



SOMOS VOZ

**PORQUE JUNTÁNDONOS
PODEMOS TRANSFORMAR**



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands



HEALTHNET  TPO

SOMOS VOZ

FICHAS METODOLÓGICAS

ÍNDICE

Presentación

¿Para quién?

Disclaimer: Antes de empezar

Recomendaciones para facilitar las metodologías y las conversaciones

Recomendaciones para garantizar la acción sin daño durante las metodologías y las conversaciones

Estructura de las metodologías al trabajar

Ficha Metodológica sobre el video de violencias basadas en género:
“16. Por una vida libre de violencias para niñas y mujeres”



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands



HEALTHNET  TPO

PRESENTACIÓN

El presente documento resume las indicaciones metodológicas que te proponemos para trabajar los 16 videos que comprenden la Campaña Somos Voz.

La Campaña contiene un kit audiovisual con 16 mensajes y herramientas psicosociales para sensibilizar y prevenir sobre las violencias basadas en género (VBG). Este kit puede ser utilizado en diferentes escenarios públicos con fines pedagógicos para fortalecer habilidades en la construcción de espacios seguros y la eliminación de las violencias contra niñas y mujeres.

Sus 3 principales objetivos son:

- Desarrollar acciones de alto impacto en la prevención de las violencias basadas en género desde un enfoque psicosocial, pedagógico, intersectorial y de incidencia política.
- Promover procesos de diálogo público y ampliado sobre las implicaciones de las VBG en el desarrollo de espacios seguros y protectores en diversos escenarios de la sociedad civil desde una perspectiva intergeneracional e interseccional.
- Ofrecer herramientas psicosociales y de comunicación, para fomentar conversaciones comunitarias en torno a los derechos de las mujeres; la construcción de masculinidades corresponsables; y los diversos tipos de violencias basadas en género como la violencia económica y patrimonial, violencia vicaria, violencia psicológica, violencia obstétrica, violencia sexual en el marco del conflicto armado, violencia digital, violencia institucional y en el periodismo, violencia hacia mujeres afrocolombianas, violencia contra mujeres indígenas, violencia contra defensoras, violencia a mujeres migrantes, violencia gordofóbica, violencia contra mujeres LGBTIQ+ y a la diversidad sexual.



Te invitamos a seguir las metodologías y aportar las herramientas creativas y pedagógicas que consideres. Trabajemos en juntanza para prevenir las violencias basadas en género y fortalecer espacios seguros de vida para las mujeres y las niñas.

Cuentas con nuestro equipo y organización para poder seguir fortaleciendo capacidades territoriales.



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands



HEALTHNET  TPO

¿PARA QUIÉN?

1. Para **personas comprometidas en la prevención de las violencias basadas en género**, interesadas en comprender y abordar estas problemáticas, y dispuestas a contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.
2. Para **la comunidad en general** que deseen sumarse a la sensibilización, reflexión y prevención de las violencias basadas en género en sus contextos.
3. Para **las personas con liderazgo político** que tengan cargos que inciden políticamente o tienen responsabilidad en la creación de políticas públicas que promuevan la igualdad y la protección de los derechos de la mujer.
4. Para **los maestros y las maestras** que, dedicados a la educación, quieren contribuir a la prevención de las violencias basadas en género desde las aulas y espacios educativos, formando generaciones conscientes.
5. Para **artistas** que, desde la creación buscan sensibilizar y abrir conversaciones sobre las violencias basadas en género, utilizando el arte como herramienta de transformación social.
6. Para **los vecinos y vecinas** que, desde su entorno cercano, desean ser agentes de cambio, promoviendo relaciones basadas en el respeto y la igualdad en sus comunidades.
7. Para **líderes y lideresas sociales** que actúan desde el liderazgo comunitario, trabajando para crear espacios seguros y libres de violencias, siendo agentes de cambio en sus territorios.
8. Para **el personal de la salud** que están en contacto con víctimas de violencias basadas en género y que desean promover la atención integral, asegurando la protección y bienestar de las mujeres.



