nuestra realidad: quiénes la ejercen, cuándo termina y cuándo se modifica.
3. Analizar los procesos de reconocimiento, investigación e impugnación de la paternidad.
4. Analizar los derechos y procedimientos relacionados con las pensiones alimenticias: cómo se pone una demanda de pensión alimenticia, quiénes pueden pedirla y cuáles son sus beneficios.

Descripción de la actividad

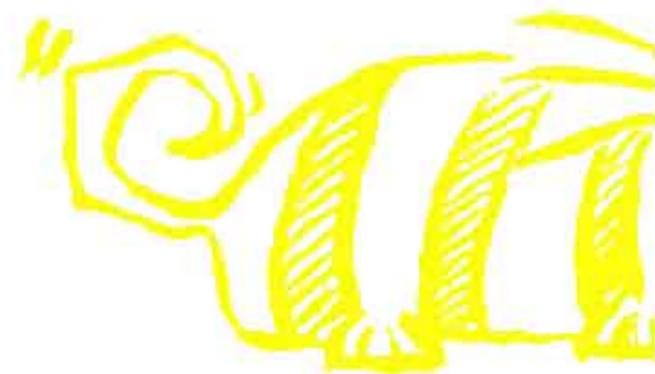
Se hará una breve exposición del tema "Patria Potestad y pensiones" con apoyo de papelógrafo. En la página treinta encontrarás material de apoyo. Posteriormente se reparte a cada participante un cuestionario "Mitos de la maternidad y la paternidad" para que se trabaje individualmente. En plenario, en un papelógrafo se van apuntando los "verdaderos" y "falsos" de cada pregunta y luego se hace una discusión colectiva y un cierre de resumen.

Materiales

Un cuestionario "Mitos sobre la maternidad y la paternidad" para cada participante.
Papelógrafo.
Pilots.
Material de apoyo para la facilitadora "Patria Potestad y pensiones".

Duración

Total: 45 min.
Charla: 15 min.
Trabajo individual: 10 min.
Discusión en plenario: 20 min.



Actividad 3.2.1: Mitos sobre la maternidad y la paternidad

Guía de trabajo

Hemos escrito diez frases que comúnmente escuchamos cuando la gente opina sobre la maternidad y la paternidad. Lee cada una de ellas y si estás de acuerdo con lo que dice, poné una V de verdadero, y si no estás de acuerdo, poné una F de falso.

- | | |
|---|--|
| 1() La madre es la principal obligada a velar por el cuidado, la alimentación y la educación de las niñas y niños. | 6() La madre debe siempre velar porque sus hijas e hijos tengan un padre. |
| 2() Los hijos siempre siguen el ejemplo de su papá. | 7() "Si mi hijo no tiene los apellidos de su padre yo puedo exigirlos". |
| 3() El hijo o la hija de una madre soltera no tiene los mismos derechos que los de una mujer casada. | 8() Todo padre es siempre bueno y cariñoso con sus hijas e hijos. |
| 4() Si el padre paga una pensión, tiene derecho de ver a sus hijos y sus hijas cuando quiera. | 9() "Si él no quiere darle pensión a nuestra hija, no puedo hacer nada". |
| 5() Si el padre reconoce a los hijos e hijas, tiene derecho a todo con respecto a los menores. | 10() "Recibo la pensión que a él le da la gana darme". |



Actividad 3.2.1

Patria potestad y pensiones

¿Qué es la patria potestad?

Son los derechos y deberes que tienen la madre y padre con relación a sus hijas e hijos. Consiste en asumir el deber y el derecho de educarlos, protegerlos, corregirlos, vigilarlos y formarlos, y también en representarlos legalmente, regir, proteger y administrar sus bienes.

¿Quién tiene la patria potestad de las hijas e hijos nacidos dentro del matrimonio?

La patria potestad de las hijas e hijos nacidos dentro del matrimonio corresponde a ambos padres. Tanto el padre como la madre tiene los mismos deberes y derechos con respecto a las hijas e hijos. En caso de conflicto entre los padres las decisiones sobre las hijas e hijos se pueden resolver por vía judicial.

¿Quién tiene la patria potestad de las hijas e hijos de una mujer sola?

Corresponde exclusivamente a la madre, sea ésta mayor o menor de edad, si el menor no es reconocido por el padre o si es reconocido en

forma unilateral, es decir, sin el consentimiento de la madre.

¿Quién tiene la patria potestad de las hijas e hijos nacidos fuera del matrimonio?

Ambos padres ejercen la patria potestad, si el padre reconoce a la hija o hijo.

Reconocimiento legal de las hijas e hijos

Es el acto por el cual el presunto padre acepta y reconoce voluntariamente ser padre de un o una menor, y le da su apellido. El reconocimiento puede hacerse por medio del Registro Civil, ante el PANI, ante notario o por medio de un testamento.

Derechos que le da a la hija o el hijo el reconocimiento

- ~ Apellido del padre.
- ~ Saber quién es su padre.
- ~ Recibir pensión de su padre.
- ~ Heredar del padre.

Derechos que le da al padre

Puede heredar de la hija o hijo en caso de que muera, siempre y cuando haya cumplido con sus obligaciones de padre.

No siempre puede ejercer la patria potestad, ni la guarda, crianza y educación. Sólo adquiere esos derechos si vivía en unión libre con la madre o si en caso de no hacerlo, la madre consintió en el reconocimiento.

Investigación de paternidad

Significa que a través de un juicio se intentará probar que determinada persona es el padre de otra. Esto se hace en caso de que el presunto padre no acepte su paternidad respecto a la niña o niño.

Impugnación de paternidad

Es cuando el padre no acepta la paternidad y pide al juez que le quite sus apellidos al o a la menor, debido a que él no es el verdadero padre o padre biológico. Esto quiere decir que por presunción legal el o la menor, nació como hijo o hija dentro del matrimonio y se puso los apellidos del esposo, siendo en realidad extramatrimonial.

Pensiones alimenticias

Pensión es la obligación económica que tiene una persona para con otra. Su monto está directamente relacionado con las posibilidades económicas del que la da y las necesidades de quien la solicita.

La pensión incluye costos de

- ~Alimentación y nutrientes.
- ~Atención médica y medicamentos.
- ~Vestido.
- ~Vivienda.
- ~Educación -primaria, oficio, universitaria o artística.
- ~Recreación.
- ~Aguinaldo.

Las pensiones deben pagarse semanal, quincenal o mensualmente, en dinero en efectivo y por adelantado.

La pensión la puede solicitar

1. Los menores y hasta los 25 años, mientras estudian para obtener una profesión u oficio y que obtengan buen rendimiento.
2. Los menores de 21 que les sea imposible obtener por ellos mismos su alimento.
3. La persona declarada incapaz, o mientras la incapacidad dure.
4. Los esposos entre sí.

Están obligados a dar pensión

1. Madre y padre a hijos reconocidos.
2. Hijas e hijos mayores de edad a padre y madre.
3. Entre hermanos.
4. Abuelos a nietos y nietos a abuelos.
5. Bisabuelos a bisnietos y bisnietos a bisabuelos.

¿Cómo solicitar la pensión?

Este trámite se puede realizar con un abogado, pero es posible que si tenemos hijos menores, podemos hacerlo a través del PANI, sin costo alguno.



El procedimiento consiste en levantar un acta con los nombres de quien se obliga y el de los beneficiarios, montos solicitados, fecha de inicio, lugar y forma de pago, esto para el caso que se haga mediante convenio voluntario.

Pero si vamos a interponer la demanda, debemos presentarnos con las certificaciones de nacimiento y la de matrimonio, en caso de que seamos casadas, y aportar pruebas que demuestren sus ingresos y nuestros gastos: recibos, constancias de salario, testigos, etc.

Al presentar la demanda ante la Alcaldía correspondiente, se debe esperar que le sea notificado al obligado, pero con esa resolución el juez dictará un monto provisional que nos ayudará hasta que se dicte la sentencia con el monto definitivo.

Recuerda que no importa que el obligado no tenga trabajo. Aún así podemos poner la pensión. Si no tiene trabajo fijo los recibos que se pagan pueden demostrar sus ingresos.

La pensión de las hijas e hijos reconocidos es irrenunciable, por lo que aunque no la queramos aceptar o nos traten de convencer de no reclamarla, nuestras hijas e hijos tienen derecho a ella.



¿Qué hacer en caso de incumplimiento de pago de pensiones?

Cuando el obligado no cumpla con el pago de pensión alimenticia, la madre en representación de sus hijos y en su condición personal tiene derecho a firmar en la Alcaldía la solicitud para que se decrete el apremio corporal.

Si son varios meses los que se adeudan y se ha firmado consecutivamente la solicitud de apremio, la captura se ordena únicamente para el pago de los últimos tres meses.

En este caso se puede solicitar a la Alcaldía una certificación de lo adeudado, para presentarlo ante el Juez Civil en juicio ejecutivo y pedir el embargo de los bienes del obligado.

Cuando el obligado aparece reportando un salario o una pensión a la CCSS, se puede pedir a la Alcaldía de Pensiones que ordene la deducción de la pensión de ese salario.

Las presentaciones del obligado -preaviso y cesantía- son susceptibles de embargo hasta la mitad de su valor para el pago de pensión.

Recuerda que en caso de que el o la menor no sean reconocidos, no tienen derecho a la pensión, por lo que debemos recurrir primeramente a la investigación de paternidad, para que una vez determinada, se proceda a tramitar la pensión.

Después de seis meses de fijada una pensión, se puede tramitar un aumento, siempre y cuando se demuestre que los gastos han incrementado y que los ingresos del obligado también han aumentado.

Actividad 322: Qué es ser mamá y qué es ser papá

Objetivos

1. Analizar cómo se concibe en la actualidad la paternidad y la maternidad y las implicaciones que eso tiene.
2. Proponer nuevas formas de concebir y vivir la paternidad y la maternidad.

