

# POR UNA VIDA SIN VIOLENCIA

Material didáctico para trabajar en grupos  
la violencia de género.



**LOMA**Verde  
ENTRE EL CIELO...  
...Y EL INFIERNO





# LOMA *verde*

ENTRE EL CIELO...  
...Y EL INFIERNO

Redacción de la guía a cargo de:

**Margarita Quintanilla G.**

(InterCambios)

Revisión y edición:

**Manuel Fandiño**

Diseño y diagramación:

**Fernando Moroney Úbeda**



..... • *Manual para facilitadores* • .....

# POR UNA VIDA **SIN VIOLENCIA**

Material didáctico para trabajar en grupos la violencia de género  
utilizando el video especial de la telenovela Loma Verde

## ÍNDICE

Presentación	6
¿Para qué usar este video?	7
¿Con quiénes se puede utilizar este video?	11
Pautas metodológicas para hacer un video foro	12
Pautas metodológicas de cara a las y los participantes	16
Momentos metodológicos de la actividad	19
Actividades sugeridas para iniciar	20
Ideas clave a tener claras desde el inicio	23
Diálogo por temas	25
TEMA 1: Reflexionando sobre la violencia como una forma de poder y control: la historia de Carmen, Merche y Shirley	25
Actividades sugeridas:	25
Actividad 1: Violencia contra las mujeres por parte de la pareja, cómo se expresa y consecuencias para las mujeres, la comunidad y el país	25
Actividad 2: Relaciones de poder y control	26
Lectura de apoyo: La violencia hacia mujeres y adolescentes por parte de sus parejas es un problema en Centroamérica	29
Mitos y realidades	32
TEMA 2: La violencia: un problema de todos y todas	35
Actividad sugerida: ¿Cómo aprendemos la violencia?	35
Lectura de apoyo: La violencia contra las mujeres: un problema de todas y todos	37

---

TEMA 3: Trabajando por una vida sin violencia	43
Actividades sugeridas:	43
Actividad 1: Las cosas pueden ser distintas	43
Lectura de apoyo: Modelo ecológico	45
Actividad 2: Cierre del taller	48
Conclusiones	50
Otros recursos	53

---



## Presentación

El video sobre violencia de género y la guía didáctica que lo acompaña surgen de la telenovela Loma Verde, que ilustra la vida cotidiana de una comunidad rural situada en un verde paraje de colinas y cafetales, donde se entrelazan las vidas y las historias de diferentes personas. Entre estas personas están Merche, Carmen y Shirley, tres mujeres que luchan por salir a delante en medio de la pobreza, en una sociedad machista y de relaciones con parejas, que en nombre del amor, las someten a engaños, limitaciones y tristeza.

Merche es una mujer portadora de VIH producto de las infidelidades de Chico, su compañero. Se encuentra entre la angustia de su enfermedad, la duda de si su hija recién nacida es portadora del virus y el estigma de la comunidad, que duele más que la enfermedad misma...

Carmen, amiga y consejera de Merche, vive una relación con su "Gatito" Tulio, él es policía. Ella descubre que el "Gatito" no ha sido tan manso y fiel como creía, y enfrenta la situación de forma inesperada...

Shirley, joven de la Costa Caribe, conoce el amor en su pueblo, él se marcha y ella descubre que está embarazada. En medio de su

.....

desesperación llega a Loma Verde a buscar a su príncipe azul...pero el encuentro no es tan dulce como esperaba. Sin saberlo, su destino se entrelaza con el de Carmen y Merche...

Estas mujeres, como la vida misma, en medio de sus infortunios también encuentran la solidaridad, las risas, las complicidades y la esperanza de que las cosas pueden ser distintas...

## ¿Para qué usar este video?

Amigas facilitadoras, amigos facilitadores: esta vez te presentamos el material didáctico y el video: "Por una vida sin violencia", que es una edición especial sobre violencia de género contra mujeres y adolescentes reflejada en la telenovela Loma Verde.

Este material resume varias historias que viven personajes de la telenovela "Loma Verde", y permite a través de las vidas de Carmen, Merche y Shirley, entender las diferentes formas de violencia que viven las mujeres, y como éstas están determinadas por la situación específica que vive cada mujer, sus historias personales y las redes de apoyo con las que cuentan.

La violencia por parte de la pareja representa tanto una violación a los derechos humanos como un problema de salud pública que afecta sobre todo a mujeres y adolescentes. El problema tiene sus bases en la cultura patriarcal que alienta a los hombres a ejercer su poder a través del control del cuerpo y la sexualidad de las mujeres. En Nicaragua, una de cada cuatro mujeres ha sido agredida físicamente por su pareja. Pero aunque la violencia física es la forma

más visible del maltrato, las otras formas de violencia, como la intimidación y el control, generan igualmente efectos desbastadores en quienes las viven.

La violencia contra las mujeres es un problema muy serio, no sólo para las mujeres, sino para la comunidad y el país, y sus consecuencias afectan tanto la vida como la salud de quienes la viven, provocando no sólo consecuencias emocionales, sino también embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH, discapacidades y hasta la muerte; produciendo que muchas mujeres pierdan sus vidas y dejen a sus familias y a sus hijos e hijas en abandono, en riesgo de mayor pobreza y menor educación.

La falta de alternativas y de apoyo a las mujeres que viven violencia es un factor que agrava su situación y limita sus opciones. Con el interés de aportar a construir comunidades seguras para todos sus habitantes, y en especial para las mujeres adultas, jóvenes, adolescentes y niñas, Luciérnaga ha elaborado este material para contribuir a la protección de las mujeres que viven violencia en la comunidad.

Partimos de reconocer el derecho fundamental a una vida sin violencia, y también, que todas y todos podemos aportar a una comunidad libre de violencia, ya que toda persona tiene el poder de no utilizar, permitir, ni justificar la violencia contra las mujeres en la familia, ni en la comunidad.

## Objetivos de este material

1. Aumentar el conocimiento y la sensibilización acerca de la realidad que enfrentan las mujeres y adolescentes que viven situaciones de violencia por parte de la pareja, visibilizando las diferentes expresiones de ésta como una forma de poder y control.
2. Promover la reflexión sobre el problema de la violencia, no como situaciones aisladas, sino como una tragedia familiar, comunitaria y nacional que requiere de acción colectiva para su prevención y abordaje.
3. Mostrar el rol fundamental que las personas en la sociedad y la comunidad tienen en la prevención y atención a la violencia contra las mujeres y adolescentes. Las funcionarias y funcionarios de las instituciones, la comunidad religiosa, el vecindario y la sociedad en general deben apoyar a las víctimas a salir de su situación, minimizar las secuelas y abonar para la erradicación de este flagelo.
4. Alentar a todas las personas a pensar de forma creativa sobre acciones que podemos realizar para acabar con la violencia contra las mujeres y para que las víctimas puedan vivir una vida plena sin tener que sufrir las secuelas de la violencia en sus vidas.

## ¿Quiénes deben facilitar esta metodología, y quiénes deben y no deben participar?

El equipo facilitador deberá estar formado por personas con experiencia en facilitación de procesos vivenciales. Es importante que quienes faciliten manejen un enfoque de género y derechos humanos, y que hayan reflexionado a nivel personal y colectivo sobre los mitos y prejuicios que sostienen y naturalizan la violencia hacia las mujeres y las adolescentes.

## ¿Con quienes se debe aplicar la metodología?

Pueden participar mujeres y hombres con quienes se quiere realizar un proceso para fortalecer la prevención y el abordaje de la violencia contra las mujeres y adolescentes.

