



“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

Achegámosvos as dinámicas e teorización que fomos vendo ao longo das catro sesións que compartimos. Foi moi grato compartir con vós esas catro semaniñas e do bo agrado vos compartimos este material. Iso si, tamén vos pedimos un pouquiño de responsabilidade e consideración xa que isto é unha proposta nosa, froito da nosa formación e o noso traballo. Ademais, como puidestes comprobar na formación, a metodoloxía empregada é vivencial polo que as dinámicas propostas, se non se viven, non teñen moito sentido... para que o teñades en conta ;)



“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

1.- Obxectivos:

- ✓ Presentación da formación, das facilitadoras e do grupo.
- ✓ Coñecernos e comezar a xerar vínculo como grupo (primeiros chanzos da escaleira da provencción)
- ✓ Explicitar os fundamentos pedagóxicos da proposta.

- É importante ter preparado o espazo: coa disposición de cadeiras en círculo, espazo para deixar as cousas e tamén un espazo de “coidados”. Tamén podemos colocar cartelería de benvinda ou con mensaxes positivos, aspectos estimulantes e que esperten curiosidade.
- Ademais do material para cada dinámica, é recomendábel levar outro material como folios, bolígrafos, rotuladores, cinta de pintor, cartolinas ... Tamén ter preparado apoio visual dos conceptos teóricos que se van traballar na sesión.

2.- Desenvolvemento:

TEMA	DINÁMICA	PROCEDEMENTO	MATERIAL	TEMPO
DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN	Nome con símbolo – corrente de nomes	Cada quen vai dicir o seu nome e fará algún xesto ou símbolo que sinta que a identifique, ca que se sinta cómoda. E, as demais, imos repetir. Logo engadimos algo de corpo, de movemento e, de paso, comprobar a nosa capacidade de retención. Entón, dicimos o nome doutra persoa acompañado do seu símbolo ou xesto e vou ao seu sitio. A persoa nomeada sae e terá que dicir o nome doutra persoa e ocupar o seu sitio. Podemos complicalo “abrindo” varias liñas simultáneas.		10´
	Cambio de sitio con mirada	Mantemos a idea de cambiarnos de sitio pero sacamos a palabra e o xesto, quedámonos só coa mirada. Por tanto, establezo contacto visual cunha persoa e, no momento que as nosas miradas se crucen, cambiámonos de sitio. E volvo contactar con outra persoa. [Un pouquiño]		10´
	Feiticeira			15´

<p style="text-align: center;">Carteira</p>	<p>Por arte de maxia, ao sentar nas cadeiras, entramos nun mundo máxico. Neste momento, a persoa facilitadora é unha meiga feiticeira e cunha variña máxica, ten a capacidade de enfeitizarvos! A única maneira de liberarvos do meigallo será dicir o nome doutra persoa antes de que vos toque ca variña. De non ser así, esa persoa quedará enfeitizada e pasa ao centro. Se antes de ser tocada di o nome doutra persoa, líbrase e envía o meigallo cara esa outra persoa.</p> <p>Despois dun tempinho, engadimos a variante de que quen sae do centro, antes de sentar, ten que dicir o próximo nome. se non, volve ao centro.</p> <p>Por este “feitizo”, a facilitadora acaba de converterse en carteira. Entón di: “carteeeeiraaaa” e vós respondedes “queeee”. Trae unha carta para algunhas persoas, quen cumpra esa característica, ten que cambiar de sitio.</p> <p>Características: Quen use gafas / quen leve fular /quen sexa orientadora/ quen teña fillas ou fillos / quen teña máis de trinta anos / a quen lle guste a música / quen faga algún deporte / quen participe dalgunha</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unha “variña” máxica (pode ser un xornal enrolado)
---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

15´

		asociación dentro do contexto escolar ou laboral/ quen participe dalgunha asociación fóra do ámbito escolar.		
DINÁMICAS DE COÑECEMENTO	Patio de veciñas	<p>Poñémonos en dous círculos concéntricos. Facendo por ter unha persoa diante como parella. Imos facer un patio de veciñas, que fan as veciñas?... Falar! A persoa facilitadora vai dicindo preguntas, hai dous minutos por pregunta para que falen (un minuto). Entre cada pregunta, as persoas do círculo exterior desprázanse cara a súa esquerda, cambiando cada vez de persoa.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por que son profesora? • Como era eu de adolescente? • Que recordos tes do teu paso polo sistema escolar? • Cal é o meu maior medo traballando con adolescentes? • Un recordo agradábel relacionado coa miña profesión? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panos para vendar os ollos 	20´
	Guiar co dedo+ floresta de sons	<p>Este xogo ten dúas partes:</p> <p>a) Póñense en parellas e deciden quen vai fechar os ollos. A outra persoa vai ser a</p>		20´

		<p>que guía a quen fechou os ollos só tocándose por un dedo.</p> <p>b) Soltan o dedo e guían á súa compañeira por un ruído dun animal que ao principio van facer ao oído. Cando a persoa cos ollos fechados non escoite ese ruído animal deberá parar ata volver oílo (despois cambiarán de papel).</p>		
REFLEXIÓN	<u>Escrita automática</u>	<p>Cada persoa escribe, sen ningún tipo de filtro, como se sentiu ata o momento- Todo o que escriban é persoal, non vai ser compartido.</p> <p>Preguntas detonadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Que me pasou durante os xogos? → Como me sentín? → Que aprendín de min mesma? <p>E en relación ás demais?</p>		15´
TEORÍA	<p>Metodoloxía socio-afectiva</p> <p>Escaleira provencción</p>	Ver abaixo.		
PEDAGOXÍA	Teatro Imaxe	Facemos dous grupos. cada un dos grupos representará un tipo de pedagogía: alternativa ou clásica. Damos un tempo para que preparen as imaxes		25´

		<p>(importante que se traballe co corpo e non coa cabeza).</p> <p>Delimitamos o escenario e o público, que estará sentado. Importante incidir que as imaxes son fixas, como estatuas: nin falan nin movemento. Están “ao servizo” do que vexa (dialogue) o outro grupo (público). Porque unha cousa é o que nós queremos representar e outra o que ve a xente que mira a nosa representación.</p> <p>Dialogamos: Só responde o outro grupo. Que ven? Dar un son, subindo intensidade. Aclara algo?</p>		
REFLEXIÓN	<u>Círculo da palabra</u>	<p>En círculo en cadeiras e explicamos como vai funcionar a dinámica do círculo da palabra: non é para avaliar o taller nin ás facilitadoras, é para compartir que nos está pasando e como nos imos sentindo. A persoa que fala é a que ten a pelota.</p> <p>Posibles preguntas detonadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Como estabamos no comezo da sesión? → Como nos sentimos cando nos elixiron no cruce de miradas? → Para que pensan que serven estes xogos? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelota (ou outro obxecto que sirva para ir pasando) 	20´

DINÁMICA
 AFECTIVA DE
 PECHE

O bosque

Facemos dous grupos: un grupo colócase de pé nun espazo cos ollos pechados e deixase levar imaxinando que son árbores. O outro grupo agarda as indicacións que lle vai dar a dinamizadora sobre o que deben facer: Haberá dous achegamentos por parte do grupo ao bosque: a) achéganse e fan ruídos suaves de animais, vento e choiva e outros ruidiños que pode haber nun bosque; b) na segunda entrada fan animalíños e ventos no corpo das árbores.

Para que esta dinámica sexa de aprecio, hai que facela amodo e con coidados para potenciar o sensorial, pero o grupo ten que estar preparado. Senón tamén se pode facer como xogo de contacto e divertido.

20´

3.- Apoio teórico

Metodoloxía socio -afectiva

Esta proposta formativa é participada e implica o corpo, máis se falamos de incentivar a participar pois, a participar apréndese... participando! O esquema que se seguiu é propio da metodoloxía socio-afectiva: vivencia emocional, reflexión persoal e colectiva, teorización e contextualización:

1. **Vivencia emocional:** pártase dunha situación empírica, unha experiencia vivencial (un xogo, unha simulación, un experimento, a análise de imaxes, unha representación teatral...) que realiza todo o grupo. O mellor é que a actividade teña unha dose de espontaneidade, que desborde a idea preconcebida.

Non fai falla ter pasado por “x” situación xa que a través do xogo e dinámicas, as emocións pasan igualmente polo corpo.

2. **Reflexión persoal e colectiva:** procédese á discusión, que se inicia cunha apreciación en primeira persoa (escrita automática) do que se viviu, escoitado, experimentado. Xeneralízase a discusión colectivizándoa (círculo da palabra) e conectándoa coas apreciacións do resto de persoas no grupo.

3. **Teorización:** amplíase a información para establecer a súa conexión coa realidade (pode ser tamén a través de técnicas de investigación), partindo en grao sumo inmediato, ata abrazar problemáticas e/ou conflitos globais. Vincúlase coa teoría, paradigmas e conceptos académicos relacionados.

4. **Contextualización:** expónse que se pode facer para modificar as realidades que vivimos. Como transformar as violencias machistas no contexto inmediato? Para que nos serve o aprendido? Este chamado á acción, ao compromiso activo, resulta imprescindible para evitar unha educación para a frustración. O cambio é posible.

Este ciclo socio-afectivo ten sempre un paso previo e un final. O momento previo ten que ver coa activación enerxética e emocional do grupo, con romper o xeo e centrar a atención no que se vai a traballar. Os peches permiten facer unha recollida (de novo, non só teórica senón tamén emocional) do proceso vivido. Son un punto seguido ou, segundo o momento, un punto final.

