

A vibrant illustration of a parrot with a small child riding on its back, flying over a rainbow. The parrot has a green head, a red breast, and a long, flowing purple tail. The child is a small, purple-skinned figure with long, flowing hair, sitting on the parrot's back. The background is a bright blue sky with soft, white clouds. A rainbow is visible at the bottom of the image, with colors transitioning from purple to green. The title text is overlaid on the parrot's body and the sky.

EL DERECHO SER LIBERADOS

**Guía Metodológica para fortalecer
las capacidades de niñas y niños
para construir relaciones de
igualdad y equidad.**



*Al preguntársela a una niña ¿qué era un derecho?
Respondió que “era ser liberados”, y así es,
las niñas, niños y adolescentes merecen ser libres
de la desigualdad, la injusticia, la discriminación,
la violencia. Este documento pretende aportar un
granito de arena para esa urgente liberación.
Agradecemos a todas las personas que abrieron
su corazón y compartieron sus vivencias,
esto fue el motor para construir esta breve herramienta.*

EL DERECHO A SER LIBERADOS

Guía metodológica para fortalecer las capacidades de niñas y niños para construir relaciones de igualdad y equidad.



Oficina Regional para América Latina- ORLA
<https://tdh-latinoamerica.de/>

Autora:
Erika J. Castillo Z.

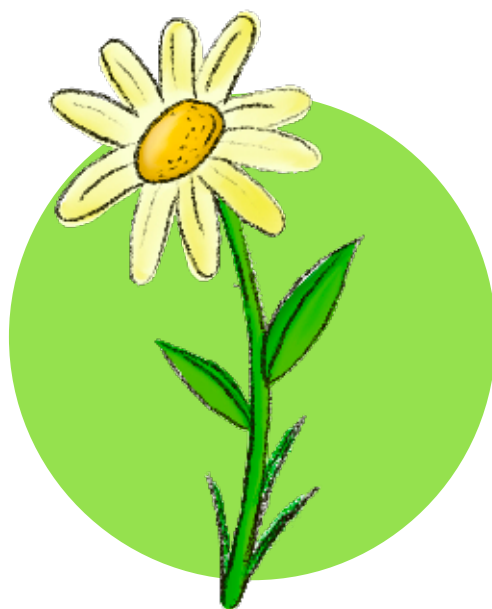
Corrección de estilo:
Milagro Brondi
Reina Velásquez

Diseño e Ilustración:
Eduardo Medina S.
@AvuelodPajaro

Este Material puede ser usado libremente, citando la fuente original.



I. PRESENTACIÓN	7
II. MARCO DE REFERENCIAS CONCEPTUALES	8
III. RUTA METODOLÓGICA DE LA GUÍA	15
3.1 Tema: <i>Soy un ser completo</i>	17
3.2 Tema: <i>Reconectando con mi cuerpo y sus emociones</i>	20
3.3 Tema: <i>Escucho mi cuerpo y me protejo</i>	25
3.4 Tema: <i>Aprendiendo a usar el poder</i>	28
• Sub tema: La diversidad y la discriminación	29
• Sub-tema: Mis recursos para protegerme	33
3.5 Tema: <i>Respetando los derechos en la diversidad</i>	35
IV. LAS RECOMENDACIONES PARA FORTALECER AL EQUIPO FACILITADOR	39
V. BIBLIOGRAFÍA	41



I. PRESENTACIÓN

La Oficina Regional para América Latina de tdh tiene dentro de sus Objetivos Estratégicos para el período 2019-2023 “Objetivo Estratégico 4 Luchando contra las violaciones de derechos basadas en género: Hasta el año 2023, tdh Alemania y las copartes han aumentado sus capacidades de organización, y creado sinergias regionales y globales para denunciar las violaciones de derechos de la niñez basadas en género, proteger a niñas, niños, adolescentes y jóvenes de dichas violaciones y empoderarles para que reclamen sus derechos”. Lo cual según señala “implica hacer análisis participativos de los factores de riesgo en la violencia contra las niñas y contra las personas LGBTQI+ y la identificación de los mecanismos de respuesta y las mejores prácticas”.

En este marco en el año 2019 realizó un Diagnóstico Cualitativo que tuvo el Objetivo General:

“Comprender la forma en que experimentan e interpretan la violencia de género las niñas, niños, adolescentes y jóvenes incluyendo los que pertenecen a la comunidad LGTBTTTIQ de los grupos atendidos por las copartes de tdh-A en Perú, Bolivia, Colombia, Brasil, Argentina, Chile, Nicaragua, El Salvador, Guatemala y México” en el que participaron 382 personas en su mayoría entre 8 y 24 años incluyendo personas con discapacidad, indígenas, afrodescendientes y de la diversidad sexual.

Esta consulta implicó hacer grupos focales donde usando preguntas generadoras todas las personas participantes compartieron experiencias personales y conocidas por ellas y ellos, lo cual indudablemente no solo removió recuerdos, sino que planteó interrogantes en quienes participaron, especialmente las niñas y los niños, que amerita poder profundizarse con reflexión, de ahí nació la idea de elaborar esta sencilla Guía Metodológica para trabajarse especialmente con niñas y niños entre 8 y 12 años, también puede usarse con adolescentes haciendo algunos ajustes de las técnicas sugeridas según las características de cada grupo.

Las técnicas son sugeridas, cada persona que facilita tiene su propio estilo, las únicas condiciones que debemos garantizar son: el dominio del marco conceptual, el enfoque de Derechos e igualdad, compromiso con los derechos humanos con énfasis en los de las niñas y los niños, sensibilidad, empatía, escucha y mucha creatividad! Creemos que si está en sus manos es porque usted es una persona convencida que debemos construir un mundo más justo.



II. MARCO DE REFERENCIAS CONCEPTUALES

Esta Guía tiene como base conceptual el documento referencial “Enfoque de Género La promoción de la igualdad y equidad de género en Oficina Regional para América latina (ORLA)”, del cual se extraen las siguientes ideas:

Igualdad y equidad de género

El género es esa identidad construida socialmente que nos lleva a definarnos como “mujeres o lo femenino” y como “hombres o lo masculino”. Esto se convertirá en nuestra visión del mundo, el cómo interpretaremos nuestra realidad y las de los demás, nuestra historia, tradiciones, valores, motivaciones, conductas, normas, deberes, prohibiciones y juicios y prejuicios que tendremos de nuestra propia vida como “mujeres” u “hombres” y las de los demás.

No obstante, esas visiones son dinámicas y pueden modificarse a través de la interacción con otras personas, los medios de comunicación, la reflexión personal y el conocimiento mismo. Lo común que siempre tendremos es que, las identidades las construimos y las asignamos a partir de un cuerpo humano, que debería tener ciudadanía y además poder, pero también sobre ese cuerpo se ejerce poder, por esto, hablar de género y apostar por la igualdad es un acto y compromiso político, porque las sociedades se organizan a partir de la visión que tienen sobre las identidades de género. En tdh consideramos que los cuerpos son políticos-ciudadanos y son claves para la construcción de la identidad de género.

La diferencia entre sexo y género es que el primero se refiere únicamente a las características anatómo-fisiológicas de las personas, y este no determina la subjetividad ni la identidad de género, por ello se plantea la discusión de diferenciar el sexo de las identidades de género.

Cuando hablamos de **identidad de género** es el esquema ideo-afectivo más primario, consciente e inconsciente, de la pertenencia a un sexo y no al otro, se establece a la edad en que niñas y niños desarrollan el lenguaje, el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones, sentimientos, prácticas y actitudes de “niño” o de “niña”, comportamientos y juegos según los mandatos de la sociedad donde se desarrolle. Después de establecida la identidad de género, un niño se asumirá como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino en una lógica donde un género rechazará parecerse al otro, de ahí por ejemplo que veamos que las niñas/os rechacen algún juguete que considere del género contrario, o aceptar sin cuestionar tareas porque son del propio género.

Las relaciones de desigualdad entre los géneros tienen sus efectos de producción y reproducción de la discriminación, adquiriendo expresiones concretas en todos los ámbitos de la cultura: el trabajo, la familia, la política, las organizaciones, el arte, las empresas, la salud, la ciencia, la sexualidad, la historia. De ahí la necesidad imperiosa de promover la igualdad y equidad de género, y sobre todo el respeto a los derechos humanos por la calidad de personas más allá de estas identidades binarias.

La igualdad de género se enfoca claramente en mejorar las oportunidades de las mujeres en un mundo donde por lo general ocupan una posición desventajada en comparación con la de los hombres, **la equidad de género** 'va más allá de la igualdad de oportunidades, exigiendo un cambio transformador'. Reconoce que mujeres y hombres tienen necesidades, poderes, preferencias e intereses específicos que deben identificarse y tomarse en cuenta, y por lo tanto se enfoca en lograr la **'equivalencia en resultados de vida'**.

La **"perspectiva de género"** (Gamba, 2008), en referencia a los marcos teóricos adoptados para una investigación, capacitación o desarrollo de políticas o programas, implica: a) reconocer las relaciones de poder que se dan entre los géneros, en general favorables a los varones como grupo social y discriminatorias para las mujeres; b) que dichas relaciones han sido constituidas social e históricamente y son constitutivas de las personas; c) que las mismas atraviesan todo el entramado social y se articulan con otras relaciones sociales, como las de clase, etnia, edad, preferencia sexual y religión.

