



YO SOY
VOZ DE LA
MEMORIA Y
CUERPO DE LA
LIBERTAD

ACTORAS DE CAMBIO

Guías metodológicas:

dialoguemos sobre memoria histórica
y violencia sexual con las y los estudiantes
de educación básica

Guía de aplicación práctica sobre violencia sexual para desarrollar con las y los estudiantes

Repensando la vida para la igualdad y la paz

construyamos la paz:
hablemos de violencia sexual

guía de aplicación práctica sobre violencia sexual
para desarrollar con las y los estudiantes

© **colectiva actoras de cambio** 2012
primera edición 2012
primera impresión 2012

Gracias al apoyo de:

Generalitat Valenciana y Educación Sin Fronteras
segunda impresión 2018
investigación y redacción Iliuvina méndez
revisión de redacción equipo fenix
edición tania palencia
diseño e ilustración laura sánchez cortés
impresión serviprensa

Esta guía fue validada por el equipo de la Colectiva Actoras de Cambio y maestras que participaron en el proceso de formación 2009-2011: “Recuperación de la memoria histórica con énfasis en el abordaje de la violencia sexual, a través de la formación docente y sensibilización social”.

Esta publicación puede ser reproducida en parte o en totalidad, bajo éste o cualquier tipo de formato, a favor de nuestra vida y libertad como mujeres, aquí y en todo el planeta.

guías metodológicas: dialoguemos sobre memoria histórica y violencia sexual con las y los estudiantes de educación básica

En la segunda impresión de las guías, la **Colectiva Actoras de Cambio** cambia la forma de nombrar a las y los estudiantes. Por favor, sustituir en su lectura: alumnas y alumnos, por las y los estudiantes, algo que nos permite nombrar con propiedad un enfoque circular en la relación y los aprendizajes entre maestras, maestros y las y los estudiantes.

Sumario de guías:

- Constuyamos la paz:

Hablemos de memoria histórica

- Guía teórica memoria histórica y violencia sexual
- Guía de aplicación práctica sobre memoria histórica y violencia sexual

- Constuyamos la paz:

Hablemos de violencia sexual

- Guía teórica sobre violencia sexual
- Guía de aplicación práctica sobre violencia sexual para desarrollar con alumnas y alumnos:
“Repensando la vida para la igualdad y la paz”
- Guía de aplicación práctica con alumnas:
“Me reconozco en la libertad de ser quien yo decida”
- Guía de aplicación práctica con alumnos:
“Descubro y celebro la libertad de la igualdad”

- Compendio de técnicas de apoyo pedagógico para profesoras y profesores
- Actividades sugeridas para promover nuevos valores

tabla de contenidos

06

Presentación

08

Introducción

14

Actividad 1

Remodelación Cerebral de Dennison

15

Actividad 2

Creando nuevas formas de convivencia en el grupo, haciéndonos la vida agradable, justa y respetuosa

18

Actividad 3

Investigación para la vida

21

Actividad 4

Re aprendiendo a respirar

22

Actividad 5

Amorización de la energía

24

Actividad 6

Revisando nuestras historias personales y colectivas, como mujeres, hombres, pueblos, humanidad y planeta

26

Actividad 7

Las herencias de la guerra y de la violencia sexual en la historia y en la actualidad, en Guatemala y la comunidad

28

Actividad 8

Construyendo y viviendo la paz

presentación

Esta guía para alumnas y alumnos es un recurso que pretende motivar cambios profundos en aspectos cognitivos y afectivos, que promuevan el movimiento y transformación de formas violentas de relación consigo mismas/os y con otras y otros, abriendo, al ritmo de cada quien, caminos que lleven y generen procesos de conciencia y despertar de posibilidades para la vida plena sin violencia, entre las personas, el planeta y el cosmos.

Con esta guía esperamos motivar cambios en el sistema de creencias, que cada persona pueda recuperar con alegría el amor propio y por todo lo que existe, como una fuente de armonía, equilibrio y sincronía.

La guía está preparada para ir generando cambios biológicos, emocionales, cognitivos y sociales, por ello la herramienta fundamental es el cuerpo y vida propias, así como las historias personales y colectivas.

Todas las sesiones de trabajo están sugeridas para realizar, al inicio y al final de las mismas actividades de armonización. Los y las profesoras cuentan con un compendio de técnicas en el que pueden apoyarse para su realización.

