

SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

Taller: Mis pilares Naranja

Secretaría de Gobernación Subsecretaría de
Prevención del Delito y Derechos Humanos

Dirección de Prevención del Delito

01/10/2020

Taller de prevención de la violencia en el hogar para la intervención en comunidades con alta incidencia de delitos contra la mujer o en situación de AGVM

Introducción

En el presente documento pretendemos poner al alcance de las autoridades y replicadores las herramientas necesarias para desarrollar adecuadamente el taller denominado “Mis pilares naranja”, cabe señalar que este taller fue diseñado de manera que pueda resultar flexible para el replicador; es decir podrá desarrollarlo en una sola sesión o bien podrá fragmentarlo en hasta 3 sesiones acorde a las necesidades de impacto en cada comunidad así como el orden del mismo, con la finalidad de que el primer tema acercado a la ciudadanía genere el rapport suficiente para introducir poco a poco a las mujeres víctimas de violencia a los factores de protección que son necesarios en su vida para acceder a su derecho universal de una vida libre de violencia .

Objetivos

- Sensibilizar a las mujeres a través de temas y dinámicas vivenciales sobre los factores que predisponen a ciertos individuos a ser víctimas de violencia así como de los factores de prevención que pueden poner en práctica en su día a día para mejorar su calidad de vida y cambiar los ciclos y patrones de conducta que están fortaleciendo la violencia en sus entornos
- Acercar a los servidores públicos herramientas útiles y que puedan desarrollar en diversos contextos en materia de prevención de las violencias contra las mujeres a fin de sensibilizarlas y hacer intervenciones oportunas en las sociedades comunitarias de cada municipio
- Brindar acompañamiento y asesoría como capacitación a los servidores públicos en materia de prevención de las violencias

Taller: Mis Pilares Naranja

Este taller se podrá dividir en tres partes donde abordaremos de manera general la prevención de la violencia en el hogar desde tres pilares fundamentales: **Roles y Estereotipos de Género, Patrones de Conducta Nocivos o Violentos**; cada tema está desarrollado de tal manera que el replicador pueda compartirlo y adaptarlo acorde a las necesidades e ideologías socioculturales del grupo a impactar e incluye una serie de ejercicios dinámicos que sensibilizarán a las asistentes es por eso que debemos destacar que el replicador deberá cumplir con el siguiente perfil para desarrollar adecuadamente el taller de principio a fin:

Perfil del replicador:

- Licenciatura o Pasantía en Ciencias Sociales (preferentemente Psicología)
- Facilidad de palabra
- Empático
- Experiencia previa en áreas de prevención
- Habilidades comunicativas dinámicas
- Creatividad

A continuación desarrollaremos el material a presentar en cada taller, considerando que muchas comunidades se encuentran alejadas o los espacios no cuentan con los servicios como internet o energía eléctrica debemos mencionar que las diapositivas serán una guía y que los elementos en ellas podrán adaptarse a otros medios (hojas de rota folio, cartulinas, etc.), para facilitarnos el desarrollo del taller cuando las condiciones no sean las más idóneas en materia de acceso a servicios. Los ejemplos en el desarrollo del tema también deberán ser adaptados acorde al nivel sociocultural para que faciliten a las asistentes el rapport con el replicador y la sensibilización sea más efectiva y tenga un impacto positivo en las asistentes.

Diapositiva 3

¿Qué son los roles de género?



Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece.

Prevención Social de la Violencia

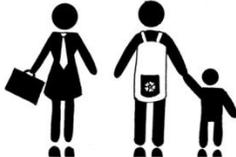
En esta diapositiva explicaremos los conceptos generales de una manera amigable y simple, el elemento que nos ayudará a captar la atención de los asistentes será la imagen (esta o alguna similar deberá incluirse en el material de apoyo como cartulinas para cuando no se tenga acceso a proyector o energía eléctrica) y deberemos hacer hincapié en los que no todos los roles son negativos, en la imagen podemos ver a un niño que se está preparando para ser un

buen padre y en la segunda fotografía podemos observar a una niña que en su edad adulta será capaz de tener un amplio margen de transportes que la harán sentirse segura en sus traslados.