Los programas transformadores de la perspectiva de género son aquellos cuyo enfoque y actividades buscan activamente establecer normas y estructuras sociales justas, además de comportamientos individuales que respeten la equidad de género, transformando los roles de género y creando relaciones con una mayor equidad de género. Algunos ejemplos son los esfuerzos para promover un papel constructivo de los hombres en la salud sexual y reproductiva, y facilitar el examen y el diálogo críticos sobre el género y la sexualidad y sus efectos en la salud y las relaciones.

También significa que las distintas conductas, aspiraciones y necesidades de hombres y mujeres deben considerarse, valorarse y apoyarse en igual forma. La igualdad de género se mide en términos de la igualdad de oportunidades. Sin embargo, la idea de la equidad de género es ligeramente distinta, en el sentido de que 'aspira a entender cómo los roles, las identidades y las relaciones de género' afectan ciertos aspectos de la vida de mujeres y hombres.

La mirada de género no está supeditada a que la adopten las mujeres ni está dirigida exclusivamente a ellas. Tratándose de una cuestión de concepción del mundo y de la vida, lo único definitorio es la comprensión de la problemática que abarca y su compromiso vital.

Desigualdad de género y los dispositivos de opresión se socializan en la infancia

El principio de igualdad de género es un factor de progreso, de justicia social que influye al resto de las causas sociales. Cuando se trabaja por la igualdad de género se impacta en otras desigualdades porque están interrelacionadas en la organización social, descansan unas sobre otras y a la vez se fortalecen mutuamente, para hacer una suerte de desigualdades acumuladas¹.

Esta desigualdad se educa desde la escuela y la familia. La estructura de las relaciones sociales asimétricas se instituye en: a) **La cultura patriarcal**, que pone en desventaja a las mujeres con relación a los hombres, ejemplo, los niños pueden pensar (idea): “como yo soy superior a las niñas las puedo molestar” (acción). b) **Las clases sociales**, que benefician a pocos en detrimento de las mayorías, ejemplo, los niños y las niñas de clase media pueden pensar como yo soy superior puedo burlarme de otros niños y niñas pobres porque traen sus zapatos desgastados y pasados de moda. c) **El adultocentrismo**, que privilegia la razón y el poder de las personas adultas sobre la infancia y juventud, ejemplo, las personas adultas pueden pensar: como yo soy mayor y sé más que las niñas y los niños puedo imponerles mi autoridad. d) **La heteronormatividad**, que mandata la heterosexualidad sobre cualquier otra orientación sexual, identidad de género, vínculo y práctica sexual. e) **El racismo**, que sobrevalora la raza sajona sobre cualquier otra condición de etnia/raza, ejemplo, las niñas y los niños de raza sajona pueden pensar: como yo soy superior puedo molestar a mis compañeras y compañeros de piel morena. f) y **la discapacidad**, que pone en desventaja a quienes la tienen con relación al resto de las personas, por mencionar algunas.

En este sentido, en el marco del patriarcado, predomina la cultura androcéntrica (centrada en lo masculino) y adultocéntrica (centrada en lo adulto) que erige y legitima la superioridad y autoridad de los hombres sobre las mujeres y de las mujeres y los hombres adultos sobre la infancia, respectivamente. La sociedad patriarcal requiere que las personas incorporen dicha estructura psicológicamente y reproduzcan las relaciones sociales de dominio y sumisión estructurando una subcultura masculina y otra femenina. En la que la subcultura masculina tiene mayor valoración que la femenina y así se construye en la vida cotidiana y política la desigualdad entre hombres y mujeres y las relaciones de poder. Para que existan las relaciones de poder el sistema define una serie de dispositivos de opresión cultural y de control sobre las mujeres que se activan en la socialización desde la infancia:

1. Como bien puntúa Crenshaw, esa interseccionalidad (intersectionality), esa discriminación múltiple, atinge de manera contundente a mujeres. En esa lógica, por ejemplo, la mujer, indígena/afrodescendiente, pobre, y niña/jóven solo tiene esa discriminación intensificada.

A) Estereotipos de género: Las creencias y atribuciones sobre cómo debe ser y cómo debe comportarse cada género. Con frecuencia son simplificaciones excesivas que reflejan prejuicios, clichés e ideas preconcebidas.

- La identidad masculina: demanda a los niños ser fuertes, duros emocionalmente y, sobre todo rechazar lo femenino porque la forma de reafirmarse es negando lo femenino. Su identidad se funda en lo individual, para sí mismos, no en lo colectivo. Entre más controla o somete en su entorno social se reafirma en la masculinidad. Demostrar ser hombres es una prioridad, pueden perder todo, pero no la virilidad.
- La identidad femenina: La identidad de las niñas se construye en relación a los demás, no a sí mismas. Se funda en lo colectivo. El vivir para otros la apuesta por la vida, por el bienestar humano y el cuidado de los demás. Se centra en el ser madres, ser compartidas, en la estética del cuerpo, en ser nobles. Hay mayor entrenamiento histórico para expresar lo emocional (Colín y Alpízar, 2011)

Los aprendizajes sobre feminidad y masculinidad se aprenden a través de la socialización en determinado tiempo y espacio. Para Martín Baró (2001:115) la socialización es un proceso histórico; es un proceso de desarrollo de la identidad personal y es un proceso de desarrollo de la identidad social. La socialización moral, es decir las normas que dictan lo bueno y lo malo (no desde el enfoque de derecho) operan el orden social que se inserta en la afectividad y subjetividad de las personas, en este caso de niñas y niños. Esto incluye la heteronormatividad (del griego hetero, “diferente”, y norma, “escuadro” en latín), concepto que tiene la heterosexualidad como único modelo válido para el funcionamiento de la sociedad.

B) Misoginia, el desprecio hacia las mujeres. La desigualdad de género es parte constitutiva de la ideología patriarcal. Es invisibilizada, por la costumbre de un sistema patriarcal que promueve una cultura asimétrica a partir de las diferencias biológica: nadie niega el racismo, la homofobia o la esclavitud, pero nombrar la misoginia cuesta más trabajo porque están implicados los roles y funciones de género comúnmente aceptados y normalizados.

La misoginia (Lagarde, 2012) “del griego miso, odio y gine, mujer: es el odio contra las mujeres. Odio en sentido amplio: conductas, actos, afectos, percepciones, creencias e interpretaciones negativas sobre las mujeres que se concretan en la descalificación, el descrédito y la incredulidad ante las ideas y los hechos de las mujeres o su invisibilización, al colocar a las mujeres en un sitio reprobado.

La misoginia se plasma en rabia social y prácticas odiosas contra las mujeres y sus creaciones. Por prejuicio, la gente está pronta a descalificar, a enojarse con las mujeres a demeritar sus hechos y sus obras, y a justificar agresiones y violencia (...). Es una política de género patriarcal:

cualquier mujer que es misógina contra otras es misógina consigo misma, experimenta sentimientos de vergüenza, inferioridad, baja autoestima de género. La misoginia en las mujeres es una manifestación de baja autoestima de género. Hay quienes tienen alta autoestima de clase, pero son misóginas porque tienen baja autoestima de género. La misoginia se expresa como enemistad entre mujeres y encuentra su nicho de reproducción en la intensa competencia social entre las mujeres, tanto en lo privado como en lo público”.

C) La división sexual del trabajo sigue confinando a las niñas, adolescentes, jóvenes y adultas mujeres, al ámbito privado y en profesiones y oficios “propios de mujeres”. El cuidado hacia las personas es delegado a las mujeres apelando a la sensibilidad y al “instinto maternal. Esta es una forma de expresión de la desigualdad desde la infancia y se transmite de manera “tan natural” que hay poco espacio de reflexión sobre sus implicaciones.

La falta de valor económico de las actividades domésticas y de cuidado, que generalmente realizan las niñas y mujeres son una grave fractura en la sociedad y forma parte de la socialización. En el ámbito escolar, por ejemplo, no se estudia el aporte de las mujeres al desarrollo de la humanidad: en los contenidos educativos no hay espacio para el conocimiento de las actividades de las mujeres a lo largo de la historia para sostener la calidad de vida de la familia y, por lo tanto, de la sociedad, lo que supone ignorar e invisibilizar actividades relacionadas con las necesidades vitales de cualquier persona (Carrasco y cols. 2008). Si bien el hecho de ser biológicamente diferente no implica ser social y culturalmente desiguales, la realidad es que el sistema de géneros determina las capacidades, habilidades y aptitudes de niñas y niños, estableciendo una división sexual del trabajo.

El uso del tiempo tiene implicaciones en el desarrollo, en tanto permite o inhibe la participación en las distintas esferas sociales. Las niñas invierten horas en el cuidado de otros y las actividades domésticas, se restan a su desarrollo personal, al ejercicio de la ciudadanía y comprometen su potencial profesional.

D) El doble parámetro, en los diversos espacios de socialización actitudes y prácticas, son juzgadas diferentes si son manifestadas por hombres o mujeres y desde éstas percibidas como un rasgo negativo. La asertividad, competitividad y elocuencia en una niña es tomado como mala-

crianza y en pro de encajar en la norma esperada las niñas y adolescentes se privan de experiencias deportivas, de diálogo y reconocimiento. En situaciones de violencia las niñas y adolescentes en situaciones de violencia propicia en lugar de protección su juzgamiento en la familia, escuela y comunidad. Los agresores de niñas y adolescentes son invisibles en el discurso y en los medios de comunicación. Se apela a las fallas de la madre, nadie se pregunta por el padre ausente y se valora la “intachable” trayectoria de los supuestos agresores para evadir la justicia o el reproche social.