La armonización consiste en encontrar el equilibrio y la armonía energética, tanto personal como colectiva, por lo que es indispensable identificar y realizar alguna de las técnicas o ejercicios que faciliten dicha armonización, reconociendo el momento y necesidades del grupo. En el centro de cada actividad se unen aspectos transformadores de creencias, actitudes, emociones y valores que faciliten la trascendencia y el cambio.

introducción

Las guías para alumnas y alumnos, promueven reflexión crítica, utilizando recursos reflexivos, lúdicos y creativos que favorecen la profundización y construcción de criterio propio de tal manera que facilitan tomar conciencia de las posibilidades y recursos que cada una/o tiene para la transformación y creación de bienestar personal y colectivo, desestructurando a su vez los sistemas, micro sistemas y paradigmas que reproducen el sexismo, el racismo, el clasismo y las relaciones de poder.

Con la aplicación de las guías se pretende propiciar visiones alternativas y oportunidades para construir nuevas relaciones que generen bienestar, alegría y libertad; sanando las relaciones basadas en el poder, la dominación, la opresión, la subordinación, la agresividad y la violencia contra las mujeres.

Las guías remiten a las/os estudiantes a la idea básica de que cooperando mutuamente mujeres y hombres, podemos construir nuevas formas de relación en condiciones de igualdad, respeto, armonía y equilibrio,

que trasciendan a todo lo que existe, tomando en cuenta que éstas generan la posibilidad de modificar la visión y manera de entender la vida.

Conocer su historia, la historia de su país, representa para las/os estudiantes, la oportunidad de entender a su sociedad y, a la vez profundizar en el conocimiento de sí mismas/os, de sus comunidades y familias. Esto les facilitará aprender y re-significar su historia, y a través de ello, la construcción o recreación de alternativas que generan, de nuevo, bienestar personal, colectivo, social y planetario.

Las guías generan conocimiento teórico y pensamiento reflexivo, evitan la memorización, de tal forma que promueven nuevos significados y conocimientos sobre la historia.

Al abordar la memoria histórica de la guerra el alumnado participante conocerá y será consciente de lo que sucedió en Guatemala, podrá nombrarlo, comprenderlo y desde una visión crítica que integre sus experiencias e historias personales, familiares y comunitarias, romper el silencio y empezar el proceso de sanar y trascender el daño ocasionado por el trauma social o histórico de la guerra.

Considerando que la violencia sexual en la guerra y en la cotidianidad de la vida de las mujeres sigue silenciada y, esa condición impide sanar y trascender, su abordaje

resulta ser un imperativo para su erradicación de la vida de las mujeres y de la sociedad. Las guías están apegadas al principio teórico mediante el cual se plantea que, aunque la violencia sexual es un problema de enormes dimensiones, no obstante puede transformarse mediante procesos de autoconciencia, procesos colectivos de apoyo y defensa, procesos que en general, promueven la libertad y emancipación de las mujeres, así como también transformaciones en los aprendizajes tradicionales de cómo “ser hombres”, interiorizados por la juventud y la niñez.

En las guías se enfatiza el trabajo pedagógico orientado a contribuir a la erradicación de la violencia de género en todas sus expresiones, transformando las relaciones de poder entre hombres y mujeres.

Se incluyen ejercicios que influyen en la integralidad de las y los alumnos. Toma en cuenta que el proceso de aprendizaje es complejo, integral y que a través del mismo se puede contribuir eficazmente a mejorar la vida de las personas despertando las potencialidades para la creación y aprendizaje de nuevos valores orientados a la igualdad, justicia, libertad, alegría y creatividad.

Las guías promueven, además, una nueva visión de la vida que facilite la interrelación y sincronía entre todo, una visión cosmogónica, basada en la armonía y el equilibrio, sin reforzar ni reproducir ninguna forma de violencia, particularmente la violencia sexual.

Se promoverá que la autoridad de lo construido se base en el diálogo, la discusión y el debate; no se pretende generar un pensamiento homogéneo, ni entre el alumnado, ni con las o los maestros; se privilegia el respeto, la diversidad, las relaciones basadas en la justicia y la igualdad y a todo lo que promueva la paz y la interacción libre de violencia en todas sus manifestaciones.

Para iniciar el trabajo con esta guía se propone iniciar con la remodelación de los hemisferios cerebrales de tal manera que los y las estudiantes estén en mejores condiciones para el aprendizaje y la creatividad, con la mente abierta y en mejor disposición para integrar nuevos conocimientos. Estas técnicas están contenidas en un libro que se adjunta a todo el material el cual se incentiva para que sea utilizado en la aplicación de estas guías y como un recurso permanente para mejorar los procesos de aprendizaje del estudiantado.

