

# stay safer

## CURSO FORMATIVO



PARA MUJERES CON  
DISCAPACIDAD  
PSICOSOCIAL

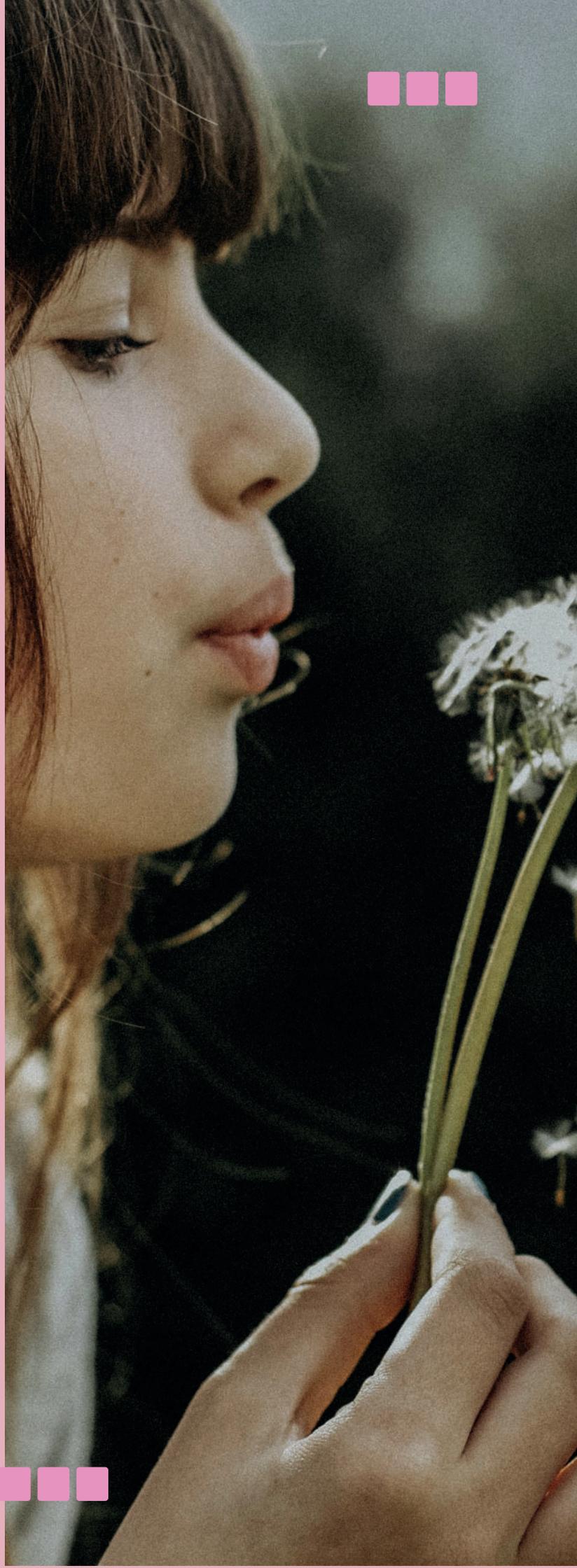
GRANT AGREEMENT NUMBER — 881693 — STAY SAFE



Co-funded by the Rights,  
Equality and Citizenship Programme (RE  
Programme of the European Union

Call: REC-AG-2019

Action grants 2019: RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP WORK PROGRAMME



Documento elaborado en el marco del proyecto «StaySafe: prevención y respuesta a la violencia sexual contra mujeres con alguna discapacidad» Número de proyecto: 881693 subvencionado en 2019 por el programa de derechos, igualdad, y ciudadanía de la Unión Europea



Ver [licencia de uso](#)

El contenido de esta publicación representa únicamente la opinión de su autor o autores. La Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Autores:

Socios del proyecto Stay Safe bajo la coordinación de EDRA (Grecia)

Traducción del inglés al español: Andrea Echevarria

# Índice

Objetivos de aprendizaje del curso para mujeres con discapacidad psicosocial	1
Planteamiento/metodología/métodos de aprendizaje	2
Técnicas de teatro creativo	2
Recursos didácticos	4
Contenido del curso formativo	4
Plan de estudio y horario	5
MÓDULO A – INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL/ACOSO	6
MÓDULO B – CONSENTIMIENTO	22
MÓDULO C– RECONOCER UNA SITUACIÓN DE ABUSO	29
MÓDULO D– DECIR NO	41
MÓDULO E – INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL / ACOSO	49

# Curso formativo para mujeres con discapacidad psicosocial

## Objetivos de aprendizaje del curso para mujeres con discapacidad psicosocial

Los objetivos de aprendizaje de este curso dirigido a mujeres con discapacidad psicosocial se basan en las necesidades que surgieron durante el estudio inicial desarrollado en el marco de este proyecto.

Las necesidades detectadas en dicho estudio realizado con mujeres con discapacidad psicosocial han determinado las prioridades y establecido cuatro ejes que, a su vez, son considerados por las propias mujeres como los más importantes: **Consentimiento • Identificación de situaciones de riesgo y/o abusivas • Aprender a decir “no” • Pedir ayuda y denunciar.**

Al final del curso, las participantes serán capaces de:

- Entender qué es la violencia sexual, así como sus consecuencias.
- Identificar, reaccionar, y denunciar episodios de acoso sexual.
- Entender qué es el “consentimiento” y que pueden decir “no” a relaciones sexuales no deseadas.
- Reconocer el papel de los profesionales y los servicios del área de prevención y tratamiento que pueden proporcionarles ayuda y apoyo, así como reforzar su confianza a la hora de denunciar.

## Planteamiento/metodología/métodos de aprendizaje

Se recomienda utilizar la formación presencial como metodología más adecuada para este tipo de formación con mujeres, mientras se ponen a su disposición recursos didácticos en formato digital para asegurar una integración más allá de los mensajes clave y, permitir así, que el acceso público sea más amplio.

Durante las sesiones presenciales, se recomienda el uso de técnicas de teatro creativo que, en comparación a las clases teóricas, permitan a las participantes comprender mejor el mensaje difundido. También, se recomienda practicar las habilidades adquiridas a través de simulaciones (particularmente útiles en caso de discapacidad psicosocial y, como a veces ocurre, en discapacidad intelectual) y crear un ambiente abierto y seguro en el que participar e aprender.

### Técnicas de teatro creativo

El teatro creativo es un tipo de teatro que se utiliza con fines educativos y que ayuda a trabajar las habilidades sociales y contenidos académicos mediante actividades teatrales e improvisación, ambas guiadas por un instructor preparado. Esto proporciona un ambiente seguro para que las mujeres exploren el comportamiento, las ideas, la creatividad y las materias de cada módulo. En última instancia, el teatro creativo es un enfoque original para el aprendizaje que vincula imaginación, concentración, y sensibilización sensorial en un entorno teatral.

El teatro creativo se basa en los elementos teatrales para crear una atmósfera de aprendizaje que tiene como propósito el crecimiento social y la mejora académica.

Las mujeres participantes pueden hacer juegos de rol para aprender tanto sobre ellas mismas como de sus compañeras, y escenificar historias les permite encontrar nuevas alternativas y tomar decisiones. El teatro creativo no es una actividad formal, ni se utilizan guiones escritos. El diálogo de los ejercicios es improvisado y está basado en historias o temas debatidos y desarrollados por las participantes.

Estas actividades fomentan la autodisciplina, la autoestima, y las relaciones con los demás. El arte del teatro creativo yace en la técnica y en los ejercicios que exploran la imaginación, las técnicas de actuación, la sensibilización sensorial y la concentración.

El teatro creativo incorpora las siguientes técnicas:

- **Técnica de la pantomima.** La pantomima es la manifestación de la comunicación no verbal, que muestra cuánto podemos decir sin hablar y cuánto nos podemos comunicar a través de gestos.
- **Técnica de la improvisación.** Las improvisaciones son escenas que se planifican con antelación, pero en las que la acción y el diálogo se interpretan en el momento, de manera espontánea.
- **Juegos de rol.** En los juegos de rol, las mujeres participantes representan una escena más o menos cotidiana e interpretan diferentes roles en el escenario.
- **Técnica de improvisación de memoria sensorial.** Con la improvisación de la memoria sensorial, los ejercicios enfatizan los cinco sentidos: vista, olfato, oído, tacto y gusto; y también trabaja con la percepción sonora y visual. Experimentamos la vida a través de nuestros sentidos, y la vista y el oído son herramientas esenciales para la lectura y la comprensión lectora.
- **Emociones.** Con estos ejercicios se anima a las participantes a que expresen y entiendan sus emociones. Tienen un lugar seguro para explorar sus propios sentimientos, así como los sentimientos de las demás a través de los juegos de rol.
- Las improvisaciones de **caracterización** enseñan las semejanzas y diferencias de las personas, tales como el aspecto físico, la cultura, la edad, la religión y la etnia. Las mujeres participantes pueden aprender sobre personajes reales o ficticios, así como experimentar cómo pensar, sentir, moverse y comportarse como la persona a la que están interpretando.
- **Diálogo.** Las mujeres participantes utilizan el diálogo para expresar sus pensamientos, ideas y sentimientos. Pueden debatir y organizar el diálogo de las escenas que interpretan y, más tarde, tras la representación, reaccionar ante tales escenas.
- **Escenificación de una historia.** Las participantes representan las historias que ellas mismas escriben, han vivido o han escuchado previamente. También pueden crear historias para escenificarlas en grupos pequeños.

## Recursos didácticos

Tras completar el curso formativo, las mujeres participantes serán capaces de:

- Entender la diferencia entre una relación sana y una violenta.
- Entender qué significa dar su consentimiento para mantener relaciones íntimas/relaciones sexuales.
- Entender cuáles son las consecuencias de la falta de consentimiento.
- Entender cómo reconocer una situación de abuso o riesgo.
- Identificar las señales propias de una situación propia de abuso o riesgo.
- Decir “no”.
- Entender que pueden pedir ayuda en caso de ser víctimas de abuso.
- Saber a quién pueden recurrir en caso de necesitar ayuda.

## Contenido del curso formativo

### Introducción a la violencia sexual / acoso

En este apartado introductorio, ayudamos a que las mujeres comprendan, en términos prácticos, qué es lo que denominamos violencia sexual / acoso (por ejemplo, a través de imágenes, bromas, mensajes de texto...) y cuáles son las características de las relaciones sanas y deseables en contraposición a las relaciones abusivas (por ejemplo, cómo distinguir entre flirteo y acoso). En esta sección, también se podría ayudar a las participantes a reflexionar sobre las posibles consecuencias personales que puede suponer el abuso.

### Consentimiento

El objetivo de esta sección es el de entender que toda relación sexual solo se puede llevar a cabo si ambas partes lo consienten de manera genuina. Ayudamos a las participantes a debatir sobre qué significa el consentimiento para ellas y a reflexionar sobre sus propios límites. También, se podría incluir la idea de que nuestros cuerpos nos pertenecen.

### Identificación de una situación de abuso

Esta sección se centra en involucrar a las participantes en el reconocimiento de las señales propias de una situación de abuso, es decir, qué les podría hacer pensar que podrían estar en riesgo, así como la aplicación de un plan de protección.