## ¿Con quienes NO se debe aplicar la metodología?

Por la sensibilidad del tema, no se recomienda aplicar la metodología a:

- » Grupos de víctimas o sobrevivientes: Esta metodología no fue diseñada como una herramienta para la recuperación emocional o de terapia sicológica. Existen metodologías de trabajo grupal y de apoyo mutuo para este fin.
- » Niñas, niños y adolescentes: La metodología no fue diseñada para trabajar con menores de edad. Dada la frecuencia de la violencia contra las mujeres por parte de la pareja, es necesario tomar algunas precauciones, pues es importante recordar que es muy probable que, en cualquier grupo de participantes, habrá una o más de las personas que hayan vivido situaciones similares en algún momento de sus vidas.

## ¿Con quiénes se puede utilizar este video?

Estos materiales, tanto el video como los textos, buscan brindar herramientas y argumentos en su trabajo de defensa de los derechos humanos, no sólo a las mujeres que viven situaciones de violencia, sino a todas aquellas personas interesadas en conocer, prevenir y abordar situaciones de violencia contra las mujeres y adolescentes, incluyendo:

- » Personas que ocupan un rol clave en su comunidad: autoridades comunitarias, promotoras, líderes, parteras y brigadistas, whitas, jefes de sector, funcionarios, colaboradores voluntarios, en fin, todas aquellas que son buscadas y escuchadas por las mujeres y por toda la comunidad, y que con su trabajo pueden hacer la diferencia, tanto para proteger a las mujeres que viven violencia, como para motivar a otros a no tolerar la violencia contra las mujeres en la comunidad y contribuir a fortalecer las redes de apoyo comunitarias ante situaciones de violencia.
- » Activistas, profesionales y defensoras que trabajan en organizaciones que acompañan a mujeres y adolescentes en situaciones de violencia.
- » Personas y grupos que trabajan en prevención y recuperación.
- » Activistas, promotores y líderes juveniles.
- » Personal de instituciones públicas, incluyendo del sistema de salud, el sistema de justicia, centros educativos, servicios de protección y asistencia, gobiernos municipales, y otras.
- » Guías religiosas o espirituales y personas de fe.
- » Otras redes de apoyo: amistades, familia y comunidades en general.

## Pautas metodológicas para hacer un video foro

El grupo para hacer un video-foro no debería superar las 25 personas, para que todas puedan participar.

### **Un día (o más) antes de la sesión:**

- » Ver el video, analizar nuestras propias reacciones, y preparar la metodología y preguntas que serán dirigidas a las y los participantes.
- » Hay que asegurar que se cuenta con el material y recursos necesarios: computadora, data show, luz eléctrica, papelógrafos, marcadores, etc. Y que el local donde se realizará la actividad brinde las condiciones para poder ver y escuchar el video sin problemas (mucho luz, ruido u otras interferencias).
- » Revisar los contactos de servicios con que se puede coordinar a nivel local si alguien en la sesión así lo quisiera. Se recomienda las coordinaciones con centros de mujeres o centros alternativos que brinden apoyo emocional a quien lo necesite, o brindar la asesoría conveniente.

### **Temprano, antes de la sesión (al menos media hora antes)**

Es importante revisar el equipo para proyectar el video, y contar con materiales para el trabajo con el grupo. Antes de iniciar el video-foro debés ver el DVD para comprobar su calidad, en cuanto a imagen y sonido, y para familiarizarte con la selección de escenas que contiene, todas referidas a la historia de Carmen, Merche y Shirley, pues es a partir de esas escenas que podés organizar el debate.

## ¿Cómo hacemos un video-foro?

Podés proyectar el video entero al inicio, o proyectarlo siguiendo algunas secuencias. Según se desarrolle la reflexión podés repetir algunas escenas específicas. En este caso, si tenés varias sesiones con un mismo grupo, te sugerimos dividir el video en tres sesiones, para tocar en cada una los tres temas que proponemos.

Si sólo tenés una única sesión con el grupo, que verá toda la historia una sola vez, la actividad “sugerida para iniciar” te puede servir para romper el hielo. También podés tomar alguno de los temas propuestos en esta guía que querás profundizar con el grupo y centrarte en algunas reflexiones, para dejar sentadas algunas ideas clave sobre el tema que seleccionés.

Te presentamos tres temas con la sugerencia de un orden, pero dependiendo de la reacción del grupo a la actividad “sugerida para iniciar” podés cambiar ese orden.

Durante toda la reunión tené en cuenta estas sugerencias:

- » Promové que todo el grupo participe. Motivá a hablar a quienes parecen tener más dificultad para expresarse en público. Si el grupo es mixto, cuidá que las mujeres no se sientan cohibidas por la presencia de hombres.
- » Proponé desde el principio que todas las participaciones se hagan con respeto y sin descalificar a nadie.
- » Invitá al grupo a mantener una escucha activa cuando hable cada persona, muy especialmente si se animan a relatar experiencias personales.

- » Evitá priorizar tus puntos de vista, mucho menos imponerlos. Lo mejor no es vencer sino intentar convencer con argumentos, con nuevas ideas, generando debate y proponiendo preguntas que remuevan las ideas tradicionales con que las personas llegaron a la actividad.
- » Hablá siempre en un tono que haga sentir a todas que vos estás convencida de lo que estás hablando.
- » Si se generara un debate muy tenso y no hay posibilidad de lograr que todas las personas estén de acuerdo, planteá preguntas que queden abiertas a la reflexión personal.
- » Tomá en cuenta que se trata de un tema que toca sentimientos profundos y puede abrir heridas que no se han cerrado. Es importante, por eso, que no estés sola. Lo mejor es que contés con alguien que pueda apoyarte si se presenta un momento emocional difícil.
- » Tené presente que el video foro no es un espacio para tocar temas personales. Por eso, mantené la sesión como una plática, un conversatorio, evitando remover intencionalmente las emociones. Pero si alguna de las participantes, mujer u hombre, se conecta emocionalmente con el tema, lo mejor es dejar que se exprese si decide hacerlo. Si lloran, dejá que saquen la tristeza en lugar de intentar detenerla. Lo que debés procurar es que sienta tu cercanía y el acompañamiento del grupo. Y si resulta muy difícil manejar la situación ante todo el grupo, lo mejor es salir con ella para que pueda expresar con tranquilidad lo que siente.

## ¿Cuánto tiempo se necesita para el ejercicio?

Entre el video, las sesiones de reflexión grupal y las plenarias, se requieren aproximadamente entre tres y cinco horas, dependiendo del tiempo que se disponga y la profundidad con que se quiera trabajar el tema. Las actividades que se presentan pueden ser realizadas en una sola sesión, o dividirlas en varias sesiones.



### OJO: Habrá resistencias

El tema del violencia sexual es un tema delicado, por eso es posible que encontrés resistencias entre las personas participantes. No todos los silencios debes interpretarlos como resistencia o rechazo. A menudo son motivados por "el pasado que vuelve". El recuerdo de una experiencia dolorosa en el pasado lleva a algunas mujeres a sólo escuchar sin atreverse a participar. Saber manejar algunas crisis que puedan surgir por este motivo no es tarea fácil, pero es posible con respeto, afecto y comprensión. No sólo vos, como facilitadora, también el resto de las mujeres y hombres deben y pueden ayudar en estas crisis demostrando empatía y cariño.