La guía integra a alumnas y alumnos para que en unidad incursionen en la co creación de nuevos valores y nuevas formas de relación interpersonal invitándoles a experimentar fuera de las relaciones machistas, racistas, autoritarias y clasistas, aprendiendo a valorarse e interactuar de otra manera, con respeto, solidaridad, igualdad, justicia, respetando y valorando la diversidad y las diferencias.

Como siguiente paso se promueve la reflexión sobre la vida, sobre las redes de la vida, de tal manera que

tomemos conciencia de las relaciones y conexiones con todo lo que existe y de cómo formamos parte del todo aunque tengamos expresiones individuales de vida y que este proceso facilite la responsabilidad creativa y libre de cuidar todas esas expresiones de vida, empezando por la nuestra.

Reflexionaremos sobre las guerras y veremos cómo han afectado nuestra vida sin que, individual y colectivamente tomemos decisiones sobre la misma y descubrir que la violencia solamente nos conduce a la destrucción y a la separación.

Al finalizar esperamos que estemos en condiciones de construir nuevas relaciones, sin ningún tipo de violencia y dominación.

Actividades



Actividad 1

Remodelación Cerebral de Denninson

Recursos

- Guía específica para la remodelación cerebral
- Cuaderno para anotar los resultados de cada alumno y alumna

Se sugiere que esta actividad se desarrolle al inicio del proceso, especialmente para motivar que el aprendizaje sea integral y los y las estudiantes puedan con todas sus capacidades despiertas adentrarse en nuevas formas de aprender.

Temática

- Integración de los hemisferios cerebrales para aprender y funcionar con ambos.

Objetivo

Fortalecer las capacidades de aprendizaje del alumnado, activando la utilización de ambos hemisferios cerebrales.

Procedimientos

- Seguir cuidadosamente los procedimientos descritos en la guía específica.



Actividad 2

Creando nuevas formas de convivencia en el grupo, haciéndonos la vida agradable, justa y respetuosa

Recursos

- Un cuaderno para quien facilita en donde anotara el proceso
- Pliegos de papel manila o cartulinas para elaborar el cuadro, si no se cuenta con papel se escribe en la pizarra y todas y todos lo copian en sus cuadernos, se sugiere copiarlo al terminar la actividad
- Marcador o yeso
- Goma o masking tape para pegarlo en la pared en un lugar visible para que pueda servir de durante el ciclo escolar

Temática

- Creación y construcción de nuevos valores, creencias y prácticas en las relaciones sociales entre las y los estudiantes de educación básica y con los y las profesoras.

Objetivo

Desde la práctica cotidiana se inicia el proceso de generar un espacio seguro y confiable para hablar de la vida, de los nuevos valores no sexistas, racistas y clasistas, en las aulas, contribuyendo a transformar las relaciones sociales entre hombres y mujeres, con el estudiantado y docentes.

Procedimiento

1. Se realiza un ejercicio de armonización de la energía que incluya descarga de energía y luego de equilibrio de la misma (ver guías).
2. Se explica al grupo las intencionalidades del proceso: cambiar las formas violentas en las que nos relacionamos, construir la igualdad, el respeto, la libertad, la autonomía, pensamiento crítico, la justicia, nuevas formas de ver y entender la vida que nos abran caminos para el bienestar.
3. Se explica la necesidad de decidir juntas y juntos esas nuevas formas de convivencia en este espacio, que luego puede extenderse a otros por decisión propia y del grupo.
4. Se les explica que será un laboratorio en donde podemos experimentar nuevas relaciones sociales entre mujeres y hombres, en el que todas y todos colocaremos nuestro

mejor esfuerzo para construir un espacio libre de violencia, de respeto, alegría, diálogo, armonía, igualdad, colaboración, solidaridad, escucha, confianza y responsabilidad de todas y todos para que funcione.

5. Se explica que el paso siguiente consiste en dedicar tiempo para crear nuevas formas de relación entre nosotras y nosotros, que incluyan los valores mencionados en el inciso 1 y el 4.
6. Se les indica que cada quien sentirá y pensará una forma de relación con otras y otros que no le hace sentir bien y que por lo mismo quiera cambiar para su beneficio, elaborando propuestas realistas para el cambio.
7. Quien facilita elabora un cuadro con el siguiente contenido, los ejemplos que se colocan solamente tienen la función de ilustrar.