## **Decir no**

Esta sesión está dedicada a empoderar a las participantes y reforzar la idea de que pueden decir "no" a relaciones sexuales no deseadas y aprender a decir "no" de forma asertiva.

## **Búsqueda de ayuda**

Esta sesión se dedica a animar a las participantes a compartir con alguien en quien confíen situaciones en las que se sientan incómodas o en riesgo. Se debe transmitir el mensaje de que está bien hablar sobre temas relacionados con el sexo, junto con el hecho de que hay secretos que puedan guardarse pero que, a la vez, hay otros que es mejor contar.

## **Plan de estudio y horario**

La duración del curso formativo es de 10-12 horas en total (2 horas por cada uno de los 5 módulos, aproximadamente).

## MÓDULO A – INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL/ACOSO

Tema	<b>INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL / ACOSO</b>
Meta(s) y objetivos	<p>En este apartado introductorio, ayudamos a que las mujeres comprendan, en términos prácticos, qué es lo que denominamos violencia sexual / acoso (por ejemplo, a través de imágenes, historias, mensajes de texto...) y cuáles son las características de las relaciones sanas y deseables en contraposición a las relaciones abusivas (por ejemplo, cómo distinguir entre flirteo y acoso). En esta sección, también se podría ayudar a las participantes a reflexionar sobre las posibles consecuencias personales que se derivan de situaciones de abuso.</p>
Resultados didácticos	<p>Al final de este módulo, las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entenderán mejor qué es la violencia sexual</li> <li>● Entenderán la diferencia entre una relación sana y una abusiva</li> </ul>
Métodos	<p>Juego para romper el hielo</p> <p>Debates guiado</p>
Duración:	3 horas presenciales - aprendizaje online (video de animación de 3 min)
Recursos necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ovillo de lana</li> <li>● Pizarra y rotuladores, lápices</li> <li>● Hojas de papel en blanco</li> <li>● Cinta adhesiva</li> <li>● Folleto 1. Derechos en una relación / una copia por participante</li> <li>● Folleto 2. Violencia sexual / una copia por participante</li> <li>● Prueba de evaluación / una copia por participante</li> </ul>

Orden de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bienvenida e introducción (5 min)</li> <li>● Sesión de preguntas y respuestas (10 min)</li> <li>● Juego para romper el hielo (Fact web) (5-10 min) - <a href="#">Ejercicio 1.1</a></li> <li>● Definición de normas comunes (10-15 min) - <a href="#">Ejercicio 1.2</a></li> <li>● Video presentación del tema</li> <li>● Debate sobre qué son las relaciones (30 min.) – <a href="#">Ejercicio 1.3</a></li> <li>● Juego para distinguir entre una relación sana/abusiva (30 min) – <a href="#">Ejercicio 1.4</a></li> <li>● Breve descanso (15 min)</li> <li>● Ilustra una relación sana y una abusiva (30 min) - <a href="#">Ejercicio 1.5</a></li> <li>● Actividad para definir la violencia sexual (30 min) – <a href="#">Ejercicio 1.6</a></li> <li>● Actividad de cierre (10 min) - <a href="#">Ejercicio 1.7</a></li> <li>● Fin de la sesión, evaluación y conclusiones (10 min)</li> </ul>
Evaluación	Evaluación de la sesión
Referencias	<p>ESPACIO PERSONAL: Programa de Prevención de la Violencia para Mujeres desarrollado por <i>The Arc of Maryland</i>, en colaboración con <i>The Arc of Southern Maryland</i> y <i>The Arc of the United States</i>, disponible en: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagenes/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagenes/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></p>
Folletos	<p>Folleto 1. Derechos en una relación</p> <p>Folleto 2. Violencia sexual</p>

# Ejercicios para las sesiones presenciales

## Ejercicio 1.1 – Juego para romper el hielo (Fact web)

**Objetivo:** relajar el ambiente antes de la sesión.

**Duración:** 5-10 minutos

### **Aplicación:**

Las participantes deberán sentarse en un círculo.

Sostén el ovillo de lana y explica que, después de compartir un dato sobre ellas, sujetando el extremo del hilo, lanzarán el ovillo a otra participante para que haga lo mismo. Los datos pueden ser sobre su animal favorito, comida favorita, color favorito, etc. Puedes utilizar algunas categorías concretas dentro de este juego.

Cuando cada participante haya tenido su turno, verán que han creado una red. Después de algunas rondas coordinadas por un moderador, las participantes deben empezar a lanzar el ovillo hacia atrás (para recoger toda la lana de nuevo) comentando de nuevo lo que les gusta y disgusta (mes favorito, estación favorita, té favorito, etc.).

## Ejercicio 1.2 – Definición de normas comunes

**Objetivo:** definir las reglas de trabajo en grupo.

**Duración:** 10-15 minutos

### Aplicación:

El moderador prepara una hoja en blanco (A3/A2). Mientras las participantes están sentadas alrededor del papel, el moderador pide que piensen en normas que todas deben seguir durante el curso. Pregunta: *“¿Qué normas pueden animarte a compartir lo que piensas durante esta clase?”*.

El moderador puede empezar con un ejemplo y, a continuación, escribir en el papel las normas propuestas por las participantes. Las normas deben incluir: que hablen de una en una, no interrumpir a la persona que esté hablando, decir la verdad, el derecho a decir “paro” y compartir solo aquello con lo que se sienta cómoda, apagar los teléfonos móviles, ser positivas, etc.

Después de definir las normas, el moderador explica que todo lo que se trate en las sesiones es confidencial. De hecho, alguien puede decir que: *la confidencialidad trata sobre la privacidad y el respeto mutuo. Significa que no debemos compartir los detalles personales de alguien con otros a no ser que esa persona nos dé su permiso. Esto significa que nadie fuera de las sesiones dará información sobre las mismas. Esto es aplicable a cada una de nosotras por lo que podemos sentirnos a salvo y en confianza durante las sesiones.*

### Ejercicio 1.3 – ¿Qué son las relaciones?

**Objetivo:** definir qué es una relación e identificar las relaciones en la vida de las participantes.  
Identificar las características propias de una relación sana.

**Duración:** 5-10 minutos

[Preparación: antes de empezar la sesión, coge cinco folios, uno por cada tipo de relación: desconocidos, conocidos, amigos, familiares y compañeros sentimentales. Coloca los cinco folios en la pared del aula.]

#### **Aplicación:**

Explica que: *todos tenemos diferentes tipos de relaciones en nuestras vidas: desconocidos, conocidos, amigos, familiares y compañeros sentimentales.*

Empieza por la categoría de "desconocido", y pide al grupo que defina qué es para ellas un "desconocido". Si las participantes tienen problemas, dales como ejemplo una característica de esta categoría ("alguien que no conoces"), de hecho, puedes dar un ejemplo al principio de cada tipo de relación. Escribe las respuestas en esa hoja de papel. Pasa a la siguiente hoja y haz lo mismo. Las respuestas dadas deben incluir los siguientes conceptos clave, de hecho, puede que necesites animarles con preguntas o sugerencias:

#### **1. Desconocido**

- Alguien a quien acabas de conocer y de quien sabes poco o nada
- Alguien que no conoces de antes (alguien con quien te cruzas por la calle)

#### **2. Conocido**

- Alguien que conoces, pero no demasiado
- Alguien con quien no pasas tiempo
- Alguien con quien no compartes tus sentimientos
- Alguien a quien no conoces desde hace mucho
- Algunos ejemplos dentro de esta categoría pueden ser: el cajero del supermercado, el conductor de reparto etc.

### 3. Amigo

- Alguien con quien te gusta pasar tiempo
- Alguien con quien puedes compartir tus sentimientos
- Alguien a quien le guste ayudarte
- Alguien a quien le gustes por cómo eres, no por lo que tienes
- Alguien a quien conoces desde hace tiempo
- Alguien a quien le importe tus prioridades y no intente convencerte de hacer algo que no quieras hacer

Además, comenta con más detalle las diferentes clases de amigos que hay, así como sus diferencias. Por ejemplo:

- Mejor amigo (o amigo cercano): una persona o personas con las que se comparte lazos interpersonales de amistad muy fuertes.
- Conocido: un amigo con el que no se comparte ese vínculo afectivo. Un ejemplo sería un compañero de trabajo, es decir, alguien con quien disfrutas en la hora de la comida pero en quien no buscarías apoyo emocional.
- Alma gemela: nombre dado a alguien a quien se considera la mitad fundamental, auténtica y eterna del alma del otro, en el que los dos están destinados a estar juntos ahora y para siempre.
- Amistad del sexo opuesto: aquella que se caracteriza por una persona que tiene por amigo o amiga a alguien del sexo opuesto. Es decir, un hombre que tenga como amiga a una mujer, o una mujer que tenga como amigo a un hombre.
- Compañero de piso: una persona que comparte habitación o piso con otra, pero con la que no se comparte una relación familiar o romántica.

### 4. Familiares

- Alguien con quien estás emparentado
- Alguien con quien hayas crecido
- Alguien con quien convives
- Alguien que te ayude a atender tus necesidades
- Ejemplos de familiares: madre, padre, hermano, hermana, primo, prima, tío, tía, abuela, abuelo, sobrino, sobrina, cuñado, cuñada, entre otros familiares.

## 5. Compañero sentimental (novio/novia/marido/mujer)

- Alguien con quien intimas
- Alguien a quien besas
- Alguien con el que puedes tener hijos
- Alguien en quien confíes y que confíe en ti
- Alguien con quien sientas atracción y que, a su vez, se sienta atraído/a por ti
- Alguien con quien compartes tus sentimientos
- Alguien a quien le importe tus prioridades y no intenta convencerte de algo

Ahora, revisa todas las hojas de la pared y pide a las participantes que identifiquen y describan las relaciones que haya en su vida y den el nombre de la persona con la que compartan esa relación (siempre que sea posible). (Por ejemplo, "Jaime es parte de mi familia porque se casó con mi madre" o "Luís es mi compañero sentimental porque nos besamos y hablamos de nuestros sentimientos", o "María es mi amiga porque vemos películas juntas".)

A continuación, pregunta al grupo qué significa para ellas tener una buena relación con alguien. Pídeles que describan qué caracteriza a una buena relación y escribe las respuestas en otra hoja.

Respuestas posibles:

- Que te respeten
- Que te quieran
- Que te cuiden
- Que te protejan
- Que pasen tiempo contigo
- Que te escuchen
- Que se preocupen por ti
- Que estén ahí cuando les necesites

Teniendo en cuenta las percepciones que tienen de cómo es una relación sana, indica que cuando tienes una relación sana con alguien, esa persona no te hace daño físico (frota la mano a lo largo de tu brazo mientras lo dices) ni hiere tus sentimientos o te hace sentir mal (frótate el pecho según dices esto). Cuando hagas estos gestos (frotarte la mano y frotarte el pecho), hazlo solo/a y, después, pide a las participantes que los repitan después de ti y, después, hazlo una vez más mientras repites "... no te hace daño físico" y "no hiere tus sentimientos"). Cuando estás en una relación sana con alguien, esa persona te ayuda a estar a salvo y alejada de cualquier riesgo o daño. Enfatiza este punto preguntando: si tienes una buena relación con alguien, ¿te hace daño físico?, ¿hiere tus sentimientos?, ¿Te hace sentir mal o bien?, ¿Te ayuda a mantenerte a salvo o te pone en riesgo de sufrir daños?"