## Pautas metodológicas de cara a las y los participantes

Ver el material audiovisual puede despertar sentimientos y recuerdos en quienes participan, ya que podrían haber o estar viviendo situaciones de violencia en su vida o en la de alguien cercano. Teniendo esto en cuenta, se deberá considerar lo siguiente:

- » La participación debe ser voluntaria. Si alguien quiere retirarse y dejar de ver el video, debe poder hacerlo con la mayor libertad.
- » Quien facilita debe estar preparado para manejar situaciones de desbordes emocionales (llanto, ansiedad, angustia) que pudieran presentarse en una o varias de las personas participantes.
- » Se debe tener disponible una lista de instituciones u organismos donde remitir a alguien, en caso de que lo solicite o sea necesario.

Aún cuando el ejercicio nos enfrenta con situaciones difíciles, al finalizar la sesión, la meta es que las y los participantes se sientan optimistas y decididas y decididos a contribuir a la prevención de la violencia sexual contra mujeres, niñas, niños y adolescentes, y sus secuelas. Para facilitar esto se recomienda:

- » Promover que las personas hablen de sus sentimientos en la actividad.

- » Validar esos sentimientos y vincularlos con lo que experimentan las mujeres y adolescentes, dejando claro que todas y todos podemos hacer algo –por muy pequeño que sea– para cambiar esta situación en nuestro país y nuestra comunidad.
- » Cerrar la actividad con una dinámica o ejercicio que estabilice a las personas y les deje un sentimiento positivo de que no están solas enfrentando el problema, sino que todas juntas y juntos contribuimos al cambio.

### Manejo de emociones para cuidar a las personas y mantener un buen ambiente

Muchas veces cuando trabajamos con grupos el tema de violencia, las y los participantes experimentan y expresan sentimientos diversos, que pueden ir desde la risa hasta expresiones de tristeza y llanto. Esto es aún más probable en aquellas personas a las que la metodología les recuerde o refiera a situaciones personales, sea por la vivencia directa o de una persona cercana (amiga, hermana, hijas, hijos, entre otros).

Habrá que estar pendiente de las emociones del grupo. Esto facilitará apoyar correctamente a quien lo necesita y alcanzar los objetivos propuestos para la sesión, al mantener un ambiente tranquilo que evite el desborde de emociones del grupo en general.

A continuación, algunas ideas que pueden ser de utilidad en estas situaciones:

- A. El equipo facilitador deberá estar muy atento a las emociones y reacciones, así como las expresiones verbales y no verbales de las personas participantes, durante la realización de la metodología. Es frecuente ver signos como silencio, tristeza, mirada inquieta, apretarse las manos, enojo, incomodidad y hasta lágrimas.
- B. Si detectamos que una persona se siente mal o incomoda, deberemos acercarnos y discretamente preguntarle: "¿se siente bien?". También se le puede ofrecer salir un momento para hablar o preguntar, si quiere conversar, después de la sesión. Esto le permitirá manejar sus emociones y sentirse escuchada, y ayudará a tener el control de las emociones del grupo para continuar con la metodología.
- C. Si se da el caso que una de las personas participantes comienza a llorar en el plenario, la recomendación es dejarla llorar y hacer un reconocimiento, que está bien, y agradecerle por compartir sus sentimientos. Detener los impulsos del grupo de abrazarla u ofrecer agua, y pedirles más bien que le den un espacio y dejar que sus emociones salgan. Si parece pertinente, alguien del equipo facilitador puede preguntarle con discreción si desea salir y hablar, y hacerlo si así lo requiere. Si la persona prefiere no salir y se calma por sí sola, agradecerle su confianza en compartir sus sentimientos con el grupo.
- D. Durante la sesión es importante recordar que nuestro rol en ese momento es el facilitar un proceso metodológico, no dar atención psicológica. Pero en caso de una situación de crisis emocional, es importante proveer la información de referencia de manera detallada, para que la persona pueda buscar ayuda y pueda acceder a un proceso de recuperación emocional adecuado.

## Manejo de las crisis o del desborde de emociones

Algunas recomendaciones para tomar en cuenta en caso de que se presente una crisis durante la sesión:

- » Escuchar a la persona activamente y con empatía.
- » Hablar en tono calmado y alentador para que la persona se sienta comprendida, aceptada.
- » Comunicar de forma verbal y no verbal nuestro interés por su bienestar.
- » Crear un clima de comprensión con expresiones breves, reflexivas, que demuestren una escucha activa e interesada, por ejemplo: "Entiendo lo duro debe ser para usted".  
*"Lamentablemente es una situación que pasa a muchas mujeres y adolescentes en nuestro país y en el mundo. Usted no está sola. Todas las personas tenemos derecho a una vida sin violencia. Nadie es culpable de la violencia que recibe, la única persona responsable de la violencia es quien la ejerce".*  
*"Podemos coordinar con (nombre de la organización o persona) que pueden brindarle apoyo".*

## Momentos metodológicos de la actividad

A continuación, se presentan 3 momentos metodológicos que podrán ser utilizados juntos o en sesiones separadas, según el tiempo programado para cada uno. Cada momento está acompañado con material de lectura, evidencias y reflexiones correspondientes para su abordaje.

**Reflexionando sobre la violencia como una forma de poder y control: la historia de Carmen, Merche y Shirley"**

3 horas

- a) Diferentes formas en que se expresa la violencia y las consecuencias de esta para las mujeres, la comunidad y el país (1:30 hora).
- b) Relaciones de poder y control – el inicio del problema (1:00 hora).

**La violencia un problema de todas y todos.**

2 horas

Reflexionar como mujeres y hombres aprendemos a ver la violencia y el control de la pareja como algo normal

**Las cosas pueden ser distintas: Trabajando por una vida sin violencia**

Qué podemos hacer para prevenir la violencia hacia mujeres y adolescentes.



## Actividades sugeridas para iniciar

Tiempo: 30 minutos

Se recomienda:

### **A) Iniciar cuando estén todas las personas**

Se recomienda iniciar cuando todas las personas que participarán (o la mayor parte de ellas) estén presentes. Esto evitará interrupciones por quienes lleguen a última hora, y garantizará que todas las personas puedan ver el video. De antemano, sería bueno insistir en la puntualidad.

## B) Conocer al grupo y sus expectativas

Una vez completo el grupo, se recomienda iniciar con una actividad introductoria que nos permita conocer quiénes son, de dónde vienen, y las expectativas que traen. Este paso es muy importante, porque ayuda a enmarcar al grupo y conocer de antemano qué ideas, pensamientos, o intereses tienen de la actividad, y al mismo tiempo poder esclarecer las mismas en caso de que haya alguna que no pueda alcanzarse.

La manera más sencilla de hacer esta actividad es pidiendo a cada persona que se presente, diga de dónde viene y sus expectativas con relación a la sesión. En caso de grupos grandes -más de 20 personas- se puede dividir el plenario en grupos más pequeños, de dos o tres personas, que se presenten entre sí, y seleccionen a una persona que presente el grupo al plenario.

### Dinámica de presentación: Hoy me levanté tempranito ...

1. Pedir al plenario hacer un círculo en medio del salón, cada persona deberá pensar en: a) su fruta y animal favorito, y b) qué expectativas tiene del taller.
2. Pedir a cada uno que se presente diciendo: "Mi nombre es [su nombre]...Hoy amanecí temprano, me bañé, lavé bien [su fruta favorita], monté en mi [su animal favorito] y me vine al taller... mis expectativas para el taller son..."