DISCLAIMER: ANTES DE EMPEZAR

Todas las personas podemos actuar para prevenir contextos de violencias basadas en género en nuestras comunidades, trabajos, relaciones y espacios de vida. **Te invitamos a facilitar conversaciones que inspiren, cuestionen, reconozcan el sentido de agencia de cada cual y transformen.**

Nos importa tu bienestar, por lo que antes de empezar esta conversación, revisa lo siguiente:

- Tu cuerpo ha descansado lo suficiente.
- Tu cuerpo tiene la energía y tranquilidad necesarias para estar presente.
- Tu mente está en disposición de escuchar y en la posibilidad de dejar por un momento de lado, aquellas circunstancias de tu vida privada que puedan quitarte la tranquilidad.
- Tu mente no está dominada por ideas que justifiquen las violencias contra las niñas o las mujeres.
- Tu mente reconoce y valora la vida y la dignidad de todas las personas.
- Te sientes capaz de liberar aquellas emociones que te resultan difíciles para llevar a cabo la jornada.
- Tus emociones te conectan con la compasión, la apertura, la validación, el respeto y la ternura hacia quienes te rodean.
- Tu experiencia física, mental y emocional están conectadas para tomar las medidas de cuidado y seguridad hacia las personas y hacia ti misma(o) que sean requeridas.
- Cuentas con condiciones básicas de ventilación, seguridad, iluminación, comodidad e hidratación para promover la conversación.

Recuerda que facilitar este tipo de conversaciones requiere estar en sintonía contigo misma(o), con tus emociones y con el propósito de promover un espacio seguro y respetuoso para todas las personas.



Tómate un momento para responder las siguientes preguntas con un “Sí” o un “No”:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿He descansado lo suficiente para sentirme con la energía necesaria para este espacio? (Sí / No)
- ¿Me siento en paz conmigo misma(o) y con tranquilidad para guiar esta conversación? (Sí / No)
- ¿Estoy conectada(o) con mis emociones de manera que puedo manejarlas y expresarlas con claridad? (Sí / No)
- ¿Puedo reconocer y valorar la vida y la dignidad de todas las personas, sin prejuicios ni estereotipos? (Sí / No)
- ¿Estoy en condiciones de escuchar activamente, sin juicios ni interrupciones? (Sí / No)
- ¿Siento que tengo la paciencia y la compasión para acompañar a los demás en sus reflexiones? (Sí / No)
- ¿Estoy libre de ideas que justifiquen, de alguna manera, la violencia contra las niñas y las mujeres? (Sí / No)
- ¿Me siento emocionalmente disponible para sostener las experiencias y las palabras de quienes participan en la metodología que estoy facilitando? (Sí / No)
- ¿Cuento con los recursos emocionales para manejar posibles reacciones difíciles que puedan manifestarse durante la conversación? (Sí / No)



- ¿Me siento lo suficientemente centrada(o) para contribuir a un espacio seguro y respetuoso, donde todas las personas puedan expresarse libremente? (Sí / No)

Criterios de evaluación:

Luego de hacer el escaneo que te sugerimos, revisa tus resultados.

- **0-2 respuestas NO:** Te sientes en bienestar para facilitar.
- **3-5 respuestas NO:** Podría ser útil reflexionar sobre tu bienestar y te sugerimos tomar medidas de autocuidado antes de proceder.
- **6-10 respuestas NO:** Es recomendable que te tomes un tiempo para cuidar de tu cuerpo y bienestar antes de facilitar esta actividad.



RECOMENDACIONES PARA FACILITAR LAS METODOLOGÍAS Y LAS CONVERSACIONES

1. Crea un ambiente seguro: Establece normas de respeto y confidencialidad desde el principio. Por ejemplo, afirma que "lo que se comparta aquí se queda aquí" y que "cada persona puede optar por no participar si se siente incómoda". Además, puedes introducir una "palabra de seguridad" que cada persona pueda usar si necesita un momento para reflexionar.

