

CDI
COMISIÓN NACIONAL
PARA EL DESARROLLO
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

MÉXICO
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA



TLANCHINOL

PREVENCIÓN MUNICIPAL 2012-2016

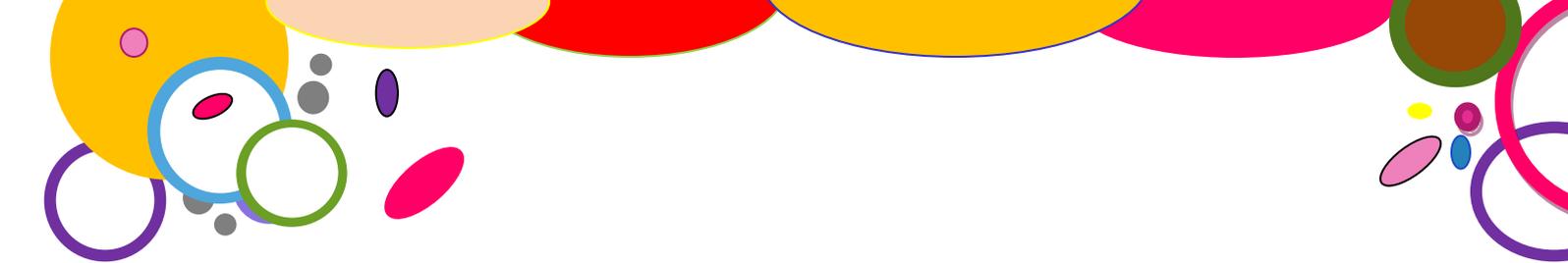
Acciones responsables
mejores resultados.



*“Modelo Educativo e Intercultural de
Sensibilización y Prevención
de la Violencia Contra las Mujeres
Indígenas de Tlanchinol, Hidalgo”*



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Índice

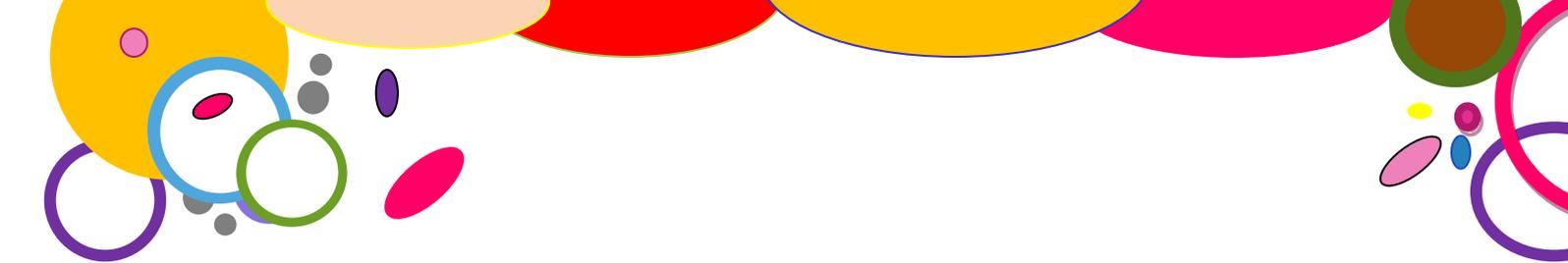
Presentación	2
Introducción	3
Objetivo General	4
Metodología	5
Módulo 1: Sensibilización a la desnaturalización de violencia de género.	6
Módulo 2: Ley de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia y derechos humanos de las mujeres.	11
Módulo 3: Desarrollo de habilidades que fungirán como factores protectores y preventivos de la violencia contra las mujeres.	16
Bibliografía	27

Presentación

Los pueblos originarios se rigen por usos y costumbres; esta situación coloca a las mujeres en una situación de desventaja social y cultural que provoca discriminación por su origen étnico, lengua, estatus socioeconómico y un acceso diferenciado a sus derechos humanos. Éstas prácticas se encuentran plasmadas en las normas de la comunidad y son naturalizadas en la cotidianidad de hombres y mujeres. Las comunidades del municipio de Tlanchinol Hidalgo, aun mantienen vigentes usos y costumbres que vulneran los derechos de las mujeres como son la poligamia y el entregar dote a las familias para que sus niñas sean dadas en matrimonio. Este panorama ha impulsado a la Instancia Municipal para el Desarrollo de las Mujeres de Tlanchinol Hidalgo, a promover diferentes acciones de prevención y atención a la violencia contra las mujeres con un enfoque intercultural con la finalidad de neutralizar y desnaturalizar los factores de género que perpetúan la violencia en las comunidades del municipio y ponen en riesgo la calidad de vida de las mujeres, niñas, niños y adolescentes.



Ing. Hortencia Camilo Juárez
Titular de la Instancia Municipal para el Desarrollo de las Mujeres