### C) Presentar el video e instrucciones a la audiencia

Este es el momento en que el equipo de trabajo introduce el video ante el grupo. La finalidad de este espacio es, en no más de 5 a máximo 10 minutos, presentar el video y centrar la atención de las y los asistentes en una dirección común que es la violencia contra las mujeres y adolescentes por parte de la pareja.

No olvidar que el cine foro no es una clase magistral ni una charla, y que este no es el momento para mostrar nuestros conocimientos. Hay que recordar que estamos ante un público ansioso de ver el video; por lo tanto, hay que saludar y presentarnos, y dar un pequeño resumen del video. Una vez hecha la introducción del video pedir que anoten en una hoja las situaciones que llaman su atención, o ideas que vienen a su mente mientras ven el video.

A continuación, se proyectará el video, para posteriormente comenzar la reflexión.

### D) Reflexionar sobre el video

La discusión en plenaria es la parte más crítica de la actividad, pues sin una buena reflexión y análisis, quienes participan pueden irse con preguntas sin responder o ideas erróneas acerca de la violencia hacia mujeres y adolescentes, y sus consecuencias.

La reflexión colectiva también debe permitir que las personas transformen sus dudas o prejuicios sobre el tema en energía colectiva para el cambio social. Es decir, reconocer que juntas y juntos podemos emprender acciones para prevenir la violencia contra las mujeres y

adolescentes, y que sus consecuencias no bloqueen su derecho a una vida digna, que les permita ser felices y desarrollar sus capacidades al máximo.

### Ideas clave a tener claras desde el inicio

**Violencia de pareja** es la forma más común de violencia contra las mujeres y adolescentes. Sus repercusiones afectan no sólo el cuerpo y la vida de las mujeres, sino de las familias, la comunidad y el país, estableciéndose ciclos de violencia que perviven en las nuevas generaciones.

**Violencia física** es la forma de violencia de pareja más comúnmente reconocida, pero existen otras formas de violencia que pueden causar daños graves en los cuerpos y la vida de las mujeres y adolescentes, llegando a impedir su pleno desarrollo para la vida.



## Diálogo por temas

### Tema 1

#### Reflexionando sobre la violencia como una forma de poder y control: la historia de Carmen, Merche y Shirley

Tiempo: 3 horas



#### Actividades sugeridas

**Actividad 1:** Violencia contra las mujeres por parte de la pareja, cómo se expresa y consecuencias para las mujeres, la comunidad y el país.

Tiempo: 2:00 horas

#### **Objetivo**

Que los participantes hagan conciencia de las diferentes formas de violencia que viven las mujeres y las adolescentes y las consecuencias que ésta tienen en sus vidas.

#### **Procedimiento**

A través de preguntas al grupo o en grupos de dos o tres personas reflexionar:

1. ¿Lo qué les pasa a Carmen, Merche y Shirley, es un problema común en nuestro país?
2. ¿Creen que ellas vivieron violencia por parte de su pareja?

3. ¿Qué tipo de violencia vivieron? [Pedir agruparlas por tipo: física, emocional/psicológica, patrimonial/económica, sexual]
4. ¿Qué consecuencia pudo traer la violencia vivida en la vida de los personajes? [Pedir agruparlas por ámbito: salud, educación, económica, psicosocial, entre otras]

### **Conclusiones**

La violencia contra las mujeres se manifiesta de diferentes formas y tiene consecuencias en la salud, en la educación, económicas y psicosociales, entre otras.

### **Actividad 2: Relaciones de poder y control**

Tiempo: 1:00 hora

#### **Objetivo**

Reflexionar sobre las relaciones de poder y cómo tratamos a las personas que consideramos que tienen menos poder que nosotros.

#### **Procedimiento**

Este momento metodológico consta de dos dinámicas:

##### » **Dinámica 1: La persona con más poder en el mundo**

Tiempo 30 min

#### **Metodología**

1. Pedir a los participantes que cierren los ojos y piensen en "la persona con más poder en el mundo".
2. Responderán en su mente a las siguientes preguntas: ¿Qué color es su piel?, ¿Qué edad tiene?, ¿Dónde vive?, ¿Qué idioma habla?, ¿Cuál es su sexo y su identidad sexual?

3. Pedir en plenario que respondan las preguntas y apuntar lo que dice la mayoría.
4. Preguntar ¿Dónde aprendimos eso? ¿Quién nos lo enseñó?

### **Reflexión**

Todas las personas tenemos en nuestra mente la imagen de quienes tienen más o menos poder, y esto determina la forma en que nos relacionamos con esas personas o cómo nos sentimos con ellas. Por ejemplo, aprendemos que ser blanco vale más que ser de piel oscura, o que ser hombre es mejor que ser mujer, o que los niños y niñas deben obedecer ciegamente a las personas adultas, o que quienes viven en el campo son menos que quienes viven en la ciudad, o que las vivencias de la sexualidad distinta de la heterosexual es mala, o que quienes tienen alguna discapacidad no merecen respeto y oportunidades para salir adelante.

Son mensajes que nos llegan desde pequeños y que determinan cómo nos sentimos con nuestra propia identidad y lo que nos sentimos capaces de hacer o lograr en la vida. Retomar el ejemplo de Shirley del video y su condición de afrocaribeña y como fue tratada, y la situación de Merche, que por tener VIH era rechazada por la comunidad.

### » **Dinámica 2: Árbol de camino**

Tiempo: 30 min

### **Ejercicio**

1. Hacer un círculo con todas las personas participantes del taller.
2. Seleccionar a 4 ó 5 para que sean "árboles de camino" y pasen al centro.
3. Pedir al resto de las personas que vayan pasando y cambiando de

posición a los “árboles” como ellos prefieran (cada persona cambia la posición de un árbol).

4. Al finalizar el ejercicio preguntar cómo se sintieron los “árboles” y porqué se sintieron de esa manera.

### Reflexión

Iniciar haciendo una comparación entre la dinámica y la forma como tratamos a las personas que pensamos tienen menos poder que nosotras, cuando pensamos que sabemos más que ellos y ellas, que valemos más que ellas y ellos, que podemos decidir por ellos y ellas o peor aún, cuando les obligamos a hacer cosas o les ponemos en situaciones que violan sus derechos (violencia, impedir que accedan a estudio, trabajo, servicios). Por ejemplo, quienes tienen menor nivel académico, de otra raza, de menor nivel adquisitivo, de zonas rurales, de menor edad.

En relación con el video resaltar

- » Las desventajas que tienen las mujeres en la comunidad, menos oportunidades, “doble moral” como en el caso de Carmen, que permite comportamientos a los hombres que no les permite a las mujeres.
- » La pobreza, que hace que las instituciones hagan “menos caso” a las mujeres con menos recursos.
- » La situación de Merche y sus hijos, que porque ella tiene VIH la humillan y maltratan en la comunidad.
- » La situación de Shirley, que por su color de piel sufre no sólo la violencia.

## Conclusiones

Todas las personas tenemos en nuestra mente la imagen de quienes tienen más o menos poder, y esto determina la forma en que nos relacionamos con esas personas o cómo nos sentimos con ellas. Son mensajes que nos llegan desde pequeños y que determinan cómo nos sentimos con nuestra propia identidad y lo que nos sentimos capaces de hacer o lograr en la vida.

La violencia se usa para dominar y controlar a otras personas con menos poder o que creemos que valen menos. Por ejemplo: los ricos con los pobres, las personas adultas con las más jóvenes, los mestizos con los negros o indígenas, los que saben más con los que se cree saben menos (porque no han estudiado), los hombres con las mujeres, o las madres y padres con sus hijas e hijos. Esto explica porque en una misma familia se pueden dar diferentes situaciones de violencia. Como por ejemplo que un hombre sienta que "tiene derecho a controlar a su esposa", y ambos, cómo muchas madres y padres, creen que "pueden hacer lo que quieran con sus hijas e hijos".