E) El control de la sexualidad de las niñas, adolescentes y mujeres. Las niñas son educadas para la estética del cuerpo para la contemplación, uso y placer de otros, en los tiempos modernos se “adorna” a las niñas como mujeres pequeñas, se les educa como princesas que deben ser salvadas por príncipes, educándolas para asumir un amor romántico que en esencia implica entrega, renuncia y fusión.

También el control de la sexualidad dividiendo a las mujeres en buenas y malas, sobrevalorando por un lado la virginidad y pureza a la par de presentarlas como objetos sexuales. Por otro lado, la constante observación del cuerpo y las agresiones sexuales que van desde el piropo callejero hasta el abuso sexual en la propia casa más los delitos de trata y explotación sexual. Si bien niños y adolescentes son también víctimas de violencia sexual la mayoría son mujeres. Desde niñas están dispuestas a salvar a otros, a tener un final feliz a través de un hombre y no de su propia autonomía.

F) Maternidad como destino de las niñas, adolescentes, jóvenes, Se legisla y norma de forma tal que las mujeres no tienen control sobre su propio cuerpo y las niñas son obligadas a llevar un embarazo a término aún a riesgo de su propia vida. Se insiste en promover la abstinencia y la falta de información, aunque los índices de embarazo adolescente indiquen la necesidad de una formación en sexualidad con responsabilidad y para el placer. Se promueve como valor el sometimiento a su novio, pareja, padre y no a su propio plan de vida.

G) Violencia y la violencia sexual, como garantía de la sumisión de las mujeres como personas y como género, es un continuum en la vida de las mujeres en el hogar, la escuela, la comunidad, los espacios públicos y la eterna amenaza de la violación en cualquiera de estos ámbitos.



III. RUTA METODOLÓGICA DE LA GUÍA

Objetivo de la Guía:

Proporcionar pistas metodológicas a facilitadoras/es de procesos que contribuyan al fortalecimiento de capacidades en las niñas y los niños para demandar y construir relaciones de igualdad y equidad.

La ruta que se propone seguir es de trabajar en un primer momento a nivel subjetivo y físico, para poder propiciar la conexión con las emociones y el cuerpo, y en un segundo momento poder hacer encuadres a nivel cognitivo. Este orden permitirá hacer procesos más vivenciales y complementar con el discurso, generalmente cuando se empieza “desde la cabeza intelectual” las personas suelen ser políticamente correctas, o las reflexiones y aprendizajes quedan solamente a nivel de discurso. Por ello, se está proponiendo un equilibrio entre lo subjetivo y lo cognitivo

El cuerpo: reservorio de experiencias

Empezaremos por propiciar la conexión con el cuerpo y aprender a identificar en qué lugar y cómo experimentan las sensaciones, emociones y sentimientos que les generan alegría, miedo, enojo.

Es importante promover la autoconciencia de las emociones y sensaciones, para capitalizarlas al momento de protegerse y proteger a otras personas. Nombrarlas, al momento de experimentarlas usando el cuerpo como el “termómetro” que nos indica que la emoción está presente, ayudará mucho a manejarlas de la mejor manera.

El cuerpo es a través del cual se experimenta la vida misma, por él pasa el placer, la alegría, la tristeza, la frustración, etc., así mismo sobre él se ejerce el poder, convirtiéndose así en una bitácora que además codifica y a la vez puede recodificar la manera de interpretar cada experiencia. Es válido recordar que la naturaleza humana tiene un sistema límbico que ante situaciones de peligro le permite proteger su vida, ya sea huyendo, luchando o paralizándose, no obstante también las personas son sujetas de una socialización que puede moldear este funcionamiento, especialmente con la violencia, así por ejemplo, encontramos como consecuencia del trauma lo denominado como “Síndrome de indefensión aprendida” (SIA) o llamada también “desesperanza inducida” en las mujeres, niñas y niños que son víctimas de frecuente maltrato, siendo una de ellas el uso de métodos “educativos” que menoscaban su integridad y autoestima haciéndoles creer que no son capaces de defenderse y que tienen determinados destinos, por ejemplo, el sacrificio, el sufrimiento, etc.

Esta Guía únicamente pretende proponer que todas las técnicas que se usan para trabajar el desarrollo de capacidades en las personas podemos también encausarlas para que las personas se reconecten con su propio poder, su autodeterminación, su valía y dignidad, su ser que va desde su cuerpo hasta sus emociones, y especialmente, se asuman como personas con derechos, más allá de las deficiencias en su cumplimiento que los garantes tengan, de tal manera que los asuman como exigibles por su condición de inherencia humana.



3.1 Tema: Soy un ser completo

Con este tema se pretende animar a las y los participantes a reconocer todas aquellas habilidades, logros, aprendizajes, sueños, metas, oportunidades que ha aprovechado y que pueden seguir aprovechando para que se conecten con el éxito de sus vidas, y que valoren solamente aquellas críticas constructivas del medio externo. Así mismo que fortalezcan un diálogo interno de autoconfianza y autoaceptación.

Técnica: Collage Lo que soy

Tiempo: 120 minutos

Materiales: revistas, periódicos o cualquier material con imágenes que las personas participantes puedan recortar, bolsas de papel Kraft (papel traza o madera, según la región), goma, maskintape, tijeras, marcadores, tarjetas de colores.

Descripción:

Paso 1: Esta actividad se puede trabajar con grupos mixtos. Se les explica a las y los participantes que haremos la mejor obra de arte aunque no seamos artistas famosas/os: nuestro propio “yo”. Para ello haremos grupos de cuatro personas solamente para que compartan el material didáctico, le entregaremos a cada persona una bolsa de papel y al cada grupo les daremos lápices de colores, acuarelas, goma, tijeras para cada persona y revistas, periódico o cualquier material con imágenes para recortar.

Les diremos que en una cara de la hoja de papel deberán hacer un collage que represente todo lo que cada persona es, lo que la/lo hace única/o, sus cualidades, lo que más le gusta de su cuerpo, su fruta favorita, su color favorito, sus éxitos, sueños, metas, capacidades, sentimientos, miedos, etc., deberá describirse a sí misma/o; en la otra cara deberá poner todo lo que ella/él percibe que las demás personas creen sobre él/ella, cómo la ven, cómo la tratan, le hablan, lo que piensan de ella/él sea verdad o no.

Paso 2: Luego, deberá escribir en tarjetas de papel de un color todas las cosas positivas que describió de sí misma/o: Sueños, metas, cualidades, éxitos, capacidades, valores humanos. Cada aspecto positivo se le dará el valor de tres estrellas.

Paso 3: En otra tarjeta de un color diferente deberá escribir todas las cosas positivas que las demás personas dicen que ella/él tiene, y también le da un valor de tres estrellas.

Paso 4: En una tarjeta de color diferente a las dos anteriores, deberá escribir todas las cosas negativas que ella/él describió de sí misma/o, y se le dará un valor de 1 estrella.

Paso 5: De esas cosas negativas deberá escoger aquellas que pueda cambiar de ella/él mismo, por ejemplo, si dice “soy desordenado”, ella/él deberá preguntarse si es algo que quiere y puede cambiar, en caso afirmativo, deberá ponerla en una lista que diga “Lo que puedo mejorar de mí”, y eso pasará a valer 2 estrellas.

Las cosas negativas que dicen las demás personas, sin son verdad, deberá también preguntarse si las puede cambiar, y si es así las pondrá en esa lista de “Lo que puedo mejorar de mí” y pasará a valer 2 estrellas. En cambio, lo negativo que digan las demás personas y que no sea verdad, eso tendrá valor de cero.

Paso 6: Al finalizar, deberá sumar las estrellas y deberá ver dónde está la mayor cantidad de puntos: las estrellas que valen 3 se suman, las que valen 2 también y las que valen 1 también.

Lo positivo de mí
Cantidad de estrellas

Lo que puedo mejorar
Cantidad de estrellas

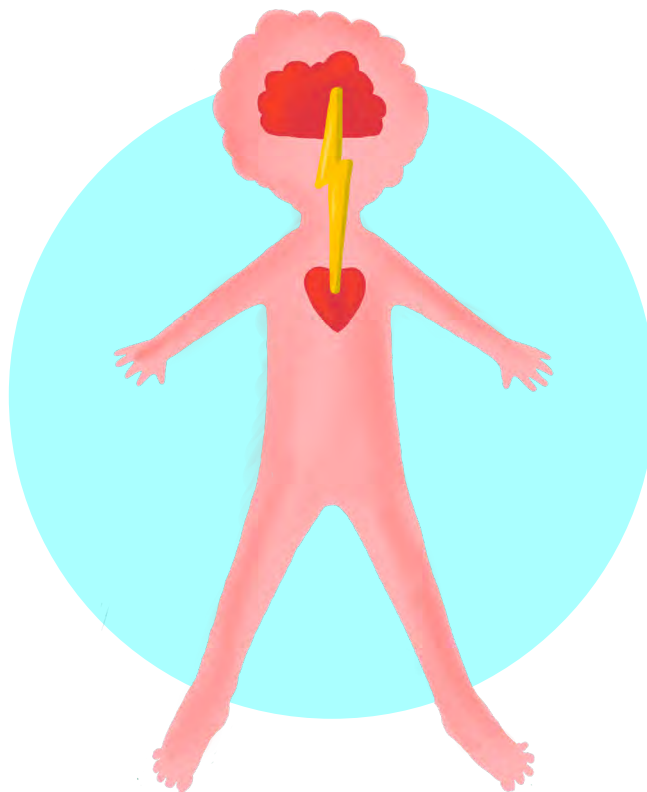
Lo negativo de mí
Cantidad de estrellas

Paso 7: Al finalizar cada persona de hacer sus sumas, el equipo facilitador deberá hacer preguntas que generen reflexión al grupo:

- A)** ¿Qué aprendieron de ustedes mismas/os?
- B)** ¿Qué aprendieron del ejercicio?
- C)** ¿Qué aprendieron sobre lo que dicen las demás personas de ustedes?
- D)** ¿Qué derechos podríamos concluir que tenemos a partir de esta actividad? Hacer lluvia de ideas y escribirlos en un papelógrafo.
- E)** Cerrar pidiéndole a las/os participantes que se hagan una carta de amor hacia ellas/os mismas/os. Darles una hoja y un lápiz.