2. No obligues a hablar: Recuerda que cada participante tiene su propio proceso. Si alguien no desea compartir, respétalo. La facilitación debe permitir que cada persona se exprese a su propio ritmo. Para evitar que sólo una persona domine la conversación, puedes acordar con el grupo antes de iniciar, el uso de un tótem de la palabra (un elemento neutro y sencillo como una pelota o un lápiz) que invite a la gente a pedir el turno de hablar mientras las demás personas escuchan. Puede que funcione dar un tiempo limitado a cada participación en caso de que se presenten muchas intervenciones. Recuerda que todo esto sea acordado al inicio con el grupo.

3. Escucha activamente: Practica la escucha activa, mostrando empatía y comprensión. Asegúrate de validar las experiencias y sentimientos de quienes participan. Para la escucha activa recuerda respirar, tomar pausas, hidratarte, mantener un lenguaje verbal y no verbal además de una postura corporal que, promuevan la apertura al diálogo y tu comodidad.



4. Promueve la curiosidad: Como facilitador o facilitadora es importante que desde tu postura se promueva una actitud de curiosidad, la cual es la mejor herramienta para evitar los juicios, consejos, argumentaciones o comentarios que puedan influir en las opiniones de los participantes. Tu tarea es moderar y motivar reflexiones, no imponer una verdad.

5. Gestiona las emociones: Prepárate para manejar posibles reacciones emocionales. Si algún participante se siente abrumado(a), ofrécele apoyo y espacio para que se recupere. Recuerda que no hay emociones buenas ni malas; todas las emociones son válidas. Promueve un espacio de intercambio y expresión emocional seguro, con perspectiva de género y con oportunidad de gestionar las emociones.

6. Fomenta el respeto: Promueve un diálogo respetuoso y constructivo. Si surgen desacuerdos, guíalos hacia un intercambio saludable, recordando la importancia de escuchar diferentes perspectivas y la necesidad de la comunicación no violenta.

7. Sé flexible: Adapta la actividad a las necesidades del grupo: Edad, escolaridad, pertenencia étnica, etc. Si es necesario, modifica el enfoque o el contenido en función de las dinámicas que surjan, manteniendo el objetivo de reflexionar sobre hábitos, comportamientos y creencias que mantienen prácticas violentas basadas en género.

8. Condiciones del Espacio: Asegúrate de que el espacio sea cómodo y accesible para cada participante de la metodología. Verifica la iluminación y la acústica para facilitar la comunicación. Proporciona asientos adecuados y un ambiente acogedor que invite a la participación.



9. Seguridad: Aunque reconocemos que en ocasiones la seguridad de los territorios puede ser un concepto ambiguo, es indispensable que el espacio cuente con condiciones suficientes de seguridad para que quienes participan puedan hablar libremente y no se encuentren en riesgo físico, psicosocial o político. Asegúrate de que nadie les interrumpa en lo posible y de que otras personas no estén escuchando o transitando durante el encuentro.

10. Uso y Registro de Datos: Informa a cada participante sobre cómo se utilizarán los datos que compartan. Asegúrate que se respete la confidencialidad y solicita el consentimiento informado para cualquier tipo de registro. Recuerda constantemente al grupo la importancia de resguardar la privacidad de cada historia.

11. Registros Audiovisuales: Si se planea grabar la sesión, informa a quienes participan en la actividad con anticipación y asegúrate de obtener su consentimiento. Ofrece la opción de no ser grabado para aquellos que lo deseen. Pídeles a las personas que participen, que no hagan registros audiovisuales, a menos que cuenten con un consentimiento formal del grupo.

12. Redes de Apoyo: Proporciona información sobre redes de apoyo disponibles, como servicios de salud mental, líneas directas de ayuda, rutas de atención y organizaciones locales que puedan brindar asistencia en caso de necesitarlo.

13. Tiempos autónomos: Quienes vayan a facilitar tendrán la libertad de programar los tiempos de las actividades, adaptándolos a las necesidades del grupo y al tiempo total disponible para la sesión. Esto permitirá flexibilidad en el desarrollo de las actividades y asegurará que se aborden adecuadamente todos los temas necesarios.