Descripción de la actividad

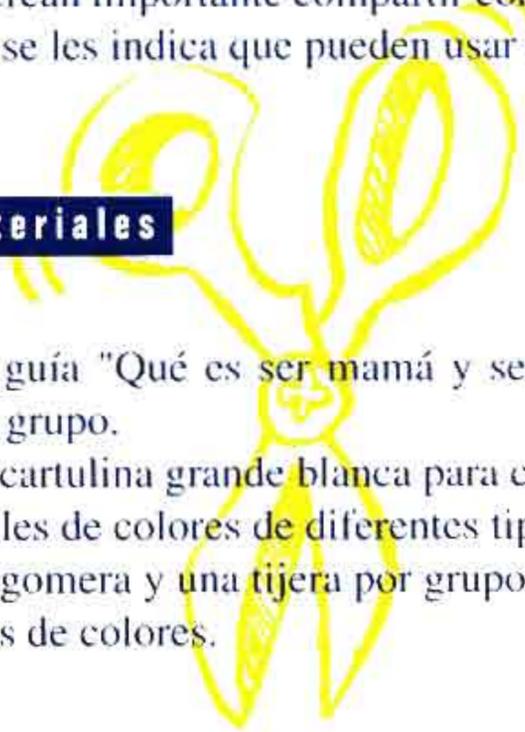
Se forman grupos de trabajo de 5 a 8 participantes. Cada grupo discute sobre lo que en la realidad representa ser mamá y ser papá y lo que al respecto piensan. Después representarán en un collage lo que crean importante compartir con el resto de los grupos. Se les proporciona materiales de papelería, pero se les indica que pueden usar lo que quieran.

Materiales

Una guía "Qué es ser mamá y ser papá" para cada grupo.
Una cartulina grande blanca para cada grupo.
Papeles de colores de diferentes tipos.
Una gomera y una tijera por grupo.
Pilots de colores.

Duración

Total: 50 min.
Trabajo en grupo: 30 min.
Plenario: 20 min.

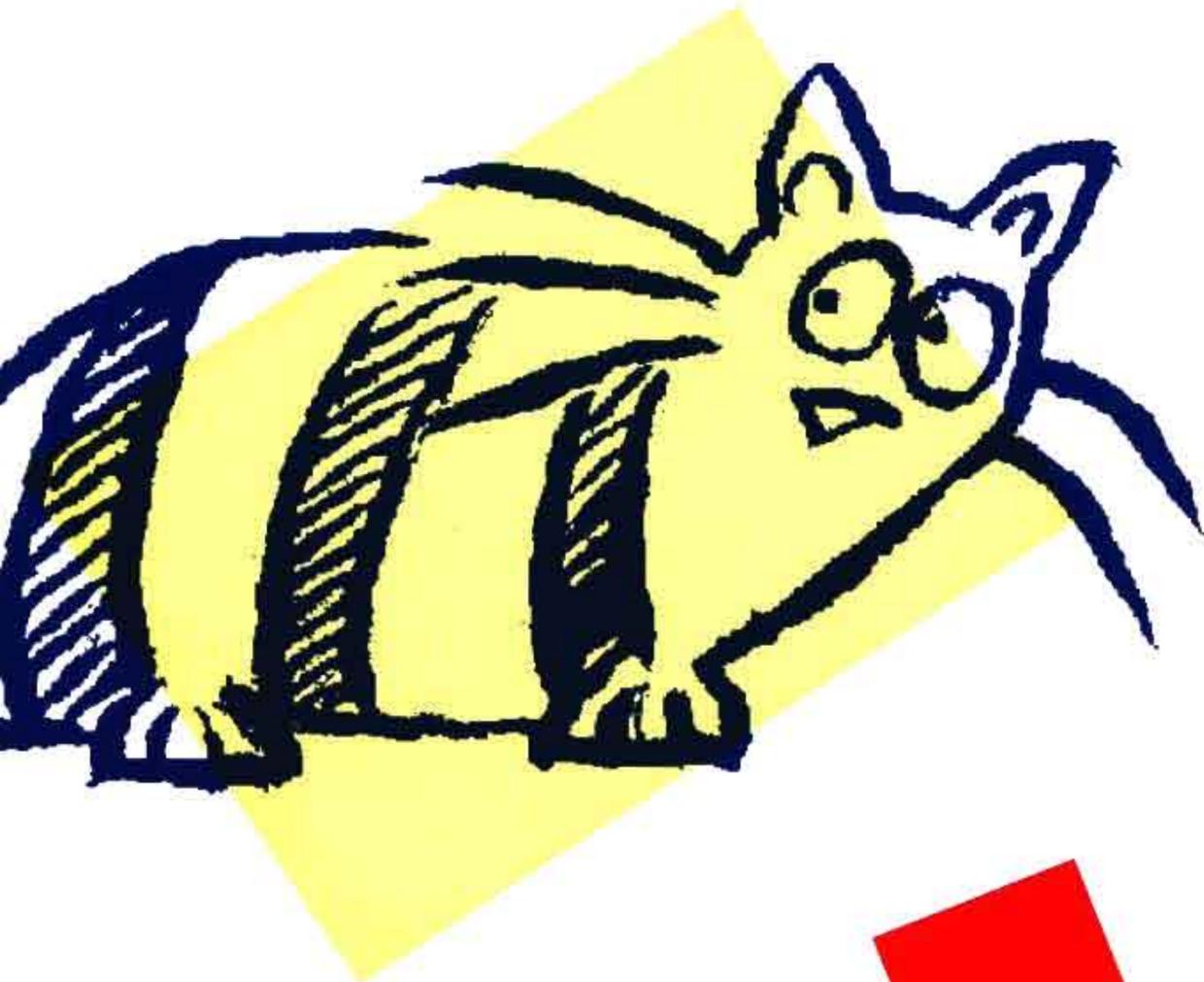




Actividad 323: Qué es ser mamá y qué es ser papá

Guía de trabajo

Unase a algún grupo de trabajo. Entre todas representen mediante dibujos, recortes y palabras que tengan algún significado para ustedes, lo que creen que es ser mamá y que es ser papá. Utilicen papeles de colores, periódicos o revistas que la facilitadora le proporcionará. Trabajen 30 minutos. Escojan una persona del grupo para que en plenario exponga el trabajo en 5 minutos.



Módulo 3.3

Actividad 3.3.1: Cómo poner una denuncia por agresión

Objetivos

1. Analizar las diversas formas de violencia reconocidas en nuestra ley: cuáles son castigables y cuáles deberían serlo.
2. Analizar los recursos existentes y las deficiencias del sistema actual.

Descripción de la actividad

Haciendo un recordatorio del Taller 2 "Reconozcamos la violencia" se partirá de las principales inquietudes que quedaron para retomarlas en este módulo. Con esto en mente, se hace una charla inicial para brindar los conocimientos básicos sobre cómo presentar una denuncia. Después se dividen en grupos que preparan y presentan teatrillos sobre las situaciones que se apuntan en la guía "La vida de Constanca".

Materiales

Una guía "La vida de Constanca".
Mucha imaginación.

Duración

Total: 45 min. a 1 hr.
Preparación de teatrillos: 20 min.
Presentación de cada teatrillo: 5 a 7 min.

Actividad 3.3.1: Cómo poner una denuncia por agresión

Guía de trabajo

La vida de Constancia

Formar grupos de al menos 4 personas que representen:

- Grupo 1** Constancia, que tiene problemas de agresión, acude a sus amigas y familiares.
- Grupo 2** Constancia acude a interponer la denuncia.
- Grupo 3** Constancia con sus testigos y abogada.
- Grupo 4** El agresor con su abogado.
- Grupo 5** Los jueces que darán su veredicto.

Se pueden representar por separado o juntar algunos, por ejemplo el 3, 4 y 5.

Actividad 3.3.2: Dominó de la denuncia

Objetivos

Conocer cómo y ante quién interponer una denuncia por agresión.

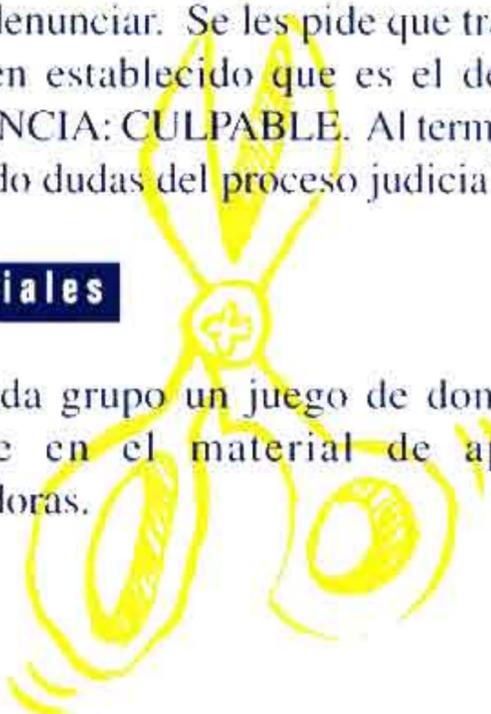


Descripción de la actividad

Se forman grupos de 5 a 8 personas y se entrega un juego a cada uno. Se pide que se repartan las fichas entre las participantes y se explica que hay dos tipos de fichas: las que sirven para el proceso legal de presentar la denuncia y las que representan situaciones que comúnmente se dan cuando una mujer quiere denunciar. Se les pide que traten de armar el dominó incluyéndolas todas. Las primeras tienen un orden establecido que es el de poner la denuncia: comienza en AGRESION y termina con SENTENCIA: CULPABLE. Al terminar, cada grupo presenta sus resultados y se comentan en el plenario, aclarando dudas del proceso judicial y resaltando la importancia de los aspectos que no son legales.