Escaleira da provención

A provención é un termo acuñado por John Burton (1990), e vén do verbo prover. Este termo, no contexto da transformación positiva de conflitos, implica dar, brindar ou promover -nas persoas e colectivos- habilidades e ferramentas que lles permitan afrontar situacións de conflito e transformalas positivamente.

O obxectivo da provención non é evitar un conflito (isto é, previlo) senón aprender a asumilo e afrontalo sen usar a violencia contra outras persoas. Nesa medida, a provención é unha ferramenta cruce da educación para a paz con xustiza de xénero. O reto que expón a provención é recoñecer o conflito na súa complexidade e evitar que chegue á súa fase de crise. A provención trabállase sistematicamente e inclúe diferentes etapas que foron traducidas na “escaleira da provención”.

A provención abórdase como proceso. Neste sentido, resulta conveniente entendela utilizando o esquema dunha escaleira, na que cada chanzo supón un avance que se apoia no chanzo anterior. É importante esta gradualidade (para comprender o contido de cada chanzo, hai que pasar polo anterior), pois ela garante que cada obxectivo que forma parte da escaleira sexa interiorizado polo grupo de participantes.

O primeiro bloque da escaleira, composto polos catro primeiros chanzos (presentación, coñecemento, confianza e aprecio), axuda á creación e cohesión do grupo e favorece a conformación dun ambiente propicio para a convivencia. Noutras palabras, supón traballar para ser un grupo. O segundo bloque, conformado polos tres últimos chanzos (comunicación, consenso e cooperación), permite traballar temas que se relacionan directamente co funcionamento do grupo, é dicir, co quefacer do mesmo, vinculado sobre todo á toma de decisións por consenso e ao traballo en equipo.

En contextos de exclusión e de continua vulneración de dereitos, a escaleira da provención preséntase, por unha banda, como forma de traballar a inclusión, a equidade, o coidado das outras e os outros, e a convivencia, de forma que se mellore o recoñecemento, a autoestima e a confianza individual e colectiva. Por outra banda, ao cohesionar os grupos e comunidades e mellorar o seu funcionamento interno, fortalécense as súas capacidades para esixir dereitos e para o desenvolvemento da autonomía das persoas como suxeitas e suxeitos políticos. Por tales razóns, é moi importante recoñecer o valor de traballar cada un dos chanzos da provención como un fin en si mesmo, e non exclusivamente como forma de romper o xeo e de comezar ou pechar ludicamente unha sesión.

Coa provención conseguimos que cando se produza un antagonismo entre 2 persoas porque os seus obxectivos non coinciden, as 2 cheguen a ese punto sabendo o nome do outro, coñecendo a súa contorna e véndolle como a un compañeiro ao que respecta e valora. Os conflitos están aí, e son inevitables. Tamén no mundo áxil. Simplemente debemos entrar a eles cunha actitude de cooperación e negociación.

SER

1. Presentación.

Fomenta un primeiro achegamento ao resto de persoas do grupo; se parte de presentarse, co nome, para iniciar o recoñecemento dos e as demais participantes.

Características básicas das persoas, como o seu nome. Non é o mesmo dicir “ti” que dicir “Manuel”.

2. Coñecemento.

Ten que ver con todo aquilo que caracteriza ás persoas. Relaciónase co coñecemento propio e das e os demais. Este coñecemento permite identificar diferenzas e semellanzas entre as e os participantes.

Cousas que empezan a conectarnos; que teño en común coa xente que me rodea.

3. Confianza.

Ten relación coa posibilidade de xerar nas persoas a certeza de que poden compartir reflexións e sentimentos coas e o demais e pedir o seu apoio, así como a disposición de axudarlles.

Nun mesmo e nos demais. Moi da man coa responsabilidade.

4. Aprecio.

Relaciónase coas posibilidades de sentir afecto cara ás persoas, así como aprecio en por si ou por si mesma (autoestima). Non só trátase de distinguir os devanditos afectos senón tamén de ser capaces de comunicalos.

Fomentar un recoñecemento positivo tanto cara a min mesmo como cara ao grupo

FACER

5. Comunicación.

Implica desenvolver escóitaa activa, a comunicación nonviolenta, crear códigos comúns e traballar para afinar a capacidade expresiva cognitiva e emocional que transmite os argumentos e achegas de cada persoa.

Escoita activa, comunicación efectiva, fomentar o diálogo e evitar a comunicación destrutiva.

6. Consenso.

É a posibilidade de chegar a acordos a partir dos diferentes puntos de vista, sen necesidade de eliminar as diferenzas que se presenten, senón máis ben incluíndoas na devandita decisión. Con iso, supérase a división dos grupos en maiorías e minorías, división que é excluínate e que non os fortalece.

O grupo funciona como grupo, os seus membros comunícanse e toman decisións baixo obxectivos de grupo

7. Cooperación.

Implica recoñecer nas demais persoas un equipo co cal se pode e quérese construír. Comportamento non competitivo dentro do grupo

4.- Apoio pedagóxico

É importante marcar ben e definir os dous momentos de reflexión individual e colectiva.

En relación á **escrita automática** (reflexión individual): non é un momento para apuntar os xogos ou “tomar apuntes” se non que é un convite a conectar cunha mesma e coas nosas emocións: que sentín, que me pasou, que me removeu, con que experiencia/situación conectei. É algo persoal e individual, o que escribamos non vai se compartido por iso é importante “volcar” todo e escribir sen filtros (fóra policías da cabeza!).

Ademais do momento de conexión comigo mesma e co que sinto, a escrita automática ten outras dúas finalidades: por unha banda, verter sobre o papel as emocións e sentimentos que me removen de tal xeito que quedan aí reflectidas e non tanto dando voltas na cabeza e, por outra banda, tamén verter estas emocións no papel para logo non levalo todo ao círculo da palabra.

Con respecto ao círculo da palabra, é un momento de colectivizar reflexións, cada quen ata onde se sinta cómoda (non se trata de ler o que puxemos na escrita automática). É importante a disposición en forma de círculo xa que así vémonos todas as persoas e ademais, o círculo é integrador, ninguén queda fóra. Para que o círculo funcione ben é importante que exista diálogo mais alá da exposición individual mais respectando quendas de palabra e tratando de que se escoiten todas as voces (sen obrigar a ninguén a falar) por iso empregamos un obxecto que marca quen ten a palabra. Tamén é moi importante que sempre que se fale se faga en primeira persoa “mensaxes *eu*”.

Aínda que nas sesións non o fixemos, podemos usar técnicas para diversificar voces: que ninguén fale por segunda vez sen que todas as persoas do círculo teñan falado polo menos unha vez (é importante saber soste os silencios, que tamén nos dan información sobre o grupo), que cada persoa teña un número determinado de “fichas” (como as do parchís) que equivalen a unha quenda de palabra e cada vez que fale pon no centro esta ficha (para grupos onde se fale/divague moito e con monopolización de voces), facer unha primeira ronda onde fala quen quere e unha segunda onde todo o mundo ten que falar aínda que sexa para dicir que non ten nada que aportar pero que se escoite, cando menos, a súa voz.

“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

1.- Obxectivos:

- ✓ Afianzar no coñecemento do grupo e súa cohesión.
- ✓ Explicitar e afondar nos fundamentos pedagóxicos da proposta.
- ✓ Proposta teórica para a identificación de violencias machistas (pirámide das violencias)

- É importante ter preparado o espazo: coa disposición de cadeiras en círculo, espazo para deixar as cousas e tamén un espazo de “coidados”. Tamén podemos colocar cartelería de benvinda ou con mensaxes positivos, aspectos estimulantes e que esperten curiosidade.
- Ademais do material para cada dinámica, é recomendábel levar outro material como folios, bolígrafos, rotuladores, cinta de pintor, cartolinas ... Tamén ter preparado apoio visual dos conceptos teóricos que se van traballar na sesión.
- Ao finalizar esta sesión, entregamos a tarifa para a vindeira sesión.