Forma en la que no quiero relacionarme	Forma en la que quiero relacionarme	Lo que haré para cambiarla	Lo hemos cumplido?	
			SÍ	NO
Me chiflan cuando paso al frente	Cuando hablo que me escuchen con respeto	Si me chiflan me detendré y preguntaré que me expliquen porque chiflan, de donde nace esta conducta, lo hare con apoyo del o la maestra y decidiremos cómo cambiarla.		
Se ríen de lo que digo, se burlan porque no hablo bien el español	Cuando hablo que me escuchen con respeto	Pido a la maestra/o que realice una reflexión en clase sobre la burla que hacemos de las personas indígenas que hablan otro idioma y lo que en conjunto podemos hacer para valorar los idiomas y a las personas mayas.		
Los muchachos me abrazan sin que lo quiera	Me defiendo y pregunto porque se sienten con el derecho de abrazarme sin que yo lo quiera.	Les advierto claramente que no pueden abrazarme sin mi consentimiento expreso, si lo hacen una segunda vez lo hablo con la maestra y juntos tomamos medidas.		

8. Quien facilita revisa si es necesario agregar otras formas de convivencia para asegurarse de lo siguiente: que nos escuchemos, que no hayan burlas, que no se use lo que se dice en clase para burlarse fuera de clase, para criticar o juzgar, o para contarlo a todo el mundo, que lo dicho no se puede usar para humillar o pelear con otras u otros, que entre todos y todas nos vamos a apoyar, que lo dicho en clase nunca puede llevarnos a golpes, a chismes o faltas de respeto, que si estamos construyendo un mundo mejor tenemos que esforzarnos por no ser abusivos y abusivas, y especialmente ir erradicando las conductas sexistas, racistas y clasistas.
9. Se sugiere que se autonombren cuatro personas, dos hombres y dos mujeres que promuevan los valores mencionados arriba, se cambiarán cada mes, de tal manera que todas y todos ensayen como promover los nuevos valores. En este punto lo que se busca no es que sancionen, apunten o señalen a quienes no cumplan con los valores, si no que aprendan a promoverlos, por ejemplo: alguien es “abusivo” con las mujeres. El grupo lo sabe y promueve una discusión sobre el abuso en donde la persona abusiva diga como cambiará esta conducta, si la cambia se le felicita en clase. La idea es crear nuevas formas que no sea solamente la sanción. La reflexión profunda ayuda mucho.
10. Se les explica que este cuadro queda abierto a lo largo del ciclo escolar pues se sumarán otras formas de convivencia que sean necesarias para la armonía del grupo. Todas las que se sumen posteriormente serán objeto de consenso en el grupo.
11. Para terminar, se pregunta si todos y todas están de acuerdo de tal manera que sea compromiso de su realización.
12. Se aplaude celebrando el cambio, ya que a pesar de que nos enseñan a competir, a discriminar, a hacer de menos a otras y otros, a juzgarnos, ahora vamos a empezar a cambiar la historia, nuestra historia.
13. Se hace un ritual de unidad que puede ser uniendo las manos en el centro, uniendo los pies y las manos en un círculo, haciendo una danza con las manos unidas, cada quien pensando en lo que propuso y lo que hará para lograrlo.
14. Se cierra la actividad con un círculo de luz (ver guía).

Recursos

- Textos utilizados en clase para elaborar investigaciones,
- Textos de ciencias de la naturaleza o biología
- Textos de historia
- Internet
- Otros para la presentación de las investigaciones

Actividad 3

Investigación para la vida

Realizar una investigación sobre todos los aspectos que contribuyen a la vida de una persona, cómo se provoca y mantiene la vida en el cuerpo, los aspectos del medio ambiente que contribuyen a la misma, las condiciones climáticas, el universo y su papel en la vida.

Temática

- Cómo se genera la vida en el cuerpo de una persona.
- Relación entre vida y medio ambiente.
- Relación entre vida de las personas, planeta y cosmos.
- Que aspectos destruyen la vida desde una perspectiva actual e histórica.
- Cómo se pueden cambiar o transformar los aspectos que destruyen la vida desde la perspectiva de las y los jóvenes.

Objetivos

- Que las y los jóvenes reflexionen sobre todos los mecanismos individuales, sociales colectivos que contribuyen al sostenimiento y reproducción de la vida, tomando en cuenta las diferencias de género.

- Que las y los jóvenes profundicen en los factores que posibilitan la vida de la humanidad y los factores que la destruyen o la ponen en riesgo, con el fin de provocar reflexiones para la transformación, desde lo individual y colectivo, tomando en cuenta las diferencias de género y desde la perspectiva de las y los jóvenes.
- Se refuerzan contenidos académicos sobre: investigación, historia, ciencias naturales.