Diapositiva 4

Hay que entender que los roles que se van normalizando en una sociedad se van exagerando y reproduciendo en medios de comunicación como la televisión y el internet; es decir un rol que se gesta en el hogar al ir tomando fuerza se vuelve un modelo que veremos en varios contextos y que le dará fortaleza para que éste se siga repitiendo porque lo entenderemos como “bueno” como “lo que debe de ser” aunque este atente contra las libertades o fomente la violencia; debemos reflexionar que estereotipos hemos seguido y han dado forma a nuestra visión de la vida en familia y cuales deseo que mis hijas sigan.

De roles a estereotipos



Los estereotipos son imágenes, exageradas y simplistas, que se tienen sobre una persona o sobre un grupo de personas.
Los roles de género, al establecer qué es propio de un hombre y qué de una mujer, legitiman la creación de estereotipos

Prevención Social de la Violencia

debemos reflexionar que estereotipos hemos seguido y han dado forma a nuestra visión de la vida en familia y cuales deseo que mis hijas sigan.



Diapositiva 5

En esta diapositiva encontrarás un link para la visualización del video “¿Qué significa hacer algo como niña?”; este video fue parte de una campaña publicitaria sin embargo propone un interesante experimento social, es importante que el replicador se familiarice con el ya que de no haber acceso a medios

como internet, energía eléctrica o proyector, el replicador podrá desarrollar el experimento social así como la reflexión del mismo, lo que le ayudará a involucrar a las participantes de manera activa y fomentara una atención más eficaz de parte de ellas para lo que resta del taller.

Diapositiva 6

Los elementos en la tabla que se presenta en esta diapositiva ayudaran a las participantes a entender que tan sumergidas se encuentran en los roles y estereotipos de géneros, debemos abordarlos como creencias bien arraigadas que se han normalizado por muchos años y hacer la reflexión sobre los aspectos negativos que cada uno conlleva, esta diapositiva nos ayudará a sentar las bases para la dinámica de sensibilización que se presenta al finalizar el tema por eso será importante incluirla en el material de apoyo no digital.

¿Cómo se relacionan con la violencia?

Hombre	Mujer
Fuerte (físico)	Sumisa
Dictatorial	Obediente
Fuerte (emocional)	Débil
Insensible	Sentimental
Proveedor	Hogareña
Sexual	Sensual
VARONIL	FEMENINA

Prevención Social de la Violencia

¿Entonces...

- Una buena esposa debe obedecer a su esposo en todo lo que él ordene
- Una mujer puede escoger a sus amistades aunque a su esposo no le guste
- La mujer es libre de decidir si quiere trabajar
- El hombre debe responsabilizarse de todos los gastos de la familia
- Una mujer tiene la misma capacidad que un hombre para ganar dinero
- Es obligación de la mujer tener relaciones sexuales con su esposo aunque ella no quiera
- La responsabilidad de los hijos e hijas debe compartirse si los dos trabajan
- Cuando los hijos son desobedientes y se portan mal, ¿los padres tienen derecho de pegarlos?
- Cuando la mujer no cumple con sus obligaciones, ¿el marido tiene derecho de pegarle?

Prevención Social de la Violencia

Diapositiva 7

Aquí expondremos algunas de las conductas estereotipadas mas normalizadas en los contextos violentos, es importante recalcar que no toda la violencia es física, pero toda es dañina y también una conducta aprendida, y que esta presente en todos los contextos de nuestro día a día porque hemos permitido que se normalice,

hay que hacer la reflexión de que también la hemos justificado y expresado como manera de demostrar sentimientos y desgraciadamente esos procesos de pensamiento nos han llevado confundir los sentimientos positivos con expresiones de violencia.

Diapositiva 8

En estas diapositivas elegimos canciones que han estado en los primeros lugares de popularidad, es decir, han sido aceptadas en nuestra sociedad y replicadas junto con su mensaje, podrán observar que fragmentos del texto se encuentran marcados con letras en color rojo o en negritas, las que están señalizadas con color rojo muestran violencia activa (métodos de control a través de la culpa y el chantaje emocional) y las que están en negritas muestran la relación pasivo-agresiva del maltratador justificando sus conductas violentas.