2.- Desenvolvemento:

TEMA	DINÁMICA	PROCEDEMENTO	MATERIAL	TEMPO
ACTIVACIÓN	<i>Stop</i>	Unha persoa “queda” e o resto escapan; para salvarnos antes de que nos pillen podemos dicir “ <i>stop</i> ” e quedar quietas ata que alguén nos dea un abrazo. Si a persoa que queda nos pilla, esa persoa líbrase e quedamos nós. [Este tipo de dinámicas dependen da enerxía que teña o grupo, se xa o grupo está “activado, non sería necesario]		10´
DINÁMICAS DE COÑECEMENTO	Plátano – piña - maracuyá	O grupo ponse en círculo cunha persoa dentro (inicialmente a dinamizadora). Cada froita significa dicir o nome de alguén. Plátano: o nome propio; Piña: o nome da persoa que teño ao lado dereito; Maracuyá: o nome da persoa que teño á esquerda. A persoa que que está no medio do círculo, con certa axilidade, irá sinalando a unha persoa e dicíndolle: plátano, piña ou maracuyá. Ata que alguén perda e pase ao medio.		10´
	Duelo de nomes con saba	Dividimos ao grupo en dous e no medio, dúas dinamizadoras aguantan dunha saba que impide que se vexan un e outro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unha saba 	10´

		<p>equipo. Cando se baixe a saba, unha persoa de cada equipo quedarán enfronte e gana quen diga o nome da outra antes; quen perda pasa ao outro equipo.</p>		
<p>COMUNICACIÓN / COOPERACIÓN</p>	<p><i>Serprimida</i></p>	<p>Non se pode nin falar nin emitir sons para que esta dinámica saia ben. Comezamos facendo un círculo e vendando os ollos de todas. Cando estean todas “cegas” e en silencio pedimos que xiren cara a dereita e agarren á persoa que teñen diante; que toquen pelo, roupa... e pedimos á serpe que comece a andar. Se hai alguén que lle dea medo andar cos ollos pechados (sobre todo moita dificultade), podemos dicirlle que sexa os ollos da serpe e así quitará a venda e poderá ver.</p> <p>Pedímoslle con xestos que mova a serpe, que por agora está toda unida. Cando nós queiramos, indicamos á serpe que se solte (poñen as mans en cruz diante do peito) e cada peza ande solta polo espazo. Deixamos que se movan libremente, pendentes de que ninguén se faga dano, pero sen sobreprotexer. Damos a indicación de que a serpe ten que volver a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panos para vendar os ollos 	<p>20´</p>

<p><i>Zombi</i></p>	<p>xuntarse na mesma orde que tiñan cando camiñaban todas xuntas.</p> <p>O grupo sentado e disposto en cadeiras distribuídas aleatoriamente polo espazo, a facilitadora vai ser a zombi. Esta persoa debe saír do espazo e entrar camiñando lentamente (coma se fose un zombi) e buscar sentar na cadeira baleira. Mentres tanto, o resto de persoas pode levantarse da súa cadeira e sentar en calquera outra, buscando comunicarse e cooperar entre elas para que a persoa parada non logre sentar. Olo que unha vez que alguén levante o cu da cadeira non poderá sentarse na mesma cadeira. Dáselles 2-3 oportunidades e despois díselles que o zombi vai descansar mentres elas desenvolven unha estratexia colectiva. Volve a probar o zombi a ver si lles funciona a estratexia.</p> <p>Reflexión: falar colectivamente sobre a xeración de estratexias do grupo para impedir que sentase quen facía de zombi. De que formas se comunicaron? Alguén nunca se moveu da súa cadeira? Como se reacciona ante a proximidade do zombi?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadeiras
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

<p>20'</p>

		Unha variante para que sexa xogo de comunicación, pódese poñer a regra de que non se pode falar para así explorar novas formas de comunicación.		
REFLEXIÓN	<u>Escrita automática</u>	<p>Cada persoa escribe, sen ningún tipo de filtro, como se sentiu ata o momento- Todo o que escriban é persoal, non vai ser compartido.</p> <p>Preguntas detonadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Que me pasou durante os xogos? → Como me sentín? → Que aprendín de min mesma? E en relación ás demais? 		15´
TEORÍA	Árbore da aprendizaxe	Ver abaixo.		
VIOLENCIAS	Teatro Imaxe	<p>Quecemento:</p> <p>Non se debe comezar a facer teatro imaxe sen un bo quecemento corporal, para que a xente desconecte un pouco da parte racional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrario de <i>Jackson</i>: camiñamos polo espazo. Cando a dinamizadora diga: saltamos, agachámonos, canguro, koala facémolo. Cando o grupo teña 		50´

estas consigas claras e o fagan practicamente á vez, pasamos á segunda parte do xogo. O contrario: cando se diga salto, agachámonos e viceversa; e canguro será koala.

Teatro imaxe:

Primeiro delimitar ben o escenario e público. Facemos un par de imaxes (fáceis) de proba para que entendan a dinámica e se solten. Por exemplo: autobús e praia.

É importante explicar como é a xestión da construción das imaxes: recordar que quen entre en escena non fala nin confirma o que diga o público. Si se cansan na postura poden descansar no sitio e retomar cando lles veña ben.

CURINGAR: facer a diferenza entre o que ven obxectivamente e o que poderían imaxinar simbolicamente se non dixeramos nós o título. Que outra cousa poderían ser estas imaxes? (obvio vs imaxinado).

Teatro imaxe coa palabra VIOLENCIA
 (tres veces:

Deixamos tempo para que a xente vaia conformando a imaxe de cada vez

		<p>En cada imaxe CURINGAMOS: Que vemos? todas vemos o mesmo? Que emocións xera?. Podemos incluír son ou palabra tocando o ombro (se hai dúbidas)</p> <p>Ronda de peche (ou por parellas): Sacar as imaxes do noso corpo sacudindo cada unha das representacións que xa bastantes violencias temos no noso día a día. É importante facer este peche para coidar o grupo.</p>		
TEORÍA	Pirámide das violencias	Ver abaixo.		
REFLEXIÓN	<u>Círculo da palabra</u>	En círculo en cadeiras e explicamos como vai funcionar a dinámica do círculo da palabra: non é para avaliar o taller nin ás facilitadoras, é para compartir que nos está pasando e como nos imos sentindo. A persoa que fala é a que ten a pelota.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelota (ou outro obxecto que sirva para ir pasando) 	20´
DINÁMICA AFECTIVA DE PECHE	Regáloche... para...	Estamos todas en círculo. Dirémoslle ao oído á persoa que temos á nosa dereita un “regalo” e á persoa da esquerda, tamén no oído, diráselle un “para”, para que lle dou ese regalo. Imos completando o círculo e		10´

cando todas teñamos un regalo e un “para”, facemos unha rolda para dicir os nosos agasallos.

3.- Apoio teórico

Árbore da Pedagogía:

“Non educamos para acumular, educamos para transformar”

Educar para unha verdadeira transformación social implica falar dun proceso persoal e colectivo, a través do cal cada persoa poida reflexionar, coñecer, informarse e tomar conciencia do modelo social no que vive.

Con esta idea, neste proceso educativo interveñen tres conceptos que se conxugan e relacionan entre si: a pedagogía, a metodoloxía e a didáctica. Para explicar a relación que existe entre pedagogía, metodoloxía e didáctica, e como resultan fundamentais no acto de educar, propoñemos a metáfora da árbore que nos resulta bastante ilustrativa.

Comezamos entón polo punto de partida, a SEMENTE. Nesta metáfora, a semente sería a PEDAGOXÍA. Aínda que pareza obvio, cando emprendemos un proceso formativo, do mesmo xeito que coa sementeira, debemos preguntarnos que queremos ver crecer no proceso, que queremos cultivar, noutras palabras, cales son os contidos e sobre todo os valores que queremos transmitir, construír e reforzar no proceso. Así, a pedagogía é o acto reflexivo que nos leva a pensar que tipo de árbore queremos ver medrar e de aí que teñamos que escoller a semente axeitada.

Apostar por unha educación transformadora onde a mocidade poida ser axente na prevención de violencias machistas, require ter como punto de partida uns fundamentos pedagóxicos sólidos e coherentes co noso obxectivo. Por tanto, as sementes que debemos cultivar son:

Pedagogías feministas: a mediados dos anos 90, diversas teóricas evidenciaron que na escola prevalecía un modelo androcéntrico e de reprodución de xerarquías sexuais. Con afán de superar este modelo, contra propónse a co-educación como modelo educativo cuxo marco político é o feminismo. Co-educar significa poñer os coidados no centro, valorizalos e darlles a dimensión política que teñen, tamén invisibilizada. Co-educar tamén significa recoñecer, promover e celebrar as diversidades como un valor positivo, promover unha educación afectivo-sexual que motive un pensamento crítico e acompañe ás persoas para que se expresen cos seus corpos de forma libre de tal xeito que as relacións afectivo-sexuais sexan unha fonte de benestar e non un mecanismo xerador de desigualdades. E, finalmente, coeducar significa previr as violencias machistas, mostrando tolerancia certo ante calquera tipo de violencia, deslexitimando o machismo e fomentando o bo trato.

Educación transformadora: supón reivindicar o dereito á educación como un dereito básico e universal e facer fincapé na responsabilidade dos Estados en garantilo. Pero ademais, entendendo que a educación deber xerar procesos de reflexión crítica e compromiso tanto a nivel persoal como colectivo coa transformación da realidade local e global.

Neuro-pedagogía: a neuro-pedagogía é unha rama dentro das neuro-ciencias que se encarga de estudar como funciona o cerebro en relación coa aprendizaxe. Neste senso, unha achega moi interesante é a proposta por MacLean que fala de cerebro tri-único, é dicir, partes do cerebro que están en permanente relación, (como as capas da cebola): o cerebro reptiliano (tronco do encéfalo e cerebelo) que se relaciona cos pensamentos máis instintivos (animais); o sistema límbico (amígdala, hipotálamo e hipocampo) relacionado coas emocións; e o neocórtex (corteza cerebral) que é responsábel da conciencia, memoria, razón, linguaxe ... Entender así o cerebro, fai cuestionar o binomio ou polaridades como razón-emoción, individualidade -sociabilidade pois son compoñentes que dialogan, complementáanse e intégranse de forma permanente nos procesos de aprendizaxe. Agora ben, estes elementos non se dan no aire: pasan, atravésannos o corpo e exprésanse en accións. O miolo do asunto é que non temos corpo, somos corpo e é nel onde conflúe o pensamento, a emoción e a acción. Por iso, necesitamos promover a vivencia como punto de partida da nosa aposta educativa. Unha vez que se establece o “importante” que é o cerebro e en concreto o neo-córtex, o resto do corpo “sobra”.