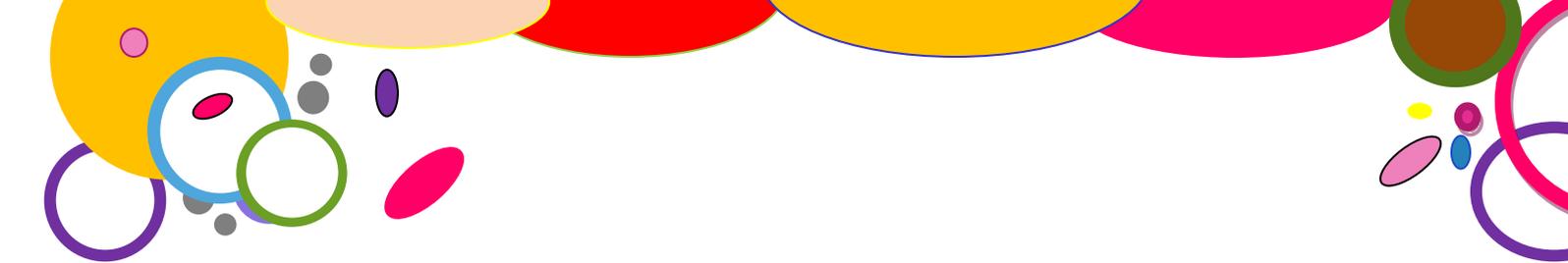
Introducción

El municipio cuenta con un diagnóstico participativo del fenómeno de la violencia con un enfoque intercultural. Una de las principales problemáticas detectadas fue la reproducción así como la legitimación en usos y costumbre de roles de género que perpetúan la violencia contra las mujeres, que son reproducidos y vividos de forma natural. También existe un desconocimiento generalizado de sus derechos humanos y de las leyes que las protegen. Ante los resultados obtenidos surge el siguiente Modelo Educativo Intercultural de Sensibilización y Prevención de la Violencia Contra las Mujeres el cual atiende las líneas de acción propuestas en el diagnóstico, el cual pretende sensibilizar a las mujeres indígenas del municipio sobre la importancia de prevenir la violencia a través de su desnaturalización y visibilización, además de desarrollar habilidades para prevenirla, el modelo será elaborado en conjunto con personal de la AMP, DIF Municipal, integrantes de cabildo y centro de salud. Con la finalidad de generar voluntad política para implementar acciones que garanticen el acceso de las mujeres a una vida libre de violencia desde sus espacios de trabajo. Para su implementación se conformara y capacitara a un grupo de mujeres indígenas que fungirán como multiplicadoras del modelo en las comunidades de Acahuasco, Acuapa, Apantlazol, Citlala, Coamapil, Copaltitla, Cuatatlán, Cuatlapech, Cuatlimax, Huitepec, Ixtlapala, Jalpa, Lontla, Olotla, Pahuayo, Peyula, Quetzaltzongo, Tecontla, Temango y Tlahuelongo. Promoviendo con esto la corresponsabilidad ciudadana, la cual tomara un papel activo en la prevención de la violencia contra las mujeres indígenas del municipio.

Objetivo general:

Contribuir a la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres indígenas del municipio de Tlanchinol, Hidalgo. A través de la implementación del modelo educativo e intercultural de sensibilización y prevención de la violencia contra las mujeres así como la formación de un grupo multiplicador, el cual dará a conocer la Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el Estado de Hidalgo, sus derechos humanos, así como brindar herramientas para el desarrollo de habilidades sociales que faciliten el proceso de empoderamiento así como el análisis de usos y costumbres que vulneran la calidad de vida de las mujeres indígenas buscando con esto visibilizar la violencia, desnaturalizarla y generar condiciones para el acceso de las mujeres indígenas del municipio a una vida libre de violencia.





Metodología

El presente manual nos da los pasos a seguir para implementar las actividades de los talleres que componen los módulos del Modelo, con un carácter teórico – vivencial, es decir utilizando información y vivencias de las participantes.

Las estrategias, técnicas y recursos didácticos implementados en el modelo atienden los siguientes estilos de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico. Con el objetivo de desarrollar de manera rápida y eficaz el proceso de aprendizaje y atender las necesidades del grupo debido al nivel de alfabetismo arrojado en el diagnóstico.

Las actividades contenidas en el manual están dirigidas a mujeres indígenas escolarizadas y no escolarizadas, con una duración de 5 sesiones compuestas en los siguientes tres módulos:

1. Sensibilización a la desnaturalización de violencia de género.
2. Ley de acceso a una vida libre de violencia, y derechos humanos de las mujeres.
3. Desarrollo de habilidades que fungirán como factores protectores de la violencia y prevenirla.

Con la implementación de sus actividades se pretende lograr que las participantes se sensibilicen ante el fenómeno de la violencia y aprendan a detectarla, reconocerla así como desarrollar habilidades para prevenirla y afrontarla si es el caso denunciar.

MODULO

1

Sensibilización a la desnaturalización de
violencia de género.



Enrique Builelo

Objetivo del modulo:

Desnaturalizar la violencia contra las mujeres indígenas y crear nuevas actitudes; a través del reconocimiento de estereotipos de género que perpetúan la violencia así como usos y costumbres que la naturalizan.

Carta descriptiva del módulo.

PRIMERA SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Actividad 1	Conocer a las personas que participan en la implementación del modelo e informarles cuál es el objetivo del modelo, generando un ambiente de participación y confianza.	“Meto en la movida”	10 minutos	Ninguno
Actividad 2	Establecer reglas que nos permitan realizar las actividades de los talleres en un ambiente de respeto, confianza y colaboración.	“Acuerdos”	10 minutos	Papel Bond Plumones
Actividad 3	Reflexionar cómo ha cambiado las condiciones de vida de las mujeres y los hombres indígenas a lo largo de cuatro generaciones.	“Una mirada a nuestro pasado”	60 minutos	Papel Bond Plumones
Actividad 4	Identificar los diferentes tipos de violencia en la vida cotidiana de las mujeres indígenas.	“Violencia, costumbres y tradiciones”	80 minutos	Imágenes Papel Bond Plumones
Actividad 5	Valorar hasta qué punto los objetivos de la sesión se cumplieron, así como evaluar el desarrollo del propio proceso grupal.	“Caricias verbales y físicas”	20 minutos	Carita feliz Carita normal Carita triste

Dinámica “Meto en la Movida” Conociéndonos y conociendo el modelo

Objetivo: Conocer a las personas que participan en la implementación del modelo e informarles cuál es el objetivo del modelo, generando un ambiente de participación y confianza.