 Confundimos muchas cosas con el amor

Me gusta tomarte la mano entrando al cine
Presumir tu belleza con lo natural de tu ser
Con tan poca pintura luces tu hermosura y con ella tu piel
Y de otra me encanta que pida la banda
Y que me de besos sabor a Buchanan's
Que me tranquilice su falda cortita
Y su escote me incita a besar su boquita
Y mis manos perder dentro de su sostén

Prevención Social de la Violencia

Diapositiva 9

 Confundimos muchas cosas con el amor

Piensa en los momentos más bonitos que vivimos tú y yo
Para que olvides mi amor
Esa idea de dejarnos

Un adiós no es lo más conveniente, es momento de hablar
Punto por punto aclarar
Todo aquello que nos mata

El ejemplo esas noches de locura cuando
Llego tarde a casa y pierdo la compostura
Levantándote la voz,
Te digo "no me digas nada" y tú me gritas "que te pasa"

O aquellas convivencias entre amigos que
Terminan convirtiéndome en el peor de los cretinos
Que tengo los ojos puestos en la
Chica de al lado y a ti no te hago caso

Siempre nos peleamos por alguna u otra
Razón, pero al final seguimos entregados al amor
No somos nada iguales pensamos muy diferente,
Yo soy siempre el culpable y tú eres la inocente

Prevención Social de la Violencia

Con la misma dinámica anterior entenderemos otra canción donde vemos como se reconoce como violento y acepta que las conductas violentas no son la manera indicada de proceder con su pareja sin embargo, al final de canto se burla de la pareja y se victimiza para recuperar el control de la situación y de la pareja violentada.

Diapositiva 10

“Juguemos con los estereotipos” es una actividad diseñada para que las asistentes reflexionen sobre la normalización de estereotipos negativos.

Las instrucciones son las siguientes:

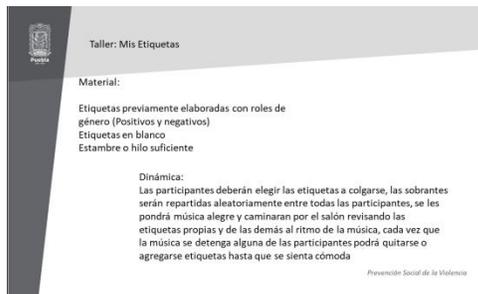
1. Se relatará a las asistentes la tradicional historia de “Caperucita y el lobo”
2. A manera de retroalimentación se pedirá a las asistentes hagan una descripción de las características físicas y emocionales de cada personaje (caperucita, la abuela, el leñador y

 Juguemos con los estereotipos



Prevención Social de la Violencia

- el lobo) deberemos anotar los adjetivos para cada personaje para crearnos una representación mental de los mismos
3. Se pedirá a alguna de las asistentes o bien a algún colaborador nos vuelva a contar la historia pero esta vez todos los personajes serán del sexo opuesto; por ejemplo, Caperucito, Abuelo, loba, leñadora.
 4. Las asistentes de nuevo harán una descripción física y emocional de cada personaje y podremos observar que roles positivos o negativos se atribuyeron a cada uno con el simple cambio de género.
 5. Realizaremos una retroalimentación efectiva con las asistentes para entender hasta donde han normalizado la violencia a través de estos roles, podemos comentar cuales les gusta cumplir y cuales han adoptado aunque no les agraden.



Diapositiva 11

Dinámica: Mis etiquetas

Material:

- Etiquetas con roles y/o estereotipos (a menos dos juegos dependiendo del número de asistentes)

previamente impresas y forradas para evitar el deterioro de las mismas (Ejemplo en el anexo 1); podremos adaptar los roles y estereotipos a los de cada comunidad.