## Lectura de apoyo

**La violencia hacia mujeres y adolescentes por parte de sus parejas es un problema en Centroamérica.**

La violencia infligida por la pareja es una de las formas más comunes de violencia contra la mujer e incluye maltrato físico, sexual o emocional y comportamientos controladores por un compañero íntimo (OPS/OMS, 2013).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), al menos 1 de cada 10 mujeres en la región ha sido víctima de violencia física o

sexual por parte de su pareja en el último año, y aunque ha habido una disminución del problema, en lo que respecta a la violencia sexual los cambios han sido menores.

La violencia representa un continuum en la vida de las mujeres, comenzando por la violencia hacia las niñas (en las cuales los abusos sexuales son más frecuentes), la sobrecarga de trabajo doméstico y maltrato infantil, que con frecuencia funcionan como factores expulsores y establecimiento de relaciones de pareja y uniones tempranas, con frecuencia con marcada diferencia de edad. Estas relaciones las sitúan en situación de riesgo para la negociación de relaciones sexuales, uso de anticonceptivos, embarazos no deseados y violencia por parte de la pareja.

Todo lo anterior genera ciclos de violencia que perviven en las nuevas generaciones de mujeres, de ahí la importancia de romper estos ciclos colectivamente y desde un cambio social que garantice su desarrollo pleno en beneficio de ellas mismas, las familias y las comunidades.

### La violencia afecta el desarrollo de las mujeres y las comunidades.

La igualdad entre los géneros no es sólo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible. Lamentablemente, en la actualidad, 1 de cada 5 mujeres y niñas entre 15 y 49 años afirmaron haber experimentado violencia física o sexual, o ambas, a manos de su pareja en los 12 meses anteriores a ser preguntadas sobre este asunto.

Si se facilita la igualdad a las mujeres y niñas, el derecho a una vida sin violencia, el acceso a la educación, a la atención médica, a un trabajo decente, y a una representación en los procesos de adopción de decisiones políticas y económicas, se estarán impulsando las economías sostenibles y las sociedades y la humanidad en su conjunto se beneficiarán al mismo tiempo.

La violencia que viven las mujeres es un factor de riesgo para el desarrollo de ellas mismas, de sus comunidades y del país. Diferentes estudios han demostrado que familias y comunidades donde existe violencia contra las mujeres tienen un menor desarrollo. Por ejemplo: mayor violencia, mayor pobreza. El control ejercido por algunos hombres hacia las mujeres para impedir que trabajen, resulta en un menor ingreso para la familia. Por el contrario, familias donde ambos trabajan hombro a hombro, y donde se reconoce el aporte y el valor del trabajo de las mujeres, tienen no sólo mejores ingresos, sino también dan un mejor ejemplo y mejores oportunidades para el futuro de sus hijas e hijos, ya que está demostrado que las familias donde existe maltrato a las mujeres mandan menos a sus hijas e hijos a la escuela.

**Embarazos en adolescentes:** Varias investigaciones han demostrado que vivir violencia física o sexual en el hogar, y presenciar violencia de los padres a las madres, son factores importantes para que las adolescentes "se vayan" de sus casas. Esto las expone a un embarazo temprano, abandono de la escuela, violencia por parte de la pareja, aislamiento y baja autoestima. Todo esto las dispone para que en el futuro eventualmente se repita el ciclo, y que ellas también sean madres de adolescentes que saldrán embarazadas tempranamente.

**Violencia igual a mala salud:** La violencia contra las mujeres genera consecuencias en la salud de las víctimas; éstas pueden ser emocionales, físicas o hasta la muerte a manos de su agresor. Asimismo, está comprobado que los niños de mujeres que viven violencia presentan menos peso al nacer, no reciben todas sus vacunas y tienen menor atención médica.

**Muerte materna y no uso de anticonceptivos:** Además de las agresiones sexuales por extraños que pueden tener como consecuencia embarazos no deseados, la violencia por parte de la pareja también afecta la salud reproductiva de las mujeres y su derecho a la libre elección de cuándo y con quién salir embarazada. En las relaciones violentas frecuentemente los agresores obligan a sus parejas a tener relaciones sexuales y no les permiten usar anticonceptivos, igualmente les prohíben visitar las unidades de salud. Todo lo anterior pone en gran riesgo a las mujeres embarazadas pudiendo llevarlas a la muerte, lo que deja a sus hijos e hijas en abandono y más vulnerables.

La disminución de estos problemas: la pobreza, el embarazo en adolescentes, la muerte materna, el no uso de anticonceptivos, ha sido reconocida como fundamental para el desarrollo de las comunidades y los países. Esto sólo podrá lograrse si se considera la violencia que viven las mujeres y las adolescentes y su prevención como parte de las estrategias del desarrollo.

Recordemos que todas y todos podemos contribuir al desarrollo de nuestra comunidad si apoyamos a las mujeres y las adolescentes, promoviendo relaciones más equitativas y de respeto entre hombres y mujeres, de forma que todas las personas de la comunidad puedan alcanzar su máximo desarrollo y capacidades.

### Mitos y realidades

Cuando se habla de violencia contra las mujeres, se piensa en daños físicos por golpes y violación sexual. Sin embargo, existen otras formas de violencia más sutiles y menos evidentes que también causan daños y lesionan la integridad de las víctimas.

Los siguientes conceptos pueden colocarse en una presentación de PowerPoint o en una hoja de papel para que sean leídas por los participantes

### Maltrato físico

Es cualquier tipo de daño causado al cuerpo de la mujer. Pero también incluye limitar o negarle alimentos o el agua, no dejarla dormir, forzarla a consumir alcohol o drogas, poner en riesgo su vida e impedir que visite al médico. También es causarle daño con golpes, mordidas, quemaduras o cualquier otro objeto, arma o sustancia peligrosa, como agua caliente o ácido. Puede llegar hasta el asesinato o femicidio.

### Violencia psicológica o emocional

Son acciones que el agresor ejerce sobre su pareja, que tienen como fin hacerla sentir mal e insegura, y que tienen como finalidad disminuir su autoestima, controlar sus acciones y aislarla de sus redes de apoyo.

Por ejemplo, cuando el hombre impide que la mujer se relacione con su familia y amistades o no la deja salir sola. También cuando la vigila y la aísla diciendo que lo hace para protegerla. También ocurre a través de amenazas, insultos, bromas ofensivas y comentarios negativos sobre su cuerpo o su forma de vestir. También amenazarla con quitarle a los hijos, esta forma de control es usada para obligarla a seguir con él o que vuelva con él.

### Violencia sexual

Es obligar, amenazar, chantajear o presionar de cualquier otra forma para tener un acto sexual. Incluye insultos sexuales, negar el derecho a usar anticonceptivos y a la protección contra Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH. También es violencia sexual y un delito intentar cortarle sus órganos sexuales y hacerle revisiones obligatorias para comprobar su virginidad o "ver si ella estuvo con otro".

### Violencia económica o patrimonial

Occurre cuando el hombre no permite que la mujer tenga ingresos, bienes materiales y propiedades. También es cuando él le impide que trabaje, estudie o la obliga a entregarle su dinero, o cuando no aporta a los gastos de la casa o no paga la pensión alimenticia.