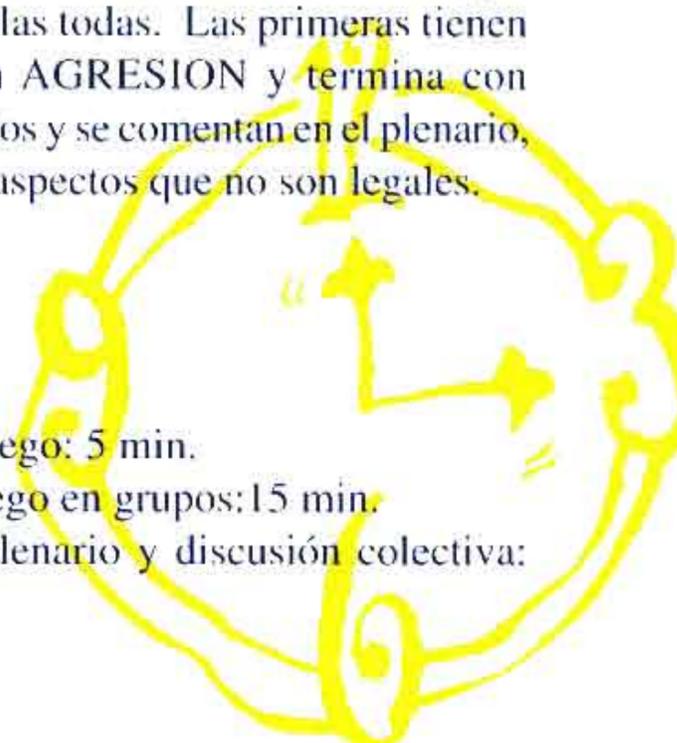
Materiales

Para cada grupo un juego de dominó, según aparece en el material de apoyo para facilitadoras.



Duración

Total: 40 min.
Explicación del juego: 5 min.
Resolución del juego en grupos: 15 min.
Presentación en plenario y discusión colectiva: 20 min.



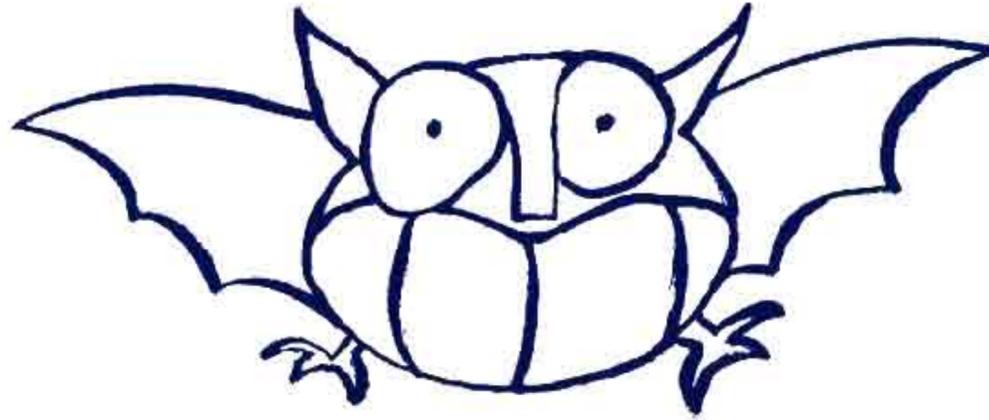




TALLER 4

COMO BRINDAR

APOYO



Objetivos

1. Reconocer la importancia de escuchar, orientar e informar a las mujeres maltratadas, respetando sus decisiones.
2. Reconocer la importancia de fortalecer a cada mujer para que pueda enfrentar la agresión, animándola y respaldándola, validando sus vivencias y sentimientos, facilitando que se libere de sentimientos de culpa.
3. Realizar una auto-evaluación para que cada participante identifique sus capacidades para apoyar a las mujeres que buscan ayuda.
4. Analizar diversas formas colectivas de brindar apoyo.

Metodología

Se trabaja con los grupos en una forma participativa recurriendo a reflexiones, trabajo en grupos, plenarios, dinámicas, teatrillos y charlas de resumen.



Módulo 4.1

Actividad 4.1.1: "Cuando tengo problemas, a quién busco"

Objetivos

Los señalados como objetivos 1 y 2 de este taller.

Descripción de la actividad

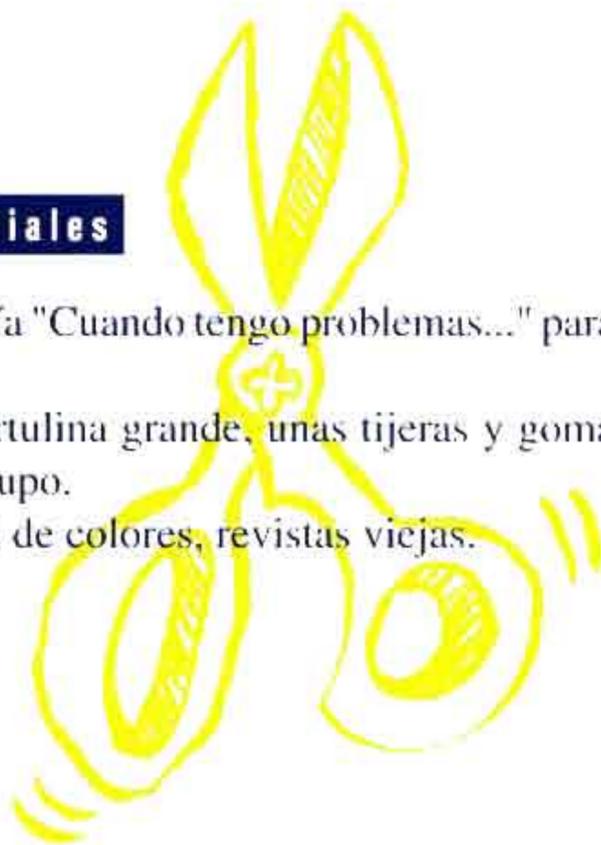
Se trabaja en grupos para realizar un collage, a partir de una guía que orienta una reflexión hacia el tipo de persona que quisiéramos encontrar cuando tenemos algún problema y necesitamos ayuda. En plenario se presentan los diferentes trabajos de grupo. Se cierra con una pequeña charla de resumen.

Materiales

Una guía "Cuando tengo problemas..." para cada grupo.

Una cartulina grande, unas tijeras y goma para cada grupo.

Papeles de colores, revistas viejas.



Duración

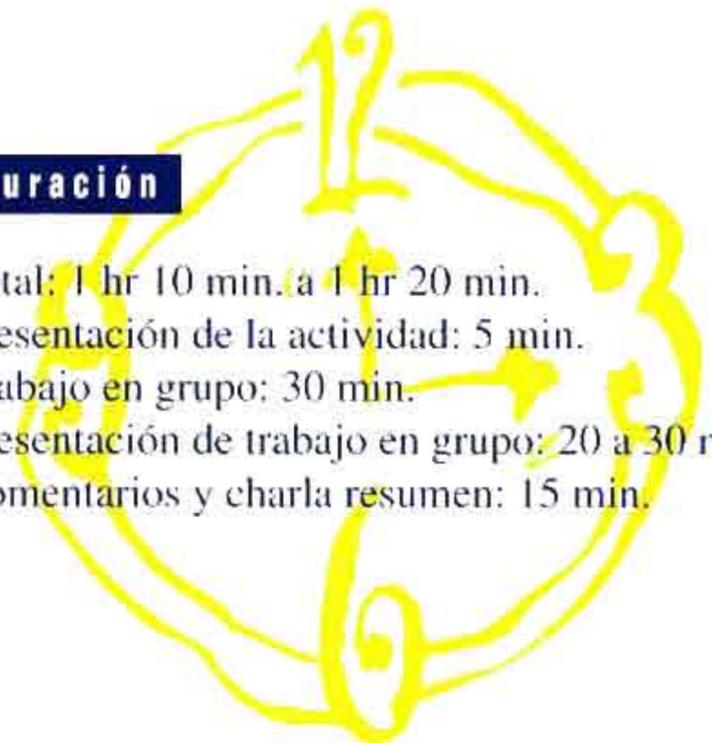
Total: 1 hr 10 min. a 1 hr 20 min.

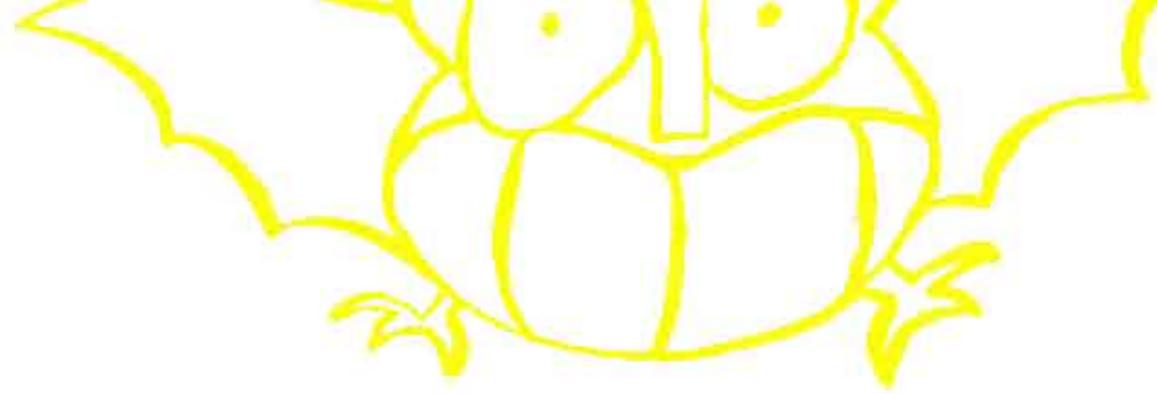
Presentación de la actividad: 5 min.

Trabajo en grupo: 30 min.

Presentación de trabajo en grupo: 20 a 30 min.