- Etiquetas en blanco
- Estambre o hilo suficiente
- Marcadores

Desarrollo:

1. Formaremos equipos de 5 asistentes y entregaremos un paquete de etiquetas, así como algunas en blanco y algunos marcadores
2. Pediremos a las asistentes se coloquen en círculo alrededor de las etiquetas y pediremos canten alguna ronda infantil ¹para elegir a la primera en participar.
3. Cuando hayan definido quien será la primera para desarrollar la dinámica pediremos que empiecen a escoger las etiquetas que llevarán colgadas y se las colocarán sobre los brazos de manera extendida, cada vez que coloquen una deberán compartir quien se las ha colgado en primera instancia (madre, padre, hermanos, tíos, tías, abuela, abuelo, hermanas, etc.)

¹ Esto les ayudara a interiorizar de manera inconsciente con su niña interior y regresar al momento donde adoptaron ciertos roles o estereotipos que hoy replican.

4. Posteriormente las asistentes que están alrededor deberán colgar alguna etiqueta que haga falta para describir a la compañera al centro, si el adjetivo que necesitan no está en las tarjetas impresas podrán utilizar una tarjeta en blanco y la colgarán en los brazos de la compañera al centro.
5. Por último, la compañera al centro decidirá que etiquetas no le agradan y deberá irse quitando cada una hasta sentirse cómoda con las que han quedado en ella. El replicador deberá alentarlas para que las que queden no estén asociadas a la violencia.
6. Se repetirá la actividad hasta que todas las integrantes de los equipos hayan pasado al centro.
7. En plenaria el replicador preguntará como se han sentido con la actividad y parafraseará las opiniones más destacadas y asertivas, siempre validando el aprendizaje de las asistentes.

Los Patrones a Cambiar

Diapositiva 13

¿Qué es un patrón de conducta?



Un patrón de comportamiento es una forma constante que tiene una persona, de pensar, sentir, reaccionar físicamente y actuar en determinada situación.

Prevención Social de la Violencia

Platicaremos con las asistentes sobre lo que es un patrón de conducta y como repetimos estos en nuestra vida diaria, podemos poner ejemplos simples como la manera de alimentarnos y como hemos aprendido esto de nuestros padres y ellos de los suyos, si alguna asistente comenta que ha cambiado el patrón hay que invitarla a reflexionar sobre si le ha costado trabajo el realizar el cambio y sobre la decisión y la firmeza que implico cambiar el patrón, de esta manera nos mostraremos empáticos con las asistentes y será más fácil que ellas se abran al cambio

de patrones nocivos al menos un poco.

Diapositiva 14

Guiar a las asistentes sobre el proceso de creación de patrones de conductas a través de la explicación de los elementos que conforman un patrón de conductas; hablaremos en primer instancia sobre los pensamientos, las creencias e ideologías que me motivan a repetir esos patrones, por ejemplo *“Yo creo que el ejercicio es innecesario porque nadie en mi hogar practica deportes ni hace algún ejercicio por diversión”* Podemos reflexionar con las asistentes sobre

las creencias e ideas alrededor de esta afirmación aunque la información real y científica sobre el tema difiera de su patrón de conducta no ha cobrado fuerza suficiente como para romper con él.

Cuando hablemos de emociones, sentimientos o imágenes nos podemos enfocar a las emociones que siente una persona la primera vez que se ejercita (siguiendo con el ejemplo previo), las imágenes y representaciones mentales que va desarrollando una vez que desarrolla un patrón nuevo de conducta, también podemos tomar ejemplos con los patrones que van experimentando los niños, ya que las conductas de los padres o cuidadores en los primeros años son los patrones nuevos para el infante y este va aprendiendo cada uno de ellos con este mismo proceso.

Cada conducta es derivada de un patrón de comportamiento, en la familia y en el hogar es donde hemos aprendido como enfrentarnos a cada situación, desde como responder a un saludo hasta como responder a una agresión.