### Femicidio

Es el asesinato de una mujer por uno o varios hombres por causas culturales al sentirse dueños de las mujeres y verlas como objetos de su propiedad, no como personas libres con voluntad propia. El femicidio incluye la muerte de mujeres en estado de embarazo producto de la violencia de sus parejas o ex compañeros de vida, o los casos de mujeres que mueren en condiciones de trata o explotación sexual. El femicidio es la expresión más cruel de la violencia contra las mujeres.



## TEMA 2

### La violencia: un problema de todas y todos.

Tiempo: 2 horas



### Actividad sugerida: ¿Cómo aprendemos la violencia?

#### Objetivo

Reflexionar sobre cómo mujeres y hombres aprendemos a ver la violencia y el control de la pareja como algo normal.

#### Procedimiento

Realizar el siguiente ejercicio:

Dividir en 4 grupos el plenario y asignar las siguientes preguntas a cada grupo:

##### » **Grupo 1. Historia personal**

- a. ¿Qué significa que las mujeres tenemos que encontrar el "príncipe azul" y cómo afecta eso la capacidad que mujeres y adolescentes tenemos de enfrentar situaciones de violencia y control por parte de la pareja?
- b. ¿Qué otros mensajes aprendemos desde niñas que afectan nuestra capacidad de enfrentar la violencia y desarrollarnos de forma independiente y segura? Por ejemplo: "llegar vírgenes al matrimonio", "las mujeres no pueden solas", etc.
- c. ¿Por qué Merche se sentía culpable de haber sido contagiada de VIH por su esposo? ¿Por qué las mujeres aprendemos a sentirnos culpables de la violencia que vivimos?

**» Grupo 2. Familia**

- a. ¿Qué mensajes pudo escuchar Shirley de su familia que la llevaron a salir a buscar a Tulio?
- b. ¿Cómo educan a hombres y mujeres en las familias, y cómo estás diferencias promueven o no la violencia de pareja en el futuro?
- c. ¿Qué mensajes reciben las mujeres que viven violencia de su familia que son una barrera para dejar la relación? Por ejemplo: "ya metiste las patas ahora tienes que aguantar", "esa es tu cruz", "a pesar de todo es un buen hombre, por lo menos te da para vos y tus hijos..."

**» Grupo 3. Comunidad e instituciones**

- a. ¿Qué piensan de la frase: "ella tuvo la culpa"? ¿Creen que las personas de la comunidad apoyaron a Carmen, Merche o Shirley? ¿Por qué?
- b. ¿Qué barreras encuentran mujeres y adolescentes que viven violencia en las instituciones (de salud, policiales, etc.) para apoyarlas en su búsqueda de salidas?
- c. ¿Qué es impunidad y cómo afecta a las mujeres y las adolescentes?

**» Grupo 4. Comunidad y costumbres**

- a. ¿Qué piensan del comportamiento de las parejas de las protagonistas del video?
- b. ¿Por qué Merche dice que la gente sólo comenta lo que les conviene en relación a lo que Carmen le hizo a Tulio? ¿Creen que existe un doble discurso sobre lo que se permite a las mujeres y lo que se permite a los hombres?
- c. ¿Cómo afecta el comportamiento de los hombres a las familias, a las comunidades y a ellos mismos?

## Conclusiones

La violencia de pareja y nuestra capacidad de enfrentarla o ejercerla es aprendida a través de nuestra historia personal como hombres y mujeres, y por las enseñanzas y mensajes que nos llegan desde los diferentes ámbitos en los que nos desarrollamos (familia, comunidad, las instituciones y la sociedad).

Las mujeres y las adolescentes encuentran barreras en la familia, la comunidad y las instituciones que no les permiten ejercer su derecho a una vida libre de violencia.

La vivencia de la sexualidad es distinta para mujeres y hombres.

### Lectura de apoyo

#### La violencia contra las mujeres: un problema de todas y todos

Hasta hace poco, la violencia de pareja se analizaba solamente considerando la relación entre dos personas, el hombre y la mujer. Actualmente, la evidencia ha permitido entender que la violencia no sólo depende de la relación entre la pareja, sino también de la historia personal de él y de ella, y los ámbitos en los que se desarrollan.

Este análisis más integral o ecológico ha sido fundamental para identificar elementos para la prevención de la violencia y para la protección de quienes la viven. Algunos de los factores que han demostrado tener relación directa con la vivencia de violencia de pareja (o con ejercerla) son:

##### » **Historia personal:**

Desde que nacemos vamos aprendiendo cómo debemos comportarnos, qué podemos hacer y qué no. Este aprendizaje en la infancia es muy

importante para nuestra identidad como hombres y como mujeres, por ejemplo, si pensamos en dos situaciones:

- a) Una niña que crece pensando que, para ser respetada en la sociedad como mujer, debe de llegar virgen al matrimonio, casarse y tener hijos.
- b) Otra niña que es estimulada para alcanzar sus metas y para valerse por sí misma, tendrá una perspectiva muy diferente. En ambas niñas, estas ideas van a determinar sus metas en la vida, la vivencia de su sexualidad y la relación con sus parejas. Lo mismo ocurre con los hombres, en quienes los mensajes que reciben desde la infancia determinan el establecimiento de relaciones más o menos equitativas y saludables con el sexo opuesto.

Otro de los factores que las investigaciones vinculan fuertemente con la vivencia de violencia de pareja o con ejercerla en la vida adulta, es haber vivido **violencia durante la infancia o haberla presenciado**. Algunas situaciones importantes al respecto:

- » Quienes son víctimas de maltrato infantil, tienen más riesgo de vivir violencia de pareja.
- » Las niñas que crecen en un ambiente donde su madre recibe maltrato tienen mayores posibilidades de ser maltratadas por sus parejas futuras, igualmente los niños que viven una situación similar tienen mayores riesgos de agredir a sus parejas en la vida adulta.
- » La vivencia de abuso sexual ha sido vinculada con la vivencia de otros tipos de violencia en el futuro, entre ellas la violencia de pareja.

Algunos de los motivos por los que la vivencia de violencia en la infancia determina la vivencia de violencia en el futuro son:

- » Las y los niños aprenden a "naturalizar" la violencia, y entenderla como una forma "normal" de relacionarse.
- » El maltrato infantil de personas que les deben cuidar y proteger, les quita herramientas para identificar la violencia por parte de otras personas. Además, la justificación de "lo hago porque te quiero" establece un mensaje confuso alrededor de como se expresa el amor, y lo vincula con el maltrato.
- » Las vivencias de violencia en la infancia, como el maltrato o el abuso sexual, afectan seriamente la autoestima y la autoeficacia de las víctimas, convirtiéndolas en personas más vulnerables a tener relaciones donde no son respetadas.

Debemos recordar que para las mujeres y adolescentes sean capaces de no quedarse calladas (autoeficacia), es necesario comenzar desde temprano en la infancia, con elementos como la validación de sus sueños, la crianza sin violencia, la confianza que percibe de otros y que la ven como una persona capaz y merecedora de respeto.

» **La familia:**

Además de ser determinante por los mensajes con los que crecemos durante la infancia y adolescencia, la familia es la primera red de apoyo con la que esperamos contar si vivimos una situación que nos pone en riesgo.

Sin embargo, si una mujer que vive violencia por parte de su pareja no encuentra apoyo en su familia, y peor aún, se le culpabiliza por la violencia que vive o se le pide "resignación y paciencia" ante la misma, será mucho más difícil que ella pueda salir de esa relación.

