

“DÉJATE DE CUENTOS”

TALLER PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO PARA ADOLESCENTES

- Amor platónico, mandatos de género y educación emocional en las mujeres –



Organiza:



Facilitadora: Dora Gálvez. Técnico en Igualdad de oportunidades.
Educatora en Disciplina positiva. Coach educativo y Transformación personal.



1.- JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

El género es una construcción social que asigna de forma diferencial a hombres y mujeres una serie de roles y

determina cuál debe ser la relación entre ellos, no senseña cómo ser y cómo debemos cumplir las expectativas de la socialización. Todo esto en la mujer se convierten en “mandatos” que se traducen en pensamientos, sentimientos y actos que si incumplimos nos enfrentamos a la crítica, a la vergüenza social.

¿Cuáles son los efectos de éstos mandatos de género en la mujer?

- Sobrevalorar la pareja y la familia por encima como lo primero.
- Postergación y renuncia de sus proyectos personales.
- Aguantar cualquier cosa por amor.
- Capacidad de entrega.
- Éxitos en el amor. El “Para siempre” de los cuentos.
- Salvar al otro.
- Sentir culpabilidad si no cumplen las expectativas de las personas que les rodea.

2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS MUJERES Y SU EFECTO NEGATIVO A LARGO PLAZO.

El “amor platónico” es un concepto inventado en la educación emocional en las mujeres. Sobre esto la mujer construye sus relaciones afectivas. Para la mujer la mujer es lo que la define, define su identidad. Nos definimos a través del amor, somos configuradas socialmente por el amor

platónico. El amor se vive como un mandato de género. Los efectos son las idealizaciones del otro, y cuando el ideal cae cuando empiezan a sufrir las primeras decepciones, desilusiones, etc, ella puede seguir amando esa nueva realidad pero con la esperanza de que vuelva el amor ideal que ella se había forjado en su mente.

Esto le lleva a:

- Entrega total al otro.
- Idealizar.
- Intensidad en las emociones tanto de felicidad como las de sufrimiento.
- Depende del otro olvidandose de ella misma.
- Lo primero es el bienestar de él.
- Vive en la esperanza del amor eterno.
- Presta atención y vigila cualquier señal de altibajos de interés y el amor en el otro.
- Siente que cualquier sacrificio es positivo si es con amor.



3.- OBJETIVOS DEL TALLER.

Entre los objetivos del taller encontramos:

- Desarrollar las potencialidades de la mujer.
- Enseñarles a tomar el control de sus vidas.
- Desarrollar estrategias que las sitúen constantemente en una posición de independencia y autonomía.
- Desarrollar su autoestima y confianza.
- Empoderar a la mujer y desarrollar su seguridad.
- Validar sus sentimientos y fortalecerlos y ampliar sus diferentes alternativas.
- Entender la opresión de género , sus fases, cómo detectarla, y cómo actuar.
- Aprender a tomar sus propias decisiones.



4.- DESARROLLO DEL TALLER. ACTIVIDADES.

1.- ACTIVIDADES PRELIMINARES. Dinámicas de presentación para que se vayan conociendo creando un ambiente de confianza y apertura entre las participantes. Se les entrega un test psicológico llamado “Inventario de autoestima” para valorar el nivel de autoestima del que se parte en el taller.

2.- ACTIVIDADES TOMA DE CONCIENCIA. Estas actividades son necesarias y fundamentales. Sus objetivos son:

- **Concienciar.**
- **Desnaturalizar** la violencia de género.
- Conocer los **signos de maltrato.**

- Conocer el **maltrato que se ve y el que no se ve**.
- Conocer aquellas **conductas** que están **normalizadas** al inicio de la relación a través de comportamientos indirectos “de apariencia inofensiva” y que son indicios de maltrato.
- **Tipos** de violencia.

Dentro de la toma de conciencia trabajaremos:

- 1.- ¿Qué es la violencia de género?. Tipos:
Violencia psicológica, violencia física y social.
- 2.- Dinámica de la violencia de género.- Conductas normalizadas.
- 3.- Desnaturalización de la violencia de género.
- 4.- Posición contra la violencia de género. Transmitir que no están solas.
- 5.- Actitudes de desigualdad y su efecto negativo.
- 6.- Tratar los conceptos básicos de desigualdad y como se construye las identidades de género y su relación con la violencia y el mantenimiento de ésta.
- 7.- Dificultades que se encuentra una mujer para abandonar una relación de maltrato. ¿Cómo superar esas dificultades?
Herramientas.
- 8.- ¿Qué son los mandatos del amor? ¿En qué afecta someterse a estos mandatos?
- 9.- El Apego.
-

3.- Actividades de gestión de emociones.

1.-EL AMOR PLATÓNICO. Efectos del amor romántico.

- 1.- ¿Qué es el amor platónico o romántico?
- 2.- El amor como un mandato de género. Consecuencias.
- 3.- Efectos del maltrato. Secuelas físicas/psíquicas y sociales.
- 4.- El miedo, la culpa y la vergüenza.
- 5.- Claves para prevenir la violencia de género, autoprotegerse y autocuidarse.
- 6.- Aprender a destruir vínculos destructivos.



2.- ¿QUIÉN SOY? ¿QUÉ QUIERO? ¿QUÉ NECESITO? ¿QUÉ DESEO? ¿QUÉ PUEDO? ¿QUÉ HAGO?

- 1.- Tomar conciencia de sí misma.
Reconstruimos nuestra historias: animarlas a hablar sobre ellas, sus sueños, luchas,

miedos, conflictos, relaciones significativas, contexto familiar, contar cómo son las mujeres con las que ha crecido, etc.

- 2.- Conocer sus fortalezas.
- 3.- Trabajar la autoestima y la confianza.
- 4.- Aprender a resolver conflictos.
- 5.- Poner nombre a sus emociones y validarlas.
- 6.- Cuidarse para sentirse segura. Alimentarse, descansar, pasear, ejercicio, proyectos, estudio, etc.

5.- METODOLOGÍA DEL TALLER. DURACIÓN. ESPACIO

- Taller temporal.

La duración del taller es de 8 horas. Dividido en 4 sesiones de 2 horas cada día. Puede hacerse 1 vez a la semana cada sesión, lo interesante es que no ocurra mucho espacio entre una sesión u otra.

- Taller intensivo:

Taller de 6 horas. 2 días. 3 horas cada día con un descanso de 10 minutos cada día.

¿Fin?

No, este es el mejor comienzo.



<http://www.escueladefamiliasgiganteando.wordpress.com>

Dora Gálvez