Duración: 10 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción del proceso:

Paso 1: Llegaras con anticipación y formarás un círculo con las sillas del lugar donde se llevarán a cabo las actividades. Recibirás a las personas que participaran en el taller y las invitaras a tomar asiento sin mover las sillas y les darás la bienvenida a las actividades del Modelo Educativo Intercultural de Sensibilización y Prevención de la Violencia Contra las Mujeres.

Pasó 2: Te ubicaras en el centro del círculo les comentarás a las participantes que se presentaran jugando. Dirán su nombre y lo que les gusta hacer y después dirán meto en la movida a todas las personas que (traigan pantalón, estén de negro u otra característica). Y todas las participaciones con esa característica se pondrán de pie y se moverán de lugar, tu tomaras un lugar también, entonces quien quede de pie se presentara y dirá una de sus cualidades, cabe mencionar que la persona que esté de pie, volverá a decir meto en la movida a todas las personas que (traigan pantalón, estén de negro u otra característica), esto se realizara varias veces, y si llegara a repetirse alguna persona compartirá un momento agradable de su vida.

Pasó 3: Una vez que pasaron todas, agrádeceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Acuerdos” Estableciendo acuerdos de trabajo.

Objetivo: Establecer reglas que nos permitan realizar las actividades de los talleres en un ambiente de respeto, confianza y colaboración.

Duración: 10 minutos

Materiales: Papel bond
Plumones

Descripción del proceso:

Paso 1: Formaras tres grupos y les pedirás a las participantes que comenten en 5 minutos, las reglas necesarias para realizar las actividades de los talleres buscando que estas nos ayuden a mantener un ambiente de respeto, confianza y colaboración.

Pasó 2: Pídeles que comente las reglas que propusieron, anótalas en el papel bond. Después da lectura de estas, pregunta si alguien desea agregar otra. Ahora menciona la importancia de establecer acuerdos para el éxito de las actividades.

Paso 3: Agrádeceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Una mirada a nuestro pasado”

Objetivo: Reflexionar cómo han cambiado las condiciones de vida de las mujeres y los hombres indígenas a lo largo de cuatro generaciones.

Duración:
60 minutos

Materiales:
Papel Bond
Plumones

Descripción del proceso:

Paso 1: Divide al grupo en 4 equipos entrégales un papel bond y pídeles la dividan en dos y que comenten como eran o son sus abuelas y abuelos a qué edad se casaron, con quien se casaron, como las educaron, que actividades hacían, a que jugaban, hasta qué grado escolar llegaron, que les enseñaron del matrimonio, se casaron con la pareja que eligieron o se las eligieron... Después les solicitaras que dibujen en la primera mitad del papel bond a su abuela integrando en su dibujo los comentarios de todas y en la otra mitad a su abuelo de la misma forma.

Ahora pídeles que nuevamente comenten como eran o son sus mamás y papás a qué edad se casaron, con quien se casaron, como las educaron, que actividades hacían, a que jugaban, hasta qué grado escolar llegaron, que les enseñaron del matrimonio, se casaron con la pareja que eligieron o se las eligieron... Después les solicitaras que dibujen en la primera mitad del papel bond a su madre integrando en su dibujo los comentarios de todas y en la otra mitad a su padre de la misma forma.

Por último pídeles que comenten como son ellas y como son sus parejas en caso que no tengan como son sus hermanos a qué edad se casaron, con quien se casaron, como las educaron, que actividades hacían, a que jugaban, hasta qué grado escolar llegaron, que les enseñaron del matrimonio se casaron con la pareja que eligieron o se las eligieron... Después les solicitaras que se dibujen en la primera mitad del papel bond y en su dibujo integren los comentarios de todas y en la otra mitad a su pareja u hermano de la misma forma.

Pasó 2: Solicítales que expongan sus trabajos.

Explica la forma en que hemos evolucionado las mujeres, el acceso a nuestros derechos y les pedirás que se integren nuevamente e ilustren como ellas educarían a sus hijas que compartan al grupo sus comentarios.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado

Nota: Recuerda estar al pendiente de las dudas que se generen en cada equipo.

Dinámica “Violencia, costumbres y tradiciones”

Objetivo: Identificar los diferentes tipos de violencia en la vida cotidiana de las mujeres indígenas.

Duración: 80 minutos

Materiales:
Imágenes
Papel bond
Plumones

Descripción del proceso:

Paso 1: Explicaras los tipos y modalidades de violencia a través de imágenes.

Pasó 2: Después formarás cuatro grupos y les pedirás que comenten los tipos de violencia que viven en su comunidad las mujeres, para después ilustrarla en el papel bond que se les entregara, al finalizar cada grupo expondrá su cartel.

Paso 3: Ahora les indicaras que en el mismo grupo comenten que han escuchado sobre la violencia en sus comunidades y los comentarios que surgen cuando se sabe que alguna mujer vive violencia.

Paso 4: Solicítales que se sienten formando un círculo, analicen como se vive y se identifica la violencia, como se reproduce de generación en generación y que es necesario realizar un cambio en las costumbres que vulneran sus derechos.