Situaciones como está viven muchas adolescentes quienes, por haber tenido relaciones sexuales antes de casarse, o por haber salido embarazadas, son expulsadas de sus familias, quedando a merced de parejas, con frecuencia mucho mayores que ellas. Las adolescentes son condenadas a seguir una relación "porque ellas se lo buscaron".

#### » **La comunidad**

Muchas comunidades ven la violencia contra las mujeres como "algo normal", las culpan por las agresiones que viven, o se hacen "de la vista gorda" cuando una mujer está en riesgo. En estas comunidades también critican a las jóvenes y las señalan si las ven conversando con varones, peor si salen embarazadas.

Además, las personas que viven en estas comunidades justifican a los hombres por los comportamientos machistas o la violencia que ejercen, y critican a las mujeres y hombres que educan de forma equitativa a sus hijas e hijos.

Si los agresores encuentran resistencia y críticas desde la comunidad por sus actos de violencia, la pensarán dos veces antes de agreddir. Así mismo, si las mujeres reciben apoyo, será más fácil para ellas dejar la relación. Lo anterior también es válido para el maltrato infantil: si las familias que ejercen el castigo físico y emocional como forma de educar perciben que eso es normal, la violencia hacia niñas y niños seguirá siendo una realidad en nuestras comunidades.

### » **La impunidad: un mensaje desbastador para mujeres y adolescentes**

Cuándo no se toma una denuncia o no se arresta a los agresores, se retrasan los procesos de investigación y justicia, se revictimiza con declaraciones constantes, o se invalidan las pruebas... en resumen, cuando no se facilita el acceso a la justicia se establece una situación que no sólo repercute en las víctimas y sus familiares, sino que también aumenta el riesgo de que otras mujeres y adolescentes no quieran denunciar, porque dejan de creer en que la justicia sea posible.

Al mismo tiempo, la impunidad manda un mensaje a las mujeres y adolescentes de cuánto le importa a la sociedad sus vidas, aumentando su percepción de riesgo y vulnerabilidad ante el problema, disminuyendo su confianza en las instituciones, promoviendo los silencios y que no se denuncien estos delitos.

Los procesos legales con frecuencia implican una carga emocional, moral y económica para las mujeres y las adolescentes. Lo que hace que no denuncien o que terminen abandonando los casos, con daños emocionales mucho más profundos, producto de la revictimización sufrida en el proceso.



## TEMA 3

### Trabajando por una vida sin violencia

Tiempo: 2 horas



#### Actividad sugerida:

#### Actividad 1: Las cosas pueden ser distintas

#### **Objetivo**

Reflexionar sobre tres temas esenciales para prevenir la violencia hacia mujeres y adolescentes:

#### **Procedimiento**

Realizar los siguientes ejercicios:

#### **Ejercicio 1: Hagamos la diferencia**

» Presentar al plenario las siguientes situaciones

##### Situación A

Shirley es una joven negra de la Costa Caribe. Llega a Loma Verde a buscar a Tulio, a quien conoció en su pueblo y de quién está embarazada. Nadie la conoce, pero todas las personas la miran y murmuran.

Ella intenta hablarle a Tulio y decirle de su estado, creyendo que él se alegrará, pero él la insulta y la empuja, y ella cae en medio de la calle.

La gente la observa, pero nadie hace nada, prefieren no meterse. Algunas personas piensan: "quién sabe qué clase de muchacha es..."

##### Situación B

Shirley es una joven negra de la Costa Caribe. Llega a Loma Verde a buscar a Tulio, a quien conoció en su pueblo y de quién está embarazada. Nadie la conoce.

Ella intenta hablarle a Tulio y decirle de su estado, creyendo que él se alegraría, pero él la insulta y la empuja, y ella cae en medio de la calle.

Los hombres y mujeres que ven lo que pasa se acercan y cuestionan a Tulio sobre sus actos, y ayudan a Shirley. Tulio al principio les dice que no se metan, pero al no sentirse respaldado se va...

» Preguntas

1. ¿Qué piensan de cada situación?
2. ¿Cuál es la diferencia entre ambas?
3. ¿Qué hace la diferencia para garantizar la seguridad de Shirley?

[A través de este ejemplo observamos cómo marca la diferencia en la vida de una mujer que vive violencia el apoyo de toda la comunidad]

**Ejercicio 2:**

1. Dividir en 4 grupos nuevamente el plenario.
2. Pedir a cada grupo que, a partir de las barreras identificadas en el ejercicio anterior a nivel individual, familiar, comunitario e institucional, se analice qué cosas debemos cambiar para que las cosas sean distintas.

[Se pedirá que piensen no sólo en lo que se puede hacer desde el Estado y las instituciones, sino también en lo que podemos hacer nosotros mismos en nuestras casas, en nuestras relaciones, en la comunidad, etc.]

3. Se harán las presentaciones en plenaria de forma creativa (poemas, teatro, canciones, etc.).

**Conclusiones**

- » De la misma forma que aprendemos a naturalizar la violencia, podemos aprender a establecer relaciones más equitativas para que las cosas cambien.
- » En la comunidad todas y todos podemos aportar algo para cambiar el problema de la violencia en nuestra familia y en nuestra comunidad.
- » Cambiando la forma en que nos relacionamos ganamos todas y todos.

## Lectura de apoyo: Modelo ecológico



Todos y todas podemos hacer algo para detener la violencia hacia las mujeres desde la familia, la comunidad, las instituciones y la sociedad. En la comunidad cada persona tiene su papel y para detener la violencia hacia las mujeres, se deben unir esfuerzos. Líderes, autoridades comunitarias y promotoras juegan un rol muy importante, y es dar apoyo e información sobre qué hacer y dónde ir en caso de vivir violencia, así como ayudar a esas mujeres a analizar las opciones que tienen para salir de esa situación, valorar el riesgo que corren de perder su vida y hacer un plan de seguridad.

En este sentido, todas las personas podemos influir para promover relaciones de respeto entre mujeres y hombres. Esto inicia con reconocer que nadie es superior al otro y también rechazar cualquier tipo de maltrato. Las personas influyentes como autoridades y líderes comunitarios, políticos, religiosos, brigadistas, promotoras, entre otros,

son muy importantes para cumplir este fin. La palabra de un líder tiene peso y es escuchada. Aprovechemos esta oportunidad.

Es importante que todos y todas aportemos a mejorar el buen vivir en nuestro barrio o comunidad a fin de crear redes de protección y apoyo para las mujeres y adolescentes que viven violencia y para las personas que las apoyan. Esta forma evita que las mujeres y las adolescentes puedan ser agredidas por hombres maltratadores o por sus familiares.

Lo anterior debe comenzar por la casa, evitando el uso de la violencia con nuestros niños y niñas, para que vaya convirtiéndose en una costumbre tratarnos con respeto. Igualmente debemos de promover el empoderamiento de las niñas desde pequeñas, y el involucramiento de los hombres en las tareas domésticas. Ambos, niñas y niños, deben aprender el valor de expresar sentimientos y controlarnos. Por ejemplo aprender que el problema no es estar enojado, es perder el control de nuestro enojo y lastimar a las personas.

Es de vital importancia trabajar con las jóvenes la idea del "amor romántico" y del "príncipe azul" que llegará a salvarlas, enseñarles a ser valientes y "que ellas pueden". Promover que estudien y salgan adelante. Tanto con ellas como con los varones, es de vital importancia que aprendan a diferenciar una relación violenta de una relación saludable:

### **Las relaciones saludables con la pareja incluyen:**

**Respeto:** Respetarse el uno al otro, esto implica respeto emocional, físico y sexual.

**Seguridad:** Sentirnos seguras física, emocional, sexual y económicamente.

**Comunicación abierta y honesta:** Poder expresar nuestra opinión y escuchar con respeto las ideas del otro.

**Compromiso:** Sentirse tranquilos ambos, aunque no estén de acuerdo, y resolver las diferencias sin agredirse emocional o físicamente.

