

1

# Deconstruyendo Mitos con Latinas Sobrevivientes de Violencia Sexual

HEIDI MIRANDA, SEXUAL ASSAULT SUPPORT SERVICES  
EVELYN SALINAS, CENTRO LATINO AMERICANO  
13 DE MAYO DEL 2019

---

---

---

---

---

---

---

---

2

## Objetivos del Taller

- ▶ 1.- Se proveerá un marco teórico para abordar el tema de violencia sexual
- ▶ 2.- Se ofrecerán herramientas para facilitar el tema de violencia sexual entre parejas
- ▶ 3.- Se discutirán estrategias para mejorar la facilitación de grupos de apoyo con Latinas sobrevivientes de violencia sexual

---

---

---

---

---

---

---

---

3

## El Amor Romántico

- ▶ Marcela Lagarde y de los Ríos, académica feminista Mexicana, ha realizado muchos estudios en relación a cómo amamos las mujeres.
- ▶ Para Lagarde y de los Ríos "Las mujeres hemos sido configuradas socialmente para el amor, hemos sido construidas por una cultura que coloca el amor en el centro de nuestra identidad.
- ▶ "Las mujeres vivimos el amor como un mandato"
- ▶ Nuestra identidad de género nos instruye a ser seres de amor
- ▶ "[El amor es] una experiencia fundamental de la vida que está centrada en el cuerpo
- ▶ Desde niñas nos enseñan que el amor todo lo puede, y también que el amor duele.
- ▶ El poder no se negocia porque mi amor es incondicional

---

---

---

---

---

---

---

---

4

## Tradicición vs Modernidad

- ▶ Las mujeres somos un sincretismo entre prácticas tradicionales y modernas, esto nos acompañará durante todas nuestras vidas
- ▶ La idea tradicional del amor es que "el amor se da solo" "el amor llega inesperadamente" "te sale naturalmente del corazón"
- ▶ En la idea tradicional del amor se espera que las mujeres seamos ignorantes. La ignorancia se ve como un atributo
- ▶ Lo tradicional pone a los hombres por encima de las mujeres.

---

---

---

---

---

---

---

---

5

## DINÁMICA POR EQUIPOS

PRÁCTICAS TRADICIONALES VS PRÁCTICAS MODERNAS DE  
AMAR

---

---

---

---

---

---

---

---

6

## Propuesta Feminista Moderna

- ▶ Al contrario de lo tradicional, la perspectiva feminista moderna promueve que hay que conocer antes de amar. El autoconocimiento como mecanismo de liberación
- ▶ Para amar el primer interés tiene que estar centrado en mi
- ▶ ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Qué anhelo? ¿Qué necesito?
- ▶ No se puede transformar el amor si no transformamos a la sociedad
- ▶ Al demandar una nueva ética amorosa estamos demandando nuevas formas de relaciones de poder

---

---

---

---

---

---

---

---

7

## Conclusión

- ▶ Con esta propuesta podemos abordar temas difíciles del por qué sucede la violencia doméstica, la agresión sexual y también a menudo ahondar en la cultura de la violación.

---

---

---

---

---

---

---

---

8

GRUPOS DE APOYO  
CON MUJERES  
SOBREVIVIENTES DE  
VIOLENCIA SEXUAL DE  
PAREJA

## Tips de facilitación

---

---

---

---

---

---

---

---

9

### Mi trabajo como facilitadora es...

- Hacer que todas las asistentes se sientan seguras
- Asegurarme que todas las participantes están siendo escuchadas
- Mi responsabilidad es con el grupo no con cada quien individualmente, si en el grupo alguien quiere tomar la sesión como terapia intervenir y redirigir el trabajo de grupo
- Si el contenido de la sesión nos está haciendo sentir incómodas y como facilitadoras nos desorientamos (check out) hay que redirigir y hablarlo porque si nos pasa a nosotras probablemente a las asistentes también...

---

---

---

---

---

---

---

---

10

## Establecer Acuerdos

- ▶ Es muy importante que en la primera sesión se establezcan acuerdos. Lluvia de ideas para escribir los acuerdos.
- ▶ En cada sesión deben revisarse estos acuerdos y agregar más si es necesario.
- ▶ Los acuerdos deben estar enfocados a propiciar un espacio seguro para las participantes
- ▶ Las participantes deben estar de acuerdo en seguir los acuerdos

---

---

---

---

---

---

---

---

11

## Acuerdos para Sentirnos Seguras

- ▶ Confidencialidad, lo que hablamos aquí se queda aquí (Reconocer, enfatizar los límites de confidencialidad con las personas que son amigas o familiares)
- ▶ Hablar en primera persona (no hablar de la amiga, o familiar)
- ▶ No juzgar a otras ni juzgarme (enfatizar la naturalidad de juzgar)
- ▶ No dar consejos
- ▶ No interrumpir
- ▶ Si me da pena o me hace sentir mal algo que se mencione, tener compasión por mi misma
- ▶ No compararse con otras mujeres ni con otras historias
- ▶ Respetar que tenemos distintas maneras de pensar (agree to disagree)