Es importante dejar los siguientes mensajes en las y los participantes:

- Cada persona es única, valiosa y tiene su propia manera de vivir, sentir y opinar. Lo importante es siempre respetar a las demás personas.
- Las personas siempre podemos cambiar y mejorarnos a nosotras mismas.
- Lo que dicen las demás personas de nosotras/os mismas/os son sus propias percepciones y debemos tomarlo en cuenta cuando es algo que nos ayudará a mejorar, por ejemplo, cuando nos sugieren como ser más solidarias/os, tener más empatía, más seguridad y confianza en nosotras/os mismas/os, etc. Y además nos los lo señalan de manera respetuosa. Las cosas que dicen los demás que no son verdad, no debemos dejar que nos afecte negativamente.
- Todas las personas tenemos derecho a nuestra individualidad y propia identidad, la cual debe ser respetada siempre.
- Sin importar lo malo que nos suceda, siempre debemos recordar que tenemos muchas cualidades, capacidades, conocimientos, personas que nos apoyan y oportunidades que nos sirven para seguir adelante.



3.2 Tema: Reconectando con mi cuerpo y sus emociones

Este tema tiene el objetivo de animar la conexión de las personas con “su ser vital”, es decir, sus sensaciones, emociones, sentimientos y espiritualidad a nivel sensorial, que pasará indudablemente por reconocer su cuerpo como un vehículo a través del cual se genera todo lo vital. Se propone usar el dibujo para que permita a las y los participantes hacer un ejercicio a nivel psicoafectivo que les permita hacer una introspección a nivel más subjetivo, y también para no exponerlos a narrar experiencias que no deseen compartir.

Técnicas:

- A)** Dibujo de su silueta, la alegría y el miedo.
- B)** Juguemos a dejar el miedo atrás.
- C)** El grito liberador.

Tiempo: 120 - 180 minutos

Materiales:

Lápices de colores, acuarelas, crayones, hojas blancas de papel bond, papelógrafos, marcadores permanentes y cinta adhesiva para papel.

Descripción del procedimiento:

Actividad 1: Dibujo de la silueta, la alegría y el miedo

Paso 1: Se les pide a las y los participantes que hagan dúos, pídales que escojan una persona con la que se sienten en confianza y cómodas/os para ayudarse a dibujar su figura a tamaño real sobre papelógrafos (pueden pegarlos para que logren dibujar todo su cuerpo).

En cada dúo se ponen lápices de colores, acuarelas o crayolas, lápices de carbón y hojas de papel bond donde puedan dibujar.

Paso 2: Se les pide a las y los participantes que después de dibujar su silueta hagan un dibujo donde representen alguna situación que les generó sensación de “alegría”. También se les pide que describan en una tarjeta esa sensación (si tiene color, sabor, forma, sonido, olor, etc.) y la pongan en el dibujo de su silueta en aquel lugar de su cuerpo donde la sienten, por ejemplo, si sienten la alegría en las manos, que ubiquen la tarjeta en las manos de su silueta.

Paso 3: Haremos un ejercicio de visualización, para eso se les pide que se sienten cómodamente (puede ser en el piso o en las sillas según las condiciones del salón), sin tener nada en sus manos (cuadernos, bolsos, etc.).

A) Se les orienta que cierren los ojos y que guarden total silencio, que se concentren solo en sentir su respiración. Se hacen 10 inhalaciones contando del 1 al 5, y luego se exhala lentamente también contando del 1 al 5.

B) Se les pide que imaginen una luz blanca que recorre lentamente su cuerpo para relajarlo, darle paz, empezando por los dedos de sus pies, se les pide que sientan como se relajan sus dedos, se ponen livianos; luego esa luz sube lentamente hacia sus rodillas y va relajando cada músculo, sube hacia sus muslos relajándolos, sus caderas también relajándolas, sube hacia su espalda y la recorre toda, relajando cada músculo como un suave masaje, va hacia su estómago y lo relaja, sube a su pecho, luego hacia su cuello relajándolo, y luego a su cara donde cada músculo se relaja, se afloja y termina en su cabello, donde imaginariamente esa luz da un suave masaje y lo relaja.

C) Siempre con los ojos cerrados, se les orienta hacer 3 respiraciones, inhalando contando del 1 al 3 y exhalando contando del 1 al 3.

D) Sin abrir los ojos, se les pide que se imaginen un lugar bonito, donde se sienten libres, protegidas/os, seguras/os, donde están en paz. Ese lugar puede existir en la vida real o solo ser imaginario, lo importante es que sea un lugar que nos hace sentir protección, paz, seguridad. En ese lugar hay una energía que nos protege de todo, que nos da mucha paz y fuerza a la vez. Imaginémonos que estamos ahí, ya sea acostados, o sentados y que esa energía nos envuelve y nos crea un escudo protector y nos llena de serenidad y confianza en nosotras/os mismas/os. Ese lugar será un espacio donde siempre podrán regresar a busca paz, fuerza y protección, es su lugar seguro. Disfrútenlo, recórranlo y agradezcan tenerlo. (Dar unos 3 -5 minutos para que lo recorran).

E) Sin abrir los ojos, despídanse de su lugar seguro, den las gracias nuevamente por recibirlos y díganle que regresarán siempre de que lo necesiten, por ahora su visita terminó y poco a poco imagínense que toman un camino hermoso de regreso al salón. Ahora vienen con más energía, más seguridad y confianza en ustedes, traen además su escudo protector y tienen un lugar donde regresar a buscar energía y paz con solo cerrar los ojos. Den pasos seguros y serenos de regreso al “aquí y ahora” y a la cuenta de 1, 2, 3 abrimos los ojos, hacemos 3 respiraciones profundas y nos estiramos como cuando nos despertamos en las mañanas.

Espacio para compartir:

Les pedimos que se sienten en círculo y que voluntariamente compartan cómo se sienten después del ejercicio a nivel físico y emocional: ¿Cómo sienten su cuerpo? ¿cómo sienten sus emociones?

Si alguien no pudo hacer el recorrido completo del ejercicio, se le pide que haga tres respiraciones lentas y profundas y se imagine que con el aire lleva una energía que llena cada rincón de su cuerpo seguridad y paz. Se debe ratificar que cada persona tiene en su ser la capacidad de proveerse a sí misma de seguridad, confianza y serenidad. Cada uno tiene un “lugar seguro” en su interior y también podemos buscarlo en la vida real. Hay que enfatizar que siempre podemos volver a nuestros lugares seguros en búsqueda de fortaleza y paz.

Paso 4: Se Luego se les pide que hagan un dibujo donde representen una situación que les generó mucho “miedo” y la representen en su dibujo, y que mientras lo hacen traten de encontrar en qué lugar de su cuerpo sienten el “miedo” y pongan una tarjeta donde describan ese miedo: si tiene color, sabor, forma, sonido, olor, etc., en el lugar de su cuerpo donde sienten esa emoción en su silueta humana. Se les aclara que no es necesario que cuenten la situación si

no lo desean, y puede ser una situación cualquiera, por ejemplo, haber sentido miedo porque se encontraron con un animal, porque la intención del ejercicio es tomar conciencia de dónde sentimos el miedo en nuestro cuerpo para aprender a reconocerlo y manejarlo.

Actividad 2: Espacio para compartir reflexiones

Al finalizar se le pide a las y los participantes que respondan:

- ¿Cómo se sintieron dibujando?
- ¿Qué les gustó dibujar más y qué menos y por qué?
- Al terminar de compartir, se les pide que se imagine ahora con su escudo de protección y que lo tendrán activo para el siguiente ejercicio (Juguemos a dejar el miedo atrás).

Actividad 3: Juguemos a dejar el miedo atrás

Se divide el grupo en dúos (preferiblemente niñas con niñas, y niños con niños en caso de que el grupo sea mixto), se les explica que haremos un juego donde uno de la pareja representará el “miedo” de la otra persona, y luego viceversa. El juego consiste en poner dos hileras una delante de la otra: en la hilera de atrás estarán las personas que representan el miedo y a dos pasos delante estará la hilera de las personas a las que ese miedo perseguirá e intentará atraparlas/os, pero que ahora tienen su escudo de protección y esta vez no se dejarán atrapar, deberán correr y correr, hasta regresar al punto de partida donde ya estarán seguras/os, si acaso el miedo los atrapa deberán hacer de todo hasta soltarse y correr a su lugar seguro, en caso de que después de varios intentos no logre soltarse del miedo, puede pedir ayuda y alguien del grupo que haya terminado el ejercicio puede llegar a ayudarlo. Al llegar todas/os, se cambian los roles y los que representaron el miedo ahora serán los que vivieron ese miedo y deberán correrse de él igual que el grupo anterior.