**Igualdad:** Compartir las decisiones que competen a la relación y a la familia.

**Independencia y libertad:** Cada miembro de la pareja debe tener libertad para pasar tiempo con su familia y amistades, y hacer cosas que le hacen sentir bien.

**Apoyo:** Ambos deben sentirse apoyados, y sentir que pueden contar el uno con el otro.

**Privacidad:** Respetar la intimidad del otro y darse espacio para poder crecer positivamente como seres humanos.

Como el video ilustra, la promoción de las redes de solidaridad es vital, incluyendo la solidaridad entre mujeres. Como mujeres hemos aprendido que no podemos confiar las unas en las otras, un mito que no solo es falso, sino que nos aleja y limita nuestras redes de apoyo, por eso debemos enseñar a nuestros hijos e hijas a no hablar mal y no criticar a otras mujeres o adolescentes.

Por otro lado, tener conciencia de los riesgos de la violencia de la pareja en la vida de las mujeres, nos permitirá tener presentes acciones para ayudar a quienes la viven, incluyendo:

- » Escucharla sin juzgarla, reafirmando que ella tiene derecho a ser tratada con respeto.
- » Darle apoyo para que pueda identificar el nivel de peligro que corre y las redes de apoyo con las que cuenta.
- » Darle información sobre lugares donde pueden apoyarla y qué puede hacer para garantizar su protección, no sólo poner la denuncia, sino también garantizar su salud mental y física, y la de sus hijos e hijas.
- » Facilitar coordinación con opciones de superación económica (trabajo, microcréditos, etc.).

## Actividad 2: Cierre del taller

### **Objetivos**

Reflexionar sobre:

- » Las diferentes expresiones de la violencia contra las mujeres y las adolescentes, más allá de la física, y las consecuencias que está dejando en el embarazo en el cuerpo y vida de las niñas y adolescentes y su efecto para su desarrollo integral (físico, mental y social) y cómo esto afecta a las familias, las comunidades y el país.
- » Revisar mitos y prejuicios sobre la violencia que viven mujeres y adolescentes, y cómo estos afectan sus decisiones y opciones de vida. Por ejemplo, dejar la relación, buscar nuevas opciones de trabajo, estudios, etc.

- » Recordar la importancia del apoyo a mujeres y adolescentes para la prevención de secuelas como embarazos no deseados, ITS y VIH.
- » Promover la necesidad de recrear nuevas formas de relacionarnos entre mujeres y entre hombres y mujeres, además de alentar a formas alternativas de ser hombre que apunten al respeto hacia las mujeres, la niñez y hacia ellos mismos.
- » Hacer énfasis en la recuperación emocional de las mujeres y adolescentes, y el apoyo que desde las redes cercanas pueden darles.

### **Procedimiento**

Después del proceso de reflexión llevar a las y los participantes a que asuman compromisos individuales y colectivos para la prevención de la violencia hacia mujeres y adolescentes, así como la promoción de medidas de protección desde la comunidad y la familia.

Para esto se entrega a cada participante tres tarjetas, para que en ellas escriban:

- a) ¿A qué se comprometen individualmente?
- b) ¿Qué van a contribuir a cambiar en su comunidad?
- c) ¿Qué le demandan al Estado?

Posteriormente se pide al grupo formar un círculo y que cada uno mencione sus compromisos.

*[Si se cuenta con más tiempo se podrá expandir este ejercicio y analizar con más detalle en plenaria lo que debemos cambiar o demandar para la prevención y abordaje del problema]*

## Conclusiones

Todos y todas podemos hacer algo para detener la violencia hacia las mujeres desde la familia, la comunidad, las instituciones y la sociedad. El cambio debe comenzar desde la casa pero también es importante que todos y todas aportemos a mejorar el buen vivir en nuestro barrio o comunidad, a fin de crear redes de protección y apoyo para las mujeres y adolescentes que viven violencia y para las personas que las apoyan, de esta forma podemos evitar que las mujeres y las adolescentes puedan ser agredidas por hombres maltratadores o por sus familiares.

### a) Círculo de cohesión

1. Se pondrá una música relajante.
2. Pedir a las y los participantes en el círculo, que se tomen de la cintura y juntarse de forma que sus caderas casi se toquen.
3. Explicar que iniciaremos a hacer un movimiento de balanceo y que debemos conseguir que todas y todos nos movamos en un mismo ritmo [esto puede costar un tiempo, se intentará hasta que se logre].
4. Una vez que se ha logrado, pedir al grupo disfrutar el sentir que nos da estar todas y todos en una misma sintonía. Reflexionando cómo el trabajar de manera conjunta y coordinada también nos genera esa satisfacción, ya que sentimos que formamos parte de un movimiento más amplio de personas que luchan en contra de las injusticias, para un mundo más equitativo entre mujeres y hombres donde todas y todos puedan alcanzar sus máximas capacidades; que podemos convertir el sufrimiento en esperanza. Este momento puede aprovecharse para preguntar al grupo como se sienten y escuchar sus comentarios.
5. Al terminar se pide al grupo un aplauso y darnos un abrazo.



## Otros recursos

1. Prevención de la violencia sexual y violencia infligida por la pareja contra las mujeres. Qué hacer y cómo obtener evidencias (2012) <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564007/es/>
2. Trabajando por la vida de las mujeres. InterCambios (2012)
3. Quiero algo distinto para mi hija. PATH (2004)
4. Hombres jóvenes por el fin de la violencia. Guía para facilitadores y facilitadoras. Promundo (2014). <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2015/01/Manual-Hombres-Jovenes-por-el-Fin-de-la-Violencia.pdf>



Loma Verde es un proyecto llevado a cabo por Fundación Luciérnaga y AF Producciones, que nació como una iniciativa para sensibilizar de una forma didáctica sobre temas como la violencia de género, el machismo, la trata de personas, el VIH, abuso sexual y otros temas, con un enfoque que motiva a la reflexión para el cambio social.

Con el apoyo de:

Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación – COSUDE • Asociación de Emisoras Municipales y Ciudadanas de Andalucía de Radio y Televisión – EMA-RTV • Asociación de Investigación y Especialización sobre Temas Iberoamericanos - AIETI • Asociación Entrepueblos • Ayuda Popular Noruega - APN • Ayuntamiento de Getxo • Ayuntamiento de Zaragoza • Centro Cultural de España en Nicaragua - CCEN • Christian Aid • Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA • Gobierno del Principado de Asturias • Hivos • IBIS Dinamarca • Instituto Sindical de Cooperación al Desarrollo – ISCOD • INTERCAMBIOS • Junta de Andalucía • Kultura, Communication y Desarrollo – KCD-ONG • SOLIDAR Suiza – Ayuda Obrera Suiza AOS • Trocáire

El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva de Fundación Luciérnaga y en modo alguno debe considerarse que refleja la posición de las organizaciones financieradoras.





[www.fundacionluciernaga.org](http://www.fundacionluciernaga.org)

Con el apoyo de:



ASOCIACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y  
ESPECIALIZACIÓN SOBRE TEMAS  
IBEROAMERICANOS



[www.kcd-ongd.org](http://www.kcd-ongd.org)