Procedimiento

1. Se inicia la actividad encendiendo los botones cerebrales, haciendo el enganche de cook y para finalizar se unen los dedos de las manos y se respira profundamente (ver folleto de remodelación cerebral de Denninson).
2. Quien facilita indica al alumnado que realizarán una investigación sobre los factores relacionados con la vida, tomando en cuenta la temática planteada arriba.
3. El grupo grande se divide en 4. Cada grupo estará encargado de un aspecto de la investigación.
4. El grupo 1 investigará sobre: Cómo se genera la vida en el cuerpo de una persona: que incluya la respiración, la energía, el funcionamiento de los sistemas. Incluyendo un capítulo sobre los factores destructores de la vida.
5. El grupo 2 investigará sobre: Relación entre vida y medio ambiente, todos los aspectos que están fuera del cuerpo que facilitan o generan la vida. Que incluyan un capítulo sobre los factores destructores de la vida.
6. El grupo 3 investigará sobre: Relación entre vida de las personas, planeta y cosmos. Que incluyan un capítulo sobre los factores destructores de la vida.
7. El grupo 4 investigará sobre: ¿origen de las características destructivas de las personas?
8. El profesorado deberá asesorar y dar seguimiento para

resolver dudas, dar recomendaciones y orientaciones para obtener trabajos con calidad. Se sugiere que el periodo para la realización del trabajo sea de dos meses con acompañamiento y revisión quincenal.

9. Todos los trabajos contendrán recomendaciones para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas, mujeres y hombres, niñez, juventud y qué hacer para lograrlo. Colocando énfasis en las y los jóvenes estudiantes.
10. Cada grupo presentará un resumen de su investigación en clase utilizando formas creativas para hacerlo, una representación actuada, una danza, un reporte científico, una historia, expresando las ideas principales. Al final es indispensable hacer discusiones grupales.
11. Para compartir los conocimientos adquiridos se sugiere hacer presentaciones en actos escolares programados.



Actividad 4

Re aprendiendo a respirar

Recursos

- Sus cuerpos
- Pizarra
- Yeso
- Un cuaderno de registro para quien facilita

Temática

- La respiración

Objetivos

- Que las y los jóvenes vuelvan a contactar con la vida, sintiendo sus cuerpos, vidas y contextos.
- Que las y los jóvenes identifiquen cuáles son los recursos personales que les permiten el contacto con la vida.

Procedimiento

1. Quien facilita, centra al grupo con alguna técnica de respiración, la elige dependiendo cómo esté la energía del grupo, si están muy pasivos o muy activos.
2. A lo largo de la sesión cuando baje la atención del alumnado se realiza otro ejercicio que les despierte y otro para centrarse o concentrarse.
3. Posteriormente se pregunta ¿qué nos pone en contacto con la vida?, se les pide que cierren los ojos un momento y que sientan la pregunta ¿qué nos pone en contacto con la vida? y cuando lleguen las respuestas las escriben.
4. Se comparten en plenaria.
5. Se anotan todas las respuestas en la pizarra y quien facilita copia lo dicho ya que las respuestas corresponden a los recursos con los que las y los jóvenes conservan el contacto con la vida.
6. Se les enseña a respirar adecuadamente, de preferencia en clase de educación física para que puedan experimentar con comodidad. Consultar la guía para aprender a respirar.
7. Cierre energético.

Actividad 5

Armonización de la energía

Recursos

- Videos
- Computadora
- Reproductor
- Guías

Temática

Qué es la energía y como armonizarla.

Objetivo

Que el alumnado tenga nociones sobre lo que es la energía y como cambia dependiendo de las emociones, sensaciones, traumas que se presenten y cómo al armonizarla podemos recuperar bienestar.

Procedimiento

1. Se inicia la clase despertando el cuerpo con ejercicios de chi kung (consultar guía), y luego el enganche de Cook para concentrarnos.
2. Se sugiere hacer un enlace con la clase de ciencias naturales y física fundamental.
3. Previamente se pedirá a las y los estudiantes estudiar el tema de energía y que hagan un ensayo sobre la relación de lo estudiado con la vida expresada en su cuerpo, en las plantas, la naturaleza. ...
4. Para la realización de este trabajo hay dos opciones:
 - a. **Opción 1:** En clase se verá un documental sobre la energía y posteriormente se promueve el diálogo sobre lo que cada quien entendió y cómo esto se aplica en sus vidas y en la vida de todo lo que existe.
 - b. **Opción 2:** se pide a las y los estudiantes que busquen información en el internet sobre la energía, se les pueden

facilitar links para que lo hagan, lo pueden hacer en dúos o tríos para dividir el costo. Se les pide que pongan atención en indagar sobre sincronidad energética para comprender la unidad y la totalidad.