“A xente esquecerá o que dixeches, esquecerá o que fixeches, pero nunca esquecerá como lles fixeches sentir.” Maya Angelou

Educación popular: a educación popular promovida por Paulo Freire, é recoñecida como un dos modelos pedagóxicos alternativos orixinados en América Latina e fundaméntase na capacidade da educación para xerar procesos de transformación social e emancipación

de colectivos oprimidos. Dende este postulado, non se concibe a educación como a transferencia de información de xeito vertical senón como un proceso de indagación, de construción onde a aprendizaxe se constrúe dende un vínculo horizontal.

No traballo con mozas e mozos, traballar dende este postulado supón incentivar unha intencionalidade política, na que as mozas e mozos se asuman como suxeitos políticos que teñen capacidade de transformar as súas realidades máis próximas.

Freire: *“a escola non se pensa, vívese”*.

Unha vez que sementamos, esa semente botará raíz e irá medrando, desenvolvendo o seu tronco. Esta é a METODOLOXÍA, é dicir, o que lle dá forma e soporte ao proceso formativo. É o “como” imos transmitir os contidos e valores que sementamos. Neste senso, a proposta que se fai é a metodoloxía socio-afectiva da que xa falamos na primeira sesión. E que, unha das ferramentas que emprega é a escaleira da provención da que tamén xa fomos falando.

Finalmente, dentro da metáfora da árbore atopámonos coas súas ramas, DIDÁCTICA. Os recursos didácticos responden á pregunta “con que” imos desenvolver a tarefa educativa, é dicir, é o que permite materializar os principios pedagóxicos e as fases metodolóxicas na práctica educativa. En consecuencia, os recursos didácticos ou as ramas que ten a nosa árbore, teñen un compoñente lúdico e artístico, desenvolto en xogos, dinámicas e exercicios de todo tipo, que ademais de enriquecer os espazos formativos e facelos creativos, axúdanos a fixar os conceptos á memoria, debido a que pasan polo corpo e as emocións, deixando un sinal moito maior.

“Só se aprende o que emociona. O resto, memorízase, non é aprender”. F. de Mora

Unhas das principais “eivas” ou erros que acostumamos a ter é que o que se demandan son guías, caixas de ferramentas.. é dicir, as ramas. ou por empregar o símil dunha casa, este sería o tellado e todas sabemos que sen paredes e cemento, o tellado non se sostén.

Finalmente, están os FROITOS. Ata aquí, no noso proceso educativo xa teremos o noso obxectivo bastante logrado, pois toda a información da semente (fundamentos pedagóxicos), o tronco (metodoloxía) e as ramas (recursos didácticos) foi pasado polo corpo, a emoción e a reflexión dos e as mozas. Agora a nosa labor como educadores/as será incentivar e orientar a activación. É dicir, que os froitos maduren ata desprenderse da árbore. Suponse que eses froitos levarán a mesma semente da árbore da que naceu. Así, con e nos froitos, péchase o círculo pedagóxico ao mesmo tempo que, paradoxalmente, volve reiniciar todo o proceso de novo, como unha espiral que non termina.

Pirámide das violencias:

Existen diversas maneiras de clasificar as violencias machistas que, como todas as clasificacións son limitadas e restritivas á hora de explicar unha realidade social complexa. Neste caso, imos falar da pirámide das violencias:

As violencias son un problema complexo que, para entender mellor, podemos dividir en tres dimensións: directa, estrutural e simbólica. Por violencia directa é aquela que denominaríamos “malos tratos”, é dicir, aquela que especificamente exercida pro unha ou varias persoas en detrimento de outra. É a menos invisibilizada e como exemplos podemos por a violencia física, sexual e tamén psicolóxica.

Dicimos que é violencia estrutural porque fai parte da estrutura social, é dicir, é o exercicio da discriminación de xeito sistemático cara as mulleres polo feito de seren mulleres. A violencia simbólica envolve as dimensións anteriores. Este termo foi acuñado por Pierre Bordiu e refírese aos mecanismos simbólicos que lexitiman e perpetúan a violencia contra as mulleres ata o punto de naturalizala e invisibilizala e así, perpetuar a dominación masculina.

A violencia directa é aquela que se ve. A física engloba calquera lesión física inflixidas de forma intencional dunha persoa a outras; a sexual supón agresións que pretender someter ou denigrar á persoa a través da súa sexualidade; psicolóxica pode ser calquera conducta verbal ou non verbal que tenta descualificar, humillar, invisibilizar, ignorar, xerar culpa... Poderíamos englobar tamén a violencia económica ou ambientais.

Logo estarían os chamados “Micro-machismos”, termo acuñado por Luis Bonino para referirse a todas aquelas formas sutís e invisibilizadas de dominio, son menos explícitas e directas, moito máis normalizadas e naturalizadas. Englóbanse en catro dimensións: utilitarios, encubertos, coercitivos e de crise.

[Ver imaxe]

4.- Apoio pedagóxico

É importante marcar ben e definir os dous momentos de reflexión individual e colectiva.

En relación á **escrita automática** (reflexión individual): non é un momento para apuntar os xogos ou “tomar apuntes” se non que é un convite a conectar cunha mesma e coas nosas emocións: que sentín, que me pasou, que me removeu, con que experiencia/situación conectei. É algo persoal e individual, o que escribamos non vai se compartido por iso é importante “volcar” todo e escribir sen filtros (fóra policías da cabeza!).

Ademais do momento de conexión comigo mesma e co que sinto, a escrita automática ten outras dúas finalidades: por unha banda, verter sobre o papel as emocións e sentimentos que me removen de tal xeito que quedan aí reflectidas e non tanto dando voltas na cabeza e, por outra banda, tamén verter estas emocións no papel para logo non levalo todo ao círculo da palabra.

Con respecto ao círculo da palabra, é un momento de colectivizar reflexións, cada quen ata onde se sinta cómoda (non se trata de ler o que puxemos na escrita automática). É importante a disposición en forma de círculo xa que así vémonos todas as persoas e ademais, o círculo é integrador, ninguén queda fóra. Para que o círculo funcione ben é importante que exista diálogo mais alá da exposición individual mais respectando quendas de palabra e tratando de que se escoiten todas as voces (sen obrigar a ninguén a falar) por iso empregamos un obxecto que marca quen ten a palabra. Tamén é moi importante que sempre que se fale se faga en primeira persoa “mensaxes eu”.

Aínda que nas sesións non o fixemos, podemos usar técnicas para diversificar voces: que ninguén fale por segunda vez sen que todas as persoas do círculo teñan falado polo menos unha vez (é importante saber soste os silencios, que tamén nos dan información sobre o grupo), que cada persoa teña un número determinado de “fichas” (como as do parchís) que equivalen a unha quenda de palabra e cada vez que fale pon no centro esta ficha (para grupos onde se fale/divague moito e con monopolización de voces), facer unha primeira ronda onde fala quen quere e unha segunda onde todo o mundo ten que falar aínda que sexa para dicir que non ten nada que aportar pero que se escoite, cando menos, a súa voz.

4.1.- Alternativa

Como dinámica afectiva de peche ou para pechar o teatro imaxe, pódese contar esta historia:

Unha antropóloga que estudaba os hábitos e costumes dunha tribo en África, sempre estaba rodeada de nenos/as da tribo, por iso decidiu facer algo divertido entre eles/as. Conseguiron unha caixa de doces na cidade e puxéronos todos nunha canastra decorada con cinta e outros artigos e logo colocaron a cesta debaixo dunha árbore.

Chamou aos nenos/as dispostos para o xogo: cando ela dixese "agora" eles/as deberían correr ata aquela árbore e a primeira persoa en tomar a cesta sería a gañadora e, por tanto, tería o dereito de comelos todos ela soa.

Os nenos/as foron colocados en fila, esperando o sinal.

Cando dixo "agora!", inmediatamente todos os nenos/as colléronse das mans e correron xuntos/as cara á cesta. Reuníronse e comezaron a dividir os doces e, sentados no chan, comeron xuntas.

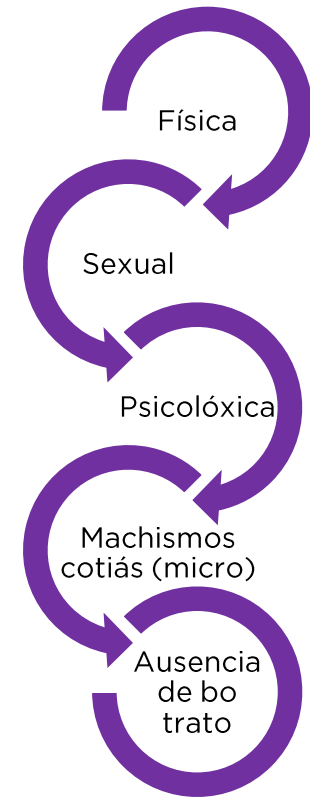
A antropóloga foi ao seu encontro e preguntou indignada por que foran todas xuntas, se só un/ha puido ter toda a cesta??

Entón foi cando responderon: "UBUNTU. Como un/ha de nós podería ser feliz se todas os demais estivesen tristes?"

