PROCESO FORMATIVO RELACIÓN CON RESPETO Y EL RECONOCIMIENTO COMO IGUALES

Estructura general de la actividad

Objetivo:	
Núcleos de los contenidos:	• Reconocimiento de la relaciones violentas • Mitos / creencias del amor romántico • Comunicación no violenta • Gestión del conflicto • Autonomia Economica. • Coorresponsabilidad en el hogar
Conductas de evidencia:	Las y los participantes: - Reconocen los diferentes tipos de VBG y su ciclo. - Implementan estrategias de regulación emocional. - Fortalecen su amor propio y practican el autocuidado en pareja - Aplican herramientas para tener relaciones sanas.
Número y duración de las sesiones:	Seis (06) sesiones, dos veces a la semana, durante tres (03) semanas consecutivas. Cada sesión será de dos (02) horas, para veinticinco (25) mujeres y hombres, distribuidas en un (01) grupo de veinticinco (25) cada uno.
Modalidad:	Presencial
Tipo:	Capacitación
Indicadores para la evaluación:	• Asistencia: No. de asistentes / No. de convocados x 100 • Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta

Contenidos específicos

Sesión 1: TEJIENDO RELACIONES LIBRES DE VIOLENCIA		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida	Saludo y presentación de la facilitadora. Breve presentación del proyecto y de la actividad. Presentación de las parejas. Se construiran acuerdos conjuntos se propone Construcción de un espacio seguro : escuchar sin juzgar, confidencialidad, participación voluntaria, apertura al cambio, al error, al equivocarnos.	20m
2. Caja de Violencia	La dinamizadora tiene una “caja de violencia” cada pareja debe pasar al frente; se presenta y saca de la caja una afirmación, estos tendrán que levantar alguna de las banderas “Es violento” “No es violento” de acuerdo a lo que piensen de esta afirmación Una vez logren participar todas las parejas se les	30m

Sesión 1: TEJIENDO RELACIONES LIBRES DE VIOLENCIA		
	socializa el violentometro. Y se habla acerca del derecho a una vida libre de violencia expuesto en la PPMEYG	
3. Tipos de violencia y ciclo de la violencia	Se procede a realizar una actividad con las 5 tipos de violencia tipificadas en el CONPES 14 de 2020: Violencia fisica Violencia psicologica Violencia sexual Violencia economica Violencia patrimonial Se tienen 5 carteles en la parte frontal del salón, se les pide a cada participante que intente definir o dar un ejemplo sobre cada una de ellas. Por ultimo se habla sobre el ciclo de la violencia.	30m
4. Cartografía emocional a la inversa.	Los y las participantes realizan un ejercicio vivencial en aras a lograr conocer sus emociones y la forma en que estas se expresan, hacen una cartografía emocional de sus parejas, es decir, cada uno tiene que dibujar a su pareja y ubicar _ emociones: el amor, la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, los celos. Y como los expresan. Una vez finalicen el ejercicio tienen un segundo momento, allí para conversar como pareja sobre lo mapeado desde 2 preguntas dinamizadoras: ¿Como les hace sentir la forma en la que cada uno expresa sus emociones? ¿Quisieran que algo de ello fuera diferente? **Se cerrara el ejercicio con la siguiente reflexión:** La gestión emocional es la habilidad que aprendemos y nos ayuda a reconocer y nombrar nuestras emociones pero principalmente la forma en la que las expresamos hacia el exterior, si es que lo hacemos, esto es una habilidad que nos permite prevenir situaciones de VBG dentro de la pareja, puesto que permite realizar un reconocimiento emocional sobre emociones como los celos, la rabia y el miedo, idenficandolos a tiempo y hallando la mejor forma de gestionarlos En otras palabras, es aprender a identificar lo que sentimos y decidir cómo actuar frente a esas emociones.	50m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		150m

Sesión 2: Mitos del amor romantico, aprendiendo a amar.

Sesión 2: Mitos del amor romantico, aprendiendo a amar.		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Representación frases de amor	La dinamizadora da la indicación para pasar al frente en parejas, cada pareja tiene que sacar un papel con Frases alusivas a creencias sobre el amor, cada pareja debe hacer una mímica o representación de ella sin hablar y el grupo debe adivinar la frase o creencia. “El amor todo lo puede.” “Si me cela es porque me ama.” “Sin ti no soy nada.” “El amor verdadero implica sacrificio.” “Quien bien te quiere te hará sufrir.” “Los celos son una prueba de amor.” “Mi pareja es mi todo.” “El amor lo perdona todo.” “Una mujer necesita una pareja para estar completa.” “El amor es aguantar, luchar y resistir.” Como forma de reflexión de este primer ejercicio se puede orientar al grupo a pensar sobre: El amor, tal como nos lo han enseñado, no es solo una experiencia individual, sino también una construcción social atravesada por desigualdades de género. Muchas de las ideas que tenemos sobre el amor romántico han sido históricamente promovidas desde roles tradicionales que ubican a las mujeres en lugares de cuidado, sacrificio y subordinación emocional. Desde la PPMEYG —como la que se implementa en Bogotá— se reconoce que estas creencias pueden convertirse en un factor de riesgo para la naturalización de violencias basadas en género	30m
3. ¿Que son los mitos de amor romántico	Se presenta los diferentes mitos del amor romántico a través del juego “busca la pareja” se cuenta con fichas que contienen el mito de amor romántico y otra categoría sobre cuentos Infantiles que refuerzan o utilizan dicho mito de amor romántico, las mujeres y sus parejas tienen que hallar la pareja de cada uno.	30m
4. Reflexion	Por ultimo se pregunta a los y las participantes ¿si creen o crecieron escuchando alguno de estos mitos? Y por ultimo se cerrara el espacio reflexionando sobre la importancia de desaprender creencias que legitiman la vulneración de derechos hacia las mujeres en una relación resaltando derechos como: Derecho a una vida libre de violencias Derechos a una salud integral Derecho a la convivencia con equidad de genero.	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora	20m