Espacio para compartir: Al finalizar el ejercicio se les pide que se sienten en círculo para compartir con las siguientes preguntas generadoras:

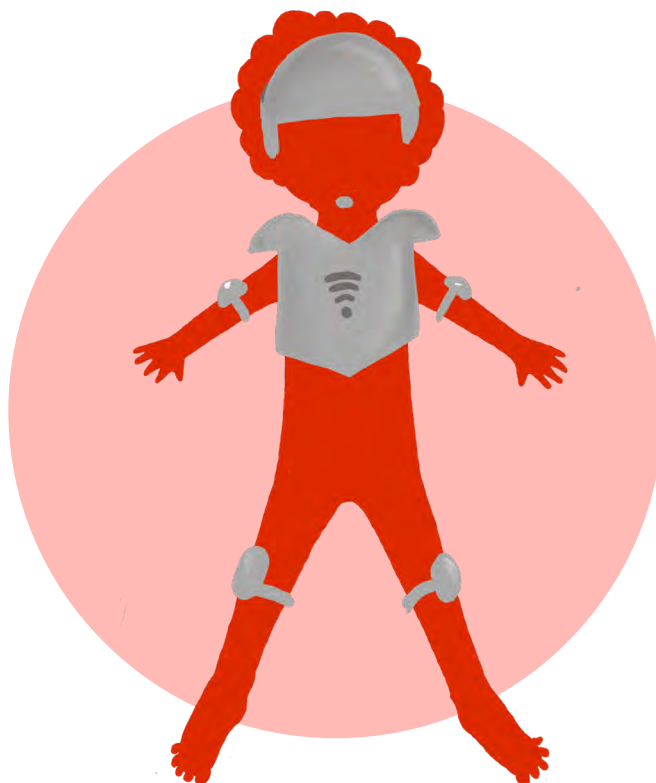
- ¿Qué puedo hacer cuando tenga la sensación de “miedo” en mi cuerpo?
- ¿Qué aprendí en la actividad de hoy?

Actividad 4 cierre de la sesión: El grito liberador

- Se pone en círculo a todas/os las/os participantes y se les dice que haremos un grito de liberación. Deberán levantar las manos e ir lentamente doblándose sobre su cintura hasta tocar con sus manos la punta de sus pies, luego deberán dejar colgadas las manos, relajadas, y sacudirán sus dedos en señal de sacar de su cuerpo todo lo negativo. Después deberán imaginarse que toman de la tierra la energía de la vida y poner las palmas de sus manos hacia arriba simulando tener en ellas esa energía, lentamente deberán ir subiendo sus brazos junto con su cuerpo para tirar al cielo esa energía vital a la vez deberán ir elevando la voz con un grito que empezará bajo e irá aumentando el volumen hasta que quedan erguidos nuevamente y tiran con sus brazos alzados al cielo esa energía vital. Repetir unas cuatro veces el ejercicio hasta que quede un grito fuerte.

El equipo facilitador cerrará la sesión dejando los siguientes mensajes:

- Las emociones son naturales y necesarias para vivir, no debemos sentir vergüenza por experimentar ninguna de ellas.
- La alegría es una emoción que nos ayuda a revitalizar el cuerpo, disfrutar y compartir con otras personas.
- El miedo nos ayuda a darnos cuenta de que hay algún peligro, y aprender a reconocerlo nos permitirá protegernos. Es una emoción importante porque nos pone en alerta. Siempre que tengamos miedo es importante luego conversar con una persona de nuestra confianza, que nos escuche sin juzgarnos ni criticarnos sobre ese miedo que vivimos, hablar siempre nos ayudará a sentirnos mejor. El miedo debe ser una emoción que deberá irse de nosotras/os luego que la situación de peligro pasó, si no es así y se nos queda adentro haciéndonos sentir miedo a cada instante, entonces debemos buscar a esa persona de confianza para hablar y que nos ayude a volver a tomar control sobre nuestro miedo.



3.3 Tema: Escucho mi cuerpo y me protejo

En este tema se pretende que las y los participantes aprendan a identificar y nombrar de manera clara las emociones que están experimentando, y puedan escuchar y apropiarse de su cuerpo poniendo límites a la cercanía de otras personas y a cualquier actitud que sea invasiva a su espacio personal.

Materiales: papel bond, lápices, maskintape, papelógrafos, marcadores permanentes.

Tiempo: 150 minutos

Técnicas:

- A)** Mi escudo de protección.
- B)** La lista de conductas y actitudes que me hacen sentir invadida/o e irrespetado en mi privacidad personal física, con mis cosas o mis espacios.
- C)** Ejercitando el control sobre mi espacio físico personal
- D)** Ejercitando el poder de mi voz

Actividad 1: Mi escudo de protección.

Se les pide que sentados en el lugar donde están, hagan tres ciclos de respiración: inhalando lentamente contando del 1 al 5 y exhalando lentamente también contando del 1 al 5. Luego se les pide que hagan una última respiración lenta y profunda y que se imaginen que el oxígeno recorre todo su cuerpo y que cuando exhalan va dejando alrededor de su cuerpo un escudo de energía que las/os protege y las/os llena de fortaleza y seguridad en ellas/os mismas. Ese escudo los acompañará toda la sesión.

Actividad 2: La lista de conductas y actitudes que me hacen sentir invadida/o:

Trabajo individual. Se entrega a cada persona una hoja de papel bond y lápices, se les dice que ahí escribirán una lista de cosas que hacen las demás personas que los hace sentir invadidas/os en su espacio personal, por ejemplo, “que revisen mis cosas sin mi permiso”, “que quieran darme un beso o abrazo cuando yo no quiero”, “que me arrebaten la palabra cuando estoy hablando”, etc.

Al terminar de hacer su lista, voluntariamente comparten algunas cosas que hayan escrito en ella con los demás. El equipo facilitador deberá tomar nota en papelógrafo dividiendo aquellas cosas que son invasión física, por ejemplo, revisar sus cosas, y aquellas que son invasión a nivel verbal, por ejemplo, arrebatar la palabra.

Cuando todas/os comparten sus listas, el equipo facilitador les explica que haremos unos ejercicios prácticos que les permita tomar conciencia de la “alarma” que nuestro cuerpo nos dice y aprender a poner el límite a los demás con nuestro espacio físico.

Actividad 3: Ejercitando el control sobre mi espacio físico personal.

Paso 1: Se divide el grupo en dos (mitad mitad), si acaso es un grupo mixto de mujeres y hombres, se dividen por género, si tenemos personas queer que ellas decidan donde quieren estar. Se les organiza en dos hileras cara a cara a unos 5 metros una de la otra.

Paso 2: Se les dice que primero las personas de una hilera deberán caminar lentamente hacia la persona que tenga enfrente de la otra hilera las cuáles se quedarán en su lugar, no caminarán, sino que cuando la persona de la hilera de enfrente se les vaya acercando ella/él deberá tratar de reconocer cuando su cuerpo quiere que la otra persona no se le acerque más y deberá

hacer una señal de alto con la mano mientras le dice “alto”, la otra persona deberá detenerse inmediatamente. Se les deja así por dos minutos mientras se ven a los ojos de manera serena, firme y respetuosa a la vez.

Paso 3: Luego se intercambian los roles, se vuelven a formar las mismas hileras y ahora las personas que caminaron serán las que pondrán el “alto” y las que se quedaron quietas anteriormente serán las que caminarán, también deberán verse a los ojos por dos minutos.

Paso 4: Al terminar se les pide que agradezcan a su pareja por haber compartido el ejercicio, y posteriormente que se sienten en círculo para conversar.

Espacio de socialización y reflexión:

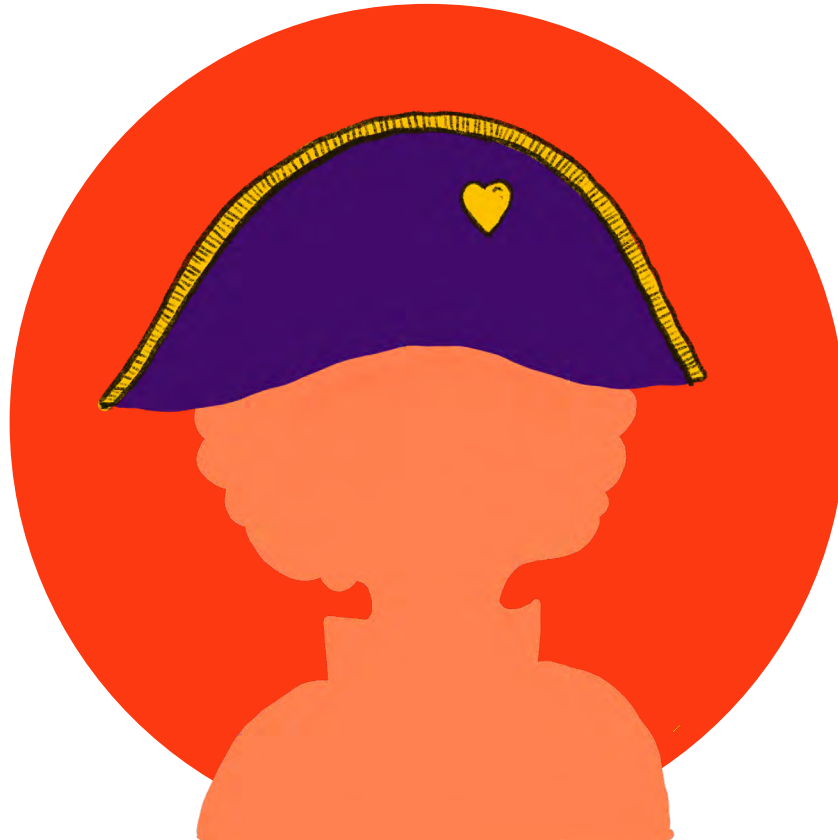
- ¿Qué sintieron cuando les tocó ver que las personas caminaran hacia ustedes?
- ¿Cómo se sintieron cuando pusieron el “alto”?
- ¿Cómo se sintieron caminando hacia las personas?
- ¿Cómo se sintieron cuando recibieron el “alto”?