Concluye la sesión recordando al grupo que todos formamos parte de alguna relación en nuestra vida, y que nos merecemos respeto por parte de las personas con las que estamos vinculadas en estas relaciones.

[Fuente: Adaptado de

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf>

y ESPACIO PERSONAL: Programa de Prevención de la Violencia para Mujeres desarrollado por *The Arc of Maryland*, en colaboración con *The Arc of Southern Maryland* y *The Arc of the United States*)]

## Ejercicio 1.4 – El juego de “pulgar arriba” y “pulgar abajo” (distinguiendo entre relaciones sanas y no sanas)

**Objetivo:** distinguir entre relaciones sanas y abusivas

**Duración:** 30 minutos

### Aplicación:

Comenta con las participantes las características propias de una relación sana y segura. En primer lugar, dales un ejemplo: “es una relación sana cuando existe respeto mutuo”. Después, da a las participantes la oportunidad de proponer sus ideas y escribe cada una de ellas en una hoja. Entre las respuestas tienen que estar:

- Personas que no hieren tus sentimientos ni tu cuerpo.
- Personas que se preocupan por ti.
- Personas que te respetan como a la persona valiosa que eres.
- Personas que te hacen sentir bien, no mal.
- Personas en las que puedes confiar.
- Personas que te tratan como a una adulta.
- Personas que sean honestas contigo y, a su vez, con las que puedes ser honesta.
- Personas que no te mienten ni te engañan.
- Personas que te ayudan a mantenerte a salvo y no te ponen en riesgo de sufrir daños.

(Si las participantes no mencionan alguna de estas, puedes añadir las en una hoja al final y preguntarles si están de acuerdo en que son características propias de una relación sana).

Dile a las participantes que, en una relación, las personas pueden hacer tanto cosas buenas como cosas malas. Después, lee despacio las frases que vienen a continuación. Tras leerlas, pide al grupo que vote usando sus dedos pulgares si el comportamiento de cada enunciado es sano (pulgar hacia arriba) o no (pulgar hacia abajo).

- Un amigo que comparte sus sentimientos contigo.
- Alguien que te miente.
- Un amigo cercano que te da un masaje en la espalda.
- Un novio que te pega.
- Un amigo que te sigue llamando “estúpida.”
- Un familiar que organiza una fiesta de cumpleaños para ti.
- Alguien que te dice que está orgulloso de ti.

- Un novio que te presiona para mantener relaciones sexuales.
- Un amigo que le cuenta a otra persona un secreto que compartiste con él/ella.
- Alguien que siempre te pide prestado dinero pero nunca te lo devuelve.
- Un amigo que te pide que robes algo de una tienda.
- Un amigo que te dice lo guapa que estás hoy.

Distribuye el folleto de Derechos en una relación (Folleto #1) y recuerda al grupo que, en una relación, todas tienen derechos:

- Tienes derecho a que te respeten.
- Tienes derecho a que te traten y hablen como a una adulta.
- Tienes derecho a que te traten de forma cariñosa.
- Tienes derecho a que te respeten como a la persona valiosa que eres.

(Fuente: Adaptado de ESPACIO PERSONAL: Programa de Prevención de la Violencia para Mujeres desarrollado por The Arc of Maryland, en colaboración con The Arc of Southern Maryland y The Arc of the United States)

## Ejercicio 1.5 – Ilustra una relación sana y una que no lo sea

**Objetivo:** Ilustrar cómo se muestran las relaciones sanas y las abusivas

**Duración:** 30 minutos

### **Aplicación:**

El moderador reparte hojas en blanco y lapiceros o bolígrafos a cada participante.

Dile a las participantes que se les pedirá que hagan algunos dibujos pero que deben ser sencillos y simbólicos y que no tienen por qué ser bonitos. El moderador les dirá que también dibujará y que, al final de la sesión, todas podrán compartir sus dibujos.

- En primer lugar, se les pedirá que dibujen a dos personas que representen una relación sana – qué están haciendo, cómo se ven, etc.
- Después, en otra hoja de papel, tendrán que dibujar a dos personas que representen una relación abusiva – qué es malo para una relación, qué les haría sentir mal en una relación, etc.
- Para finalizar, el moderador será el primero en compartir sus dibujos para dar ejemplo y, después, las participantes compartirán los suyos, así como lo que piensen en un debate grupal.

## Ejercicio 1.6 – ¿Qué es la violencia sexual?

**Objetivo:** definir violencia sexual e identificar ejemplos.

**Duración:** 30 minutos

### Aplicación:

Explica a las participantes que vais a hablar acerca de la violencia sexual y los múltiples nombres que tiene asociados. Pregúntales si saben con qué otras palabras se denomina a la violencia sexual y escribe sus respuestas en una hoja de papel. Asegúrate de que los siguientes conceptos estén incluidos:

- Abuso sexual
- Acoso sexual
- Agresión sexual
- Abuso infantil
- Violación
- Incesto

A continuación, dile a las participantes que quieres debatir sobre cómo saber si un acto o comportamiento es considerado violencia sexual. Coméntales que hay tres formas principales para saber si alguien está sufriendo abusos.

**¿Es sexual?** Dile al grupo que hablarán sobre qué hace que las acciones, el trato con alguien o sus comentarios sean de carácter sexual. Pide ideas al grupo y escribe sus comentarios en un folio. Puede que necesites hacerles preguntas para guiarlas en el debate. Se puede considerar que algo es sexual si:

- ¿La gente usa palabras sexuales?
- ¿Alguien saca fotos de otra persona desnuda?
- ¿La gente se besa y abraza?
- ¿La gente comparte pornografía (fotografías y revistas de desnudos) con otras personas?
- ¿La gente se toca zonas íntimas de su cuerpo?
- ¿Alguien está parcial o completamente desnudo?

Pregunta al grupo si están de acuerdo en que las cosas que se muestran en la lista son de carácter sexual. Intenta llegar a un acuerdo sobre la lista.

**¿Quién lo hace?** - Comenta a las participantes que hay personas que nunca deberían tener contacto sexual con ellas. Pregunta al grupo quienes creen que son estas personas y escribe sus ideas en una hoja. Asegúrate de que en la lista estén:

- Familiares
- Profesores
- Empleados
- Supervisores
- Médicos, dentistas
- Terapeutas
- Cuidadores
- Alguien que tenga poder sobre ellas. Pide ejemplos de quienes tienen poder sobre ellas.

Por ley o debido a diferencias de poder, estas personas no deben tener comportamientos sexuales contigo. Recuerda a las participantes que si una mujer con discapacidad opta por mantener relaciones sexuales con un cuidador o trabajador de apoyo, debe ser consciente de la dinámica de poder y tener cuidado al entablar este tipo de relación.

Dile al grupo que, a veces, los agresores consiguen el consentimiento mediante amenazas, trucos o sobornos. Pide al grupo que te den ejemplos de cada uno y escríbelos en una hoja. Ayúdalas si lo necesitan.

**Amenaza:** cuando alguien te dice: "si no haces \_\_\_\_\_, entonces \_\_\_\_\_ pasará" o, "haré \_\_\_\_\_ si tú no haces \_\_\_\_\_"

**Truco:** cuando alguien te engaña o juega contigo. Por ejemplo, pueden decir "vamos a jugar a los médicos, y los médicos te pueden tocar cualquier parte de tu cuerpo" o "si vienes conmigo, podemos pasar un buen rato juntos pero no se lo puedes decir a nadie".

**Soborno:** cuando alguien se ofrece a darte algo a cambio de otra cosa. Por ejemplo, pueden decir "si me das un beso, te compraré un helado" o "si me tocas los genitales, te compraré un video nuevo".

Ten en cuenta que cuando alguien consigue el consentimiento a través de amenazas, trucos o sobornos, realmente no existe consentimiento porque no ha sido dado de forma libre o voluntaria.

Repasa con el grupo las tres formas principales que hay para identificar un caso de abuso sexual y violencia sexual.

1. La conducta es sexual.
2. La conducta es por parte de alguien que no debería tener comportamientos sexuales contigo.
3. No das tu consentimiento ni dices que sí.

Entrega a las participantes el **Folleto 2. Violencia sexual.**

## Ejercicio 1.7 – Actividad de cierre

**Objetivo:** concluir la sesión.

**Duración:** 10 minutos

### **Aplicación:**

Las participantes reflexionan sobre el día y su bienestar que evaluarán señalando del 1 al 5 con los dedos. Cuantos más dedos muestren, mayor será su satisfacción con la sesión. Si las participantes quieren (es recomendable), pueden explicar por qué lo han calificado de la forma en la que lo han hecho.

El moderador organiza un breve debate en grupo donde cada participante comenta lo que ha aprendido en la sesión de ese día.

## Folleto 1. Derechos en una relación

Tienes derechos en cualquier tipo de relación:

- Tienes derecho a que te respeten.
- Tienes derecho a que te traten y hablen como a una adulta.
- Tienes derecho a que te traten de forma cariñosa.
- Tienes derecho a que te traten como a la persona valiosa que eres.
- Alguien que se preocupa por ti, no hiere tus sentimientos ni te hace daño físico. Te hace sentir bien, no mal.

**¡ESTOS DERECHOS FORMAN PARTE DE TODA RELACIÓN SANA!**

## Folleto 2. Violencia sexual

### ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

La violencia sexual tiene muchas caras y nombres. Algunas personas lo llaman "violación", "agresión sexual" o "abuso sexual". También puede ser considerado como violencia sexual:

- Que te obliguen a escuchar comentarios de carácter sexual.
- Que te obliguen a mirar o participar en fotos o videos de carácter sexual.
- Que te obliguen a besar a alguien.
- Que te obliguen a mirar o tocar partes íntimas de otra persona.
- Que te toquen de forma sexual cuando no quieres que lo hagan.
- Que te fuercen, engañen o manipulen para tener relaciones sexuales.

### CONTACTO SEXUAL

Salvo que digas que sí, está mal que alguien te toque de manera sexual. Si te ocurre, díselo a alguien y sigue contándolo hasta que consigas ayuda.