Ubuntu significa: "Eu son porque nós somos"

VISÍBEL

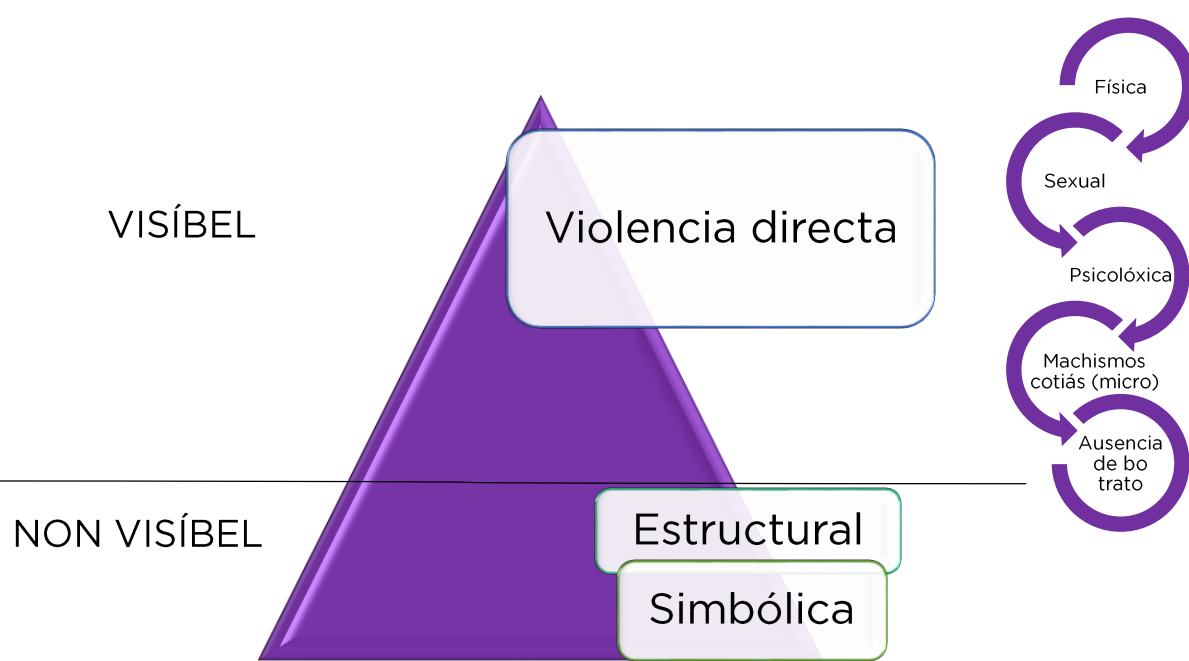
Violencia directa



NON VISÍBEL

Estructural

Simbólica



Existen diversas maneiras de clasificar as violencias machistas que, como todas as clasificacións son limitadas e restritivas á hora de explicar unha realidade social complexa.

Neste caso, imos empregar a **pirámide das violencias**:

As violencias son un problema complexo que, para entender mellor, podemos dividir en tres dimensións: directa, estrutural e simbólica.

Por violencia **directa** é aquela que denominaríamos “malos tratos”, é dicir, aquela que é especificamente exercida por unha ou varias persoas en detrimento de outra. É a menos visibilizada e abrangue a violencia física, sexual e tamén psicolóxica. Incluimos tamén os denominados “micro-machismos” e toda ausencia de bo trato como formas de violencia directa.

A violencia **estrutural** fai parte da estrutura social, é dicir, é o exercicio da discriminación de xeito sistemático cara as mulleres polo feito de seren mulleres.

A violencia **simbólica** envolve as dimensións anteriores. Este termo foi acuñado por Pierre Bordieu e refírese aos mecanismos simbólicos que lexitiman e perpetúan a violencia contra as mulleres ata o punto de naturalizala e invisibilizala e así, perpetuar a dominación masculina.



“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

Que tipo de violencias estamos vendo / vivindo??

	Identifica unha situación de violencia machista: que aprecies no teu entorno laboral / que se dea entre o alumnado:	Que tipo de violencia dirías que é atendendo á pirámide :	Quen dirías que exerce esta violencia:
PROFESORADO			
ALUMNADO			

“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

1.- Obxectivos:

- ✓ Identificar violencias na nosa cotidianidade.
 - ✓ Explicitar a necesidade da perspectiva interseccional.
- É importante ter preparado o espazo: coa disposición de cadeiras en círculo, espazo para deixar as cousas e tamén un espazo de “coidados”. Tamén podemos colocar cartelería de benvida ou con mensaxes positivos, aspectos estimulantes e que esperten curiosidade.
- Ademais do material para cada dinámica, é recomendábel levar outro material como folios, bolígrafos, rotuladores, cinta de pintor, cartolinas ... Tamén ter preparado apoio visual dos conceptos teóricos que se van traballar na sesión.

2.- Desenvolvemento:

TEMA	DINÁMICA	PROCEDEMENTO	MATERIAL	TEMPO
ACTIVACIÓN	<i>Oram Sam Sam</i>	Imos facer un canto para que nos dea enerxía nesta xornada. Comezamos con “ <i>oram sam sam</i> ” ao tempo que golpeamos as pernas, dúas veces. Probamos. O seguinte é “ <i>guli-guli guli-gul</i> ” facendo cóxegas ca man dereita na cabeza e ca man esquerda, cóxegas no queixo. O seguinte é unha invocación polo que se levantan as man o máis alto posíbel dicindo “ <i>arabiiii arabiii</i> ”. Todo xunto sería: “ <i>oram sam sam, oram sam sam. guli-guli guli-guli ram sam sam. Arabi, arabi, guli-guli guli-guli ram sam sam</i> ”. Todas xuntas. Un pouco máis rápido. Agora repetimos pero <i>oram sam sam</i> , farémolo sobre as pernas da compañeira da dereita e o <i>guli</i> sobre a da esquerda. Máis rápido!!		10´
	Sáudos do mundo	Rompemos o círculo e imos comezar a movernos polo espazo, paseando tranquilamente e imos facer unha viaxe. A medida que nos atopemos con xente, iremos saudando, claro.		10´

Rabo - Pinza - Xiz

- BRONX: camiñando con *flow*, chocar os cinco arriba e abaixo mentres dicimos “*whats up bro?*”
- POLÍTICAS: estreitando as mans, dando palmadiñas no ombreiro mentres prometemos cousas.
- LAVANDEIRAS: chocar cadeiras e facer xesto como se lanzáramos auga mentres dicimos “*agüita pa ti*”
- POLINESIA: saudamos frotando as costas ao tempo que dicimos “*bari, bari, bari*”
- INUIT: tocando co dedo índice a nariz dicindo *ini, ini, ini*
- GUICHOL: dámonos as mans dereitas, colocando puños á altura do corazón e abrazámonos dicindo “*quiacu*”.

Entregamos a cada persa un pano que colocarán a modo de rabo. Á sinal de facilitadora hai que conseguir sacar os rabos das demais e evitar que saquen o noso. A outra sinal, paramos. Volvemos distribuír os panos para que todo o mundo teña e entregamos agora un par de pinzas por persoa que teñen que colocar polo corpo, onde se queira

- Panos
- Pinzas
- Xiz (ter algún anti-alérxico ou funda, por se acaso)

20´

		<p>pero de forma visíbel. Consistiría agora en quitar rabos e pinzas.</p> <p>De novo, paramos e volvemos distribuír panos e pinzas e, agora, entregamos un xiz a cada persoa (ollo por se hai posíbeis alerxias). Ademais de sacar rabos e pinzas, hai que tratar de trazar unha risca nos zapatos das demais.</p>		
VIOLENCIAS	Teatro- Exprés	<p>1) Poñémonos por parellas cos nosos deberes de historias de opresión/violencia no noso entorno laboral. Temos dez minutos para contar brevemente, despois de contarvos as historias elixides entre as dúas persoas unha das historias, a que vos pareza máis interesante de traballar porque igual ambas compartides algo similar. [15 min]</p> <p>2) En grupos de seis persoas, contades as tres historias seleccionadas e escóllese unha entre todas. [20 min]</p> <p>3) Van traballar en dous grupos, cada quen cunha das historias seleccionada. Agora, a persoa da historia seleccionada pode dar máis detalles (o grupo tamén pode facer máis preguntas). Sobre todo, deixando claro cal foi o momento forte do conflito/ crise e como se foi xestando previamente este momento de crise. Van</p>		1h. 35´

tratar de facer unha mini obra na que se conte a historia seleccionada explicando ben cales son as persoas implicadas/participantes (o ideal é que participen/actúen todas as persoas). [30 min]

4) Representase cada unha das pezas. É importante que a persoa que vive a opresión/violencia ten que levar un obxecto/prenda que poder pasar despois a quen interveña do público para dar alternativas.

Tamén recomendar ás personaxes que se manteñan na personaxe e que se deixen levar polas propostas.

5) Curingar cada peza:

- Cales son as personaxes?
- Cal é o conflito? que faríamos nós nesta situación?
Aquí o público pode saír a actuar alternativas. Despois da proposta: cambiou algo, si, non?