El equipo facilitador cerrará la sesión dejando los siguientes mensajes:

Las personas debemos siempre tener conciencia de la distancia que necesitamos tener de las personas, debemos aprender a escuchar esa “señal” que nos manda nuestro cuerpo, y sin sentir miedo y vergüenza, poner el límite a las personas que se nos acercan, o alejándonos de ellas.

Todas las personas tenemos un “espacio personal” el cual debemos respetar. Este espacio lo necesitamos para sentirnos seguros/os y cómodas/os, debemos tratar de proteger esa distancia y no acostumbrarnos a que sea invadido.

Cuando una persona invade nuestro espacio físico, estamos en todo nuestro derecho de ponerles límites, con firmeza y respeto solicitándoles ya sea que se alejen, e incluso nosotras/os mismas/os podemos dar un paso hacia atrás si sentimos a esa persona muy cerca; o pedirles que salgan de nuestro espacio, por ejemplo, si es nuestra habitación. Puede ser que alguna persona se moleste cuando le pidamos eso, sin embargo, con firmeza y calma, debemos insistir en que respete nuestro espacio. Recordemos también que, si las personas se ponen agresivas, nosotras/os podemos abandonar el lugar porque nuestra prioridad es proteger siempre nuestra integridad personal, que es nuestro espacio físico más importante.



3.4 Tema: Aprendiendo a usar el poder

La discriminación es una manifestación del ejercicio abusivo del poder de aquellos a quienes el sistema considera “poderosos” y “por encima de”, y a quienes promueve como el “modelo a seguir”. Esta discriminación implica diversas actitudes y conductas violentas. Este tema se abordará en diversas sesiones empezando por hablar del ejercicio del poder, derivándose posteriormente en sesiones de reflexiones según el objeto de discriminación.

Sub tema: La diversidad y la discriminación

En esta sesión se pretende conectar a las personas participantes con experiencias de poder y discriminación, generando una reflexión a partir de conectarse con las emociones que les genera cuando están del lado que ejerce poder y también del que es discriminado.

Materiales: marcadores, papelógrafos, maskintape, balón pequeño, cojines para sentarse en el piso (si es posible).

Tiempo: 120 minutos

Actividad 1: El círculo de la diversidad

Paso 1: Se ubica a las personas en círculo de pie. Se les explica que el equipo facilitador irá mencionando cosas y las personas que se sientan identificadas con ellas, deberán dar un paso al centro del círculo. Se les pide que durante el ejercicio hagan silencio, que se haga de manera respetuosa, se leen las categorías:

Sugerencias de categorías (se recomienda comenzar por asuntos sencillos e ir subiendo la intensidad e igual al cerrar el ejercicio hacerlo procurando motivar el cambio):

- Si te gustan las frutas camina al centro del círculo. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si te gustan los animales camina al centro del círculo. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si tienes hermanas camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si tienes hermanos camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si te gusta la música camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si cuidas el medio ambiente camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si tienes una o un amigo/a de raza negra camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si tienes una o un amigo/a indígena camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si tienes una o un amigo/a gay o lesbiana camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.

- Si tienes una o un amigo/a con discapacidad camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si alguna vez te castigaron tus padres camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si alguna vez castigaste a un hermano o hermana camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si alguna vez te hicieron bullying camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si alguna vez usted hizo bullying a alguien camine hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si te consideras una persona con derechos camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si crees que todas las personas tienen iguales derechos camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.
- Si quieres un mundo justo para todas las personas camina hacia el centro. Facilitadora pide que se queden unos segundos ahí y luego les pide regresar a su lugar.

El equipo facilitador pide que todos se den un aplauso por lo bien que hicieron el ejercicio.

Paso 2: Les pide que formen tríos con las personas que ellas/os deseen. En esos tríos deberá compartir cada una/o, cada persona tendrá 1 minuto para hablar sobre lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio?
- ¿Qué fue lo más fácil de hacer?
- ¿Qué fue lo más difícil de hacer?

Espacio de socialización y reflexión

Cuando todos los tríos hayan terminado se le pide al grupo que vuelvan a formar un círculo grande (pueden ser sentados en sillas o en el piso según las condiciones que existan, sentarlos en el piso en cojines suele contribuir a generar un espacio comfortable).

El equipo facilitador pedirá que compartan cómo se sintieron haciendo el ejercicio con las mismas preguntas sobre las que conversaron en los tríos. Si hay dificultad para que las/os participantes tomen la iniciativa se sugiere usar un balón, donde la persona que habló pueda elegir quien debe continuar compartiendo su experiencia lanzándole el balón y así sucesivamente hasta que todas las personas compartan alguna idea. El equipo facilitador tomará nota en los papelógrafos de las respuestas compartidas.

Actividad 2: Arriba y abajo

Paso 1: Se les pide a las/os participantes que hagan parejas que nombren quién será “A” y quien será “B”. Se deberán poner de pie frente a frente, y las parejas deberán estar colocadas con suficiente espacio entre sí de tal manera que una persona se agache sin tropezar con nadie.

Paso 2: Una vez ubicadas las parejas y decidido quién es “A” y quién es “B”, se les orienta que cuando el facilitador diga “Ahora” la persona que es “B” quien estará frente a frente a la persona “A” viéndose a los ojos deberá poco a poco agacharse sin perder contacto visual frente a la persona que es “A”. Ahí se quedarán por unos 2-3 minutos siempre mirándose a los ojos. A la señal del facilitador cuando diga “Ahora” deberá la persona que está agachada incorporarse poco a poco sin perder el contacto visual con su pareja hasta quedar nuevamente de pie frente a frente y se les deja por un espacio de 2 minutos. Luego le corresponde a la otra persona que es “A” agacharse en el piso siguiendo los mismos pasos que hizo su pareja. También se les deja agachados por uno 2-3 minutos, posteriormente se les indica ponerse de pie lentamente sin perder contacto visual con su pareja hasta quedar de pie frente a frente y mirarse a los ojos por unos 2-3 minutos. Terminado el ejercicio se les pide que agradezcan a su pareja por haber compartido el ejercicio y que formen un círculo para reflexionar.

Espacio de socialización y reflexión

- ¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio?
- ¿En qué posición se sintieron más cómodas/os: ¿parador frente a frente uno del otro, estando uno agachado mientras el otro está de pie, o estando de pie mientras el otro está agachado?

- ¿Qué creen que tiene que ver con el ejercicio anterior “El círculo de la diversidad”?
- ¿Qué aprendizajes consideran les dejó el ejercicio?
- ¿Qué es para ellas/os la “discriminación”?
- ¿Qué es para ellas/os “el poder”?

El equipo facilitador cerrará la sesión dejando los siguientes mensajes:

Todas las personas tenemos “poder” y hay diferentes formas de usarlo, unas correctas y otras son abusivas. Cuando una persona usa su poder de manera abusiva pretende que los demás se “agachen” y se sientan como tú te sentiste estando en esa posición, es decir, humillado, que vales menos, que eres débil, etc. Cuando usamos el poder correctamente es como estar frente a frente, es decir, miras a la otra persona con respeto, a tu mismo nivel, que ambas valen lo mismo, aunque tengan diferentes poderes, pero el poder de uno equivale al poder del otro, ninguno siente que debe someter al otro.

Usamos el poder correctamente, cuando vemos a todas las personas por igual, sin discriminarlas, por ejemplo, en el ejercicio del “Círculo de la diversidad”, vimos que a algunos nos gustan las frutas, a otros los animales, unos tenemos amistades con discapacidad y otros no, unos tenemos amistades de la diversidad sexual y otros no, pero todos creemos que las personas tenemos derechos. Cuando aceptamos respetuosamente que todas las personas somos diferentes, pero tenemos los mismos derechos, y se los respetamos sin discriminarlos por su origen, su color de piel, su discapacidad, su sexualidad, entonces estamos usando el poder correctamente. También cuando somos solidarias/os con las personas que son discriminadas, por ejemplo, cuando defendemos los derechos de las personas con discapacidad, aunque nosotros no tengamos discapacidad, es una forma de usar nuestro poder para ayudar a fortalecer el poder de esas personas.

Siempre que podamos debemos usar nuestro propio poder para ayudar a que se respeten los derechos de las personas, especialmente de aquellas que son discriminadas. También debemos usar nuestro poder para defendernos y protegernos, por eso, si alguna vez nos encontramos en una situación donde nos hagan sentir lo mismo que sentimos en el ejercicio al momento de estar agachados, es decir, nos sintamos “menos”, “con miedo”, “inferiores”, “débiles”, etc., debemos tratar de salir de esa situación, huir, y contarle lo sucedido a una persona de su confianza. Nuestra voz para denunciar lo que nos pasa, para pedir ayuda, también es un poder.