## MÓDULO B – CONSENTIMIENTO

Tema	<b>MÓDULO 2 - CONSENTIMIENTO</b>
Meta(s) y objetivos	El objetivo de esta sesión se centra en formar a las participantes para que entiendan que toda relación sexual sólo puede darse si ambas partes dan su consentimiento de forma genuina. Ayudamos a las participantes a debatir sobre qué significa para ellas el consentimiento, así como a reflexionar sobre sus propios límites personales.
Resultados didácticos	Al final del módulo, cada participante: <ul style="list-style-type: none"><li>● Habrá profundizado en el tema del consentimiento con la ayuda de ejemplos concretos</li><li>● Entenderá el concepto de espacio personal</li><li>● Entrenará sus habilidades fuera de sus límites personales</li><li>● Habrá aprendido a identificar sus límites personales</li></ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"><li>● Representación de escenas</li><li>● Juego de pelota creativo</li><li>● Ejercicios interactivos</li><li>● Debate guiado</li></ul>
Duración:	2 horas presenciales
Recursos necesarios:	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pizarra y rotuladores</li><li>● Post-its, papel, bolígrafos</li><li>● Varios tamaños de pelotas: desde pelotas anti estrés a pelotas de pilates pequeñas, pelotas de ejercicio blandas medianas y grandes, objetos varios, una cuerda larga para formar un círculo</li><li>● Se introducirá en el equipo un segundo moderador (actor invitado) el cual, junto con el moderador, crearán historias proyectadas sobre la interacción íntima.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las participantes que lleven ropa cómoda</li> <li>● Prueba de evaluación / una copia para cada participante o una de uso común.</li> </ul>
Orden de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actividad de bienvenida. Calentamiento (10 minutos). Como las actividades propuestas para este módulo serán en su mayor parte físicas, las participantes empezarán a intercambiar / pasarse la pelota entre ellas. Con esta actividad, se creará un ambiente de ocio, pero lo más importante será que al pasarse las pelotas / objetos, comprendan que podemos o no permitir que alguien se acerque a nuestro cuerpo, es decir, entre en nuestro espacio personal.</li> <li>● Video de animación de presentación del tema</li> <li>● Representación de escenas relacionadas con los límites personales (30 min) – Ejercicio 2.1</li> <li>● Nuestros límites personales y los límites de los demás (30 min) – Ejercicio 2.2</li> <li>● ¿Puedo coger tu pelota? (20 min) - Ejercicio 2.3</li> <li>● Breve descanso (10 min)</li> <li>● Debate sobre lo aprendido en el día (10 min)</li> <li>● Fin de la sesión, evaluación y conclusiones (10 min)</li> </ul>
Evaluación	Evaluación de la sesión
Referencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Improvisación y Consentimiento: Por qué “sí” no siempre significa sí. Cómo puedes hacer llegar este mensaje a la clase y al grupo: sé proactivo. Céntrate en escuchar más que en responder para entender. Establece más contacto visual. ‘Sí’, como quieras. Crea un espacio en el que podamos compartir nuestros límites. Que entiendan el consentimiento. Disponible en:  <a href="https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes">https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes</a> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué necesitas saber sobre consentimiento y discapacidad. Disponible en: <a href="https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability">https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability</a></li> <li>• Guía sobre la privacidad y las personas con dificultades para la toma de decisiones. Disponible en: <a href="https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide">https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide</a>+</li> </ul>
Folletos	<p>Folleto – 1</p> <p>Folleto - 2</p>

# Ejercicios para las sesiones presenciales

## Ejercicio 2.1 – Representación de escenas

**Objetivo:** dar ejemplos concretos de situaciones en las que se vulneren los límites personales.

**Duración:** 30 minutos

**Aplicación:** Los **límites personales** son pautas, normas o reglas que una persona crea para identificar de forma razonable y segura maneras en las que otras personas se comportan con ellas y cómo deben responder cuando alguien sobrepasa esos límites. Se construyen tras una serie de conclusiones, creencias, opiniones, actitudes, experiencias pasadas y aprendizaje social.

Según varios terapeutas, los límites personales ayudan a definir al individuo lo que le gusta y lo que no, y a establecer las distancias a las que uno permite que otros se acerquen.

El moderador, con la ayuda del actor invitado, ofrecerá una representación sobre posibles escenarios en los que se vulneran estos límites personales.

### Ejemplos de límites personales

- Que revisen mis pertenencias personales...
- Que me critiquen...
- Que hagan comentarios sobre mi peso....
- Que descarguen su ira contra mí....
- Que me humillen frente a otros....
- Que cuenten chistes subidos de tono en mi presencia....
- Que invadan mi espacio personal...
- Que tengan un comportamiento íntimo no bienvenido...

### Formas de construir y preservar mejor los límites

- Conoce tus límites. No puedes establecer buenos límites si no estás segura de dónde te encuentras.
- Conecta con tus emociones.
- Sé directa.
- Date permiso.
- Conócete más a ti misma.
- Considera tu pasado y tu presente.
- Haz de tu cuidado personal una prioridad.
- Busca apoyo.

El moderador pregunta a las participantes sobre las escenas proyectadas y abre un debate sobre ello.

## Ejercicio 2.2 A – Nuestros límites personales y los límites de los demás.

**Objetivo:** hacer que las participantes entiendan la importancia del espacio personal

**Duración:** 30 minutos

Este ejercicio se basa en la interacción que las participantes tendrán al pasarse los objetos y las diferentes pelotas entre ellas. Es una actividad física que viene a continuación del ejercicio de bienvenida. Los diferentes tamaños de las pelotas requerirán diferentes esfuerzos y, por tanto, diferentes acercamientos a las otras personas. ¿Cómo de cerca podemos estar de los demás? ¿Cómo de cerca necesitamos estar de los demás de tal forma que esta interacción no interfiera en nuestro espacio personal?

**HABILIDAD QUE HAY QUE APRENDER:** Dejar un espacio socialmente cómodo entre la otra persona y tú mismo.

**ENTENDIMIENTO CENTRAL:** Las participantes se dan cuenta de qué significa "espacio personal". Respetar el espacio personal de alguien significa estar a aproximadamente un brazo de distancia de él o ella. Dar a la gente espacio personal es una cuestión de respeto.

### **Círculo de espacio personal**

En esta actividad, utiliza una cuerda larga para formar un círculo en el suelo. Superpón los extremos para que el círculo pueda hacerse más grande después. Sienta a una de las participantes en el centro del círculo y explícale que el espacio personal es más pequeño para las personas con las que nos sentimos más cercanas, como padres o hermanos. Después, haz el círculo un poco más grande y explica que el círculo se hace más grande con amigos y profesores porque les conocemos, pero no somos tan cercanos con ellos como con nuestra familia. Por último, haz el círculo lo más grande posible y explica que para los desconocidos, el espacio personal es mucho más grande.

Disponible en: <https://oureverydaylife.com/personal-space-exercises-games-12082538.html>

## Ejercicio 2.2 B (alternativa a la actividad anterior) – ¿Puedo coger tu pelota?

**Objetivo:** identificar qué implica un comportamiento no deseado

**Duración:** 20 minutos

### Aplicación:

1. Avisa a las participantes de que una parte clave para identificar una agresión sexual es el concepto de **NO DESEADO**. La gente tiene derecho a decir NO a una relación sexual. Cuando alguien dice no, es responsabilidad de la otra persona el respetar ese NO y DETENER la actividad. En otras palabras, si no hay consentimiento en la relación, esta no se debe producir (Nota: puede que quieras o no quieras añadir este punto sobre el consentimiento ya que puede ser un poco complicado dependiendo del grado de discapacidad psicosocial de las participantes). 2. Presenta y pide prestada la pelota a alguien (actor invitado). Pregunta a las participantes:

- ¿Tenía permiso para coger la pelota?
- ¿Cómo obtuve ese permiso?
- Devuelve la pelota a su dueño.

3. Ahora, pide a las participantes que hagan como si fuera el día siguiente y estás de vuelta en el grupo. Con la misma participante (actor invitado), dirígete hacia él o ella y coge la pelota. Asegúrate de coger la pelota, pero no uses la fuerza para ello.

- ¿Tenía permiso para coger la pelota?
- ¿No puedo simplemente asumir que ella me volverá a dejar la pelota porque ya me la dejó ayer?
- ¿Le podríamos quitar la pelota, simplemente porque la ha dejado fuera?

4. Tras las demostraciones, pregunta a las participantes en qué se parece el consentimiento o la falta de él con la pelota y el consentimiento en una relación sexual.

- ¿Cómo sabes cuando está bien seguir adelante? ¿Cómo sabes que has dado tu consentimiento? ¿En qué consiste probar los límites?
- ¿Dar el consentimiento una vez durante las relaciones sexuales significa que siempre habrá consentimiento?
- ¿El consentimiento para un tipo de actividad (por ejemplo: besar) significa que tienes el consentimiento para todo lo demás (por ejemplo: relaciones sexuales)?

5. Resume la sesión con los siguientes puntos:

No culpamos, por supuesto, a (nombre de la participante) de que alguien le quite la pelota, ni pensamos que tenía derecho a cogerla. ¡Por qué no tenía su permiso! Ya que no se lo pedí.

Existe, por supuesto, una gran diferencia entre la pelota y la acción física. Cuando cojo la pelota de María, puedo devolvérsela sin que haya daño para ella o su cuerpo. Si una persona abraza o besa a alguien sin su consentimiento, no puede devolvérselo.

¿Cuántas personas que están aquí quieren ser acosadas o agredidas? ¿Cuántas queréis acosar o agredir a otra persona? Normalmente, nadie levantará la mano. Entonces, ¿cuál es la única forma en la que podemos estar seguros de que lo que estamos haciendo sea consensuado? Pídelo. Al igual que con la pelota, necesito pedir permiso.

Ahora bien, la mayor parte de nosotros creemos que dar un abrazo o poner nuestro brazo alrededor de un desconocido es extraño o incómodo. Y puede que sea verdad. Pero, creo que es más inoportuno cruzar los límites de alguien de tal forma que hagamos que esa persona se sienta incómoda. Y preguntar no tiene por qué ser algo como: "¿Podría, por favor, darme permiso para poner mi brazo a tu alrededor?" Utiliza tus propias palabras, y lo que te haga sentir cómoda.

Por último, ¿qué mensajes estamos dando a la otra persona al preguntar? Si mi compañero me pregunta antes de tocarme o besarme, puede que resulte extraño, o sorprendente al principio, pero también me dice que estoy con una persona a quien le importa mi opinión. Es lo suficientemente atento/a como para preguntar antes de invadir mis límites. Me respeta.