Comentarios y charla resumen: 15 min.





Actividad 4.1.1: "Cuando tengo problemas, a quién busco"

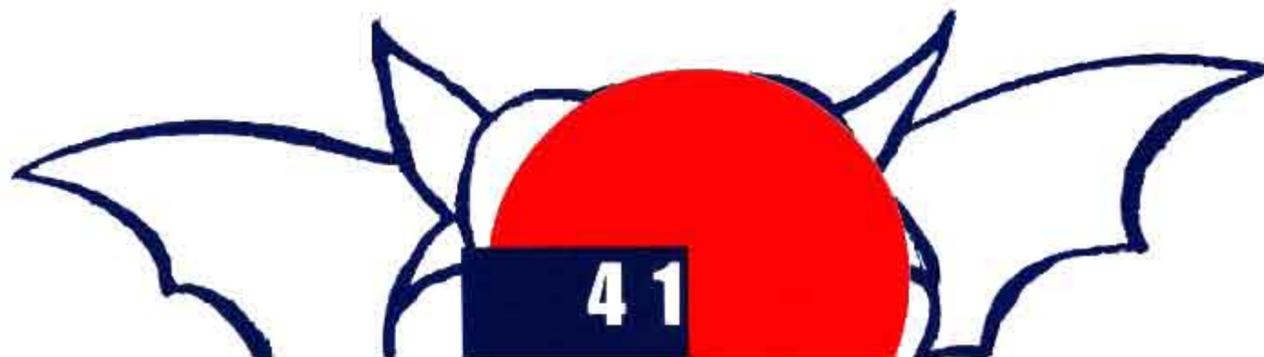
Guía de trabajo

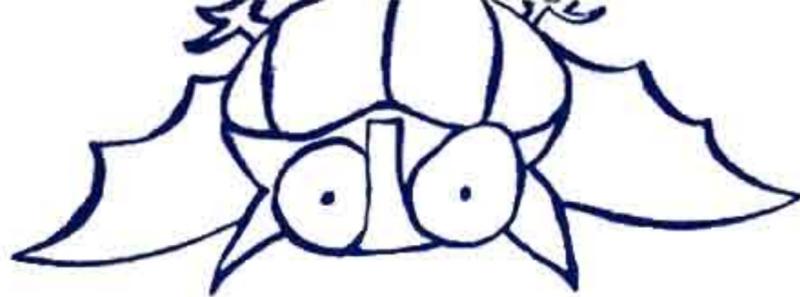
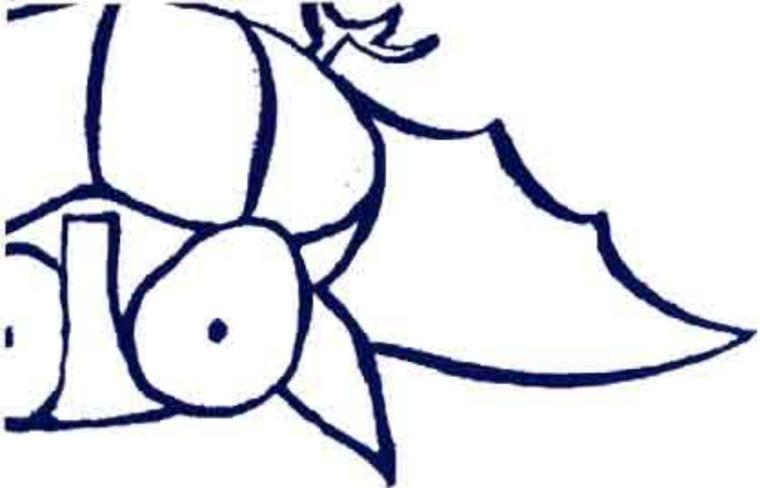
Todas las personas pasamos por momentos en la vida en que nos sentimos cargadas de problemas y quisiéramos tener a alguien a quién recurrir.

**¿Cómo imaginás vos a esa persona?
¿Qué características y cualidades quisieras que tuviera?**

Reflexioná con tu grupo sobre estas preguntas. De acuerdo a las ideas que surjan, hagan entre todas un collage que nos permita "ver" lo que han hablado entre ustedes. En ese collage pueden pintar, escribir, recortar y pegar todo tipo de cosas. Pongan lo que necesiten para comunicarnos sus ideas y sentimientos.

Al terminar una persona del grupo nos presentará en el plenario el collage.





Actividad 4.1.2: Escuchar e informar

Objetivos

Que las participantes reconozcan la importancia de escuchar a las mujeres que pasan por situaciones de maltrato y la ayuda que representa poderles brindar una información adecuada.

Descripción de la actividad

Repartir a cada participante la guía de "Escuchar" y leerla en voz alta. Explicar que las respuestas son confidenciales. Trabajar 10 minutos individualmente. Si es necesario, ayudar a las participantes a hacer la suma del puntaje.

Después se forman grupos de 4 ó 5 personas, se reparte a cada grupo una de las preguntas de la guía "Escuchar" para que la discutan. Se discuten en plenario las conclusiones de los grupos.

Se repite el proceso con las guías de "Informar" (trabajo individual, trabajo grupal y plenario).

Materiales

Una guía de trabajo "Escuchar" para cada participante.

Una guía de trabajo "Informar" para a cada participante.

Duración

Total: 1 hr 20 min.

Trabajo individual: 5 min.

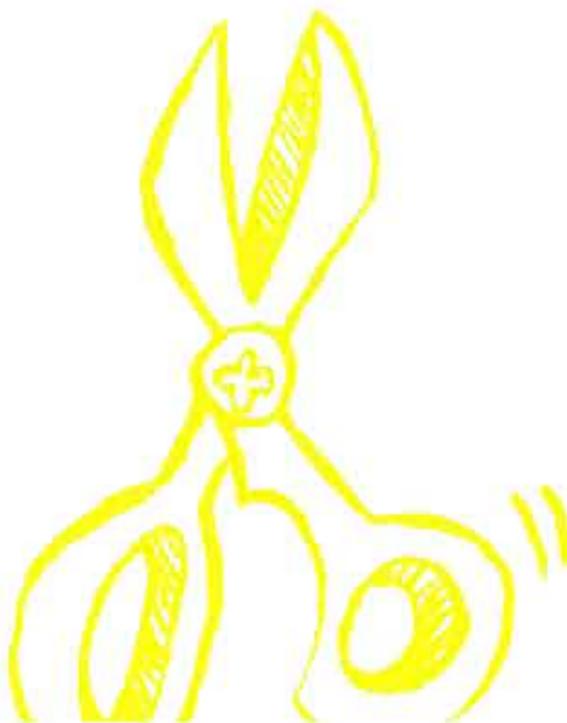
Trabajo en grupo: 15 min.

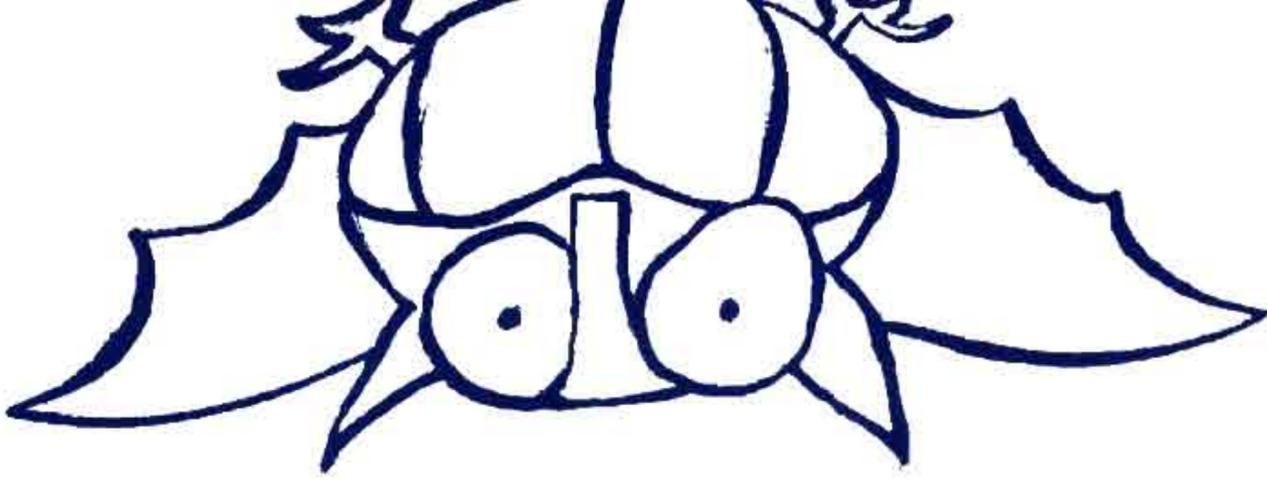
Plenaria: 20 min.

Trabajo individual: 5 min.

Trabajo en grupo: 15 min.

Plenaria: 20 min.





Actividad 4.1.2: Escuchar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías.

De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. Cuando una mujer busca ayuda ¿interrumpís lo que estás haciendo para atenderla?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

b. Si tenés que decirle a una mujer que no podés atenderla en ese momento, ¿le indicás cuándo podés hacerlo o qué persona puede atenderla?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

c. ¿Tomás todo el tiempo necesario para que la mujer termine de hablar sin atreverte a cortarla?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

d. ¿La escuchás mientras ella habla sin interrumpirla en ningún momento?