Sub-tema: Mis recursos para protegerme

Materiales: marcadores, papelógrafos, maskintape, cojines para sentarse en el piso (si es posible), modelina (plastilina en otros países), cartón, piedras, colores, recortes de periódicos o revistas, pegamento, palillos, papel de colores amarillo, rojo y verde, lápices, un trozo de cartón de unos 40 x 40 cm para cada participante.

Tiempo: 120 minutos

Ante las situaciones que ponen en peligro a las niñas, niños y adolescentes es importante que ellas y ellos puedan identificar los diferentes recursos con los que cuentan, ya sea internos, es decir sus propias capacidades, o externos todo aquello que desde el entorno puede ser de ayuda, y esto está vinculado a los roles y responsabilidades de las personas adultas e instituciones como protectores y garantes de sus derechos. Todo esto serán sus factores protectores cuya definición se encuentra al inicio de esta guía.

Actividad 1:

Se procurará conectar a las personas participantes con “el poder” de sus factores de protección internos a un nivel sensitivo en un primer momento trabajando con el cuerpo usando relatos de la siguiente manera:

Activar el poder de la huida: Se ubica a las personas participantes en un extremo del salón en hilera, se les dice que deberán imaginarse que algo que les da miedo los persigue y ellas y ellos corren huyendo y lo logran cuando llegan al otro extremo del salón.

Activar el poder del refugio: Cuando todo el grupo está en el otro extremo del salón se les pide que imaginen que en el extremo opuesto están aquellos lugares donde pueden encontrar refugio y que la cuenta de 1,2, 3 corren dando un grito fuerte hacia ese lugar a refugiarse.

Activar el poder de la voz: ahora todos en fila se les pide que den un grito con todas sus fuerzas diciendo “nooooo” tratando de que su “no” golpee la pared del otro extremo del salón, que imaginen que su “no” viaja fuerte y rápido hasta estamparse en la pared. Repetir el ejercicio hasta que salga el grito del “no” más potente.

Espacio de socialización y reflexión: Al finalizar los tres ejercicios se les pide que se sienten en círculo y compartan ¿cómo se sintieron con cada ejercicio?

El equipo facilitador deberá cerrar este primer momento enfatizando que siempre ante una situación de riesgo deben procurar usar el poder de su voz, de huir y de buscar refugio.

Actividad 2: La maqueta de mis factores de protección externos.

Construyendo la maqueta: Usando material del ambiente o cuando sea posible usar modelina (plastilina en otros países), cartón, piedras, colores, recortes de periódicos o revistas, pegamento, palillos, papel de colores amarillo, rojo y verde, lápices. Se juntan en grupos de 4 personas solamente para que compartan el material, a cada persona se le entregará un trozo de cartón de unos 40 x 40 cm donde puedan construir una maqueta.

Se les pide que piensen en los lugares donde pueden acudir a pedir ayuda en su comunidad y también en las personas, y con el material construyan la maqueta, instarlos a que piensen en varios lugares y personas posibles y no solamente uno, debe tomar como referencia del punto de partida su hogar, se les pide que incluyan instituciones aunque no hagan bien su trabajo y que luego con los colores las clasifiquen así: pongan un trozo de papel rojo a aquellas que no hacen bien su trabajo de proteger los derechos de ellas y ellos, un trozo amarillo para aquellos que hacen “regular” su trabajo y un trozo verde para aquellos que lo hacen muy bien. Luego se les pedirá que con los recortes de revistas y papel periódico hagan un collage representando a las personas en las que ellas/os confían y que los protegen o podrían hacerlo, usando los recortes o frases deberán describir las cualidades que tienen esas personas que para ellas y ellos las convierte en esa persona segura que los protege y que también la ubiquen en su maqueta, donde también agreguen cómo puedan contactarse con esta persona, si es por teléfono, si es llegando a su casa porque vive cerca, si tiene que tomar un medio de transporte, etc.

Espacio de socialización y reflexión: Se les pide que cada participante exponga su maqueta y las cualidades de la persona que la protege y en la que confía. El equipo facilitador deberá tomar nota de todas las ideas en papelógrafos, especialmente de las cualidades de las personas de protección y confianza. Cuando todas las personas participantes terminen de exponer, el equipo facilitador deberá hacer participativamente un “La cartilla de las personas de confianza y protección” donde quede explícito esos criterios de manera sencilla.

En lo referido a las instituciones deberá hacer una breve explicación sobre los roles, responsabilidades y leyes que cada institución debe velar por cumplir para la protección de los derechos humanos. Haciendo énfasis en que siempre las personas debemos observar el actuar de estas instituciones y demandarles que cumplan con sus obligaciones dado que los derechos humanos son exigibles.



3.5 Tema: Respetando los derechos en la diversidad

Materiales: marcadores, papelógrafos, maskintape, cojines para sentarse en el piso (si es posible), modelina (plastilina en otros países), cartón, piedras, colores, recortes de periódicos o revistas, pegamento, palillos, papel de colores amarillo, rojo y verde, hojas blancas, lápices, un trozo de cartón de unos 40 x 40 cm para cada participante.

Tiempo: 120 minutos

La heterosexualidad es una norma impuesta como la única posible de amar, vivir la sexualidad y el cuerpo. Se educa a las personas para ser “mujeres y hombres heterosexuales” y todo lo que contradiga este mandato es severamente castigado. Si bien hay algunos tímidos avances en materia de derechos, como el matrimonio, todavía se está muy lejos de lograr el respeto a la integridad y los derechos plenos de las personas no heterosexuales, y esto principalmente tiene que ver con que las sociedades en su conjunto no respetan la diversidad. En esta sesión se propone abordar la discriminación tanto desde quienes la ejercen hasta quienes la sufren por ser disidentes de la heteronormatividad.

Así mismo el sexismo basado en las relaciones de poder de los hombres y lo masculino, sobre las mujeres y lo femenino, o desde la misma imposición de una identificación de género binaria, desemboca en desigualdad y violencia para las mujeres y lo femenino, o para quienes no se identifican binariamente.

La misma situación de discriminación y violencia se observa hacia aquellas personas que no calzan en el modelo impuesto desde el sistema patriarcal “hombre blanco adinerado ciudadano sin discapacidad y heterosexual”, todo lo que se salga de este modelo de lo “humano y persona” sufre discriminación y violencia, de ahí el racismo, discriminación por clase (clasismo) y todas las demás. Por ello, será valioso animar una reflexión desde la condición de personas con derechos humanos, simplemente. Para eso se proponen técnicas ludopedagógicas a continuación.

Actividad 1: Un mundo solo de personas

Sociodrama: Explicar a las personas participantes que se hará un sociodrama, y que se dividirán en cuatro grupos que deberán hacer cada uno una dramatización, pero deberán ajustarse al siguiente guion y deberá incluir la diversidad de personajes:

“Había una vez un planeta donde no existían ni hombres ni mujeres, solo personas diversas indígenas, negras, blancas, mestizas, algunas tenían discapacidad. Hacían todo: trabajar, estudiar, divertirse, también se enamoraban y formaban familias, sentían todas las emociones tristezas, alegrías, miedo, enojo. Ese planeta tenía una peculiaridad: no existía la violencia y todas las personas tenían los mismos derechos”.

El grupo 1: Representará cómo eran ir a la escuela y estudiar en ese planeta.

El grupo 2: dirá cómo eran las familias, cómo se relacionaban y organizaban en el hogar.

El grupo 3: representará como era salir a recrearse.

El grupo 4: representará como era ir a trabajar (pueden elegir cualquier tipo de trabajo).

Presentación de los sociodramas. Asigne a cada grupo aproximadamente de 5-7 minutos para presentar sus sociodramas. El equipo facilitador deberá estar atento a que los personajes y las historias no conlleven violencia, discriminación ni estereotipos de género, heteronormatividad, sexismo, racismo, etc., haciendo énfasis en que solo existen las personas con los mismos derechos.

Espacio de socialización y reflexión: Al terminar las presentaciones se les pide a las personas participantes que se sienten en círculo. El equipo facilitador deberá generar la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les gustó de las presentaciones?
- ¿Qué les llamó más la atención?
- ¿Les gustaría vivir en un mundo así?
- ¿Cuál es la diferencia entre ese mundo con el que vivimos?
- ¿En qué se parecen ese mundo con el que vivimos?

El equipo facilitador deberá animar la reflexión sobre la importancia del respeto a todas las personas por el solo hecho de ser personas, que por eso se llaman “Derechos Humanos”. Hay que enfatizar que los derechos son iguales para todas y todos, nadie tiene más derechos que otra persona. La diversidad no es excusa para irrespetar a las personas y sus derechos.