Fuente: [Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance](http://www.vsdvaa.org/) (VSDVAA)/ <http://wiki.preventconnect.org/consent-exercises/>

## MÓDULO C– RECONOCER UNA SITUACIÓN DE ABUSO

Tema	<b>MÓDULO 3 - RECONOCER UNA SITUACIÓN DE ABUSO</b>
Meta(s) y objetivos	<p>El objetivo de esta sesión es ayudar a las participantes a reconocer las señales propias de las situaciones abusivas, así como reflexionar sobre estas relaciones con una serie de preguntas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estoy en una relación abusiva?</li> <li>• ¿Necesito poner en marcha un plan de acción?</li> </ul>
Resultados didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las señales propias de una relación abusiva / situación de riesgo</li> <li>• Conocer cuáles son los indicios que pueden indicar una relación abusiva</li> <li>• Conocer cuáles son las principales señales de alarma y cómo lidiar con ellas</li> <li>• Aprender algunos consejos y comportamientos para ayudar a un amigo que esté sufriendo violencia</li> </ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades para romper el hielo</li> <li>• Improvisación</li> <li>• Supuesto práctico</li> <li>• Juegos de rol</li> </ul>
Duración:	2 horas presenciales
Recursos necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-its</li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Hojas</li> <li>• Copias de los escenarios para el juego de rol (Ejercicio 5)</li> <li>• Copias del cuestionario de evaluación conocimientos (Ejercicio 6)</li> <li>• Copias del cuestionario de valoración de la sesión (Ejercicio 7)</li> </ul>
Orden de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y presentación - Juego para romper el hielo (10 minutos)</li> <li>• Video de animación de presentación del tema</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate guiado sobre los indicios que nos pueden indicar la existencia de abuso (30 min)</li> <li>• Supuesto práctico sobre las principales señales de alarma (30 min)</li> <li>• Improvisación sobre cómo ayudar a un amigo que está sufriendo una situación de abuso (20 min)</li> <li>• Juego de rol sobre cómo reaccionar dependiendo de si la vida de una mujer está en riesgo o no (20 min)</li> <li>• Cuestionario de evaluación de conocimientos (10 min)</li> </ul>
Evaluación	Evaluación de la sesión
Referencias	<a href="https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/">https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/</a> <a href="https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone">https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone</a> <a href="https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships">https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships</a>
Folletos	Tarjetas de rol

## Ejercicios para las sesiones presenciales

### Ejercicio 3.1 – Bienvenida y presentación: juego para romper el hielo

**Objetivo:** concienciar a las participantes en el tema de la violencia y crear un espacio seguro.

**Duración:** 10 minutos

**Aplicación:** el moderador pide a las participantes que se pongan por parejas con alguien que no conozcan y les explica que, en cada pareja, habrá un escultor y una estatua. El moderador anuncia el tema: violencia (primer tema), y/o mujer asustada (segundo tema). El escultor de cada pareja debe dar forma a la estatua de acuerdo al tema y en un tiempo limitado (de alrededor de 2-3 minutos). El moderador pone fin al tiempo asignado y recorre las estatuas pidiendo a las participantes que se presenten a sí mismas, así como el trabajo realizado. Es posible hacer una segunda ronda con los roles cambiados.

### Ejercicio 3.2 – Indicios que nos pueden indicar la existencia de maltrato: debate guiado

**Objetivo:** fomentar el debate y la reflexión sobre los contenidos dados.

**Duración:** 30 minutos

**Aplicación:** El moderador pide a cada participante que escriba en varios post-its los diferentes comportamientos que muestran que una mujer está sufriendo o ha sufrido maltrato. Ejemplo: sus emociones y sentimientos están alterados, etc.

El moderador recogerá los temas mencionados, reagrupará los post-its de una misma categoría y los completará con las siguientes categorías (ver la teoría incluida en: ¿Cómo sabemos si es maltrato?)

A continuación, el moderador hace las siguientes preguntas:

- ¿Conocéis a alguien que haya pasado por eso? ¿Cómo lo ha afrontado?
- ¿Sabrías cómo reaccionar en caso de una situación de abuso?
- ¿Cómo identificarías / definirías una relación abusiva?

**Nota:** de forma online esta actividad se puede realizar con las herramientas Reetro o Ideazboard

### Principios teóricos para el ejercicio 3.2

Las personas pueden estar en relaciones de abuso con un familiar o con una pareja. A continuación, se muestran algunas señales de advertencia de este abuso.

Una mujer puede estar en una **relación abusiva** si la otra persona:

- Hace que con palabras o acciones se sienta humillada, intimidada o aislada.
- La acosa o persigue.
- Usa el dinero para someterla.
- Usa mensajes o las redes sociales para intimidarla o acosarla.
- La presiona con palabras o acciones para forzarla a mantener relaciones sexuales no deseadas.

Existe **abuso emocional** si su pareja:

- La denigra o desprecia.
- La culpa del abuso o las discusiones.
- Niega que exista el abuso o lo resta importancia.
- La aísla de su familia y amigos.
- Le impide que vaya a estudiar o trabajar.
- Hace exigencias poco racionales para acaparar su atención.
- Le acusa de flirtear o tener aventuras.
- Le dice cómo vestirse, a quién ver, a dónde ir o cómo pensar.
- Controla su dinero o no le da suficiente para comprar comida u otros artículos de primera necesidad.
- Controla sus redes sociales, comparte fotos y videos de ella sin su consentimiento o usa localizadores GPS para saber a dónde va.
- Le dice que es afortunada de tener a alguien que la quiera.
- La menosprecia o la llama por nombres que no la gustan.
- Amenaza e intimida.
- Amenaza con matar o hacer daño a la mujer.
- Destroza cosas que la pertenecen.
- La vigila e invade su espacio personal.
- Amenaza con matarse él/ella o a sus hijos.
- Lee sus emails, mensajes o cartas.
- La acosa o sigue

Existe **abuso físico** si su pareja:

- La abofetea, pega o golpea.
- La presiona o empuja.
- La muerde o patea.
- Le hace quemaduras.
- La estrangula o agarra.
- Le tira cosas.
- Le hace daño y lo hace pasar por una broma o como si ella le hubiera obligado a hacerlo.

Existe **abuso sexual** si su pareja:

- La toca de una manera en la que ella no quiere.
- Hace peticiones sexuales no correspondidas.
- Le hace daño durante el sexo.
- La presiona para mantener relaciones sexuales sin protección – por ejemplo, sin preservativo.
- La presiona para mantener relaciones sexuales.
- No respeta que diga "NO."

### Ejercicio 3.3 – Principales señales de alarma: supuesto práctico

**Objetivo:** conocer cuáles son las principales señales de alarma propias de una situación de abuso.

**Duración:** 30 minutos

**Aplicación:** el moderador puede hacer uso de recursos audiovisuales como:

- <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/> (EN)
- <https://www.unfpa.org/gender-based-violence> (EN)
- [https://www.youtube.com/watch?v=3we\\_ASyWgpE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=3we_ASyWgpE&feature=youtu.be) (ES)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ> (animación sin diálogos; podría ser útil para los grupos con mayor grado de discapacidad.)

A continuación, haz algunas preguntas a las participantes:

- ¿Cuál es el contexto del video? los abusos a los que se enfrentaban?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Cuáles son las diferentes señales de alarma mencionadas por estas dos mujeres cuando hablaban de
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de abuso y violencia que se muestran en el video?
- ¿Qué alternativas existen?

Para fomentar el debate, el grupo puede dividirse en dos para que puedan discutir juntas las preguntas. Pasado un rato, vuelven para explicar sus respuestas a las demás.

### Principios teóricos del ejercicio 3.3

Posibles señales de alarma:

- Teme por su vida.
- El agresor se muestra violento con los demás.
- Sufre violencia durante el embarazo.
- La frecuencia y gravedad de la violencia se intensifica con el tiempo.
- Existe abuso de drogas, especialmente de las que intensifican los comportamientos agresivos.
- Planea dejarlo o divorciarse pronto de él.
- El agresor sabe que ha pedido ayuda externa.

- Existen ya informes de lesiones graves.
- Hay armas en la casa.
- Los episodios violentos también se dan fuera del hogar.

### Ejercicio 3.4 – ¿Cómo ayudar a una amiga que está sufriendo malos tratos? Técnica de improvisación

**Objetivo:** saber cómo ayudar a una amiga que está sufriendo o sufrió malos tratos.

**Duración:** 20 minutos

**Aplicación:** las participantes tienen que improvisar un diálogo entre dos amigas (una que sufre violencia doméstica y otra que intenta ayudarla). Tienen 5 minutos para prepararse y otros 5 minutos para escenificar la situación.

El moderador se tomará su tiempo para explicar, de acuerdo con los principios teóricos, algunos consejos y actitudes para ayudar a una amiga en esta situación.

Algunas preguntas que pueden ayudar a las participantes a reflexionar sobre el tema son:

- ¿Habrías reaccionado de esa manera con tu amiga?
- ¿Hay algo que no hayas entendido?
- ¿Cuál sería tu primera reacción?
- ¿Cómo te hubiera gustado reaccionar?

### Principios teóricos para el ejercicio 3.4

¿Cómo ayudar a una amiga que está sufriendo una situación de maltrato? ¿Has conocido alguna vez a alguien que estuviera sufriendo malos tratos? ¿Supiste cómo reaccionar? Puede darse el caso de que una de las asistentes esté preocupada por conocer a alguien que pueda estar sufriendo malos tratos. Estos pueden ser los pasos a seguir:

- Hazle saber que te has dado cuenta de que algo va mal.
- Puede que no esté preparada para hablar pero intenta encontrar momentos tranquilos para que en caso de que quiera hablar, pueda compartir sus sentimientos.
- Si alguien te hace saber que está sufriendo violencia doméstica:
- Escúchala y nunca la culpes por ello.

- Reconoce que se necesita valor para hablar con alguien sobre el abuso.
  - Dale tiempo para hablar pero no la fuerces a ello si no quiere.
  - Reconoce que se encuentra en una situación difícil y aterradora.
  - Dile que, independientemente de lo que diga el maltratador, nadie se merece que la amenacen o peguen.
  - Apóyala como amiga, animála a que exprese sus sentimientos y deja que tome sus propias decisiones.
  - No le digas que deje la relación si no está preparada. Es su decisión.
- Pregúntale si ha sufrido daño físico y, si es así, ofrécete a acompañarla al hospital.
  - Si decide hacerlo, ayúdala a denunciar la agresión a la policía.
  - Estate preparada para proporcionarle información sobre las organizaciones que ofrecen ayuda a las personas que sufren maltrato doméstico.

Fuente: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/>

### Ejercicio 3.5 – Riesgo para la vida, sí o no: juego de rol (Opcional)

Nota: este ejercicio cubre temas importantes, pero también requiere que el moderador conozca las competencias de las participantes. El moderador debe decidir si este ejercicio será útil para el grupo y si se puede aplicar en función de las competencias de las participantes.

**Objetivo:** saber cómo reaccionar en caso de que se presenten señales de alarma propias de una situación de abuso

**Duración:** 20 minutos

**Aplicación:** en primer lugar, el moderador explicará los principios teóricos.

A continuación, escoge a cuatro voluntarias entre las participantes que interpretarán a una mujer cuya vida está en riesgo, otra interpretará a una mujer cuya vida no está en peligro inminente, y las otras dos serán personas que intentan ayudarlas. Da a las cuatro voluntarias su papel y deja que lo lean durante unos minutos.

Pide a las voluntarias que actúen según su papel, y anima a las participantes a que adivinen quién es quién.

Pide al resto de las participantes que observen y escriban qué notan o qué habrían hecho de forma diferente.

Fomenta el debate dentro del grupo, empezando por preguntar a las voluntarias: ¿cómo fue interpretar ese papel? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué fue lo más fácil? y ¿lo más difícil? ¿Qué notaron las demás? ¿Hay algo que hubieras hecho de forma diferente?

**Escenarios (para el moderador):**

**En el caso de la mujer cuya vida está en riesgo inminente:** una mujer acude a su amiga y le confiesa que tiene problemas en casa. Le muestra a su amiga los cardenales que tiene y le dice que teme por su vida. Su amiga decide ayudarla y acompañarla al hospital porque la mujer presenta lesiones. Mientras van de camino al hospital, las dos mujeres hablan y la mujer maltratada decide no volver a casa.