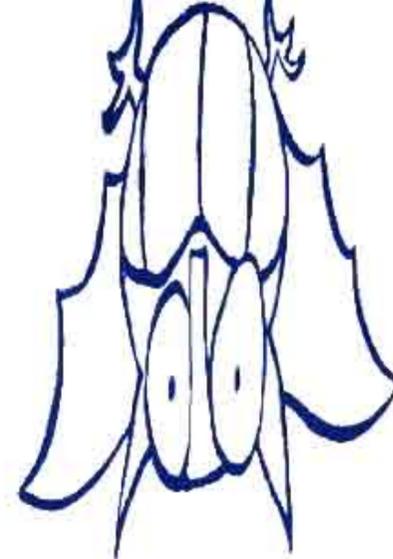
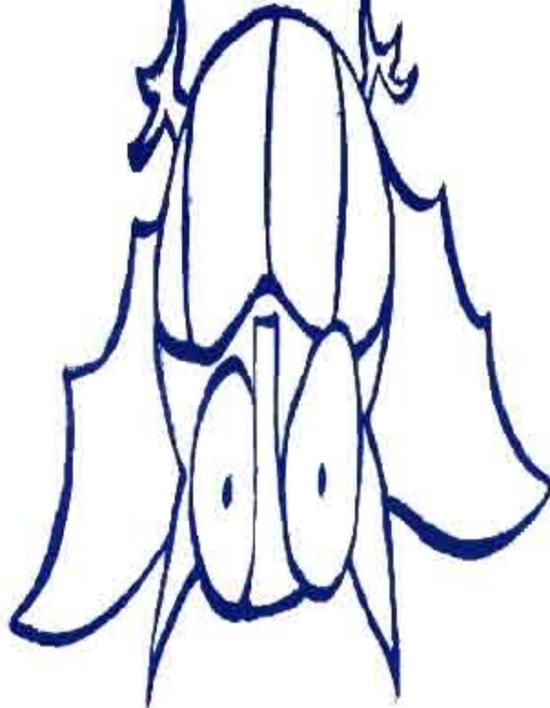
- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

Ahora, sumá los números que corresponden a las cuatro respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|-----------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Escuchar | _____ |

Actividad 4.12: Informar

Guía de trabajo



Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías. De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. ¿Conocés programas, instituciones u organismos nacionales de apoyo a mujeres que han sido maltratadas?

- 1() No conozco ninguno 2() Conozco pocos
3() Conozco bastantes 4() Los conozco todos

b. Al hablar con la mujer ¿tenés como objetivo primordial que la mujer conozca todos los recursos a su alcance (leyes, programas o instituciones de apoyo, etc.)?

- 1() No 2() Un poco
3() Bastante 4() Totalmente

c. Cuando no tenés información que sería de utilidad para la mujer, ¿te preocupás por conseguirla y le indicás dónde ella puede lograrla?

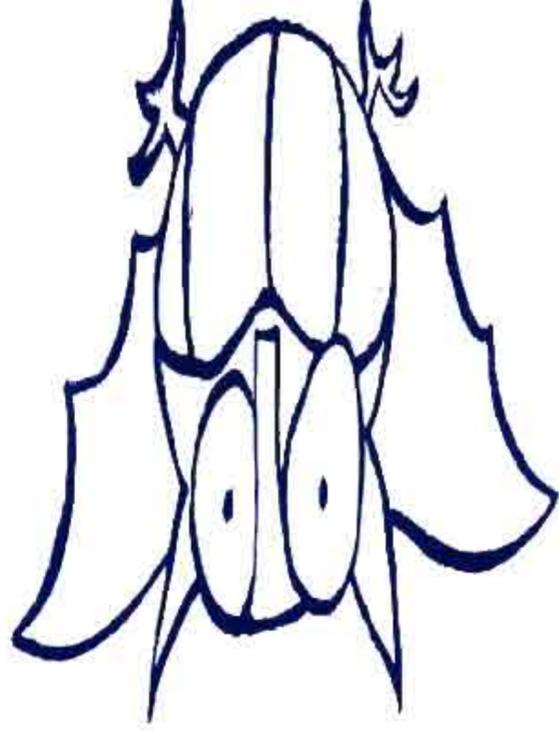
- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

d. ¿Te mantenés al corriente de los aspectos legales que tienen que ver con violencia doméstica y con la familia?

- 1() No 2() Un poco
3() Bastante 4() Totalmente

Ahora, sumá los números que corresponden a las cuatro respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|-----------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Informar | _____ |



Módulo 4.2

Actividad 4.2.1: " Con amigas así"

Objetivos

Entender los efectos que tiene sobre una mujer maltratada la culpa.

Descripción de la actividad

Se preparan un teatrillo alrededor del tema de la culpabilización. Un grupo de participantes presenta a las demás un sociodrama, en que una madre es culpada por su vecina del mal camino que ha tomado su hijo, quien además de verse involucrado en consumo de drogas, últimamente es vinculado con algunos "robillos" que tienen lugar en la vecindad. El argumento de la vecina es que las actuaciones de los hijos y las hijas son el producto de la buena o la mala educación que brindó la madre. La madre, una mujer luchadora y fuerte que ha sobrevivido el carácter violento de su compañero, está casi a punto de dejar de creer en su valor como persona ante los comentarios de la vecina. Sin embargo, no todas la tratan así.

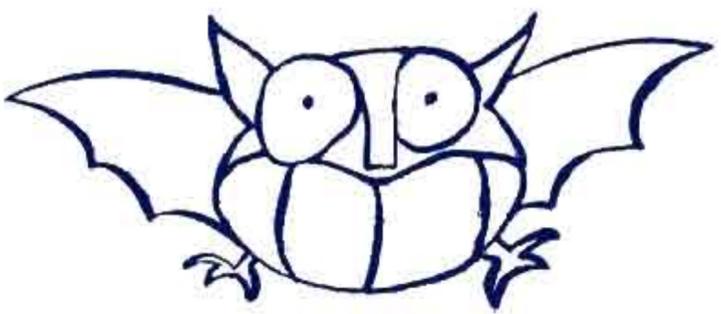
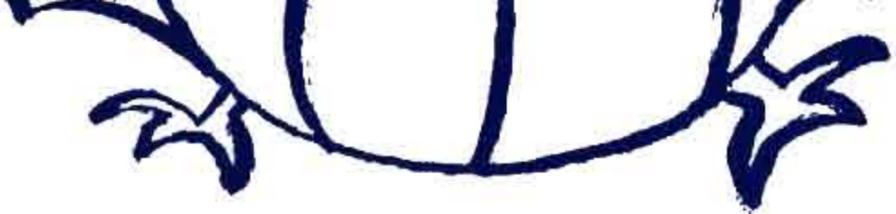
Terminado el teatrillo se discutirá sobre las actuaciones de los personajes. Las actrices dirán cómo se sintieron en la interpretación del papel que les tocó representar y las espectadoras comentarán su percepción de la situación presentada.

Materiales

Mucha imaginación.

Duración

45 minutos.



Actividad 4.2.2: Desculpabilizar, validar

Objetivos

Explorar formas de desculpabilizar y validar a la mujer como persona.

Descripción de la actividad

Repartir a cada participante la guía de "Desculpabilizar" y leerla en voz alta. Explicar que las respuestas son confidenciales. Trabajar 5 minutos individualmente. Si es necesario, ayudar a las participantes a hacer la suma del puntaje.

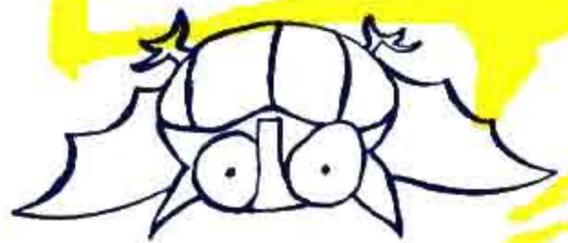
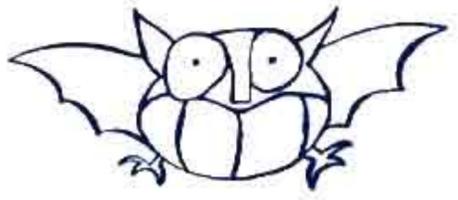
Después se forman grupos de 4 ó 5 personas, se reparte a cada grupo una de las preguntas de la guía "Desculpabilizar" para que las discutan. Se discuten en plenario las conclusiones de los grupos. Se repite el proceso con la guía de "Validar" (trabajo individual, trabajo grupal y plenario).

Materiales

- Una guía de trabajo "Desculpabilizar" para cada participante.
- Una guía de trabajo "Validar" para cada participante.

Duración

- Total: 1 hr 20 min.
- Trabajo individual: 5 min.
- Trabajo en grupo: 15 min.
- Plenaria: 20 min.
- Trabajo individual: 5 min.
- Trabajo en grupo: 15 min.
- Plenaria: 20 min.



Actividad 4.22: Desculpabilizar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías. De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. Cuando una mujer te busca porque ha sido agredida físicamente por su compañero ¿le hacés preguntas como "por qué te pegó , qué le hiciste"?

- 1() Siempre 2() Muchas veces
3() Casi nunca 4() Nunca

b. Cuando una mujer maltrata a sus hijas o hijos, ¿le llamás la atención con frases como "vos sos también una agresora, estás haciendo lo mismo que él, no podés quejarte"?

- 1() Siempre 2() Muchas veces
3() Casi nunca 4() Nunca

c. ¿Tratás que la mujer se dé cuenta que el agresor tiene problemas o los ha tenido en la infancia (alcoholismo, abandono, frustraciones, etc.)?

- 1() Siempre 2() Muchas veces
3() Casi nunca 4() Nunca

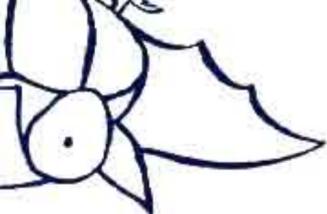
d. Cuando una mujer te cuenta que en ocasiones responde a la agresión en forma violenta y reacciona con venganza ¿le indicás que eso es incorrecto con frases como "no podés responder a la violencia con más violencia", "le estás provocando" , "hacés lo mismo que él" ?

- 1() Siempre 2() Muchas veces
3() Casi nunca 4() Nunca

Ahora sumá los números que corresponden a las respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|------------------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Desculpabilizar | _____ |





Actividad 422: Validar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías.