Sesión 2: Mitos del amor romantico, aprendiendo a amar.		
	resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	
Duración total de la actividad		160m

Sesión 3: Escucha activa y comunicación asertiva.		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Rompehielo	La dinamiza-dora pide que hagan un circulo todos y todas las participantes, una vez conformado el circulo, les pide que ubiquen a la persona con la que menos se conocen (en parejas) posterior a ello se entregara una tarjeta a cada pareja con un tema en particular (amor, niñez, parejas) y cada pareja debe conversar y hacer preguntas alrededor de dicho tema. Este rompehielo se realiza con la intención de introducir el tema: de escucha activa y la importancia del mismo a la hora de abordar un conflicto dentro de la pareja.	30m
3. El artista ciego	En un segundo momento se divide el grupo en parejas cada uno debe desiganar a un integrante de la pareja como el artista, la pareja debe ubicarse de espaldas mutuamente y el artista tendra los ojos vendados, a la persona que tenga los ojos descubiertos se le da una ficha con un objeto. El objetivo es que la persona sin los ojos vendados logre describir el objeto de forma que la “artista ciega” logre plasmarlo y dibujarlo en una hoja de papel. Este ejercicio ayuda a identificar errores de comunicación que podemos tener con nuestras parejas y pueden ser signos de alarma que debemos identificar y reajustar en aras a una convivencia libre de violencia	30m
4. Escucha activa, comunicación no violenta, Validación emocional	La dinamiza-dora cerrara el taller hablando de La escucha activa, la comunicación no violenta y la validación emocional como mecanismos de prevención a situaciones de VBG. Se recordara el derecho a una vida libre de violencia y a una convivencia con equidad de genero expuesta en la PPMEYG.	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		160m

Sesión 4: Gestión del conflicto y acuerdos.		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilita-dora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior. Rompehielo: Una mentira y dos verdades	10m

Sesión 4: Gestión del conflicto y acuerdos.		
2. La diferencia y el conflicto ¿que hacer?	Como actividad practica los integrantes deben llevar una foto de su pareja o vinculo cercano, aquí reconocen a través del rostro caracteristicas propias de la persona y luego similitudes y diferencias con su pareja. A partir de allí se conversa sobre las diferencias que existen entre nuestros seres queridos y se dinamiza la conversación desde la pregunta ¿Que hacemos cuando se presentan diferencias en nuestra relación? Des-pues de escuchar a lxs participantes la facilita-dora entra a explicar que, cuando se presentan diferencias entre dos personas es probable que se encuentren ante un conflicto. Conflicto es cualquier situación en la que dos o más enti dades sociales o partes perciben mutuamente que tienen objetivos incompatibles. (Mitchell, 1981). Hay que estar siempre claros de que los conflictos son parte inevitable de la vida, pues las personas y los grupos de personas —que abarcan desde pequeñas asociaciones o alianzas, hasta naciones, pasando por organizaciones y comunidades— están en permanente contacto e intercambio a distintos niveles. De una u otra manera, todos somos interdependientes, pues no estamos aislados de los demás. Un conflicto pone de manifiesto la existencia de situaciones que requieren Atención. Tipos de conflicto: De intereses “Lo que se quiere” De valores “Lo que creemos” De derechos Lo que nos corresponde”	30m
3. Re-Conociendonos a lo largo del tiempo	En el segundo momento la facilitadora inicia motivando a los participantes a recordar las primeras veces que se conocieron con su pareja, allí deben buscar una palabra para describir como era su pareja en ese entonces, buscar otra para describir a su pareja actualmente y una de como lo/a imaginan en un futuro. Este ejercicio se hará con la intención de entender que las parejas y las personas a lo largo del tiempo cambian y se transforman y que parte de decidir compartir la vida con alguien implica volver a conocerlo muchas veces el hecho del cambio o la transformación puede generar varios conflictos y la presencia de diversos conflictos pueden generar una crisis. Una crisis se produce por conflictos sin resolver y se necesita de cambios y adaptación, hacer acuerdos	30m