Explicar o concepto CRISE en chinés- wei ji (wei: que significa peligro e ji: oportunidade)

	Túnel de lavado	Para soltar as violencias/opresións: facemos dúas filas mirando de fronte unha fila cara outra. Unha persoa pasará polo medio e imaxinamos que é un túnel de lavado: comezan as primeiras parellas a botar auga - toques coas xemas dos dedos por todo o corpo - logo será o xabón - “masaxeando” todo o corpo - despois as dúas “rodas” - dúas persoas xiran arredor da do medio - volvemos pasar por auga - igual que na primeira - e finalmente o secado - soprar -. Importante que non facemos sempre o mesmo, imos cambiando e pasando polo medio.		
REFLEXIÓN	<u>Círculo da palabra</u>	En círculo en cadeiras e explicamos como vai funcionar a dinámica do círculo da palabra: non é para avaliar o taller nin ás facilitadoras, é para compartir que nos está pasando e como nos imos sentindo. A persoa que fala é a que ten a pelota. Para xerar un ambiente máis recollido, nós acendemos unha candeia.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelota (ou outro obxecto que sirva para ir pasando) ▪ Candeia 	20´
TEORIA	Interseccionalidade	Ver abaixo.		

DINÁMICA AFECTIVA DE PECHE	Beijo brasileiro e aperta galega	Estamos todas en círculo. Á persoa que temos á nosa dereita, dámoslle unha aperta e cara a esquerda, un bico.	10´
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

3.- Apoio teórico

Interseccionalidade

Os discursos hexemónicos sustentase na idea dun suxeito “*BBVAH*”: Blanco, Burgués, Varón e Adulto e Heterosexual ao que poderíamos engadir tamén que sen ningunha diversidade funcional. Esta concepción do suxeito fai que as prácticas sociais lexitimadas se constrúan en base a este suxeito e, por tanto, o que escapa a ese canon constrúese como “alteridade”, cando non son negadas. O feminismo cuestionou esta idea da identidade masculina como céntrica e universal posto que representa á identidade feminina como periférica e particular.

Sen embargo, hai unha parte dos feminismos que considera que este suxeito feminino non é universal e que exclúe e inferioriza outras identidades, isto é a teoría feminista da interseccionalidade que o que propón é que ademais do sexo, hai outros factores que determinan a nosa identidade á hora de analizar discriminacións, exclusións e violencias que sufrimos as mulleres e nenas. Foi no ano 1989 que a teórica Crenshaw definiu a interseccionalidade como un sistema complexo de estruturas de opresión que son múltiples e simultáneas.

Esta visión do mundo baixo a orde patriarcal caracterízase por un sistema de relacións de dominación e opresión que, son múltiples. Para facilitar a comprensión deste complexo sistema, propoñemos unha versión da roda da interseccionalidade de Patricia Hills Collins e adaptada graficamente por P*nitas. [xénero, heterosexismo, eurocentrismo, racismo, lugar no que vives, linguaxe, adultismo, aparencia, elitismo, clase, capacitismo, relixión.]

Algunhas claves para ir incorporando a interseccionalidade dánolas Mariana Olisa, feminista brasileira:

- ✓ Non asumir unha postura maternalista coas minorías mais tendo en conta que a realidade da muller máis vulnerábel debería ser a base da loita.
- ✓ Aprender a non decidir por outras baseándonos nas nosas vivencias e a nosa visión do mundo.
- ✓ Aprender a escoitar e entender que todas as opresión emanan da mesma fonte (toda opresión non combatida volverase contra nós) Metáfora Billa.

3.1.- Historia da *General Motors*

No ano 1976, a General Motors estivera contratando a mulleres brancas para ocupar cargos administrativos, mentres que os homes negros contratados ían dirixidos cara o sector industrial, deixando fóra de todo lugar ás mulleres negras. Un grupo de mulleres negras querelouse contra a General Motors tomando como base a cláusula VII da Lei de Dereitos Civiles de 1964, alegando que estaban a ser discriminadas por razón de etnia ou xénero. ¿Parece algo evidente, verdade? Pois, increíblemente, perderon o caso. O Tribunal do Distrito, fallou que, como a General Motors xa contrataba a mulleres (brancas), a compañía non discriminaba por razóns de xénero, e como a mesma compañía xa contrataba a negros (homes), tampouco o facía por razóns de etnia. Vaia rexeitamento, eh? Dos mellores do século, sen dúbida. A cousa foi así: o tribunal negouse a baixarse da burra e considerar o grupo mulleres e persoas negras como algo diverso e diferentes perspectivas, non como algo uniformes

4.- Apoio pedagóxico

É importante marcar ben e definir os dous momentos de reflexión individual e colectiva.

En relación á **escrita automática** (reflexión individual): non é un momento para apuntar os xogos ou “tomar apuntes” se non que é un convite a conectar cunha mesma e coas nosas emocións: que sentín, que me pasou, que me removeu, con que experiencia/situación conectei. É algo persoal e individual, o que escribamos non vai se compartido por iso é importante “volcar” todo e escribir sen filtros (fóra policías da cabeza!).

Ademais do momento de conexión comigo mesma e co que sinto, a escrita automática ten outras dúas finalidades: por unha banda, verter sobre o papel as emocións e sentimentos que me removen de tal xeito que quedan aí reflectidas e non tanto dando voltas na cabeza e, por outra banda, tamén verter estas emocións no papel para logo non levalo todo ao círculo da palabra.

Con respecto ao círculo da palabra, é un momento de colectivizar reflexións, cada quen ata onde se sinta cómoda (non se trata de ler o que puxemos na escrita automática). É importante a disposición en forma de círculo xa que así vémonos todas as persoas e ademais, o círculo é integrador, ninguén queda fóra. Para que o círculo funcione ben é importante que exista diálogo mais alá da exposición individual mais respectando quendas de palabra e tratando de que se escoiten todas as voces (sen obrigar a ninguén a falar) por iso empregamos un obxecto que marca quen ten a palabra. Tamén é moi importante que sempre que se fale se faga en primeira persoa “mensaxes eu”.

Aínda que nas sesións non o fixemos, podemos usar técnicas para diversificar voces: que ninguén fale por segunda vez sen que todas as persoas do círculo teñan falado polo menos unha vez (é importante saber soste os silencios, que tamén nos dan información sobre o grupo), que cada persoa teña un número determinado de “fichas” (como as do parchís) que equivalen a unha quenda de palabra e cada vez que fale pon no centro esta ficha (para grupos onde se fale/divague moito e con monopolización de voces), facer unha primeira ronda onde fala quen quere e unha segunda onde todo o mundo ten que falar aínda que sexa para dicir que non ten nada que aportar pero que se escoite, cando menos, a súa voz.

“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

1.- Obxectivos:

- ✓ Potenciar estratexias creativas para afrontar as violencias identificadas
- ✓ Dar algunhas pinceladas sobre como dinamizar cuestións de xénero e con grupos de mocidade
- ✓ Pechar a formación e avaliar todo o proceso

→ É importante ter preparado o espazo: coa disposición de cadeiras en círculo, espazo para deixar as cousas e tamén un espazo de “coidados”. Tamén podemos colocar cartelería de benvinda ou con mensaxes positivos, aspectos estimulantes e que esperten curiosidade.

→ Ademais do material para cada dinámica, é recomendábel levar outro material como folios, bolígrafos, rotuladores, cinta de pintor, cartolinas ... Tamén ter preparado apoio visual dos conceptos teóricos que se van traballar na sesión.

⇒ Ao finalizar esta sesión entregárase a tarifa final.

2.- Desenvolvemento:

TEMA	DINÁMICA	PROCEDEMENTO	MATERIAL	TEMPO
ACTIVACIÓN	Pelotas	<p>Todo grupo está en círculo. A primeira volta só pasaremos unha pelota cara a dereita para fixarnos ben en de quen nos vén a pelota e a quen lla mandamos. Despois todas nos cambiamos de sitio pero seguen sendo as mesmas persoas a quen sempre lles imos a enviar a pelota e recibila. Comezamos enviando unha pelota: o grupo ten que estar en silencio e ser capaz de pasarse esa pelota entre todas as persoas facendo que caia o mínimo posible. Se vemos que hai concentración engadimos máis pelotas.</p> <p>Non teñamos présa por engadir pelotas, é un xogo que desenvolve a calma, escoita, concentración e incluso coidados porque non todas as persoas son capaces de coller ou lanzar a pelota e é importante que o grupo se equilibre neste sentido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelotiñas pequenas tipo malabares 	15´
	Pinzas sexies	<p>Dividimos ao grupo en 2, tendo cada persoa unha parella. A metade saen fóra e agardan a ser chamadas. O grupo que queda dentro ten que esconder cada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pinzas 	15´

		<p>persoa 5-7 pinzas polo seu corpo. Despois entra o outro grupo e colócase enfronte das súas parellas e teñen 1-2 minutos para buscar as pinzas no corpo das súas compañeiras.</p>		
PODER	Xogo do gran poder	<p>Poñemos cinco cadeiras mirando cara o público E propoñemos ao grupo que, de unha en unha vaian saíndo a crear unha imaxe de poder.</p> <p>Interesante que nós ou unha persoa participante apunte as palabras que vai dicindo o público sobre as imaxes que se vén despois de que a persoa faga a súa imaxe.</p> <p>Curingar: que se ven nas imaxes? Quen ten o poder? Que podería ser...</p>		20´
CREATIVIDADE	Estratexias creativas	<p>Fanse dous grupos (pegatinas formas/animais). Cada grupo terá un papelógrafo, un cas violencias que detectaron no profesorado e outras do alumando. Cada un dos grupos terá que por estratexias creativas para mudar esas situacións. Despois dun tempo, intercámbianse os papelógrafos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pegatinas ▪ Papelógrafos ▪ Rotuladores ▪ Bolígrafos cores 	30´

		Dáse outro tempo e volven cambiar de xeito que cada grupo volve ter o papel inicial, co que comezou. A partir de aí cada grupo segue poñendo aliadas, obstáculos tanto de persoas como de "elementos" e recursos para levalo a cabo.		
PARTICIPACIÓN	Concurso de palabras	<p>Dividimos o grupo en dous equipos. Cada equipo pon un nome.</p> <p>Van competir un co outro. Montamos un show para fomentar esa competitividade porque queremos traballar o subconsciente en torno a varias palabras. Teñen unha folla por grupo, nós diremos unha palabra e teñen que facer unha lista de sete conceptos en torno a ese tema que demos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bicicleta - Praia - Instituto - Profesorado - Xénero - Mocidade - Participación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folios ▪ Bolígrafos ▪ Se temos, tableiro par ir anotando puntos 	20'
TEORIA	Dinamización	Ver abaixo.		