De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. Cuando la mujer te manifiesta que ha pensado en suicidarse o matar al agresor ¿ignorás este tema y le contestás con frases como "no te preocupés, a todas nos pasa, ahorita se te olvida" ?

- 1() Siempre 2() Muchas veces
3() Casi nunca 4() Nunca

b. Cuando una mujer te cuenta que ha tomado una decisión por la que se siente egoísta ¿la animás con frases como "pensar en vos no es ser egoísta", "te tenés que querer a vos misma para querer a los demás"?

- 1() Nunca 2() Casi nunca
3() Muchas veces 4() Siempre

c. Cuando una mujer que está siendo fuertemente maltratada te dice que está confundida porque quiere al agresor ¿le respondés con reproches y diciéndole "¡Cómo vas a amarlo!"?

- 1() Siempre 2() Muchas veces
3() Casi nunca 4() Nunca

d. Cuando una mujer te dice que se siente mal porque odia al agresor, le repugna o quiere que se muera ¿tratás de mostrarle que es lógico y válido que tenga esos sentimientos?

- 1() Nunca 2() Casi nunca
3() Muchas veces 4() Siempre

Ahora, sumá los números que corresponden a las respuestas que señalaste:



| Pregunta | Número |
|----------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Validar | _____ |

Actividad 4.31: " Sólo una sabe donde le aprieta el zapato"

Objetivos

Identificar nuestras actitudes de respeto y formas de respaldar a una mujer maltratada.

Descripción de la actividad

La actividad consiste en organizar un teatrillo cuyas principales personajes son: una mujer, su madre mandona, una amiga que da recetas sobre lo que se debe hacer en las situaciones difíciles y una veterana de los grupos de apoyo que brinda su ayuda incondicional. La situación describe las angustias de una mujer que se siente incapaz de seguir los "consejos" (más parecen amenazas) de su madre y las recetas de su amiga. Lejos de ayudarle a solucionar el problema, ambas la hacen sentir que las traiciona al no seguir al pie de la letra sus consejos. Una veterana del grupo de apoyo se presenta y escucha sus problemas, a los que responde mostrando respeto y respaldo por sus decisiones... sean cuales sean...

Una vez realizado el teatrillo, las actrices comparten cómo se sintieron interpretando sus papeles, y todas las participantes discuten la situación planteada. ¿Qué hace que el consejo de personas queridas, incluso nuestra madre y amiga, se convierta en una carga más que un alivio? ¿Por qué esta mujer, una veterana del grupo de apoyo es capaz de brindarnos la seguridad en nosotras mismas y el alivio que hasta el momento no habíamos encontrado?

Materiales

Mucha imaginación.

Duración

Duración: 45 minutos

Actividad 4.3.2

Objetivos

Que las participantes conozcan la importancia de respetar y respaldar a las mujeres maltratadas en sus decisiones.

Descripción de la actividad

Repartir a cada participante la guía de "Respetar" y leerla en voz alta. Explicar que las respuestas son confidenciales. Trabajar 5 minutos individualmente. Si es necesario, ayudar a las participantes a hacer la suma del puntaje.

Después, se forman grupos de 4 ó 5 personas, se reparte a cada grupo una de las preguntas de la guía "Respetar" para que la discutan. Se discuten en plenario las conclusiones de los grupos.

Se repite el proceso con la guía de "Respaldar" (trabajo individual, trabajo grupal y plenario).

Materiales

Una guía de trabajo "Respetar" para cada participante.

Una guía de trabajo "Respaldar" para cada participante.

Duración

Total: 1 hr 20 min.

Trabajo individual: 5 min.

Trabajo en grupo: 15 min.

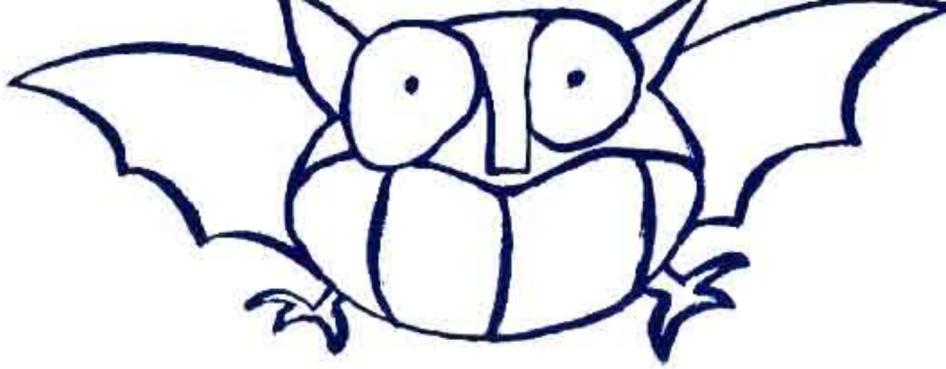
Plenaria: 20 min.

Trabajo individual: 5 min.

Trabajo en grupo: 15 min.

Plenaria: 20 min.





Actividad 4.3.2: Respetar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías. De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. Cuando una mujer te pide ayuda ¿le aconsejás lo que vos harías y lo que creés más conveniente?

- 1() Siempre 2() Casi siempre
3() Pocas veces 4() Nunca

b. Cuando una mujer a hecho planes pero no se decide a ejecutarlos o tarda en hacerlo ¿se lo recordás y le pedís cuentas?

- 1() Siempre 2() Casi siempre
3() Pocas veces 4() Nunca

c. Cuando una mujer muy confundida y desconcertada no sabe qué hacer y te pide que le digás, ¿le respondés con frases como "sólo Ud. sabe lo que debe hacer", "yo no puedo decirle lo que es mejor para Ud."?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Casi siempre 4() Siempre

d. Cuando una mujer te habla de hacer algo que vos creés que puede tener consecuencias negativas para ella ¿tratás de impedirlo con frases como "no lo hagás, es un error"?

- 1() Siempre 2() Casi siempre
3() Pocas veces 4() Nunca

Ahora, sumá los números que corresponden a las cuatro respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|-----------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Respetar | _____ |



Actividad 4.32: Respaldar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías. De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. ¿Le ofrecés a la mujer tu apoyo personal en las cosas en que podés hacerlo?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Frecuentemente 4() Siempre

b. ¿Buscás desde el primer momento posibles soluciones a todos los problemas que la mujer plantea (con relación al trabajo, dónde vivir, cuidar las niñas y niños, denunciar, etc.)?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Frecuentemente 4() Siempre

c. ¿Buscás personalmente poner en contacto a la mujer con otras personas o instituciones que puedan ayudarla?

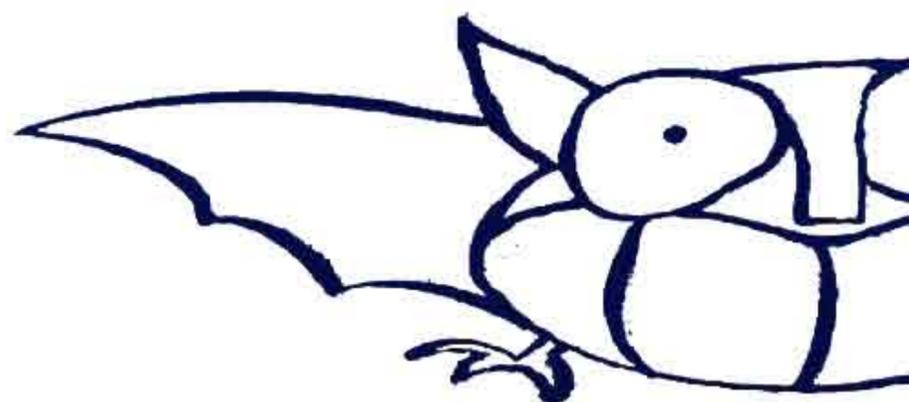
- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Frecuentemente 4() Siempre

d. ¿Acompañás personalmente a la mujer en alguna de las acciones que emprende?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Frecuentemente 4() Siempre

Ahora, sumá los números que corresponden a las cuatro respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|------------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Respaldar | _____ |



Módulo 4.4

Actividad 4.4.1: " Vos también podés..."

Objetivos

Identificar actitudes que permiten orientar y animar a una mujer maltratada.

Descripción de la actividad

La actividad consiste en organizar un teatrillo cuyas principales personajes son: una mujer muy desesperanzada, una hermana angustiada por ella, una amiga que la anima, una vecina marimandona y una mujer que vivió una situación parecida en el pasado y logró librarse de la relación de violencia. La situación describe las angustias que pasan todas ellas una noche, en que la mujer ha sido muy maltratada y ha acudido a casa de la vecina a pedir ayuda.

Una vez realizado el teatrillo las actrices deben decir cómo se sintieron interpretando a sus personajes. Después, todas las participantes deben discutir la situación planteada. ¿Qué tipo de orientaciones fueron las más útiles para la mujer? ¿Cómo lograron animar a esa mujer, si es que lo lograron?

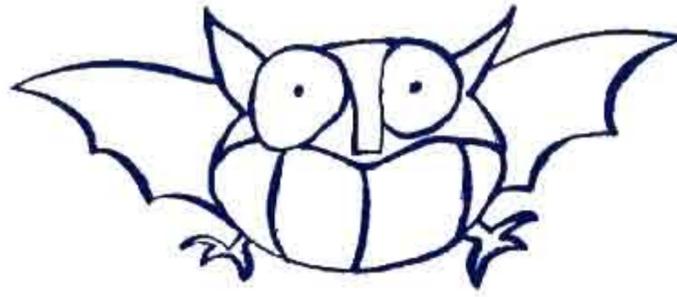
Materiales

Mucha imaginación.

Duración

Total: 45 minutos





Actividad 4.4.1: "Orientar y Animar"

Objetivos

Que las participantes reconozcan la importancia de orientar y animar a las mujeres que pasan por situaciones de maltrato y las dificultades que se pueden encontrar cuando se trata de hacerlo.