---

---

---

---

---

---

---

---

12

## Tips para Grupos de Apoyo

- ▶ Comida (ofrecer comida trasmite un mensaje de cuidado)
- ▶ Grupo abierto sin necesidad de registro
- ▶ Ofrecer orientación sobre el grupo si alguien lo solicita
- ▶ Posibilidad para que las participantes contacten a las facilitadoras entre sesiones (si algo les movió mucho)
- ▶ Cuidado de niños y niñas gratis
- ▶ Formatos de retención para firmar de consentimiento
- ▶ Enfatizar asistir a todas las sesiones, unas sesiones estarán muy duras pero otras serán más tranquilas y se enfocan en nuestra sanación
- ▶ Todas participamos en la discusión, facilitadoras u oyentes
- ▶ Buzón de sugerencias

---

---

---

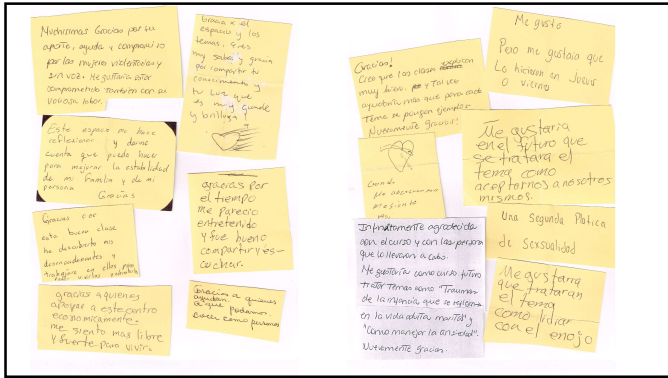
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

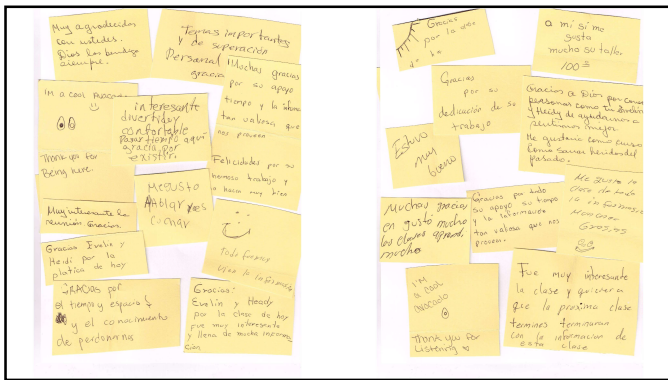
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ideas para Discutir este Tema (do's)
16

- ▶ Analizar canciones
- ▶ Poner muchos ejemplos
- ▶ Mencionar ejemplos de novelas famosas
- ▶ Validar las experiencias de las participantes
- ▶ Si es necesario analizar algún estereotipo o comportamiento tradicional que afecta a las mujeres, hablar de la sociedad cómo algo que nos da estructura y dónde hemos sido educadas en seguir esas pautas
- ▶ Por ejemplo, validar la experiencia de una participante diciendo a veces nosotras en vez de tú...
- ▶ Ejercicios que requieran leer y/o escribir tener una alternativa para quienes no saben
- ▶ Tener una hoja para estacionamiento (no somos todólogas)

---

---

---

---

---

---

---

---

Qué evitar al facilitar un grupo (dont's)
17

- ▶ Avergonzar a las participantes que tienen ideas muy tradicionales o que desconocen el tema "calling out culture"
- ▶ Llegar a la sesión sin preparar el tema
- ▶ Llegar tarde a la sesión
- ▶ Hablar demasiado de experiencias personales
- ▶ Utilizar palabras muy académicas
- ▶ Hablar de teorías sin mencionar ejemplos

---

---

---

---

---

---

---

---

## Autocuidado

HACER ACTIVIDADES  
QUE NOS ALEGREN EL  
CORAZÓN

18

Bailar. Pintar. Manualidades.  
Escribir en mi diario. Senderear.  
Caminar. Nadar. Cantar. Manejar.  
Yoga. Zumba. Leer. Correr.  
Escuchar música. Bañarse. Spa.  
Artes marciales. Descansar.  
Relajarse. Priorizar. Ver televisión.  
Cocinar mis antojos.  
Salir a Comer. Salir con mis amigxs.  
Explorar mi sexualidad yo misma o  
con mi pareja. Masajes. Comer un  
helado. Humidificador de aceites.  
Ambientadores naturales. Talleres  
de temas que me gustan.  
Chequeos médicos anuales.

**Flexibilidad Psicológica:**  
estar presente, abrirse y  
hacer lo que importa.

---

---

---

---

---

---

---

---

19

## Autocuidado

- ▶ Reconocer las fortalezas de los participantes
- ▶ Sesiones de reflexión entre facilitadoras (debriefings)
- ▶ Autoconciencia y autoconocimiento
- ▶ Si somos sobrevivientes analizar nuestra historia, ser honestas con nosotras mismas en dónde estamos, e identificar nuestros desencadenantes
- ▶ Asistir a cursos, o actividades para aprender nuevas prácticas
- ▶ Es importante entender que todas las personas vivimos en constante contradicción
- ▶ Entender que estamos caminando juntas no delante de las participantes
- ▶ Poner y mantener límites con las participantes
- ▶ Brené Brown "cómo voy a tener empatía si no sé dónde termino yo y dónde empieza la otra persona."

---

---

---

---

---

---

---

---

20

## Gracias

"Si no exploramos nuestro pasado para darle sentido nos condenamos a repetirlo" Dr. Dan Siegel

---

---

---

---

---

---

---

---

21

**Claves Feministas para la Negociación en el Amor.**  
**Marcela Lagarde de los Ríos**  
 Managua, Puntos de Encuentro, 2001  
 PDF disponible sin costo en línea

---

---

---

---

---

---

---

---