AVALIACIÓN	<u>Círculo da palabra</u>	Facemos un círculo da palabra mais desta vez si que centrado na avaliación e conectando cas expectativas que tiñamos o primeiro día.		20´
DINÁMICA AFECTIVA DE PECHE	Chuvia de afectos	Imos camiñando polo espazo e no momento que dicimos o nome dunha persoa, paramos e fixamos a mirado nesa persoa. O resto vaise acercando e dicindo algo positivo ou que aprendeu dela.		10´

3.- Apoio teórico

Poder

Cando falamos de poder podemos entendelo dende unha dobre perspectiva: como eu podo e como a capacidade para alcanzar un propósito. Normalmente, cando pensamos en poder lévanos a pensar en poder “SOBRE” pois é o predominante. Este tipo de poder é dicotómico e binario polarizándose en quen gaña e quen perde, é unidireccional (quen o ten, quen non o ten) e supón un alto grado de control baseado en sistema de opresión. Ao ser o predominante e non ter referentes alternativos de poder, cando temos certo poder, reproducimos e flutuamos en diversas situacións do rol de oprimidas a opresoras.

Para combater estas lóxicas ten inseridas, é preciso que nos dotemos de creatividade. Neste senso, as autoras Veneklasen e Miller propoñen o que denominaron PODER VITAL. Este é un poder dinámico e móbil, pluridimensional e plurirelacional e dependo do contexto. As autoras divídenos en tres tipos de poder: entre, para e dentro. O poder entre é aquel que está baseado en valores éticos que busca o ben común (obxectivos); o poder para supón facer cousas diferentes, creativas (é o como, metodoloxía); e o poder dentro é o poder interno, recoñecemos como capaces e ter en conta as emocións e límites. É importante entende estes tres tipos de poder como un todo, é dicir, non teñen sentido se non se interrelacionan.

Tampouco este poder vital supón eliminar o poder sobre, porque existe. Debemos telo en conta como categoría de análise e é importante que non sexa o referente a imitar.

É importante ter en conta o poder tanto que temos como o que sufrimos pois non telo en conta pode levar a dinámicas como naturalizar as desigualdades que padecemos e por tanto, desapoderarnos, inmovilizarnos e, por outra, podemos abusar inconscientemente do nos poder.

Dinamización de cuestións de xénero e con mocidade

Como xa comentamos ao inicio, a metodoloxía socio-afectiva ten catro momentos que non necesariamente son secuenciadas se non que se van intercalando. Como tamén comentamos, a última “parte” sería a que denominamos “contextualización” que sería como levamos todo o que imos aprendendo, o que imos vivindo - porque é unha metodoloxía claramente vivencial - aos nosos contextos. Esta última parte, como comentabamos tamén, xa non depende tanto do que se amose na formación se non que ten unha alta responsabilidade o que a persoa decida, ata onde queira chegar.

Tratándose da última sesión, imos dar unhas pinceladas que poden axudarvos facilitando grupos de mocidade e con cuestións de xénero mas intentade, se vos animades a usar esta metodoloxía, lembravros a vós mesmas, as vosas sensacións/emocións...

CON MOCIDADE:

- ✓ Manter a enerxía e a atención do grupo, usando actividades que lles conecten e cunha actitude enérxica pola nosa banda.
- ✓ Usar xogos e dinámicas diversas, que inclúan elementos artísticos e que poidan sentirse cómodas/os.
- ✓ Usar unha linguaxe próxima.
- ✓ Atopar un equilibrio entre ser próximas e ter liderado como facilitadora. unha das posibles estratexias é decidir horarios de descanso e incentivar a súa responsabilidade...

- ✓ Cando nos atopamos cun rol “saboteador” podemos usar varias estratexias que canalicen a súa enerxía e tamén atopar aliadas/os que contribúan á autorregulación do grupo.
- ✓ É moi importante ter toda a información posíbel do grupo que nos permitan pensar estratexias ante resistencias ou cambiar dinámicas para coidar ao grupo (sobre todo en violencias).

XÉNERO:

- ✓ Usar unha linguaxe e unha comunicación inclusiva evitando a enunciación en masculino e incorporando o feminino. Isto inclúe tamén a regulación das quendas de palabra, é importante que se escoiten primeiro as voces das mulleres para equilibrar as voces.
- ✓ Recoñecer e por en valor a diversidade aínda que sen forzar a ningúen a expoñerse sobre a súa diversidade.
- ✓ Ser conscientes de que hai vivencias e emocións que só experimentamos entre mulleres ou entre homes e, por tanto, pode ser convinte facer certas actividades non mixtas.
- ✓ Cando fagamos actividades que impliquen o uso do corpo ou a proximidade física é clave enmarcar a confianza e o consentimento e a posibilidade de marcar límites.

Dende a proposta de InteRed, considérase que para traballar na prevención de violencias machistas aconséllase seguir unha ruta, o que chamamos ruta coeducativa IDA: Identificar, Desmontar, Actuar. Identificar sería realizar unha análise da realidade tanto a nivel “macro” como “micro”, nos nosos contextos máis próximos atendendo a factores como a socialización diferenciada e perpetuación do sexismo e ás dinámicas de poder que se dan. Desmontar implica atender ás diversidades e ter unha perspectiva interseccional, desfacer as masculinidades hexemónicas e promover o empoderar a autoestima feminina así como as relacións desiguais que se dan, sobre todo románticas baseadas nos mitos do amor romántico. E, finalmente, dar o paso a Actual do individual ao colectivo, do local ao global.

E xa por finalizar, cómpre ter en conta que as formacións ou os procesos non comezan só no momento mesmo que se está levando a cabo. por tanto, hai que ter en conta as tres fases do proceso, igual de importantes que son o antes - planificación e factores previos a ter en conta -, durante - aspectos para o bo funcionamento da formación-, e o despois que ten que ver con todo o que permite avaliar e sistematizar o sucedido.

Profesorado

- Impedir á entrada na clase para repartir material contra as Violencias Machistas
- Un profesor contesta “A cona que che pariu” a unha docente
- Tardar en saír de clase cando a seguinte profesora xa leva agardando na porta 10 mins
- A forma de dirixirse por parte dalgúns profesoras ás profesoras
- Invisibilización (inspectora) das integrantes do equipo directivo
- Comentarios (en función do xénero) respecto ao comportamento do alumnado
- Condescendencia ao falar coas profas mulleres
- Despresar a utilización da linguaxe inclusiva
- Uso de estereotipos ao falar coas profesoras
- Mainsplaining de profes homes a profes mulleres
- Asedio sexual a compañeiras en saídas extraescolares
- Negarse ou impedir que o alumnado empregue linguaxe non sexista
- Infravalorización das actividades de sensibilización contra as violencias machistas
- Invisibilización do papel das mulleres na historia
- Chistes e vídeos sexistas
- Infravalorización, condescendencia e paternalismo do traballo das compañeiras
- Usar frases estereotipadas
- Criticar máis ás compañeiras
- Minar autoestima
- Non aceptar a xerarquía
- Perpetuar estereotipos (gráficas de cores)

Alumnado

- Unha alumna equivocase nunha contestación e os compañeiros riense dela
- Cando se pide axuda para algo e os alumnos se ofrecen dicindo “eu que son mais rápido”
- Os alumnos sempre suben de primeiros ao bus para ocupar os asientos que queren
- Ocupación do espazo no patio
- Monopolización da palabra por parte dos rapaces
- Insultos sexistas e comentarios inapropiados (machistas)
- Linguaxe agresiva e maior uso da palabra
- Xustificación da violencia sexual en función do aspecto/apariencia da rapaza vítima
- Ocupar máis espazo ou o espazo central no xogo
- Desacreditar ou xulgar máis as intervencións das compañeiras
- Monopolizar espazos e palabra
- Comentarios sexistas
- Usar as compañeiras como “serventas”
- Ciclos moi feminizados/masculinizados

“Mocidade desmontando o patriarcado: metodoloxía para o empoderamento xuvenil na prevención de violencias machistas”

1.- Obxectivos:

- ✓ Potenciar estratexias creativas para afrontar as violencias identificadas
- ✓ Dar algunhas pinceladas sobre como dinamizar cuestións de xénero e con grupos de mocidade
- ✓ Pechar a formación e avaliar todo o proceso

→ É importante ter preparado o espazo: coa disposición de cadeiras en círculo, espazo para deixar as cousas e tamén un espazo de “coidados”. Tamén podemos colocar cartelería de benvinda ou con mensaxes positivos, aspectos estimulantes e que esperten curiosidade.

→ Ademais do material para cada dinámica, é recomendábel levar outro material como folios, bolígrafos, rotuladores, cinta de pintor, cartolinas ... Tamén ter preparado apoio visual dos conceptos teóricos que se van traballar na sesión.