Paso 5: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Caricias verbales y físicas ”

Cierre y evaluación

Objetivo: Valorar hasta qué punto los objetivos de la sesión se cumplieron, así como evaluar el desarrollo del propio proceso grupal.

Duración: 20

Materiales:
Carita feliz
Carita normal
Carita triste

Descripción del proceso:

Paso 1: Realiza una Carita Feliz, una normal y una triste, pégalas en el salón distribuyéndolas a los lados y al centro, pídeles a las participantes que formen un medio círculo ahora explícales que se realizaran una serie de preguntas y dependiendo la respuesta se ubicaran en la carita que represente su respuesta (la feliz significa excelente, la carita normal significa adecuado, la carita triste que fue inadecuado.

Preguntas propuestas: ¿Las actividades fueron acorde a los temas? ¿El lugar fue adecuado para realizar las actividades? ¿Identificaron los tipos de violencia? ¿Identificaron las modalidades de la violencia? ¿Las dinámicas me hicieron reflexionar sobre la naturalización de la violencia en mi comunidad? Etc.

Pasó 2: Para cerrar la actividad agradece su participación y pídeles que se despidan de sus compañeras con un abrazo y palabras que las motiven a seguir a delante.

MODULO

2

Ley de acceso a las mujeres una vida libre de violencia, y derechos humanos de las mujeres.



Jorge González

Objetivo del modulo:

Conocer y analizar los instrumentos jurídicos que garantizan el acceso pleno de las mujeres a una vida libre de violencia.

Carta descriptiva del módulo.

SEGUNDA SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Actividad 1	Retomar lo aprendido, dar a conocer el objetivo de la sesión e introducir al tema.	“Reconociéndonos y retroalimentándonos”	20 minutos	Paliacates
Actividad 2	Que las participantes conozcan La Ley de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia para el Estado de Hidalgo y su contenido.	“ Ley de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia para el estado de Hidalgo”	40 minutos	Imágenes
Actividad 3	Enlistar nuestros derechos e identificar como los ejercemos.	“Mis derechos y como los ejerzo”	60 minutos	Estambre
Actividad 4	Identificar que significa para cada una de las participantes vivir sin violencia y ejercer plenamente sus derechos.	“Viviendo sin violencia”	30 minutos	Papel bond Plumones
Actividad 5	Que las participantes, recorran su cuerpo, se reconozcan, recuerden las cosas que han vivido aquellas que dolieron aquellas que dejaron una sonrisa permanente en su vida. Tomen de esos recuerdos lo que las motiva para continuar con su vida y lograr sus metas.	“Recorriendo mi pasado avanzando hacia mi futuro”	30 minutos	Paliacates

Dinámica “Reconociéndonos y retroalimentándonos”

Objetivo: Retomar lo aprendido, dar a conocer el objetivo de la sesión e introducir al tema.

Duración: 20

Materiales:
Paliacates

Descripción del proceso:

Paso 1: Le darás la bienvenida al grupo mencionándoles el objetivo de la sesión y formarás parejas para que comenten sobre lo visto en la sesión pasada, como se sintieron y que esperan de esta sesión. Después les pedirás que compartan con el grupo brevemente lo que comentaron.

Paso 2: Ahora pídeles que se pongan de pie y entrega a cada una de las participantes un paliacate, indícales que deberán cubrir sus ojos con él y trataran de caminar por el espacio haciendo uso de sus manos para guiarse, mencionándoles que en todo momento contarán con tu supervisión para que no sufran un accidente. Al paso de 2 minutos diles que se descubran los ojos y continúen caminando por el mismo tiempo. Solicítales que regresen a sus lugares y comenten como se sintieron en el primer momento y después en el segundo momento.

Paso 3: Menciona la importancia de conocer la Ley de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia para el Estado de Hidalgo, y los derechos humanos de las mujeres para acceder plenamente a una vida libre de violencia y a sus derechos humanos retomando el ejercicio anterior mencionando que él no contar con la información es como caminar a ciegas...

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Nota:

Antes de la sesión deberá revisar:

- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Hidalgo.
- Declaración Universal de los Derechos humanos
- Derechos Humanos de las Mujeres.

Dinámica “ Ley de Acceso a las Mujeres a una vida libre de violencia para el estado de Hidalgo”

Objetivo: Que las participantes conozcan La Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Hidalgo.

Duración: 40 minutos

Materiales:

Imágenes
Ley de Acceso a las Mujeres a una vida libre de violencia para el estado de Hidalgo

Descripción del proceso:

Paso 1: Con el apoyo de imágenes menciónales los tipos y modalidades de violencia, así como las órdenes de protección contenidas en La Ley de Acceso a las Mujeres a una vida libre de violencia para el estado de Hidalgo.

Paso 2: Divide al grupo en 4 equipos y pídeles que comenten porque es importante dar a conocer dicha ley y como consideran que debería ser difundida tomando en cuenta las características de su comunidad. Solicítales que designen a una vocera que dará a conocer sus propuestas.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Mis derechos y como los ejerzo”

Objetivo: Enlistar nuestros derechos e identificar como los ejercemos.

Duración: 60 minutos

Materiales:

Estambre
Declaración Universal de los Derechos Humanos y Derechos de las Mujeres

Descripción del proceso:

Paso 1: Solicítales a las participantes que formen un circulo, explícales que formaran una telaraña, que tu iniciaras con la actividad lanzándoles un estambre a una de ellas y quien reciba el estambre tendrá que mencionar a que tiene derecho y como ha ejercido este en su vida. Al terminar tendrá que enviárselo a otra participante sin soltarlo, hasta que llegue a ella y mientras tanto cada una mencionara si considera importante conocer nuestros derechos para vivir una vida libre de violencia y porque.