**En el caso de la mujer cuya vida no está en riesgo inminente:** una mujer acude a su amiga y le confiesa que tiene problemas en casa. Le explica que, a veces, su pareja la muerde, pero cree que es su culpa. Su amiga decide ayudarla y le explica que el maltrato es un problema frecuente

del que ella no es responsable. Entonces, le explicaría que hay servicios que la ayudarían a salir de esa situación.

### Ejercicio 3.6 – Autoevaluación de conocimientos (opcional)

Nota: este ejercicio cubre temas importantes, pero también requiere que el moderador conozca las competencias de las participantes. El moderador debe decidir si este ejercicio será útil para el grupo y si se puede aplicar en función de las competencias de las participantes.

**Objetivo:** evaluar y conocer sus opiniones sobre el tema.

**Duración:** 10/15 minutos

**Aplicación:** el moderador repartirá una hoja con preguntas, y proporcionará bolígrafos entre las participantes para que puedan contestarlas. Las preguntas son:

- Menciona 3 formas para averiguar si alguien está sufriendo malos tratos.
- Menciona dos clases de señales de alarma que supongan un riesgo importante.
- Explica en pocas palabras cómo reaccionarías si una amiga acudiese a ti y te dijera que está sufriendo violencia doméstica.
- Explica en pocas palabras cómo reaccionarías si estuvieras sufriendo malos tratos y tu vida corriera peligro.
- Explica en pocas palabras cómo reaccionarías si estuvieras sufriendo malos tratos pero tu vida no corriera peligro inminente

# Folleto

## Tarjetas para el juego de rol

**Amigo 1:** tu amiga acude a ti y te confiesa que tiene problemas en casa. Te muestra sus cardenales y te dice que su pareja se ha puesto violento con ella, y que la ha amenazado de muerte por lo que teme por su vida. Entonces, decides ayudarla acompañándola al hospital, para que traten sus lesiones. Mientras vais de camino, hablas con ella sobre su situación en casa y, decide no volver a casa.

**Mujer que sufre maltrato y cuya vida corre peligro inminente:** estás sufriendo malos tratos en casa y decides acudir a una amiga para hablar de ello. Le confiesas que tu pareja se ha puesto violento contigo, y que te ha amenazado de muerte por lo que temes por tu vida. Tu amiga decide acompañarte al hospital, para tratar tus lesiones, y mientras vais de camino, hablas con ella sobre tu situación. Entonces, decides no volver a casa.

**Amigo 2:** tu amiga acude a ti y te confiesa que tiene problemas en casa. Te explica que, a veces, su pareja la muerde, pero que piensa que es por su culpa, por causa de su discapacidad. Decides ayudarla y le explicas que el maltrato es un problema frecuente del que ella no es responsable. Entonces, le explicaría que hay servicios que la ayudarían a salir de esa situación.

**Mujer que sufre maltrato pero cuya vida no corre peligro inminente:** estás sufriendo malos tratos en casa y decides acudir a una amiga para hablar de ello. Le confiesas que, a veces, tu pareja te muerde, pero que crees que te los mereces por tu discapacidad. Tu amiga decide ayudarte y te explica que el maltrato es un problema frecuente del que tú no eres responsable. Entonces, te explicará que hay servicios que te ayudarían a salir de esa situación.

## MÓDULO D– DECIR NO

Tema	<b>MÓDULO 4 - DECIR NO</b>
Meta(s) y objetivos	El objetivo de esta sesión se centra en formar a las participantes sobre el hecho de que pueden decir "no" a las relaciones sexuales no deseadas, así como enseñarlas a decir "no" de forma asertiva.
Resultados didácticos	Al final del módulo, cada participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Habrá profundizado con la ayuda de ejemplos concretos en el tema del consentimiento en las relaciones íntimas.</li> <li>● Entenderá que puede decir "no" a situaciones que no le gusten.</li> <li>● Habrá practicado el "no"</li> <li>● Habrá aprendido a identificar situaciones en las que tiene derecho a decir "no"</li> </ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juego de rol</li> <li>● Ejercicios de teatro creativo</li> <li>● Debate guiado</li> </ul>
Duración:	2 horas presenciales
Recursos necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra y rotuladores</li> <li>● Post-its, papel y bolis</li> <li>● Escenarios para el juego de rol (ejercicio 4.1.) / 5 copias</li> <li>● Se les pedirá a las participantes que traigan un objeto pequeño que sea valioso para ellas (ej. Un libro, una foto, un bolígrafo, una muñeca, etc.)</li> <li>● Hojas de papel de color rojo y verde (ejercicio 4.3) / dos copias para cada participante</li> <li>● Prueba de evaluación / una copia para cada participante</li> </ul>
Orden de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bienvenida e introducción (5 minutos).</li> <li>● Sesión de preguntas y respuestas (15 minutos).</li> <li>● Juego de rol sobre el consentimiento (30 min) – Ejercicio 4.1</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicio para decir y mostrar "NO" (20 min) – Ejercicio 4.2</li> <li>● Breve descanso (10 min)</li> <li>● Juego del semáforo (10 min) – Ejercicio 4.3</li> <li>● Fin de la sesión, evaluación y conclusiones (10 min)</li> </ul>
Evaluación	Evaluación de la sesión
Referencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ESPACIO PERSONAL: Programa de Prevención de la Violencia para Mujeres desarrollado por <i>The Arc of Maryland</i>, en colaboración con <i>The Arc of Southern Maryland</i> y <i>The Arc of the United States</i>, disponible en: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></li> <li>● SAFE: A Personal Safety Training Guide for Adults with Disabilities and Care Providers. Disponible en: <a href="https://pcar.org/safe">https://pcar.org/safe</a></li> <li>● Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, <i>Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children</i>. Jist Publishing, 1998. Print. Disponible en: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></li> </ul>

# Ejercicios para las sesiones presenciales

## Ejercicio 4.1 – Juego de rol sobre el consenso

**Objetivo:** proporcionar ejemplos concretos de situaciones en las que hay y no hay consenso.

**Duración:** 30 minutos

**Aplicación:** Recuerda a las participantes que el consentimiento, o permiso, significa que las dos personas están de acuerdo en algo, explícales que ambas tienen que estar de acuerdo para que haya consentimiento o permiso. Si una persona NO está de acuerdo, NO hay consentimiento o permiso. (Si es necesario, vuelve al tema del consenso o pon este ejemplo: *si estás paseando por la calle con un amigo y quieres cogerle de la mano, ¿cómo sabes si eso está bien? Si tu amigo quiere cogerte de la mano, ¿cómo sabe él o ella que eso está bien?* Si es necesario, recuérdaselo con una pregunta: ej. *¿Podrías preguntarle si está bien?*). Solo si ambos dicen "sí", entonces está bien porque hay consentimiento o permiso.

Pide a las participantes que crean y describan una historia [si se trata de un grupo grande, el ejercicio se puede hacer por parejas] y que, por turnos, la lean en alto. Al final de cada historia, representala con otra participante. Por último, para cada historia, pregunta a las participantes si hay consentimiento.

- Amy y María no se conocen. Amy quiere sentarse junto a María para conocerla. Ella le pregunta si puede sentarse con ella. María le contesta que no, gracias. ¿Amy tiene el consentimiento para sentarse con ella? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Robert está contento y quiere abrazar a su amigo José, ya que su proyecto de trabajo ha sido aprobado. Le pregunta a José si quiere un abrazo y este le contesta que sí. ¿Tiene Robert permiso para abrazar a José? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Julie y Anna son amigas. Julie le dice a Anna que nunca ha besado a nadie y le pregunta que si puede probar con ella. Anna le dice que no, que no quiere hacerlo. ¿Tiene Julie el permiso de Anna para besarla? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Paul y Constance están comprometidos. Mientras hablan, Paul coloca su mano en la pierna de Constance. Ella coge su mano y la retira. ¿Hay consentimiento? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Chris y Terry están saliendo y regresan de cenar juntos. Terry le pregunta a Chris si quiere subir a su casa. Chris, con una sonrisa, le dice que sí. ¿Hay consentimiento?

¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Hay consentimiento para qué? (Explica que Chris, el cualquier momento, va a poder retirar su consentimiento y que este no es un consentimiento para besarse o tener sexo. Así mismo, Terry no está pidiendo o dando su permiso para besarse o tener sexo.)

Recalca que ambas personas necesitan decir o señalar "Sí" para que haya consentimiento y que este puede ser retirado en cualquier momento (puedes decir "sí" al principio y después decir que "no" porque has cambiado de idea).

Deja claro que, si una persona dice no, entonces no hay consentimiento o permiso, y, por tanto, la actividad debe parar. Ambas personas tienen que estar de acuerdo para que haya consentimiento o permiso. En esto consiste respetar el derecho de la otra persona a elegir.

[Fuente: Adaptado de:

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> y ESPACIO PERSONAL: Programa de Prevención de la Violencia para Mujeres desarrollado por The Arc of Maryland, en colaboración con The Arc of Southern Maryland y The Arc of the United States]

## Ejercicio 4.2 – Ejercicios para decir y demostrar “NO”

**Objetivo:** hacer que las participantes ensayen el “NO”.

**Duración:** 20 minutos

**Aplicación:** [Antes de empezar la sesión, se habrá pedido a las participantes que traigan un objeto pequeño que sea valioso para ellas (ej. Un libro, una foto, un bolígrafo, una muñeca de valor)]

Este ejercicio está dividido en tres momentos interrelacionados:

**A)** Reforzar lo que se ha dicho en el ejercicio previo, el moderador escribe en una pizarra los siguientes puntos, de uno en uno, para debatirlos con las participantes, preguntándoles si están de acuerdo.

- Es importante que cada persona se sienta cómoda en las relaciones sexuales y entienda lo que está aceptando.
- Es importante saber que la otra persona está de acuerdo en mantener relaciones sexuales.
- Las relaciones sexuales son siempre una elección.
- Estar de acuerdo en besarse no significa estar de acuerdo en que te toquen, y que te toquen no significa estar de acuerdo en que haya sexo oral o coito. Cada acto requiere de consentimiento.
- Ambas personas necesitan dar su consentimiento en cada actividad.
- Que hayas dado tu consentimiento una vez no significa que lo haya siempre.
- Puedes retirar tu consentimiento diciendo cosas como “no” o “para” o “no quiero”.
- Puedes retirar el consentimiento en cualquier momento mostrando que no quieres hacer algo.
- Las relaciones sexuales entre un cuidador y una usuaria nunca están bien, incluso si la usuaria accede a ello.

Después de compartir estos escenarios, el moderador propone poner en práctica lo que han estado hablando.

## B) Practicemos cómo decir "NO"

El moderador empieza por hacer que las participantes se acostumbren a decir "no" mediante los siguientes ejercicios:

- a) Pide a las participantes que repitan a la vez, varias veces y en voz alta "NO".
- b) Después, da una vuelta por el aula y anima a cada participante, de manera individual, a decir "NO" (pero sin forzarlas a ello).
- c) Pídelas que identifiquen otra palabra que signifique "NO." (ejemplos posibles: "Para," "No quiero," "Déjalo" o "No me gusta").