Descripción de la actividad

Repartir a cada participante la guía de "Orientar" y leerla en voz alta. Explicar que las respuestas son confidenciales. Trabajar 10 minutos individualmente. Si es necesario, ayudar a las participantes a hacer la suma del puntaje.

Después, se forman grupos de 4 ó 5 personas, se reparte a cada grupo una de las preguntas de la guía "Orientar" para que la discutan. Se discuten en plenario las conclusiones de los grupos.

Se repite el proceso con la guía de "Animar" (trabajo individual, trabajo grupal y plenario).

Materiales

Una guía de trabajo "Orientar" para cada participante.

Una guía de trabajo "Animar" para cada participante.

Duración

Total: 1 hr 20 min.

Trabajo individual: 5 min.

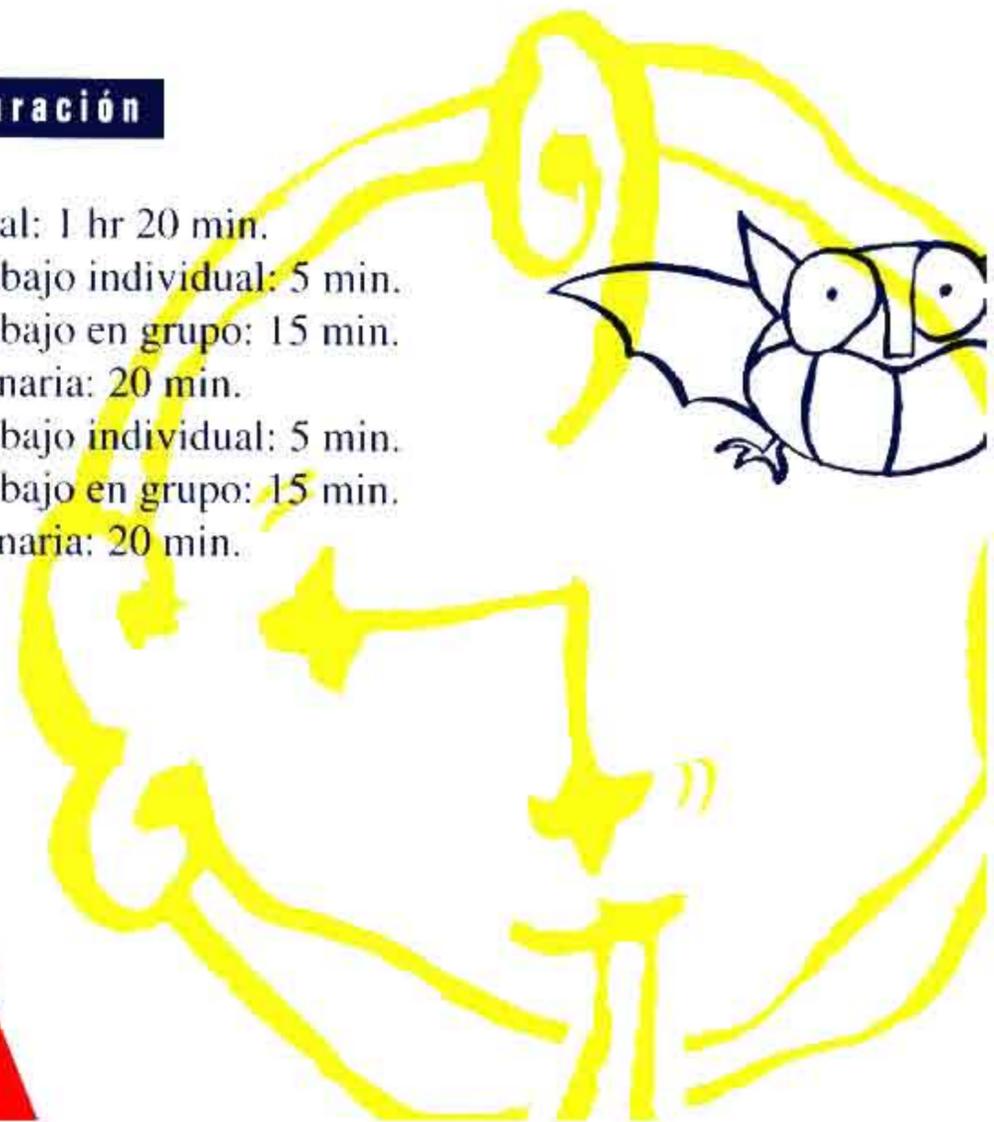
Trabajo en grupo: 15 min.

Plenaria: 20 min.

Trabajo individual: 5 min.

Trabajo en grupo: 15 min.

Plenaria: 20 min.



Actividad 4.4.2: Orientar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías. De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. ¿Estudiás con la mujer las diferentes opciones que ella tiene, frente a cada problema particular que enfrenta?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

b. ¿Le preguntás a la mujer, cómo se siente o cómo se ha sentido?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

c. ¿Le hacés preguntas sobre cómo actuó en el pasado en situaciones parecidas y cómo le resultó?

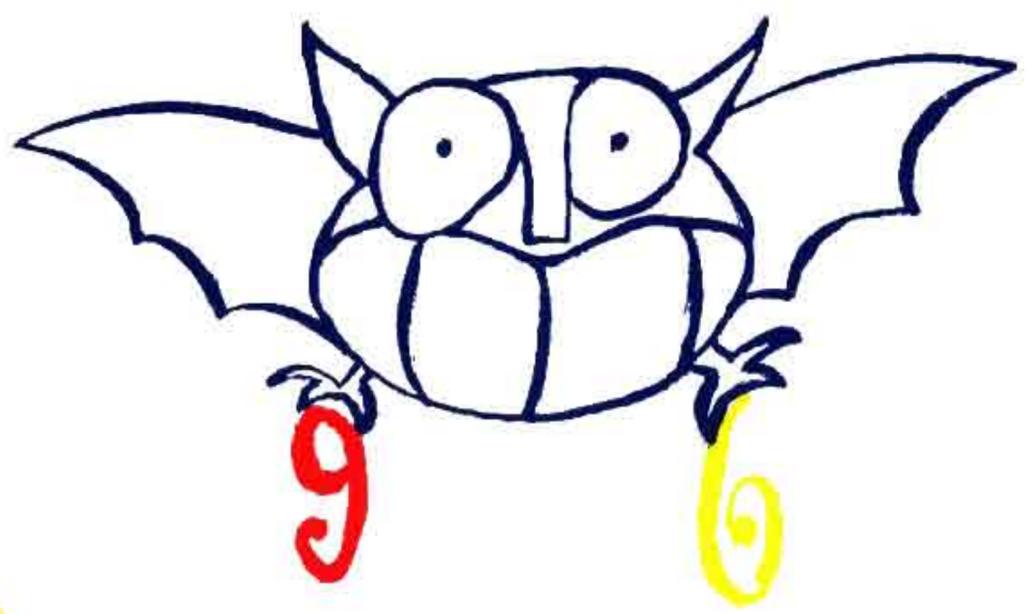
- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

d. ¿Le proponés a la mujer pequeñas tareas a hacer para las siguientes reuniones o entrevistas?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

Ahora, sumá los números que corresponden a las cuatro respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|-----------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Orientar | _____ |



Actividad 4.42: Animar

Guía de trabajo

Quizás en alguna ocasión, una mujer que tiene problemas de agresión te ha buscado para hablarte. Tratá de recordar cómo has actuado en esas ocasiones. Si no te ha ocurrido, tratá de imaginar cómo actuarías. De acuerdo con esto, contestá las siguientes preguntas marcando con una X la opción que creás que se ajuste más a la realidad. Tenés 5 minutos para responder.

a. Frente a las acciones que la mujer se plantea emprender: ¿vos la animás con expresiones como "vos podés", "lo vas a lograr"?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

b. ¿Tratás de que esa mujer conozca a otras mujeres que se libraron de relaciones violentas y que sepa de sus historias de cómo lo lograron?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

c. ¿Le indicás a la mujer los progresos que ha hecho y el valor que ha demostrado?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

d. Cuando una mujer te habla de las dificultades y obstáculos que encuentra para emprender una acción, ¿la tranquilizás con expresiones como "no te preocupés, vas a ver que lo podrás arreglar"?

- 1() Nunca 2() Pocas veces
3() Muchas veces 4() Siempre

Ahora, sumá los números que corresponden a las cuatro respuestas que señalaste:

| Pregunta | Número |
|---------------------|--------|
| a. | _____ |
| b. | _____ |
| c. | _____ |
| d. | _____ |
| Total Animar | _____ |

Módulo 4.5

Actividad 4.5.1: "La telaraña"

Objetivos

Visualizar la autoevaluación de actitudes que a lo largo de este taller se ha desarrollado.

Descripción de la actividad

Se reparte a cada participante la guía de trabajo titulada "La telaraña". Se les solicita que marquen los puntajes obtenidos en cada una de las hojas de trabajo individual del taller 4 en el eje correspondiente del círculo que aparece en la guía. Después deberán unir las marcas para formar una "telaraña". Se indica que es una autoevaluación confidencial y se da una pequeña explicación sobre la interpretación de la "telaraña".

Materiales

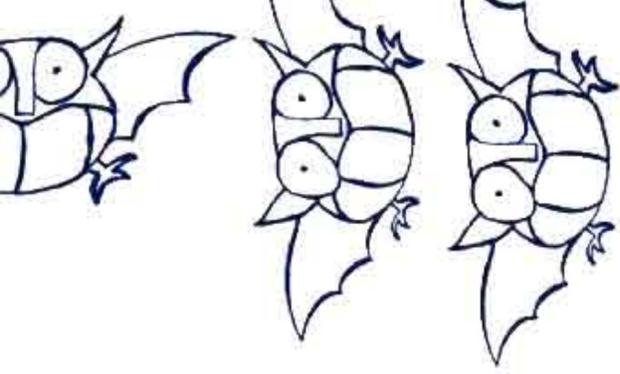
Para cada participante, los resultados de sus ocho guías de trabajo individual de este taller.