Paso 2: Indícales que deberán regresar a su lugar y enlistara los derechos humanos de las mujeres y las características de los derechos humanos.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Viviendo sin violencia”

Objetivo: Identificar que significa para cada una de las participantes vivir sin violencia y ejercer plenamente sus derechos.

Duración: 30 minutos

Materiales:
Papel bond
Plumones

Descripción del proceso:

Paso 1: Solicítales a las participantes que se pongan de pie, e invítalas a caminar por el lugar y pensar que significa para ellas vivir sin violencia e identifiquen como es su vida y que cambios podrían realizar poniendo en práctica lo aprendido en estas actividades.

Paso 2: Divide al grupo en 4 equipos y pídeles que compartan lo que pensaron para que elaboren una imagen o cartel que incluya las emociones que surgieron en la actividad lo que significa para ellas vivir sin violencia y ejercer plenamente sus derechos humanos.

Paso 3: Ahora solicita a cada equipo que explique su imagen o cartel y lo peguen formando un mural en la pared del salón, realiza una reflexión de la importancia de vivir sin violencia.

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Recorriendo mi pasado avanzando hacia mi futuro”

Objetivo: Que las participantes, recorran su cuerpo, se reconozcan, recuerden las cosas que han vivido aquellas que dolieron así como aquellas que dejaron una sonrisa permanente en su vida. Tomen de esos recuerdos lo que las motiva para continuar con su vida y lograr sus metas.

Duración: 30 minutos

Materiales:
Paliacates

Descripción del proceso:

Paso 1: Pídeles a las participantes que se pongan de pie y caminen por el espacio y se ubiquen en un lugar donde se sientan cómodas, coméntales que les entregaras un paliacate que deberán utilizar para cubrir sus ojos y deberán sentir su cuerpo, deberán ir reconociéndose, recordando las cosas que han vivido, aquellas que dolieron para despedirse de ellas dejándolas en el pasado y centrarse en las que dejaron una sonrisa y han contribuido a su crecimiento personal.

Pasó 2: Ahora indícales que lentamente descubran sus ojos, se pongan de pie y formen un círculo y comenten como se sintieron.

Paso 3: Para cerrar la actividad solicítales que se despedidan con palabras positivas y pide u aplauso para todas por el trabajo realizado.

MODULO

3

Desarrollo de habilidades que fungirán como factores protectores y preventivos de la violencia contra las mujeres.



Lore Aquino

Objetivo del módulo:

Brindar herramientas para el desarrollo de habilidades sociales que faciliten el proceso de empoderamiento y el acceso de las mujeres indígenas del municipio a una vida libre de violencia.

Carta descriptiva del módulo.

TERCERA SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Autoestima	Conocer las emociones que me genera iniciar el ultimo modulo del modelo, recordando las experiencias vividas durante el proceso en un ambiente de confianza e integración.	“Mis emociones”	20 minutos	Globos de colores
	Que las participantes sean consientes de que poseen cualidades positivas.	“ Yo soy ”	30 minutos	Lápices Hojas blancas
	Favorecer el conocimiento propio y de las demás participantes, así como realizar un ejercicio de autovaloración.	“Un paseo por el bosque”	30 minutos	Papel Bond Plumones
	Reconocer el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno.	“ Autoestima y emociones”	70 minutos	Hojas de colores Pegamento
	Generar confianza entre las participantes y compartir experiencias y emociones generadas en la sesión.	“Confianto y cerrando el tema”	30 minutos	Paliacates
CUARTA SESIÓN				
Inteligencia emocional y asertividad	Reconocer a las participantes a través de la historia de sus nombres y las emociones que les genera recordarlas, generando un ambiente de confianza y cooperación.	“Mi historia y la de mi nombre”	30 minutos	Aro de color
	Identificar mis emociones, analizando que sentimientos y reacciones me provocan y con qué parte de mi cuerpo las asocio y como las expreso.	“Pintando en mi cuerpo mis emociones”	60 minutos	Papel Bond Plumones de colores

	Que las participantes reflexionen la forma en que usan el NO y que emociones les genera usarla.	“Diciendo No”	50 minutos	Ninguno
	Que las participantes reconozcan la importancia de decir lo que sienten y piensan con el fin de expresar sus necesidades y defender sus derechos humanos.	“Respondiendo o asertivamente”	40 minutos	Hojas blancas Plumones de colores Globos
QUINTA SESIÓN				
Resolución de conflictos y asertividad	Generar un ambiente de confianza y cooperación.	“Pintando en mi cuerpo mis emociones”	20 minutos	Cinta adhesiva
	Que las participantes solucionen un conflicto y analicen alternativas de afrontarlo.	“Saliendo del círculo”	20 minutos	Ninguno
	Que las participantes encuentren soluciones a situaciones conflictivas a través de la comunicación y el consenso.	“Actuando situaciones conflictivas, generando soluciones grupales o individuales”	40 minutos	Ninguno
	Que las participantes desarrollen la capacidad de tomar decisiones de forma individual y colectiva para resolver conflictos y generar un ambiente de confianza y cooperación.	“Robando la Bandera pasando por la telaraña”	60 minutos	Estambre Aros de colores Globos
	Que las participantes identifiquen situaciones que les generan estrés, cómo reacciona ante ellas, que les genera y que cambiarían para mejorar el resultado.	“Reconociendo lo que me estresa”	40 minutos	Hojas blancas Plumones de colores

Tercera Sesión

Dinámica “Mis emociones ”

Objetivo: Conocer las emociones que genera iniciar el último módulo del modelo, recordando las experiencias vividas durante el proceso en un ambiente de confianza e integración.