Cuando hablamos de reacciones corporales, hacemos énfasis en los gestos faciales e incluso algunos malestares físicos asociados con las conductas, por ejemplo; el olor que tienen los hospitales normalmente está asociado a sensaciones de mal estar, ya que el encontrarse en un hospital ya sea como paciente o como visitante no siempre es la experiencia más grata, derivado de esto el olor a hospital despierta en nosotros inquietud y deseo de alejarse o repeler el aroma (conductas)



Componentes:

1. **Pensamientos, Creencias E Ideas.**
2. **Emociones Y Sentimientos E Imágenes.**
3. **Conductas.**
4. **Reacciones Del Cuerpo** (Tensión, poca energía, mareos, parálisis, temblores, vómitos, diarreas, estrés, otras reacciones fisiológicas y reacciones neurológicas)



Prevención Social de la Violencia



Machismo con «M» de Mujer

- El papel de la mujer en la época prehispánica
- Raíces en la época colonial
- La mujer santificada
- El papel de la mujer empoderada



Diapositiva 15

Será importante documentarse en historia prehispánica ²para a manera de relato contarles a las asistentes la dualidad y equilibrio que existía en los dioses y en la sociedad prehispánica demostrando así que el machismo fue una ideología aprendida y no propia de los mexicanos.

Hablar de las raíces del machismo en la época colonial es entender el sistema de valores que ha llegado con los conquistadores y que hemos adoptado como nuestro aunque tenga sus raíces muy lejos de nuestro territorio³.

Entender que la culpa y la manipulación ha sido el método de control y agresión contra las mujeres y que ha sido el patrón normalizado en muchos hogares no hace que sea menos doloroso para cada mujer que lo padece, desde muy pequeñas a la mujer mexicana se le ha enseñado a dar hasta que duela y si no duele es que no estás dando lo suficiente, invitaremos a reflexionar sobre las implicaciones machistas en ignorar las necesidades (incluso las básicas) con tal de sentirnos “una buena mujer” y como esto esta tan arraigado en nuestro sistema de creencias que nos juzgamos unas a otras por sacrificarse menos.

El papel de la mujer empoderada, es fomentar la sororidad y el derecho a decidir, el término sororidad proviene de la palabra inglesa “sisterhood”, utilizada en los años 70 por Kate Millet, referente del feminismo, años más tarde, la académica mexicana, Marcela Lagarde, utilizó la versión en español, sororidad, por primera vez desde una perspectiva feminista tras verlo en otros idiomas, (francés, ‘sororité’ y en inglés, ‘sisterhood’); Lagarde la define como “una forma cómplice de actuar entre mujeres” y considera que es una propuesta para que las mujeres se alíen, trabajen juntas y encabezen los movimientos siempre enfocadas al desarrollo.

² <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/e1.html>

³ <https://www.miradamalva.com/mujeres/mav.html>

Diapositiva 16

Existe una gran cantidad de conductas machistas que por no tener una connotación violenta a nivel físico no son reconocidas como acciones violentas, sin embargo el impacto que tienen en la salud psicológica es lo que las clasifica como violentas, en esta diapositiva podemos apreciar 4 micro machismos que todas las mujeres hemos vivido en nuestro día a día.

4 MICRO MACHISMOS

- Mansplaining**: un hombre incrédulo cuestiona tu conocimiento e intenta iluminar tu discurso con su sabiduría.
- Bropropriating**: Se trata de ese momento en que tienes una idea, la aplicas y un hombre se lleva los créditos de la iniciativa.
- Gaslighting**: Este concepto consiste en hacerle creer a una mujer, de forma muy sutil, que está loca.
- Maninterrupting**: Interrupción innecesaria del discurso por parte de un hombre a una mujer.

Prevención Social de la Violencia

El ciclo de la violencia

FASE DE CALMA, FASE DE TENSION, FASE DE LUNA DE MIEL, FASE DE AGRESION

Prevención Social de la Violencia

Diapositiva 17

La mejor manera de explicar el ciclo de la violencia es a través de un ejemplo cotidiano que dependerá del contexto en el que el replicador se encuentre, si nuestros asistentes aún se muestran reacios al tema podemos explicar esta diapositiva a través de las características de cada una de las fases del mismo.

Diapositiva 18

Debemos hacer énfasis en que la violencia no cambia a voluntad ni de la víctima ni del agresor, por el contrario esta va aumentando, un ayudante grafico que nos puede mostrar el avance de la violencia contra las mujeres es el violentometro, que a pesar de ser propuesto hace 11 años (en 2009) sigue teniendo vigencia, pues los índices de violencia no han decrecido y sigue siendo una herramienta vigente para detectar el nivel de violencia que cada mujer sufre.