RECOMENDACIONES PARA GARANTIZAR LA ACCIÓN SIN DAÑO DURANTE LAS METODOLOGÍAS Y LAS CONVERSACIONES

El enfoque de acción sin daño (ASD) busca minimizar cualquier impacto negativo que las intervenciones puedan tener en las personas o comunidades. Se trata de actuar de manera responsable y consciente, promoviendo un ambiente seguro y respetuoso que evite la revictimización o el refuerzo de dinámicas de poder desiguales.

- 1. Prioriza el bienestar emocional:** Asegúrate de que quienes participan se sientan en un espacio de seguridad, confianza y apoyo. Antes de comenzar, verifica que todas las personas estén listas para abordar el tema.
- 2. Establece límites claros:** Define desde el inicio lo que se abordará y lo que no, así como las normas de cuidado para la participación. Esto ayudará a prevenir situaciones incómodas o dolorosas.
- 3. Evita la revictimización:** Ten cuidado al discutir experiencias personales. Asegúrate de que las personas se sientan cómodas y no se vean forzadas a revivir traumas.



4. Haz pausas: Durante la actividad, si es posible ofrece momentos de descanso o pausa activa. Esto permitirá a las personas participantes procesar la información y las emociones, y ayudará a mantener un ambiente seguro.

5. Cierra con cuidado: Al finalizar la sesión, proporciona un espacio para reflexionar sobre lo discutido. Invita a las personas asistentes a compartir cómo se sienten y si tienen preguntas. Agradece su participación y esfuerzo.

6. Reflexiona sobre la experiencia: Al concluir, toma tiempo para evaluar cómo fue la facilitación. Reflexiona sobre lo que funcionó bien y qué áreas podrían mejorarse en futuras sesiones.

7. Evaluación continua: Al final de cada sesión, realiza una evaluación sobre cómo se sintieron las personas participantes y cómo se desarrolló la dinámica. Esto te permitirá ajustar futuras actividades y mejorar la experiencia.



ESTRUCTURA DE LAS METODOLOGÍAS AL TRABAJAR

Cada metodología que te vamos a presentar a continuación está estructurada desde los siguientes momentos:

Semilla	Esta etapa representa el inicio, donde plantamos la idea o el tema que vamos a explorar. Es el primer paso hacia la transformación, donde se siembra la intención de cambio en el corazón de cada participante.
Raíces	En esta etapa, nos asentamos y nos conectamos con el grupo. Como las raíces que se extienden para sostener el crecimiento, aquí nos enfocamos en crear un ambiente cómodo y seguro, donde cada participante se sienta en sintonía para lo que vendrá.
Exposición del video	Es importante la exposición del vídeo de la campaña porque explica la violencia y contextualiza a los participantes en el tema de la metodología.
Floración	Esta es la fase en la que nuestras ideas y aprendizajes comienzan a tomar forma. Como una flor que se abre, las conversaciones y reflexiones emergen, mostrando su verdadero potencial y empezando a reflexionar sobre esto que estamos aprendiendo.
Cosecha	En esta etapa recogemos los frutos del trabajo realizado. Reflexionamos sobre lo aprendido, identificamos las ideas clave y consolidamos los conocimientos que nos llevamos de la experiencia.
Futuro	Aquí miramos hacia adelante, hacia las acciones y cambios que podemos llevar a cabo a partir de lo aprendido. Esta etapa simboliza el compromiso con el futuro y con la transformación que cada participante puede impulsar.



SOMOS VOZ

VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO

Por una vida libre de violencias para niñas y mujeres.