Duración: 20 minutos

Materiales:
Globos de colores

Descripción del proceso:

Pasó 1: Dale la bienvenida, entregándoles un globo a cada una de las participantes coméntales que mientras lo inflan les recordaras las reglas que establecieron la primera sesión.

Pasó 2: Después solicítales que busquen a una persona que traiga un globo del mismo color y formen parejas o triadas. Cada equipo deberá mantener sus globos en el aire con las palmas y las manos. Después de 2 minutos les pedirás que en parejas o triadas truenen su globo, ganara quien termine primero.

Pasó 3: Para cerrar la actividad pídeles que formen un círculo y mencionen como se sintieron, que emociones se generaron y que esperan de las actividades que comprende el último módulo.

Dinámica “ Yo soy ”

Objetivo: Que las participantes sean conscientes de que poseen cualidades positivas.

Duración: 30 minutos

Materiales:
Lápices
Hojas blancas

Descripción del proceso:

Pasó 1: Coméntales brevemente que significa la palabra autoestima (valoración que tenemos de nosotras mismas) e invita a las participantes a compartir los conocimientos que tienen sobre esta.

Pasó 2: Después entrégales una hoja y un lápiz pidiéndoles que dibujen en ella quienes son, resaltando únicamente sus cualidades.

Pasó 3: Pídeles que formen parejas y compartan su trabajo con su compañera, después pide 5 voluntarias para que comenten como se sintieron, si fue o no fácil realizar la actividad, realiza una reflexión de la importancia de conocerse o reconocerse y valorarse a sí mismas.

Pasó 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Un paseo por el bosque ”

Objetivo: Favorecer el conocimiento propio y de las demás participantes, así como realizar un ejercicio de autovaloración.

Duración: 30 minutos

Materiales:
Papel Bond
Plumones

Descripción del proceso:

Paso 1: Entrégales un papel bond y plumones a cada una de las participantes indícales que deberán buscar un lugar dentro del salón donde se sientan cómodas para realizar la siguiente actividad.

Paso 2: Ahora solícítales que dibujen un árbol con ramas, raíces y frutos. En las raíces dibujaran sus habilidades, en las ramas las cosas positivas que realizan y en los frutos sus éxitos o triunfos.

Paso 3: Después pídeles que peguen sus árboles en el salón y los compartan con el grupo una por una.

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Autoestima y emociones”

Objetivo: Reconocer el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno.

Duración: 70 minutos

Materiales:
Hojas de colores
Pegamento

Descripción del proceso:

Paso 1: Entrégales una hoja de color a cada una de las participantes indícales que cada persona que integra el grupo les dirán una serie de palabras negativas que han escuchado y cuando escuchen una que las afectaría le quiten un trozo a la hoja dependiendo cuanto les afecte.

Paso 2: Después indícales que nuevamente les enlisten una serie de palabras positivas y cuando escuchen una que contribuya a su autoestima, reconstruirán su hoja pegando los trozos cortados.

Paso 3: Ahora resalta que a diario suceden cosas que afectan nuestra autoestima o la fortalecen, y que identificar que puede dañarnos nos puede dar pie a buscar acciones para enfrentarlas y que de esta manera no afecten su autoestima.

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Confianza y cerrando el tema”

Objetivo: Generar confianza entre las participantes, compartir experiencias y emociones generadas en la sesión.

Duración: 30 minutos

Materiales: Paliacates

Descripción del proceso:

Paso 1: Forma parejas entrégales un paliacate a cada pareja, coméntales que deberán elegir quien se cubre primero los ojos y quien fungirá como guía de su compañera en el recorrido del salón después de 10 minutos cambiaran los papeles.

Paso 2: Después solicítales que formen un círculo y con ayudada de una pelota irán intercambiando como se sintieron y que aprendizaje se llevan de la sesión. Para esto le entregara la pelota a la persona que está a tu izquierda ella iniciara y cuando termine su participación, lanzara la pelota a la siguiente participante hasta que hayan pasado todas.

Paso 3: Agradece su participación y cierra la actividad con un aplauso.

Cuarta Sesión

Dinámica “La historia de mi vida y nombre ”

Objetivo: Reconocer a las participantes a través de la historia de su vida y nombre, así como reflexionar sobre las emociones que les genera la actividad.

Duración: 30 minutos

Materiales: Aro de color

Descripción del proceso:

Paso 1: Dales la bienvenida a las participantes y pídeles que formen un círculo al centro del salón, entrégale un aro a la persona que se encuentra a tu izquierda indicando que deberá narrar la historia de su vida mientras recorre su cuerpo con el aro, al finalizar pasara el aro a alguna de su compañera asegurándose que todas se presenten y narren su historia.

Paso 2: Después pídeles que compartan las emociones que se generaron. Agradece su participación y enlaza la actividad con la identificación de emociones y manejo de estas.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica "Pintando en mi cuerpo mis emociones"

Objetivo: Identificar mis emociones, analizando que sentimientos y reacciones me provocan, y con qué parte de mi cuerpo lo asocio así como la expresión de estas.

Duración: 60 minutos

Materiales:
Papel Bond
Plumones de colores

Descripción del proceso:

Paso 1: Divide al grupo en 5 equipos, solicítales que dibujen la silueta de una persona en el papel bond y cada una deberá mencionar emociones que han sentido y con qué parte del cuerpo la asocian dibujando esta emoción en la silueta.