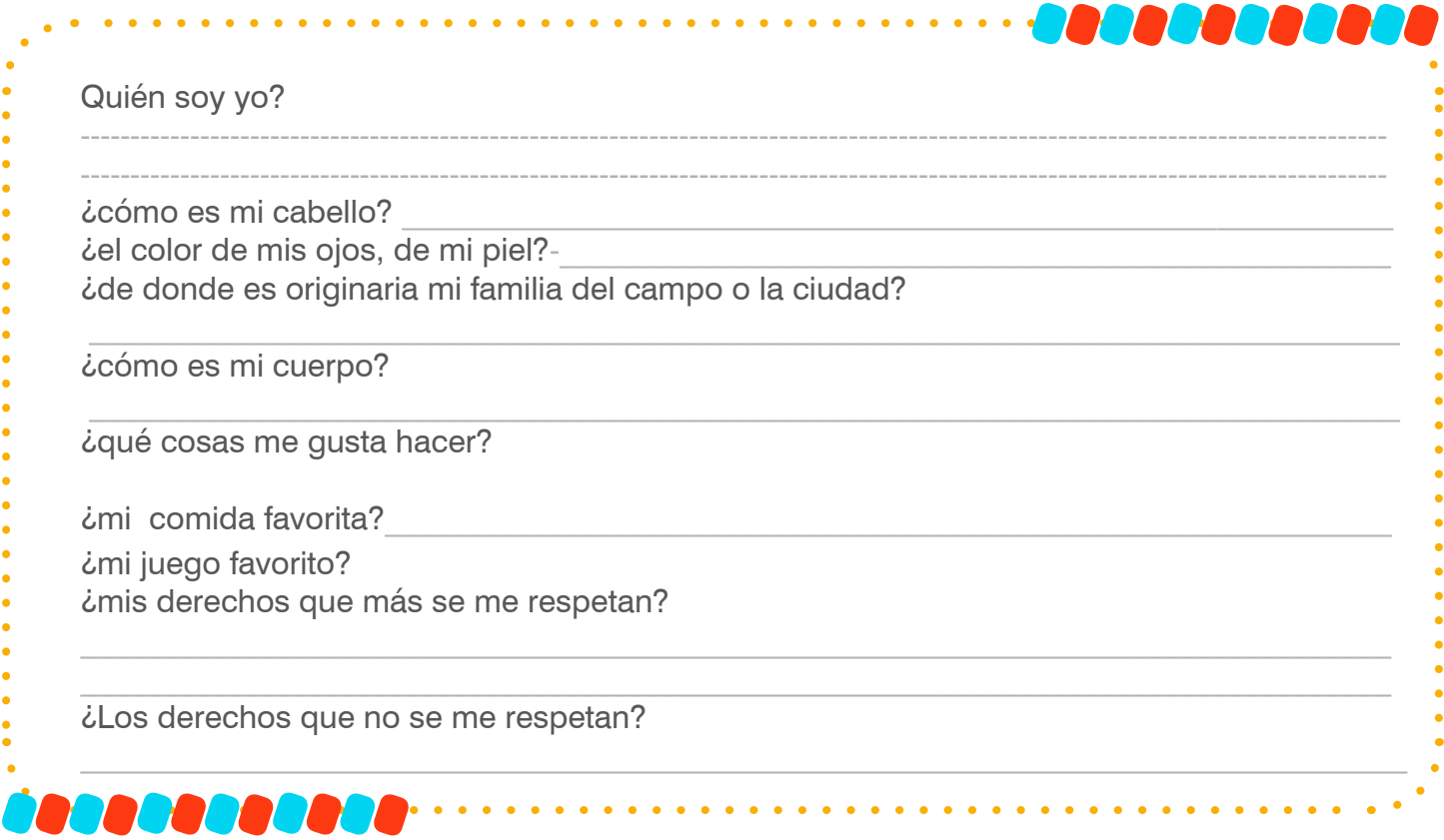
Lluvia de ideas: Enumeremos las razones por la que se discrimina a los demás. El equipo facilitador deberá tomar nota y animar a que salgan todas las formas de discriminación: sexismo, racismo, homofobia, lesbofobia, clasismo, adultismo, etc.

Después de la lluvia de ideas el equipo facilitador deberá hacer preguntas para reflexionar en plenaria con el grupo:

1. ¿Qué tienen en común todas esas personas a las que se discrimina? Aquí animar a que se enumeren todas las cualidades humanas: que sienten, piensan y especialmente que tienen derechos iguales.
2. Recordando las dramatizaciones ¿qué necesitamos hacer para lograr que nuestro mundo se parezca a ese mundo de los sociodramas?

Actividad 2 individual: “Mi carta de autoafirmación”

Se le da cada persona una hoja en blanco y lápiz y se le pide que escriba en ella:



Quién soy yo?

¿cómo es mi cabello?

¿el color de mis ojos, de mi piel?

¿de donde es originaria mi familia del campo o la ciudad?

¿cómo es mi cuerpo?

¿qué cosas me gusta hacer?

¿mi comida favorita?

¿mi juego favorito?

¿mis derechos que más se me respetan?

¿Los derechos que no se me respetan?

Yo (poner nombre) exijo a las autoridades y sociedad que me sean respetados en su totalidad.

Yo (poner nombre) me comprometo a respetar los derechos de las personas (mencionar diversidad, negros, indígenas, mujeres, personas con discapacidad, campesinos, etc.)

Cierre: Al concluir cada persona de hacer su carta, se les pide que lean sus demandas para que le sean respetados sus derechos y sus compromisos para respetar los derechos de las personas diversas.

El equipo facilitador agradecerá y enfatizará en la importancia de no aceptar las injusticias, ni las violaciones de derechos y ser parte de los cambios. Les pedirá que siempre recuerden que tienen recursos como los que hicieron en su Maquetas.

Dinámica de cierre: Se les pide que hagan un círculo y la persona que una persona empiece diciéndole a quien tiene a su derecha “te agradezco que en este taller respetaras mi derecho a....” y la persona deberá responder “gracias también a vos por respetar mi derecho a....” y así sucesivamente cada persona irá diciéndole lo mismo a quien tiene a su derecha hasta terminar.

IV.LAS RECOMENDACIONES PARA FORTALECER AL EQUIPO FACILITADOR

Las y los facilitadores desempeñan un papel valioso y de gran responsabilidad, nuestro rol es acompañar el desarrollo de capacidades y especialmente de que cada niña, niño, adolescente o joven encuentre su propia voz, su propio poder y reconozca todos sus recursos internos y externos para desarrollarse, afrontar la vida con las mejores condiciones personales posibles. Nuestro trabajo es acompañar ese desarrollo, por eso no somos maestras ni maestros, sino facilitadores.

Una y un buen facilitador, no es quien tiene todas las respuestas, sino aquella persona que sabe hacer preguntas que le permitan al otro encontrar sus propias respuestas, valerse por sí mismo y avanzar cada vez más hacia un desarrollo integral.

Facilitar requiere que nosotras/os mismas tengamos la capacidad de reflexionar sobre nuestra propia vida, aprender de nuestros errores, aceptar nuestras áreas que todavía requerimos desarrollar, nuestros propios miedos, prejuicios, estereotipos y límites.

Una o un facilitador debe ser creativa/o, creativo, innovador, reflexivo, flexible de pensamiento, segura/o de sí mismo, vital, con capacidad de escuchar y hacerse entender, proveer seguridad y confianza, calor humano, aceptar sin juzgar, comprometido con su rol y administrando con ética el poder que le confiere este rol, nunca debe dañar a la otra persona ya sea por omisión o por acción. Por esto, las personas que facilitan deben tener una base sólida teórica y metodológica, con enfoque de derechos y de género. Mínimamente debe manejar los siguientes asuntos:

- Derechos Humanos y la Convención de los Derechos del Niño y la Niña.
- Rutas de acceso a la justicia de sus respectivos países.
- Tipos de violencia
- Causas y consecuencias de la violencia

- Factores de Riesgos y de Protección ante la violencia
- Roles de género
- Construcción de la identidad de Género
- Igualdad y equidad de género
- Poder y sus diferentes teorías.
- Sexualidad, desarrollo psicosexual y diversidad sexual.
- Comunicación y sus diferentes técnicas para lograr una comunicación asertiva.
- Ludopedagogía.

Las personas que facilitamos debemos modelar con nuestras actitudes y conductas, respeto a los derechos humanos. Facilitar es una labor humana que nos implica sacar lo mejor de los seres humanos, empezando por nosotras/os mismos, reconociendo que cada persona es responsable de su propio cambio y desarrollo, que nosotros no “empoderamos” a nadie, sino que acompañamos el encuentro con su propio poder, el centro siempre debemos ponerlos en las niñas, niños y adolescentes en coherencia con el principio de la Convención de Interés Superior del Niño.

“Id donde esté la gente. Aprended de ella. Mostradle su amor. Partid de lo que ya sabe. Construid sobre lo que ya ha hecho. Y sabremos que hemos sido exitosos cuando ellos digan: ‘Lo hicimos nosotros mismos’.” **LAO TSU - 700 a.C.**

Agradecemos a las personas que se suman a esta noble labor de facilitar y aprender de sus propias experiencias y la de las niñas, niños y adolescentes. Deseamos que esta herramienta contribuya un granito de arena a su valioso trabajo.

V. BIBLIOGRAFÍA

Fundación Puntos de Encuentro. (1998). Somos Diferentes Somos Iguales. Managua.

Levine, P. A., & Kline, M. M. (2016). El trauma visto por los niños. Barcelona: ELEFThERIA, S.L.

terre des hommes Deutschland e.V. Oficina Regional para Latinoamérica – ORLA. (2019). Enfoque de Género: La promoción de la igualdad y equidad de género en Oficina Regional para América latina (ORLA). Bogotá.

terre des hommes Deutschland e.V. Oficina Regional para Latinoamérica -ORLA; Castillo, Erika. (2019). Reporte Diagnóstico Participativo sobre Violencia de Género desde la Voz y Experiencia de las Niñas, Niños, Adolescentes y Jóvenes incluyendo los de la Diversidad Sexual. Bogotá y Managua.