5. Para entender la relación energética entre el bienestar o el trauma o malestar, se utilizará el sentido común al indagar en clase qué pasa en nuestro cuerpo cuando hay abusos, maltrato o enfermedades.
6. Se les indica que se les separará en grupos para que cada uno experimente qué pasa en su cuerpo, emociones, sensaciones, músculos, órganos al evocar un evento que les haya provocado emociones fuertes.
7. Se les indica las emociones a sentir cuando estén en los grupos.
8. Se hacen los grupos y la maestra o maestro pasará diciéndoles o dándoles una tarjeta con la emoción a trabajar y dándoles la indicación de que cierren los ojos, evoquen la emoción y pongan su atención en lo que sienten en todo su cuerpo.
 - Grupo 1: la impotencia,
 - Grupo 2: el enojo, la ira
 - Grupo 3: la tristeza,
 - Grupo 4: el amor
 - Grupo 5: el agradecimiento.
9. Luego de experimentar, expondrán qué sintieron y cómo se siente su cuerpo: anote las respuestas en la pizarra.
10. Hacen el enganche de Cook y el ejercicio de presión de tapas (guía presión tapas) para re armonizar la energía.
11. Luego todo el grupo experimenta la sensación de un abrazo, de una palabra o gesto amable y que vean cómo se siente su cuerpo.



Actividad 6

Revisando nuestras historias personales y colectivas, como mujeres, hombres, pueblos, humanidad, planeta

Recursos

- Textos para trabajar en el aula la investigación, autobiografía, monografía
- Textos elaborados por colectiva Actoras de Cambio
- Video o videos sobre el conflicto armado en Guatemala

Temática

- Historia.
- Historia de Guatemala.
- Historia de la humanidad.
- Autobiografía.
- Monografía.

Objetivos

1. Las y los estudiantes conectan la historia de Guatemala, con la historia de la humanidad, así como con las historias personales, observando las diferencias de género con el fin de aprender de la historia.
2. Se realiza un esfuerzo de interconexión educativa alrededor de una temática de interés personal, colectivo y educativo.
3. Las y los estudiantes empiezan el proceso de sanar los traumas personales, culturales y sociales que son consecuencia de las relaciones sociales violentas

Procedimiento

1. Se sugiere un enlace entre Estudios Sociales, Productividad y Desarrollo e Idioma Español.
2. Estudios Sociales con el tema de historia de Guatemala y la humanidad, con énfasis en la presencia de guerras, violencia y conflictos, buscando diferentes interpretaciones de porqué éstas se dan y cuáles son sus causas.
3. El enlace con productividad y Desarrollo se sugiere hacerlo por medio del conocimiento de cómo elaborar una investigación.

4. Con idioma español el enlace se hace por medio de redacción y ortografía así como con el concepto y ejercicio práctico de elaboración autobiográfica y monográfica.
5. En Estudios Sociales se le solicita al alumnado que hagan una revisión histórica de los momentos más importantes de la historia de Guatemala, cuáles son sus características, y cuáles son las repercusiones para la sociedad actual.
6. Para este trabajo se les pide que usen como una fuente lo escrito en la guía de memoria histórica de Actoras de Cambio y que cuiden que en el análisis, sistemáticamente, indaguen sobre lo que ha pasado con las mujeres.
7. Se recomienda organizar un cine foro para ver documentales sobre el conflicto armado y sobre la historia de Guatemala. Se puede organizar un festival de documentales de Guatemala, los mismos estudiantes pueden prepararlo, para que también lo usen como fuente.
8. En idioma español se les pide que elaboren la historia de sus vidas, relacionándola con la historia de su comunidad, para ensayar el modelo autobiográfico.
9. En estudios sociales se les pedirá que elaboren una monografía de su comunidad.
10. En el aula elaboran una línea del tiempo en clase, exponen como esto influye en nuestra sociedad actual colocando énfasis en sus propias vidas como juventud.
11. se realiza un análisis de cómo lo que sucede en la historia, repercute en las historias personales.
12. En plenaria se pregunta cómo se sintieron, qué emociones les afloraron con todo el ejercicio, separando lo social, lo comunitario y lo personal.
13. Se trabaja con acupresión en los dedos para el trabajo con las emociones. (guía de acupresión de dedos).
14. Para finalizar en una o varias sesiones, acompañadas por Actoras de Cambio se realizará una identificación de traumas personales y colectivos para sanarlos.

Actividad 7

Las herencias de la guerra y de la violencia sexual en la historia y en la actualidad en Guatemala y la comunidad

Temática

Recursos

- Cuaderno para anotaciones del proceso
- Texto elaborado por Actoras de Cambio
- Guías de apoyo
- Cartapacio con materiales del diplomado de Actoras de Cambio con maestras

- Vínculos entre conflicto armado interno y la actualidad, tomando en cuenta las consecuencias y efectos del mismo en las vidas de las personas, los colectivos y las comunidades.