Paso 2: Después pídeles que expongan su trabajo y comenten brevemente como se sintieron, si fue fácil o difícil de realizar la actividad.

Paso 3: Coméntales que pueden tener coincidencias pero también diferencias y que cada persona siente de manera diferente, que es importante identificar nuestras emociones y aprender a controlarlas.

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica "Diciendo No"

Objetivo: Que las participantes reflexionen la forma en que usan el NO y que emociones les genera usarla.

Duración: 50 minutos

Materiales:
Ninguno

Descripción del proceso:

Paso 1: Pídele a 4 participantes que salgan del salón voluntariamente, después indica a las participantes que permanecen en el salón que deberán pedirles que les pasen objetos que están a la vista a las personas que salieron, utilizando diferentes argumentos para que sus compañeras acepten darles lo que les solicitan. A las personas que salieron del grupo les indicaras que deberán de cooperar con sus compañeras.

Pasó 2: Después les solicitas que formen un círculo y que comenten como se sintieron comenzando por las personas que salieron del salón y después las que se quedaron.

Pasó 3: Reflexionemos: ¿Cómo decimos NO? ¿Cuándo decimos No? ¿Aceptamos un NO de otras personas? ¿Que sentimos cuando decimos No? Por último coméntales la importancia de tomar decisiones asertivamente y comunicar claramente lo que sentimos.

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Respondiendo asertivamente”

Objetivo: Que las participantes reconozcan la importancia de decir lo que sienten y piensan con el fin de expresar sus necesidades y defender sus derechos humanos.

Duración: 40 minutos

Materiales:
Hojas blancas
Plumones de colores
Globos

Descripción del proceso:

Paso 1: Pídeles que tomen una postura cómoda, cierren sus ojos y respiren lentamente sintiendo como entra y sale el aire de sus pulmones. Mientras les solicitas que recuerden un momento donde necesitaban decir algo importante y no lo dijeron pensando ¿Por qué no lo dijeron? ¿Qué sintieron al no hacerlo? ¿Qué consecuencias tuvo no expresar lo que sentían? Después de 5 minutos les entregaras una hoja con plumones y les indicara que deberán dibujar el sentimiento que les genero la actividad.

Paso 2: Solicítales que nuevamente piensen en este pero esta vez imaginando que si expresaron lo que sentían y nuevamente dibujen la emoción que les genero.

Paso 3: Entrégales un globo el cual deberán inflar y mantener en el aire tocándolo solo con la palma de la mano, las primeras 10 que lo dejen caer serán las que compartirán su trabajo después mencionaras brevemente la importancia de conocer y manejar nuestras emociones así como responder asertivamente para prevenir la violencia.

Paso 4: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Quinta Sesión

Dinámica “Retroalimentación y metas”

Objetivo: Generar un ambiente de confianza y cooperación.

Duración: 20 minutos

Materiales:
Cinta adhesiva

Descripción del proceso:

Paso 1: Recibe a las participantes, dándoles la bienvenida y recordándoles las reglas bajo las que han trabajado, menciónales que esta será la última sesión del modelo. Ahora invítalas a formar un círculo indicándoles que antes de iniciar con las actividades de la sesión jugaran a saltar, para esto les entregaras un trozo de cinta adhesiva y cada una marcara en el piso hasta donde creen que llegaran de un salto para posteriormente una por una ir saltando a su marca.

Paso 2: Menciónales la importancia de creer en nosotras mismas y de plantearnos metas regularmente podemos alcanzarlas o incluso rebasarlas.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Saliendo del círculo”

Objetivo: Que las participantes solucionen un conflicto analicen alternativas de afrontarlo.

Duración: 40 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción del proceso:

Paso 1: Pide a 5 integrantes del grupo que de manera voluntaria salgan del salón. A las personas que permanecen en el grupo coméntales que deberán formar un círculo que abrirán solo para que se integren al centro las 5 personas que salieron del grupo. Para después cerrarlo impidiendo que salgan de este para lo cual se tomaran de las manos, de los brazos o la cintura de la forma que decidan, pero que esta no les permita salir a las personas.

Después pídeles a las personas que salieron que regresen al grupo y se pongan en el centro del círculo, una vez dentro indícales que deberán salir del círculo y para esto contarán con 10 minutos.

Paso 2: Pídeles que abran el círculo y se integren todas las participantes y analicen cuales fueron los conflictos que surgieron, que sintieron, como los resolvieron, y como vinculan la actividad con los conflictos de la vida cotidiana.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado

Dinámica “Actuando situaciones conflictivas, generando soluciones grupales o individuales”

Objetivo: Que las participantes encuentren soluciones a situaciones conflictivas a través de la comunicación y el consenso.

Duración: 40 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción del proceso:

Paso 1: Divide al grupo en 4 equipos, solicítales que comenten situaciones que han vivido o visto conflictivas y elijan una para actuarla brevemente, al final de cada actuación se comentara en grupo la forma de solucionar lo presentado.

Pasó 2: Resalta que los conflictos forman parte de nuestra vida cotidiana que afrontarlos positivamente y sin violencia es la meta que tenemos.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Robando la Bandera pasando por la telaraña”

Objetivo: Que las participantes desarrollen la capacidad de tomar decisiones de forma individual y colectiva para resolver conflictos generando un ambiente de confianza y operación.

Duración:
60 minutos

Materiales:
Estambre
Aros de colores
Globos

Descripción del proceso:

Paso 1: Forma dos equipos y ubícalos en cada uno de los extremos del salón.