Sesión 4: Gestión del conflicto y acuerdos.		
	¿Preguntaremos a las participantes si en algun momento pasaron por alguna crisis y como lograron resolverla?	
Acuerdos.	Por ultimo se orientara a las participantes a la construcción de acuerdos: Preparación y diálogo: Identificar el conflicto o la necesidad de la norma, fomentando la escucha activa y la comunicación directa. Negociación: Buscar soluciones creativas donde las partes expresen sus necesidades y validen la perspectiva del otro, mostrando flexibilidad. Redacción del acuerdo: Especificar detalladamente los compromisos, los responsables, y los plazos de cumplimiento. Formalización y seguimiento: Registrar el acuerdo en un lugar visible (pacto o carta) y programar evaluaciones periódicas para asegurar su cumplimiento. Acciones reparadoras: Establecer medidas conjuntas para mejorar las relaciones cuando el acuerdo no se cumple El conflicto puede ser oportunidad de crecimiento y bienestar. Historicamente hemos sido participes de decisiones desiguales a causa de la difenrencia entre hombres y mujeres, sin embargo, y a propósito de nuestro enfoque, hacemos énfasis acerca de transformar las diferencias culturales: ello significa que podemos aprender nuevas pautas y modificar nuestras actitudes, acciones y sentimientos En lo que toca al enfrentamiento del conflicto, puesto que el género es un asunto de roles y responsabilidades, que tan justas y equitativas son esas responsabilidades y roles. Haciendo enfasis en el derecho a: Una vida libre de sexismo desarrollado en la PPMEYG.	30m
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	20m
Duración total de la actividad		160m

Sesión 3: Co-rresponsabilidad labores domesticas		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilita-dora y de la dinamizad-ora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Rompehielo	La facilita-dora pedirá a las y los participantes que construyan de una estructura utilizando espaguetis y cinta.	20m

Sesión 4: Gestión del conflicto y acuerdos.		
	Luego de él ejercicio la dinamizadora hará las siguientes preguntas: ¿Utilizaron una estrategia? ¿Todos hicieron lo mismo? ¿Hubo repartición de tareas?	
3. Corresponsabilidad en el hogar	Presentación de la corresponsabilidad en el hogar, por parte de la facilitadora,entendida como: Una estrategia que se usa para democratizar los roles familiares y mejorar las condiciones de acceso a oportunidades de estudio, trabajo o bienestar para las mujeres, se mencionara la desigualdad existente en las labores del cuidado y como esto vulnera el derecho a: Una vida libre de sexismo y el derecho a el trabajo en condiciones de equidad e igualdad desarrollados en la PPEMYG.	40m
4. Torta de las tareas domesticas	Después de reflexionar en torno a la corresponsabilidad la dinamizadora, da la indicación de construir o dibujar en una hoja la “torta del cuidado” allí deben dividirla en la cantidad de personas que conforma el núcleo familiar y describir que tareas realiza cada integrante, en aras a analizar: La carga de trabajo domestico La equidad e igualdad en estas funciones Identificar posibles escenarios o situaciones de transformación dentro del hogar.	40m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		160m

Sesión 6: Acuerdos y proyecto de vida en pareja		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Recapitulación	Saludo de la facilita-dora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior. Rompehielo: Una mentira y dos verdades	10m
2.Rmpehielo: Lo que aprendi del amor	La dinamizadora entrega a cada participante 2 tarjetas: En una escriben: “El amor es…” En otra: “En una relación no debería…” Luego se mezclan en una caja o bolsa de tela y se leen en voz alta (sin identificar autores). Se agrupan en un cartel dos columnas:	30m

Sesión 6: Acuerdos y proyecto de vida en pareja		
	Creencias que promueven bienestar Creencias que pueden generar daño	
3. Acuerdos, y prevención de VBG	La dinamizadora realiza una presentación de forma ludica y participativa sobre: El amor como una construcción Que son los acuerdos en pareja Proyecto de vida en pareja Relacion libre de VBG de acuerdo a la PPMEYG	30m
Cartas cruzadas.	Cada persona escribe una carta dirigida a su pareja (o a una pareja simbólica si no están presentes juntos). La carta debe incluir: 1. Lo que valoro de nuestra relación 2. Lo que necesito en la relación 3. Un acuerdo que me gustaría construir o transformar 4. Algo que me preocupa o considero una alerta 5. Mi sueño o expectativa de proyecto de vida en pareja 6.Cómo imagino una relación sana a futuro. Luego de esto se da un intercambio de cartas (10 min) Cada persona entrega su carta a su pareja. Se da un espacio de lectura silenciosa. Por ultimo: se dinamiza la reflexion o cierre con las siguientes preguntas: Qué sentí al leer la carta? ¿Qué cosas no sabía o no había escuchado antes? ¿Qué acuerdos podemos empezar a construir desde hoy? Se invita a las parejas a identificar signos o alarmas tempranas de VBG y actuar lo mas pronto posible sobre ellas.	40m
6. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. La facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la actividad y guían una meditación que propicie la reflexión entre las participantes.	10m
Duración total de la actividad		160m