Una guía de trabajo "La telaraña" para cada participante.

Material de apoyo para facilitadoras.

Duración

Total: 45 minutos.



Actividad 4.5.1: "La telaraña"

Guía de trabajo



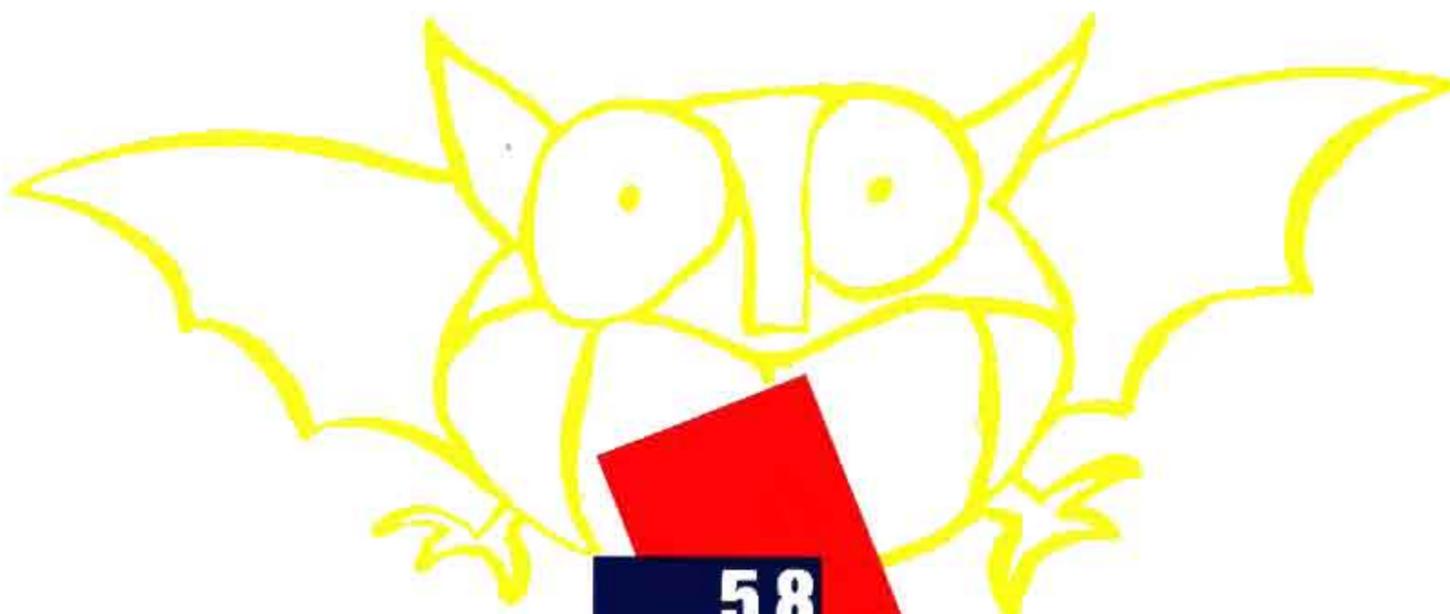
En cada línea del círculo que aparece en esta hoja, hay un nombre escrito: escuchar, informar, desculpabilizar, validar, respetar, respaldar, orientar y animar.

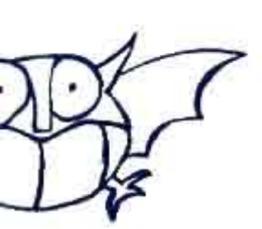
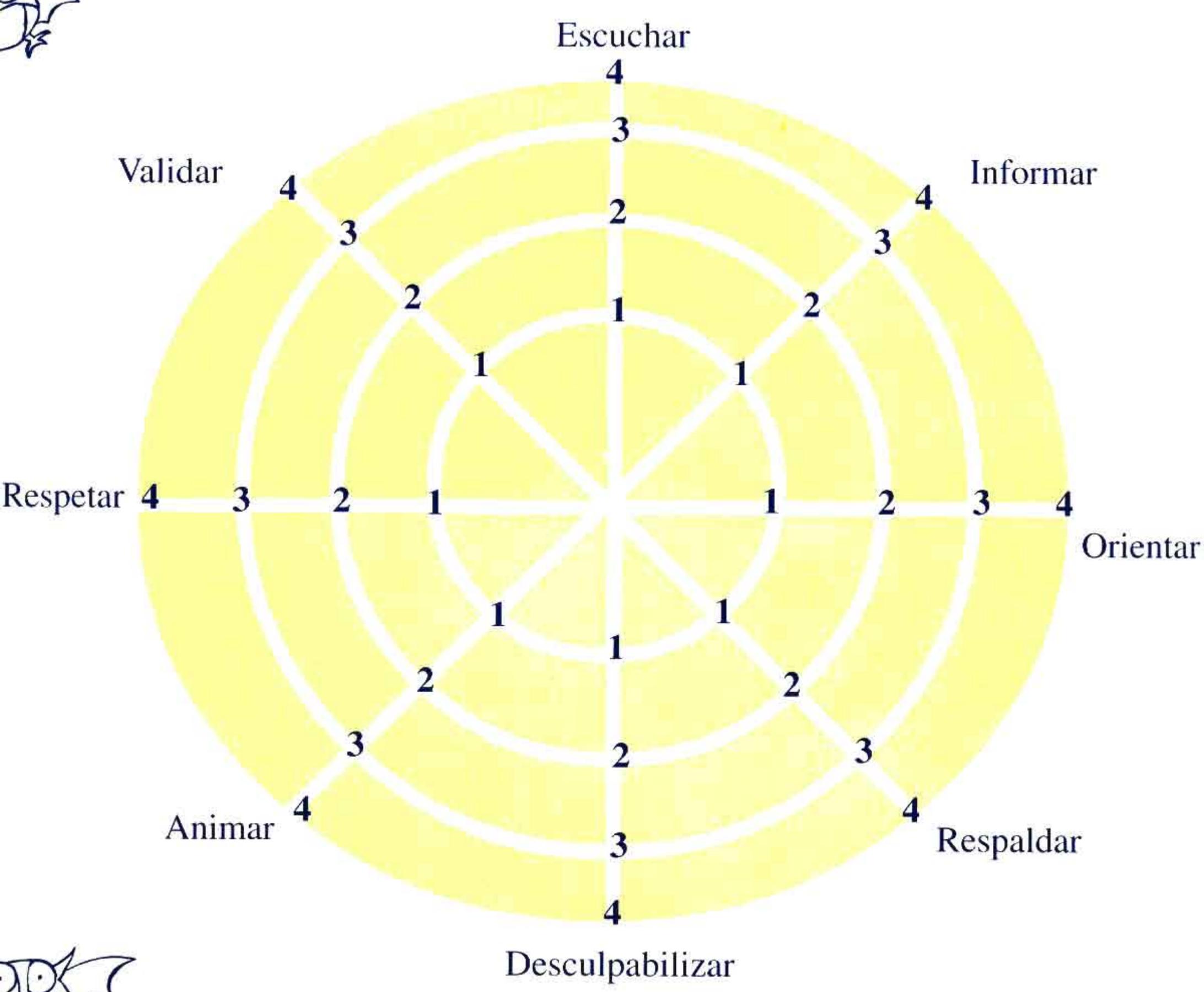
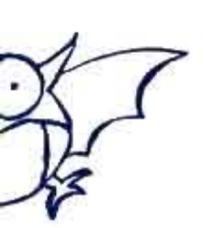
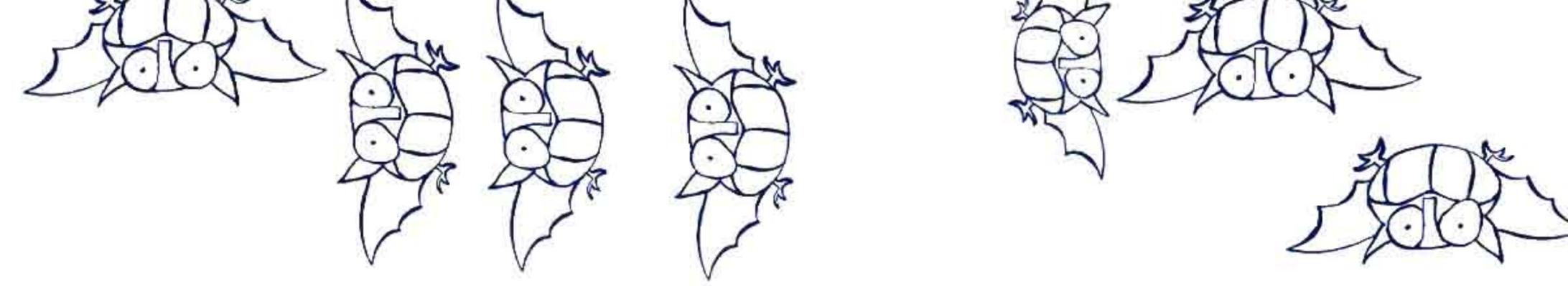
En cada una de estas líneas, marcá la cantidad correspondiente al Total que obtuviste en la guía de trabajo individual que tiene el mismo nombre.

Cuando tengas las ocho marcas, unilas con líneas rectas y tendrás un dibujo parecido a una telaraña.

La facilitadora te ayudará a interpretar este resultado.

Esta autoevaluación es confidencial, por lo tanto compartí de ella únicamente lo que querrás.







Reproducido con el apoyo de A.C.D.I.



Fondo para la Equidad de Género
y Desarrollo en centroamérica
Agencia Canadiense para el
Desarrollo Internacional