Materiales necesarios para la actividad:

1. Tablero o en un pliego de papel periódico
2. Marcadores y lápices de colores
3. Pegatinas o post-its (opcional, para marcar puntos específicos en el “camino libre de violencias”)
4. Tijeras, pegamento
5. Elementos que representen un tipo de violencia basada en género y violencia contra las mujeres
6. Tarjetas de cartulina o fichas bibliográficas
7. Consentimientos informados
8. Dispositivo para proyectar el video
9. Hojas en blanco
10. Urna o caja para hacer la “caja de compromisos”



Semilla	<p>Registro de participantes</p> <p>Planteamiento de acuerdos de cuidado: El grupo establece normas básicas para el cuidado colectivo.</p> <p>Sugerencias: Escuchar sin interrumpir, confidencialidad, respeto a mí mismo(a) y respeto a los demás. Revisa las recomendaciones que te sugerimos al inicio del documento.</p> <p>Explicación y firma de consentimientos informados: Descripción breve del objetivo del espacio y los derechos de las personas participantes.</p>
----------------	---



	<p>Derechos de los(as) participantes: A la confidencialidad, a la participación voluntaria, a la expresión, al respeto de los compañeros y compañeras, a retirarse, a la reflexión.</p> <p>Objetivo: Reconocer las múltiples formas de violencia que enfrentan las niñas y mujeres por razones de género, y construir propuestas para erradicar estas violencias desde los ámbitos familiares, comunitarios y estatales.</p>
<p>Raíces</p>	<p>Reconociéndonos</p> <p>En primer lugar, en un círculo, cada participante comparte una palabra o frase que describa algo que son; ejemplo: mujer, amor, latina, etc., cualquier cosa que sean. De esta forma nos reconocemos entre nosotros y nosotras y se sintoniza el grupo.</p> <p>A medida que cada persona comparte una palabra que refleje su identidad, la persona facilitadora la irá escribiendo en un tablero o en un pliego de papel periódico, ubicándolo en un lugar visible para todo el grupo.</p> <p>Luego, cuando cada participante haya compartido su palabra, la persona facilitadora indicará que va a decir en voz alta una serie de frases, y cuando lo haga, las personas que se sientan identificados(as) con la frase deben dar un paso adelante o un paso atrás si no se sienten identificados(as). Cada frase comenzará con: “Alguna vez me he sentido violentado o violentada por ser...” y continuará con las palabras que fueron escritas en el tablero o en el pliego de papel que componen la identidad de las personas del grupo.</p> <p>Importante: Los participantes no deben comentar ni hablar durante el ejercicio. El objetivo es que todos se muevan de acuerdo con sus vivencias y que se logre evidenciar cómo todas las identidades pueden ser afectadas por la violencia de diferentes maneras.</p>



	<p>Para finalizar, puedes hacer preguntas que incentiven la reflexión como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emociones sentiste mientras te movías hacia adelante o hacia atrás? • ¿Qué diferencias notaste en los movimientos de las personas del grupo? ¿Qué crees que eso significa? • ¿De qué manera crees que la violencia o discriminación afecta la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás? • ¿Qué cambios te gustaría ver en la sociedad para que menos personas tengan que dar un paso atrás o hacia adelante por sentir violencia debido a su identidad?
<p>Exposición del video</p>	<p>Video #SomosVoz: Violencias basadas en género Link del video: VIDEO 16 - YouTube</p>
<p>Floración</p>	<p>El camino hacia una vida libre de violencias</p> <p>Preparación del camino:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una cartulina grande o en el suelo, se dibuja o marca un camino. Puede ser una línea ondulada o un circuito con puntos de parada, representando el "camino hacia una vida libre de violencias". • A lo largo del camino, se colocan obstáculos simbólicos en forma de objetos, dibujos o notas. Cada obstáculo representa una forma de violencia o barrera que enfrentan niñas y mujeres, como discriminación, acoso, desigualdad, falta de acceso a la educación, entre otros. <p>Preparación de obstáculos simbólicos: Los obstáculos pueden ser objetos comunes que representen cada forma de violencia, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una venda para simbolizar la censura o el silencio impuesto a las mujeres.



- Una cadena para simbolizar la desigualdad y las limitaciones de derechos.
- Un libro cerrado para representar falta de acceso a la educación.
- Una piedra para el acoso en espacios públicos.
- Un reloj para la discriminación en el ámbito laboral, etc.

Si no se cuentan con objetos, se pueden hacer tarjetas o dibujos que describan cada obstáculo.

Formación de grupos:

Divide a los participantes en grupos pequeños (3-5 personas) y explícale a cada grupo que deben “caminar” el camino de manera colaborativa, deteniéndose en cada obstáculo.