Violentometro

- CHANTAJEAR
- MENTIR, ENGAÑAR
- IGNORAR
- CELAR
- DEFENDER, HUMILLAR
- INTIMIDAR, AMENAZAR
- CONTROLAR, PROHIBIR
- DESTRUIR ARTICULOS PERSONALES
- MANOSQUEAR
- AGREDIR "JUGANDO"
- EMPUJAR
- GOLPEAR
- ENCERRAR, AISLAR
- AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS
- AMENAZAR DE MUERTE
- AGREDIR SEXUALMENTE
- ROBAR
- SECUESTRAR

¡CUIDADO! LA VIOLENCIA ESTÁ PRESENTE

¡REACCIONAL! RESISTENCIA Y PIDE AYUDA

¡ALÉJATE! TU VIDA ESTÁ EN PELIGRO

Prevención Social de la Violencia



Diapositiva 19

Para explicar porque muchas de las mujeres que conocemos se quedan inmersas en situaciones de violencia podemos utilizar este síndrome para explicar sus conductas.

Si se pone una rana en un cazo de agua hirviendo, la rana salta para escapar. Pero si el cazo está al

fuego y lleno de agua fría, la rana poco a poco ajusta su temperatura corporal a la del agua, manteniéndose en una cierta comodidad que le impide darse cuenta de que el agua está calentándose y de que si no salta, acabará muerta para cuando el agua está a punto de hervir, la rana no puede aumentar más su temperatura e intenta salir, pero como ha gastado todas sus energías adaptándose al agua, ya no le quedan fuerzas suficientes.

Actuamos bajo el síndrome de la rana hervida cuando nos adaptamos consciente o inconscientemente a situaciones, personas o relaciones que nos resultan perjudiciales y que desfavorecen de alguna manera nuestro bienestar mental, emocional o físico.

Diapositiva 20

Mi árbol naranja es una técnica que motiva la identificación de patrones familiares para romper con los ciclos de normalización de las conductas agresivas, cada participante deberá tener el siguiente material:

- Hojas de papel (Suficientes)
- Lápiz
- Sacapuntas
- Goma
- Cinta adhesiva (en caso de ser necesaria)
- Colores o bicolor

1. El replicador pedirá a las asistentes que se concentren en la música⁴
2. Solicitará que cierren los ojos y que empiecen a pensar en sus antepasados (bisabuelos) a pensar en lo que saben de ellos, las historias familiares, y harán el mismo ejercicio de pensamiento con sus abuelos, sus padres y por ultimo con su familia.



⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=P9-BryWt4EA> Link para descarga de música sugerida

3. El replicador pedirá a las participantes dibujen su árbol familiar
4. Cuando hayan acabado el replicador solicitará que marquen los patrones que se han repetido, esta es una actividad guiada y daremos un símbolo a cada elemento para que al analizarlo en conjunto nos sea más fácil encontrar el linaje del patrón.
5. Empezaremos de lo más simple a lo más complejo:
 - a. Las participantes deberán **subrayar con azul** los nombres que se repiten o han sido heredados
 - b. Posteriormente se les solicitará que **coloquen un punto de color azul** junto a los nombres de los miembros de la familia que repiten profesión u oficio
 - c. Se solicitará que **coloquen una cruz azul** junto a los familiares que hayan muerto en circunstancias similares
 - d. Deberán **marcar con un asterisco rojo** a los miembros que se hayan casado o juntado en circunstancias similares
 - e. Con una **cruz en color rojo marcaran** a las mujeres que en la familia hayan sufrido algún aborto
 - f. Por ultimo solicitaremos que subrayen con una línea roja a las mujeres que en su familia hayan sufrido algún tipo de violencia
 - g. Una vez identificados los patrones de conducta solicitaremos que marquen con una diagonal a quienes hayan saltado todos los patrones que se mencionaron y preguntaremos en que percepción tiene la familia a quienes cambiaron las reglas
6. Podremos ofrecer la palabra a las asistentes para que compartan su experiencia identificando patrones familiares y haciendo las canalizaciones pertinentes en quienes así lo soliciten.