⇒ Ao finalizar esta sesión entregárase a tarifa final.

2.- Desenvolvemento:

TEMA	DINÁMICA	PROCEDEMENTO	MATERIAL	TEMPO
ACTIVACIÓN	Pelotas	<p>Todo grupo está en círculo. A primeira volta só pasaremos unha pelota cara a dereita para fixarnos ben en de quen nos vén a pelota e a quen lla mandamos. Despois todas nos cambiamos de sitio pero seguen sendo as mesmas persoas a quen sempre lles imos a enviar a pelota e recibila. Comezamos enviando unha pelota: o grupo ten que estar en silencio e ser capaz de pasarse esa pelota entre todas as persoas facendo que caia o mínimo posible. Se vemos que hai concentración engadimos máis pelotas.</p> <p>Non teñamos présa por engadir pelotas, é un xogo que desenvolve a calma, escoita, concentración e incluso coidados porque non todas as persoas son capaces de coller ou lanzar a pelota e é importante que o grupo se equilibre neste sentido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelotiñas pequenas tipo malabares 	15´
	Pinzas sexies	<p>Dividimos ao grupo en 2, tendo cada persoa unha parella. A metade saen fóra e agardan a ser chamadas. O grupo que queda dentro ten que esconder cada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pinzas 	15´

		<p>persoa 5-7 pinzas polo seu corpo. Despois entra o outro grupo e colócase enfronte das súas parellas e teñen 1-2 minutos para buscar as pinzas no corpo das súas compañeiras.</p>		
PODER	Xogo do gran poder	<p>Poñemos cinco cadeiras mirando cara o público E propoñemos ao grupo que, de unha en unha vaian saíndo a crear unha imaxe de poder.</p> <p>Interesante que nós ou unha persoa participante apunte as palabras que vai dicindo o público sobre as imaxes que se vén despois de que a persoa faga a súa imaxe.</p> <p>Curingar: que se ven nas imaxes? Quen ten o poder? Que podería ser...</p>		20´
CREATIVIDADE	Estratexias creativas	<p>Fanse dous grupos (pegatinas formas/animais). Cada grupo terá un papelógrafo, un cas violencias que detectaron no profesorado e outras do alumando. Cada un dos grupos terá que por estratexias creativas para mudar esas situacións. Despois dun tempo, intercámbianse os papelógrafos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pegatinas ▪ Papelógrafos ▪ Rotuladores ▪ Bolígrafos cores 	30´

		Dáse outro tempo e volven cambiar de xeito que cada grupo volve ter o papel inicial, co que comezou. A partir de aí cada grupo segue poñendo aliadas, obstáculos tanto de persoas como de "elementos" e recursos para levalo a cabo.		
PARTICIPACIÓN	Concurso de palabras	<p>Dividimos o grupo en dous equipos. Cada equipo pon un nome.</p> <p>Van competir un co outro. Montamos un show para fomentar esa competitividade porque queremos traballar o subconsciente en torno a varias palabras. Teñen unha folla por grupo, nós diremos unha palabra e teñen que facer unha lista de sete conceptos en torno a ese tema que demos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bicicleta - Praia - Instituto - Profesorado - Xénero - Mocidade - Participación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folios ▪ Bolígrafos ▪ Se temos, tableiro par ir anotando puntos 	20'
TEORIA	Dinamización	Ver abaixo.		

AVALIACIÓN	<u>Círculo da palabra</u>	Facemos un círculo da palabra mais desta vez si que centrado na avaliación e conectando cas expectativas que tiñamos o primeiro día.		20´
DINÁMICA AFECTIVA DE PECHE	Chuvia de afectos	Imos camiñando polo espazo e no momento que dicimos o nome dunha persoa, paramos e fixamos a mirado nesa persoa. O resto vaise acercando e dicindo algo positivo ou que aprendeu dela.		10´

3.- Apoio teórico

Poder

Cando falamos de poder podemos entendelo dende unha dobre perspectiva: como eu podo e como a capacidade para alcanzar un propósito. Normalmente, cando pensamos en poder lévanos a pensar en poder “SOBRE” pois é o predominante. Este tipo de poder é dicotómico e binario polarizándose en quen gaña e quen perde, é unidireccional (quen o ten, quen non o ten) e supón un alto grado de control baseado en sistema de opresión. Ao ser o predominante e non ter referentes alternativos de poder, cando temos certo poder, reproducimos e flutuamos en diversas situacións do rol de oprimidas a opresoras.

Para combater estas lóxicas ten inseridas, é preciso que nos dotemos de creatividade. Neste senso, as autoras Veneklasen e Miller propoñen o que denominaron PODER VITAL. Este é un poder dinámico e móbil, pluridimensional e plurirelacional e dependo do contexto. As autoras divídenos en tres tipos de poder: entre, para e dentro. O poder entre é aquel que está baseado en valores éticos que busca o ben común (obxectivos); o poder para supón facer cousas diferentes, creativas (é o como, metodoloxía); e o poder dentro é o poder interno, recoñecemos como capaces e ter en conta as emocións e límites. É importante entende estes tres tipos de poder como un todo, é dicir, non teñen sentido se non se interrelacionan.

Tampouco este poder vital supón eliminar o poder sobre, porque existe. Debemos telo en conta como categoría de análise e é importante que non sexa o referente a imitar.

É importante ter en conta o poder tanto que temos como o que sufrimos pois non telo en conta pode levar a dinámicas como naturalizar as desigualdades que padecemos e por tanto, desapoderarnos, inmovilizarnos e, por outra, podemos abusar inconscientemente do nos poder.

Dinamización de cuestións de xénero e con mocidade

Como xa comentamos ao inicio, a metodoloxía socio-afectiva ten catro momentos que non necesariamente son secuenciadas se non que se van intercalando. Como tamén comentamos, a última “parte” sería a que denominamos “contextualización” que sería como levamos todo o que imos aprendendo, o que imos vivindo - porque é unha metodoloxía claramente vivencial - aos nosos contextos. Esta última parte, como comentabamos tamén, xa non depende tanto do que se amose na formación se non que ten unha alta responsabilidade o que a persoa decida, ata onde queira chegar.

Tratándose da última sesión, imos dar unhas pinceladas que poden axudarvos facilitando grupos de mocidade e con cuestións de xénero mas intentade, se vos animades a usar esta metodoloxía, lembravros a vós mesmas, as vosas sensacións/emocións...

CON MOCIDADE:

- ✓ Manter a enerxía e a atención do grupo, usando actividades que lles conecten e cunha actitude enérxica pola nosa banda.
- ✓ Usar xogos e dinámicas diversas, que inclúan elementos artísticos e que poidan sentirse cómodas/os.
- ✓ Usar unha linguaxe próxima.
- ✓ Atopar un equilibrio entre ser próximas e ter liderado como facilitadora. unha das posibles estratexias é decidir horarios de descanso e incentivar a súa responsabilidade...

- ✓ Cando nos atopamos cun rol “saboteador” podemos usar varias estratexias que canalicen a súa enerxía e tamén atopar aliadas/os que contribúan á autorregulación do grupo.
- ✓ É moi importante ter toda a información posíbel do grupo que nos permitan pensar estratexias ante resistencias ou cambiar dinámicas para coidar ao grupo (sobre todo en violencias).

XÉNERO:

- ✓ Usar unha linguaxe e unha comunicación inclusiva evitando a enunciación en masculino e incorporando o feminino. Isto inclúe tamén a regulación das quendas de palabra, é importante que se escoiten primeiro as voces das mulleres para equilibrar as voces.
- ✓ Recoñecer e por en valor a diversidade aínda que sen forzar a ningúen a expoñerse sobre a súa diversidade.
- ✓ Ser conscientes de que hai vivencias e emocións que só experimentamos entre mulleres ou entre homes e, por tanto, pode ser convinte facer certas actividades non mixtas.
- ✓ Cando fagamos actividades que impliquen o uso do corpo ou a proximidade física é clave enmarcar a confianza e o consentimento e a posibilidade de marcar límites.

Dende a proposta de InteRed, considérase que para traballar na prevención de violencias machistas aconséllase seguir unha ruta, o que chamamos ruta coeducativa IDA: Identificar, Desmontar, Actuar. Identificar sería realizar unha análise da realidade tanto a nivel “macro” como “micro”, nos nosos contextos máis próximos atendendo a factores como a socialización diferenciada e perpetuación do sexismo e ás dinámicas de poder que se dan. Desmontar implica atender ás diversidades e ter unha perspectiva interseccional, desfacer as masculinidades hexemónicas e promover o empoderar a autoestima feminina así como as relacións desiguais que se dan, sobre todo románticas baseadas nos mitos do amor romántico. E, finalmente, dar o paso a Actual do individual ao colectivo, do local ao global.

E xa por finalizar, cómpre ter en conta que as formacións ou os procesos non comezan só no momento mesmo que se está levando a cabo. por tanto, hai que ter en conta as tres fases do proceso, igual de importantes que son o antes - planificación e factores previos a ter en conta -, durante - aspectos para o bo funcionamento da formación-, e o despois que ten que ver con todo o que permite avaliar e sistematizar o sucedido.

Contidos:

Actividade/s (esquema dunha sesión):

Metodoloxía:

Reflexión sobre como vai ser o meu rol dinamizando? Cambiou algo con respecto a como o faría previo á formación?