A continuación, divide a las participantes por parejas y, por turnos, pide a una de ellas que sostenga el objeto que ha elegido llevar. La otra participante debe insistir en coger el objeto. La participante que en esa ronda le toque tener el objeto aprenderá a decir no de forma repetida, resistiendo ante la insistencia. Transcurridos un par de minutos, los roles cambian [Importante: define que, por norma, no se podrá utilizar insultos u ofensas personales ni acciones físicas como empujar. El ejercicio es más seguro si se hace con una pareja cada vez, por lo que el moderador debe prestar máxima atención a la pareja]

## C) ¿Cómo podemos mostrar "NO" o "PARA"?

Para concluir este ejercicio, el moderador pide a cada participante que represente una forma de decir "NO". (Algunos ejemplos pueden ser: levantar la mano, usar tus brazos o piernas para empujar a la otra persona lejos de ti. Desaconseja el uso de la violencia física como una forma de mostrar "NO").

### Ejercicio 4.3 – Juego del semáforo

**Objetivo:** practicar a identificar el contacto adecuado del no adecuado.

**Duración:** 30 minutos

**Aplicación:** Dile a las participantes que, si alguien te está tocando de una forma en la que no quieres, está bien decir "no". Si alguien te está haciendo daño, está bien decir "no". Está bien decir "no" si alguien te pide hacer algo ilegal o peligroso. Por ejemplo, si alguien te pide que robes algo, o si alguien te dice que acerques la mano a una llama caliente, puedes decir "no". No solo está bien, también es inteligente y sano, decir "no" a cosas que no son seguras.

Explica que vamos a jugar a un juego para saber qué no es adecuado y cuándo decir "no". Se llama el juego del semáforo.

Dale a cada participante un papel rojo (para), y uno verde (sigue). Dile al grupo que el papel rojo es un semáforo en rojo, y el verde es un semáforo en verde. Lee una frase. Por cada frase, las participantes tendrán que decidir si el comportamiento es adecuado o no. Si no es adecuado, los miembros del grupo deben alzar el papel rojo y decir "¡No! ¡Para!" – tal y como han practicado antes. Si la situación es segura, los miembros del grupo deben sostener el papel verde y decir "Adelante". Practica cada una de estas expresiones con el grupo. Algunos comportamientos son intencionalmente ambiguos para fomentar el debate. A continuación, hay algunas situaciones de semáforo en rojo/verde:

- Tu madre te da un gran beso cuando te ve.
- Tu cuidador te enseña el pene.
- Tu novio te coge de la mano en el cine.
- Tu primo te dice que te regalará una barrita de chocolate si dejas que te haga fotos desnuda.
- Tu profesor te da un abrazo después de aprobar un examen.
- Tu amigo te reta a que robes algo de una tienda.
- Tu tía te pide un beso después de darte un regalo de cumpleaños.
- Tu hermano mayor te pide que le toques el pene pero que no se lo cuentes a nadie.
- Tu cuidador te mete los dedos en la vagina mientras te ayuda a bañarte.
- El chico que está a tu lado en el autobús, mete la mano debajo de tu vestido.

Al final del juego, comenta que: "si alguien se salta un semáforo en rojo, es peligroso ya que podría atropellar a alguien". Si alguien toca en secreto o de manera inadecuada a otra persona, también es un comportamiento de semáforo en rojo. Si experimentas un comportamiento de semáforo en rojo, di "no".

[Fuente: Adaptado de

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20images/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print.]

## MÓDULO E – INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL/ACOSO

Tema	<b>MÓDULO 5 - INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL / ACOSO</b>
Meta(s) y objetivos	<p>Al final del módulo, las participantes deben ser capaces de distinguir entre el maltrato psicológico y el maltrato físico/sexual, así como cuándo, cómo y a quién pedir ayuda. Para ello, les proporcionamos una lista de organizaciones de apoyo a las que dirigirse en caso de que necesiten ayuda, así como consejos/instrucciones sobre cómo solicitar dicha ayuda.</p> <p>Reunir testimonios de primera mano a través de vídeos o contados en primera persona de mujeres que fueron capaces de superar situaciones de abuso y que, a su vez, muestren la importancia de no tener miedo.</p> <p>Reforzar la autoayuda entre iguales y profesionales e inculcar su importancia para superar con éxito estas situaciones de maltrato.</p> <p>Abordar el papel que tiene la familia (e hijos) y cómo trabajar con ellos a través de consejos efectivos y prácticos cuando son testigos de los malos tratos que sufren sus madres.</p>
Resultados didácticos	<p>Al final del módulo, las participantes deberán ser capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entender y detectar cuándo están sufriendo maltrato, distinguir el tipo de maltrato (físico, psicológico o sexual) al que están sometidas, y saber cuándo necesitan pedir ayuda.</li> <li>● Actuar (saber a dónde ir, a quien pedir ayuda cuando sientan que son víctimas de maltrato, así como qué clase de ayuda necesitan pedir tanto para ellas como sus hijos, según el caso).</li> </ul>
Métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Proyección de un video</li> <li>● Debate guiado</li> <li>● Ejercicio creativo / juego de rol</li> </ul>
Duración:	2-3 horas presenciales

Recursos necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra y rotuladores para apuntar las ideas de las participantes</li> <li>● Ordenador</li> <li>● Proyector de video</li> <li>● Sillas/mesas</li> <li>● Folleto del Programa Stay Safe</li> <li>● Listado impreso con nombres y teléfonos de contacto de organizaciones de ayuda</li> <li>● Mascarillas para las participantes y el personal del curso / gel hidroalcohólico</li> </ul>
Orden de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bienvenida e introducción (5 min).</li> <li>● Video de animación sobre el tema y debate (15 min).</li> <li>● Presentación de un video y debate guiado (20 min).</li> <li>● Ejercicio creativo (30-60 min).</li> <li>● Actividad sobre la búsqueda de ayuda (30 min).</li> <li>● Consecuencias de los malos tratos y de no pedir ayuda (30-60 min).</li> <li>● Cuestionario de evaluación de conocimientos (5 min).</li> </ul>
Evaluación	Evaluación de la sesión
Referencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ESPACIO PERSONAL: Programa de Prevención de la Violencia para Mujeres desarrollado por <i>The Arc of Maryland</i>, en colaboración con <i>The Arc of Southern Maryland</i> y <i>The Arc of the United States</i>, disponible en: <a href="http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf">http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</a></li> <li>● Coronavirus (COVID-19): Violencia contra las mujeres: <a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women</a></li> </ul>
Folletos	<p>Folleto 1. Programa Stay Safe</p> <p>Folleto 2. Asociación de mujeres contra el maltrato y de apoyo a las jóvenes maltratadas</p> <p>Folleto 3. Listado de organizaciones de ayuda y teléfonos de contacto</p>

## Ejercicios para las sesiones presenciales

### Ejercicio 5.1 – ¿Y si algo va mal qué debo hacer? ¿Quién puede ayudarnos y darnos apoyo a mis hijos y a mí?

**Objetivo:** demostrar la necesidad de pedir ayuda- actividades opcionales conforme a la dinámica de grupo.

**Duración:** 20 minutos

**Aplicación:** Divide a las participantes en función de si están en edad de tener hijos o no (independientemente de si los tienen). ¿Y si algo va mal? ¿qué debo hacer? ¿Quién puede ayudarme y darme apoyo? (15 minutos).

A continuación, se muestra un video de un centro de acogida para mujeres maltratadas como ejemplo para identificar los protocolos de actuación más adecuados (4'25") <https://www.youtube.com/watch?v=Q8SiDMLxvJQ> (5 minutos) – Cada país selecciona el video que considere más adecuado para el curso.

Debate guiado (35 minutos):

¿Cómo afrontar el miedo? Explica las consecuencias a corto y largo plazo de no afrontar este miedo, así como las repercusiones tanto para ellas como para sus hijos. Anima a las participantes a buscar ayuda (20 minutos).

Promueve la confianza en las instituciones públicas (y privadas) y en los organismos legales, mostrando casos en los que se pidió ayuda y en los que no, exponiendo las diferencias entre ambas situaciones, así como los resultados obtenidos (10 minutos).

Presenta el documental del Programa Stay Safe realizado para este curso formativo, con un especialista que tenga experiencia previa en animar a las pacientes a pedir ayuda y sobre cómo hacerlo (5 minutos).

## **Ejercicio 5.2 – Ejercicio creativo / juego de rol - graba la escena para comentarla después:**

**Objetivo:** ser consciente de los riesgos - actividades opcionales conforme a la dinámica de grupo.

**Duración:** hasta 60 minutos

**Aplicación:** escoge a dos mujeres de los dos grupos de participantes ya creados en función de si están en edad de tener hijos (independientemente de si tienen o no hijos) y dales un papel (de maltratador / víctima) a cada una.

Juego de rol: ser consciente de los riesgos (siendo el maltratador y la víctima) (20 minutos).

Organiza un debate sobre el video, repasa la escena y señala las actuaciones apropiadas e inapropiadas (20 minutos).

Conclusión: dar espacio a cada una de las participantes para que dé opinión sobre cómo buscarían ayuda tanto para sí mismas como para sus hijos. Así, podemos comprobar que han adquirido y comprendido los puntos clave tratados durante las sesiones. Turno de preguntas y respuestas (10 minutos).

Borra el video para asegurarte de que no se exponga en otro lugar.

## Ejercicio 5.3 – Búsqueda de ayuda

### Objetivos:

- Aclarar conceptos erróneos relacionados con la vergüenza, el miedo y la reticencia a pedir ayuda.
- Proporciona herramientas de ayuda que sean prácticas, tales como números de contacto y métodos de ayuda.
- Da ejemplos y muestra una institución real de ayuda, así como opiniones alentadoras y casos de éxito proporcionados por un asesor profesional. .

**Duración:** hasta 45 minutos (con descanso incluido)

**Aplicación:** [Preparación: antes de empezar la sesión, coge cinco folios, uno por cada tipo de relación: desconocidos, conocidos, amigos, familiares y compañeros sentimentales. Coloca los cinco folios en la pared del aula.]

Para la representación de situaciones reales, recurre al diálogo y al intercambio de experiencias. Con la ayuda de métodos pedagógicos, pregunta a las participantes cómo creen que podrían haber cambiado las cosas si hubieran pedido ayuda. Utiliza, de forma frecuente, la expresión “merece la pena”, resaltando el tiempo de respuesta de todas las organizaciones implicadas en la cadena de ayuda: personal de salud mental, autoridades, asociaciones...

Da un ejemplo real de un protocolo de actuación que se lleve a cabo en tu país y, si es posible, invita a una víctima de maltrato para que hable sobre su experiencia pasada y, así, animar a las participantes a actuar. Esto se debe mostrar a través de un video. La charla debe abordar la cuestión de “qué hacer si, y cuándo”.

¿Qué hacer cuando hay niños presentes? Cómo afrontar la sensación de “no puedo hacerlo, no seré capaz”. Analiza con detalle todos los casos presentados y cómo modificar todos los comportamientos derivados de la desconfianza en las instituciones. Utiliza la escucha activa, muestra empatía mientras, al mismo tiempo, orientas a la oyente hacia el camino que la lleve a la búsqueda de ayuda. Muéstrales cómo hacerlo, dando ejemplos y teléfonos de contacto.