Paso 2: Al primer grupo solicítales que dibujen una bandera que las represente y la peguen en su lugar del espacio que ocupan, después entrégales estambre, aros y globos con los cuales deberán formar una telaraña que protegerá su espacio e impedirá que pasen a su lado del salón. Al segundo grupo pídele que genere una estrategia para llegar a la bandera del primer equipo y se apoderen de ella pasando por la telaraña que construirán pero sin romperla ya que si la rompen deberán regresar a su lugar para pensar en otra estrategia mientras el otro grupo la reconstruye para volver a empezar.

Paso 3: Pídeles que comenten cuales fueron las emociones que se generaron, como elaboraron la estrategia para proteger su espacio y para robar la bandera, funciono a la primera esta estrategia o la cambiaron, cooperaron todas las integrantes y como se vincula con la vida cotidiana.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Reconociendo lo que me estresa”

Objetivo: Que las participantes identifiquen situaciones que les generan estrés cómo reaccionan ante ellas que les genera y que cambiarían para mejorar el resultado.

Duración: 40 minutos

Materiales:
Hojas blancas
Plumones de colores

Descripción del proceso:

Paso 1: Entrégale a cada participante una hoja y plumones, pídeles que la dividan en 4, que recuerden tres situaciones cotidianas que les generan estrés y las dibujen en la primera parte, después que dibujen como reaccionan ante estas en el apartado dos y en el apartado tres como proponen que deberían reaccionar ante la situación viéndola desde afuera, por último en el apartado cuatro dibujaran que resultado tendría si reaccionaran así. Solicítales que expongan sus trabajos.

Paso 2: Divide al grupo en 4 equipos y que retomen lo expuesto para proponer tres formas de afrontar el estrés, cada equipo deberá exponer sus propuesta. Se pondrán de pie, respiraran lentamente y formaran parejas para regalarse un masaje en la espalda.

Paso 3: Agradéceles su participación y pides un aplauso por el trabajo realizado.

Dinámica “Caminando hacia el futuro y cerrando círculos”

Objetivo: Que las participantes decidan su futuro y cierren el proceso de sensibilización para la prevención de la violencia contra las mujeres con enfoque intercultural.

Duración:
20 minutos

Materiales:
Papel Mural
Hojas de colores
Plumones de colores

Descripción del proceso:

Paso 1: Coméntales a las participantes que están llegando al momento final de las actividades emprendidas en el modelo, pega un papel mural en la pared o piso, pídeles que plasmen sus manos y dentro de una de ellas elaboren un dibujo que represente el sentimiento que les generó cursar las actividades del modelo y en la otra mano la meta que se proponen para prevenir la violencia en sus vidas y comunidad con enfoque intercultural.

Paso 2: Después divide al grupo en cuatro equipos y pídeles que comenten que aprendieron, que no les gustó y como se van, después integrar todos sus comentarios en una frase que mencione, pídele a cada equipo que comparta su frase y anótala en el papel mural.

Paso 3: Agradece su participación en cada una de las actividades y solicítales que a través de lluvia de ideas mencionen que les gustó más y que cambiarían para que este proceso educativo tenga mayor impacto. Realiza las anotaciones y cierra la sesión entregándole a cada participante una playera por haber cursado exitosamente las sesiones que componen el modelo, solicítales un aplauso para todas y darse un abrazo de despedida.

Bibliografía

- Actividades para desarrollar La asertividad. Consultado en: <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>
- Autoestima equidad para la mujer y desarrollo social, manual de trabajo. Lima, Perú. 2005
- Reservados todos los derechos. 2003
- Conceptos claves para la resolución de conflictos en el ámbito escolar, Material elaborado por Unidad de Apoyo a la Transversalidad División de Educación General Ministerio de Educación. 2006
- Guía didáctica Taller Construyendo La igualdad, Prevenimos La violencia de género. Dirección General de la Mujer Comunidad de Madrid.
- Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres Tejiendo el cambio. Instituto Interamericano de Derechos Humanos. Con el apoyo de: Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo Agencia Noruega para la Cooperación y el Desarrollo.2009
- GUÍA PRÁCTICA: “Trabajemos la igualdad de género y Lucha contra la Violencia en la comunidad”. Fundación Kuña Aty
- Hombres violentos: Mujeres maltratadas. Aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Ferreira Graciela. Edición Sudamericana, Bs.As. 1995.
- Juegos para la educación intercultural. Guida Al·lès. 2006
- La VIOLENCIA le hace MAL a la FAMILIA. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. Programa Puente, Sistema de Protección Chile Solidario, fondo de Solidaridad e Inversión Social, FOSIS. 2009
- Ley de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia para el estado de Hidalgo. Última reforma publicada en alcance al periódico oficial, el 2 de septiembre de 2013.
- Manual de Técnicas para la sensibilización sobre violencia de Género y masculinidad en la comunidad. Roberto Garda Salas. México, Distrito Federal, a 27 de Diciembre del 2006.
- ¡Por Nosotras Mismas! Guía del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina, instituto mexicano del seguro social. 2003
- Programa de educación emocional para la prevención de la violencia 2do Ciclo de ESO. Grupo aprendizaje emocional, editado por Generalitat Valenciana Cansellería de cultura, Educación, 2005.
- Reglamento de la ley de transparencia y acceso a la información pública gubernamental para el estado de Hidalgo. 2008
- Relaciones de género y relaciones de autoridad” en Di Marco, Graciela. Democratización de las familias. UNICEF. 2005