Objetivos

1. Las y los estudiantes tienen elementos de análisis para interrelacionar todo lo sucedido en el conflicto armado interno y la violencia sexual con la actualidad, tomando en cuenta sus propias vidas.
2. Las y los estudiantes incursionan en el análisis profundo de las creencias y prácticas que sostienen la violencia sexual, para re significarlos y transformarlos en sus propias vidas.
3. Las y los estudiantes empiezan el proceso de transformación de los imaginarios sociales y la construcción de nuevas formas de relacionarse sin violencia, como un mecanismo efectivo de construcción de la paz.

Procedimiento

1. Se armoniza la energía.
2. En la clase de estudios sociales se promueve la lectura en grupos pequeños de 4 o 5 estudiantes del texto proporcionado por Actoras de Cambio, lo comentan y van sacando sus propias conclusiones de grupo, se les pide que centren su atención en preguntarse si todo lo sucedido en la guerra se sigue reflejando en nuestra sociedad actual, tratando de explicar cómo o por qué influye esa historia en nuestra vida actual. Y poniendo su atención en cómo afecta a las y los jóvenes.

3. Quien facilita cuida que en las conclusiones estén integrando análisis desde la perspectiva de las mujeres.
4. Las conclusiones las escriben en un cuaderno o en hojas, indicándoles que este material será utilizado, más adelante, para que ellos preparen presentaciones con canciones, poemas, representaciones actuadas, danzas y otros que surjan de su creatividad.
5. Se unen dos grupos de estudiantes, y comparten sus conclusiones, las debaten, dialogan y juntas y juntos toman decisiones sobre cómo realizarán la presentación, recordándoles que lo central en la representación no es que actúen lo sucedido en la guerra, si no la relación que encuentran entre lo que sucedió en la guerra y su vida actual, y lo que se puede hacer para transformarlo.
6. Se les puede sugerir que si quieren presentar lo sucedido, tendrán que presentar tres actos: la guerra, el vínculo pasado presente, y propuestas para transformarlo, sin olvidar la perspectiva de las mujeres y de las y los jóvenes. El aspecto de las propuestas, es el más importante.
7. Puede ser que no de tiempo hacer las presentaciones en una sola sesión, cuestión que debe considerarse y planearse para no dejar mucho tiempo entre una sesión y otra.
8. Al finalizar las presentaciones, se hace un diálogo sobre las propuestas y espontáneamente se decide si se ponen en marcha. Esto ya será responsabilidad de las y los jóvenes con acompañamiento de la o el maestro, que dan seguimiento a las propuestas desde la creatividad, manteniendo los valores de respeto, libertad, justicia, dignidad creados inicialmente.



Actividad 8

Construyendo y viviendo la paz

Recursos

- Pliegos de papel de colores, papel craft o de reusar, de acuerdo con las posibilidades de las y los estudiantes.
- Prensas, revistas usadas
- Marcadores, lápices,
- Pegamento.

Todos los materiales a utilizar dependen de la creatividad y de las posibilidades de los y las alumnas, así como de los recursos con que cuenten sus establecimientos.

Temática

- ¿Qué es la paz? ¿Qué es y cómo vivir la paz?

Objetivo

Las y los estudiantes empiezan a reflexionar cómo vivir en paz, asumiendo la responsabilidad de construirla y vivirla.

Procedimiento

1. Se organizan en grupos para elaborar un periódico mural por grupos sobre cómo construir la paz.
2. Los aspectos a considerar en estos periódicos murales son:
 - a. Erradicar el machismo y sexismo desde la perspectiva y vivencia de mujeres y hombres jóvenes.
 - b. Erradicar el racismo desde la perspectiva y vivencia de mujeres y hombres jóvenes, desde la perspectiva de indígenas y mestizos.
 - c. ¿Cómo construir la sincronía, armonía, igualdad entre las personas, el planeta y el cosmos? (que incluya la erradicación de la violencia).
 - d. Cuáles son las responsabilidades personales y colectivas a tomar como estudiantes.
3. Se les da libertad para que busquen fuentes y se les distribuye lo escrito por Actoras de Cambio como una referencia más.
4. En los periódicos murales se promueve que dejen un espacio para la expresión libre de otras y otros estudiantes. Se toman en cuenta solo los comentarios, sugerencias, aportes, críticas

y debates que estén identificados o con firma, los cuales son contestados por las y los autores del mismo. Las y los maestros también participan.