Ten siempre en cuenta que, a veces, las mujeres llevan a sus hijos a estos cursos. Es importante dejar protocolos específicos para ayudar a los niños, así como llevarlos a cabo.

Cuando surja la pregunta de "cómo puedo proteger a mis hijos", da siempre una respuesta directa y proporciona un teléfono de asistencia.

## Folleto del ejercicio 5.1

**Lee el siguiente escenario y prepárate para interpretar el papel que te asigne el moderador.**

“Se te acerca un desconocido mientras estás sola en un bar. Tras insistir en sentarse en tu mesa, aceptas. Te dice que eres muy guapa y que quiere conocerte mejor. Se presenta, su nombre es Mario, y te dice que está soltero. También te comenta que te ha visto desde la calle y que se ha preguntado por qué una chica tan guapa como tú está sola en el bar. Te sientes un poco incómoda, pero piensas que es amable. Entonces, Mario empieza a hacerte preguntas personales (dónde vives, cuántos años tienes, si vives sola...) preguntas que para ti son privadas pero que como él está interesado en ti, no quieres decepcionarle. Mientras hablas, él te empieza a tocar el brazo para, poco después, decirte que te subas con él al coche para dar una vuelta. Estás un poco desconcertada porque os conocéis desde hace muy poco pero le sigues porque, al fin y al cabo, parece amable.

Sin embargo, en el coche, su actitud cambia: ya no es amable y no quiere hablar más. Te desviste y te obliga a mantener relaciones sexuales con él [esta parte no se representa en la actuación. En este caso, la participante puede “salir del escenario” y que sea el moderador quien narre esta parte].

Cuando termina la relación sexual, te hace bajar del coche y se va. Estás desorientada y no entiendes qué acaba de pasar. Estás sola en un sitio que no conoces y quieres pedir ayuda pero no sabes cómo hacerlo.”

### **Papel 1 – Víctima**

En este escenario, tú representas el papel de la Giulia, la víctima.

Estás sentada sola en el bar, tomando un café relajada. Un hombre se te acerca, te pregunta de forma insistente si puedes sentarte contigo pero piensas que no hay nada de malo en ello y le dices “sí, puedes sentarte aquí”. A continuación, te halaga con muchos piropos lo que hace que te sientas guapa, pero que, a la vez, te incomoda porque es un desconocido. Simplemente le contestas con un “gracias, eres muy amable”. Este hombre, llamado Mario, te dice que está soltero y te empieza a hacer muchas preguntas personales que te hacen pensar que está interesado en ti. Le contestas con sinceridad, diciéndole que te llamas

Giulia, que vives en Modena y que tienes 30 años. Mientras hablas, él te empieza a tocar el brazo. No le dices nada y sonríes un poco incómoda. Él te dice “lo siento” y le contestas que “no pasa nada”, no te ha disgustado que esa caricia. Te comenta que quiere dar un paseo en coche contigo, te hace señas para que le sigas y te coge de la mano. No sabes qué hacer, miras a tu alrededor pero no conoces a nadie en el bar. Te gustaría pedir consejo a alguien pero, al mismo tiempo, te gratifica que quiera que le acompañes a dar una vuelta. Al final, decides seguirle. Mario parece amable y está interesado en ti. Podría convertirse en una historia de amor o, en el peor de los casos, ¡en un bonito beso! Sin decirle nada, le sigues.

Te acaban de echar de un coche. No entiendes muy bien qué ha pasado, te recolocas la ropa que él te quitó rápidamente. Miras a tu alrededor, no sabes dónde estás y te asustas. Te cubres la cara con las manos y te sientas en un banco.

## **Papel 2 – Agresor**

En este escenario, tú representas el papel de Mario, el agresor.

Ves a una chica que está sentada sola en un bar, es guapa por lo que te acercas a ella para abordarla. Le preguntas varias veces: “hola guapa, ¿puedo sentarme contigo? Vamos, solo será un café”. Te dice que sí así que te sientas con ella. Empiezas a decirle cosas como: “te he visto desde la calle y he pensado: ¿cómo puede estar sola una chica tan guapa como tú? Entonces, me dije a mí mismo que tenía que hacerte compañía”. Continúa diciendo: “me llamo Mario, ¿sabes? y estoy soltero. ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿Dónde vives? Vamos, cuéntame más cosas sobre ti”. Mientras te habla, le tocas el brazo con suavidad. Decides ir hasta el final y le dices: “Veo que ya te has terminado el café, ¿por qué no vamos a dar una vuelta en coche? Vamos, te enseñaré un sitio”. Le haces señas para que te siga y, con determinación, la coges de la mano.

## Folleto del ejercicio 5.2

Lee los siguientes escenarios y subraya los elementos que te parezca que diferencian las dos historias.

### Escenario 1

Con 32 años, Irma tuvo un hijo después de un parto muy complicado, tras el cual, comenzó con episodios depresivos y desarrolló un trastorno esquizoafectivo con problemas de desorientación. Desde entonces, ha estado tomando medicamentos psicotrópicos que han mantenido la situación bajo control. Unos años más tarde, Irma empezó una relación con un hombre de otra ciudad y, tras unos pocos meses, se mudó a su casa. Sin embargo, pronto descubrió sus problemas con el alcohol. Se peleaban con frecuencia y, aunque él le prometía que no bebería más, siempre volvía a recaer. Cada vez que bebía, se volvía verbalmente agresivo. Irma, consciente del problema, decidió volver a casa. Sin embargo, la violencia psicológica continuó de manera constante. Él conocía los problemas de depresión de Irma y se aprovechó de ellos. "Me decía que era una puta, me acusaba de robarle dinero, y de hacer que se peleara con su hijo". A veces, ella reaccionaba con violencia e incluso intentaba golpearle con algunos objetos.

Irma decide denunciarlo por lo que a su acosador se le prohibió acercarse a ella durante un año y se le invitó a asistir a un tratamiento en un centro WWP al que no ha acudido nunca. Tras la orden de alejamiento llega la condena definitiva por acoso. Para Irma fue importante tener el apoyo de un centro Antiviolenencia, del que solo tuvo conocimiento en la comisaría en el momento de la denuncia. "Me puse en contacto con ese centro" explica, "y me ayudaron mucho. Hablé con ellos, pude llorar, estuvieron a mi lado, me apoyaron, incluso en términos morales". Irma encontró la fuerza para hablar y acudir al centro Antiviolenencia, y espera que todas las mujeres que estén en su situación tengan la fuerza suficiente para reaccionar de la manera correcta.

Adaptado de:

[https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report\\_Storie\\_Donne.pdf](https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf)

## Escenario 2

Petra tiene una hija en común con una pareja que tiene problemas con el juego y que, a menudo, levanta la mano a la niña. Petra nunca le denuncia pero, a veces, reacciona de manera violenta e incluso lo manda al hospital. Petra empezó una relación de idas y venidas con su pareja, de denuncias interpuestas y luego retiradas. También se le retira de forma temporal la custodia de su hija que pasa a estar bajo la tutela de trabajadores sociales en lo que Petra busca trabajo y alojamiento. Pero además, sufrió depresión e intentó suicidarse por lo que fue ingresada en una clínica. Tras recibir el alta, Petra se vio en la calle. A pesar de sus antecedentes, decidió volver a vivir de manera permanente en casa de su pareja por el hecho de, al menos, conseguir un alojamiento, aunque fuera precario. Una nueva pesadilla de violencia comienza de nuevo para ella.

Adaptado de:

[https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report\\_Storie\\_Donne.pdf](https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf)

## Folleto del ejercicio 5.3

**Lee el siguiente escenario y debate en grupo posibles soluciones a la situación planteada.**

Dolores, una mujer latinoamericana, tiene una discapacidad cognitiva leve. En Italia, se casó con un hombre que resultó ser violento, adicto a las drogas y al juego. Tuvieron dos hijos en común pero, al cabo de unos años, la relación empezó a deteriorarse ya que, poco a poco, Dolores se empezó a dar cuenta de numerosos engaños. Ella cuenta: “nos robaba dinero tanto a mí como a mis padres. Nunca estaba en casa, ni siquiera para cenar con los niños. Y, entonces, los episodios (violentos) empezaron. Me tiraba platos, vasos y cerámica que había comprado en mi país, hasta llegar a los golpes y palizas delante de nuestros hijos”.

La única persona a la que Dolores le cuenta su situación es a su hermana, que la intenta convencer de que deje a su marido y la casa en la que vive, pero Dolores no la escucha. Se enfrentó a una situación casi dramática. “Me enteré de que los usureros también le estaban amenazando” cuenta, “que controlaban cada uno de sus movimientos hasta que devolviera el dinero que le habían prestado. En casa, me encerré en mi habitación con los niños. Al cabo de una semana, se fue, robando prácticamente todo, incluso los anillos que me habían regalado mis padres y las pulseras del bautizo de mis hijos”. El miedo de Dolores crece. Por un lado, están los usureros en la puerta de casa y, por otro, las amenazas de su marido que quiere echarla de casa y que, al mismo tiempo, sigue extorsionándola.

**¿Qué podría hacer Dolores para mejorar su situación?**

**¿A qué servicios podría pedir ayuda?**

Adaptado de:

[https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report\\_Storie\\_Donne.pdf](https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf)

## Folleto 1. Programa Stay Safe

Diseña y distribuye panfletos con listados de:

- Programas específicos que aborden la VdG y el apoyo a sus víctimas.
- Organizaciones que puedan apoyar a mujeres en caso de abuso.
- Nombres y teléfonos de contacto de organismos públicos y los organismos legales a los que pueden consultar en caso de necesitar ayuda para ellas y sus hijos.

## Prueba de evaluación

A continuación, el moderador repartirá este cuestionario de evaluación del módulo que se deberá completar en 5 minutos. O bien, puede hacerlo como un juego: el moderador hace preguntas a las participantes y éstas, dependiendo de sus respuestas, tienen que moverse a un lado u otro del aula.

### 1) ¿Te ha gustado el contenido del curso?

a) Sí

b) No

¿Por qué sí? ¿Por qué no? \_\_\_\_\_

### 2) ¿Cuál de las actividades propuestas te ha gustado más?

a) La actividad de \_\_\_\_\_

b) La actividad de \_\_\_\_\_

e) Todas por igual

f) Ninguna de ellas

Justifica tu respuesta, por favor \_\_\_\_\_

### 3) ¿Hubo alguna actividad que no te gustó?

a) Sí - Si la respuesta es sí, explica por qué \_\_\_\_\_

b) No

**4) ¿Aprendiste algo nuevo?**

a) Sí - Si la respuesta es sí, explica qué \_\_\_\_\_

b) No

**5) ¿El curso fue práctico y/o fácil de seguir?**

a) Sí

b) No - Si la respuesta es no, por favor, explica qué dificultades has encontrado  
\_\_\_\_\_

**6) ¿Tienes alguna sugerencia para nosotros? \_\_\_\_\_**