Caminar el camino:

Cada grupo comienza a recorrer el camino y se detiene en cada obstáculo. En cada parada, el grupo lee o analiza el obstáculo y discute:

- Cómo esta forma de violencia o discriminación afecta la vida de mujeres y niñas en su entorno.
- Qué acciones individuales o colectivas podrían tomar para eliminar o reducir el impacto de esta forma de violencia.
- La persona facilitadora puede proporcionar algunas preguntas o ejemplos para cada obstáculo si es necesario.

Propuesta de soluciones:

Después de discutir cada obstáculo, el grupo debe proponer una solución o acción para superar esa barrera. Por ejemplo:

- Crear campañas de concientización en la comunidad para el acoso.
- Proponer talleres de empoderamiento para niñas y mujeres.
- Sugerir políticas de igualdad salarial en el ámbito laboral.

Cada grupo escribe sus soluciones en tarjetas o en el propio camino (si es una cartulina) para recordar las acciones propuestas.



	<p>Reflexión final y plenaria:</p> <p>Al finalizar el recorrido, todos los grupos se reúnen y comparten las soluciones propuestas para cada obstáculo en una plenaria. Se invita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de cada acción y cómo pueden aplicarlas en su vida cotidiana o en su comunidad.</p> <p>Preguntas reflexivas que puedes hacer para nutrir la conversación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles creen que son los riesgos y amenazas más comunes que enfrentan las niñas y mujeres en su entorno? • ¿Qué pasos específicos se pueden tomar, individualmente o en grupo, para superar estos riesgos-amenazas y construir un entorno más seguro y justo? • ¿Qué compromisos personales o grupales pueden asumir para contribuir a una vida libre de violencias contra las mujeres?
<p>Cosecha</p>	<p>Pautas para la cosecha: La caja de compromisos</p> <p>Cada participante recibe una hoja en blanco donde escribe un compromiso personal o comunitario para prevenir o erradicar las violencias basadas en género. Luego, todos los compromisos se depositan en una "caja de compromisos". Al final, la persona facilitadora selecciona algunos compromisos al azar y los lee en voz alta para generar una reflexión en grupo sobre las formas en que esas acciones pueden implementarse en la vida cotidiana. La caja de compromisos puede quedar en el espacio como recordatorio visual de las promesas colectivas.</p> <p>Reflexión grupal:</p> <p>Después de escuchar algunos de los compromisos, la persona facilitadora guiará una reflexión grupal sobre la importancia de las acciones individuales y comunitarias para cambiar la realidad de las niñas y mujeres.</p>



	<p>Se puede discutir cómo los compromisos personales pueden tener un impacto positivo en sus contextos locales y cómo la colaboración comunitaria puede fortalecer esas acciones. En esta parte podrías introducir los siguientes temas conectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La responsabilidad personal y comunitaria en la lucha contra las VBG. • La importancia de cumplir los compromisos para generar cambios sociales. • Estrategias cotidianas para apoyar a las víctimas y prevenir las violencias de género. • La sororidad.
<p>Futuro</p>	<p>Agradecimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante agradecer la disposición de cada participante que hizo parte del espacio. • Recuerda que es un espacio de cambio y que este es un paso. <p>Fomentar el compromiso colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cierra recordando que el cambio no ocurre de manera aislada, sino que somos parte de un colectivo con capacidad de transformar realidades cuando trabajamos en juntanza. <p>Pregunta para este momento: Ahora que reconocen su capacidad para hacer una diferencia, ¿cuál es el primer paso que se puede tomar hoy para contribuir a cambiar esta realidad?</p> <p>Compartir de recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se incita que haya un compartir de recursos. <p>Tip: Como facilitador(a) busca recursos en los municipios o la ciudad y compártelo a final de la conversación.</p>



MANTENGÁMONOS EN CONTACTO:



@hntpo_latam



coordinator.wps@co.hntpo.org



<https://www.healthnettpo.org/en>



<https://www.youtube.com/user/HealthNetTPO>



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands



HEALTHNET  **TPO**