5. Se motiva para que estos periódicos sean elaborados permanentemente por las y los estudiantes que lo quieran hacer, una vez al mes o cada dos meses por ejemplo. Para este fin se organizan libremente, si se considera necesario con acompañamiento de una o un maestro.

PARA EL CIERRE DE ESTA FASE SE PUEDEN VER DOS PELÍCULAS COMO: AVATAR Y ESCRITORES DE LIBERTAD

A partir de esta actividad se empiezan a trabajar las guías para el abordaje de la violencia sexual con grupos separados de hombres y de mujeres.

En conjunto pueden vincularse para revisar las normas de convivencia decididas al inicio y pueden seguir grupos mixtos elaborando los periódicos murales.



actividades sugeridas para promover nuevos valores

Promoviendo nuevos valores que faciliten nuevos aprendizajes para la paz. Actividades sugeridas para la celebración de conmemoraciones y festividades durante el ciclo escolar.

Objetivo

Re significar fechas conmemorativas que contribuyan al impulso de nuevos valores como la justicia, libertad, igualdad, alegría que faciliten la creatividad personal y colectiva para el buen vivir mediante el uso de recursos lúdicos.

Actividades sugeridas

Estas actividades pueden hacerse coordinadamente con todo el instituto o por grados según las posibilidades. El propósito es motivar el impulso de cambios en las actitudes de las y los estudiantes, así como también de las y los profesores, por lo que se propone que todas y todos tengan alguna responsabilidad en su impulso.

Es imperativo motivar el arte, la creatividad y expresión libre y constructiva de valores que posibiliten armonía, equilibrio, belleza, igualdad, respeto a la diferencia, celebración de la vida, de la paz, recreación, diversión, todo basado en el respeto, la alegría de compartir sin violencias. Es necesario que las expresiones artísticas

no sigan promoviendo el sexismo, el racismo y el clasismo. Tomar la oportunidad de participar todas y todos no únicamente a quienes aparentemente tienen más posibilidad de hacerlo.

Es imperativo evitar que las niñas y adolescentes sean utilizadas como objeto sexual o decorativo en las actividades que se realicen. Promover el arte nacional y fomentar nuevas expresiones artísticas. Evitar el racismo en el teatro o en las actuaciones, igual que el machismo o la discriminación.

8 de marzo: Día Internacional de las mujeres

Que las alumnas y alumnos realicen un performance, una danza que rescate la historia del 8 de marzo y la lucha por los derechos de las mujeres, promoviendo la reflexión sobre la importancia de que las mujeres no somos objetos sino personas con todas las posibilidades de desarrollarnos como seres plenos, libres y emancipados.

Carnaval

Aprovechar esta fecha para realizar actividades que celebren la vida, el florecimiento de la igualdad entre mujeres y hombres como un aspecto central, el cuidado de la naturaleza y del planeta, la construcción de relaciones que promuevan la paz, la armonía, la solidaridad, la red de la vida, la celebración de la diversidad con actividades de fiesta pero también de reflexión, con actividades creativas.

25 de febrero

Un concurso de dibujos, cuentos, periódico mural, murales u otras expresiones creativas que se orienten a dignificar a las víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y de la guerra en general. Que contenga información relevante sobre la historia reciente de Guatemala y propuestas para vivir en paz.

10 de mayo

Hacer una reflexión sobre la maternidad, sobre la necesidad de re-significarla, reflexionando por grupos separados de hombres y mujeres, alrededor de lo que nuestra madre hace por nosotros y nosotras, elaborando un listado. En grupos de 5 o según el tamaño del grupo grande, se leen los aportes individuales, se comparan y luego se reflexiona sobre ¿Cómo llegamos a considerar que nuestra madre es la obligada a cuidarnos, a hacer todas las tareas de la casa por nosotros? Y sobre cómo podemos modificar esto hacia la cooperación.

17 de junio

Hacer una reflexión sobre la paternidad, sobre la necesidad de re-significarla hacia una paternidad responsable, activa y hacia una sexualidad igualmente responsable. En grupos separados de hombres y mujeres analizarán cuál es el rol de sus padres, haciendo un listado de lo que hacen por ellas y ellos, lo comparan en grupos pequeños reflexionando los hombres sobre el origen de esos comportamientos. Reflexionan sobre la responsabilidad sexual de los hombres, escribiendo lo que harán para ser responsables con su vida y con la vida de las otras y otros, colocando los cambios necesarios para lograrlo.

Las mujeres también reflexionan sobre el origen del comportamiento masculino y reflexionan sobre comportamientos personales que fortalezcan su capacidad para hacer cambios en sus relaciones con los hombres para una paternidad y sexualidad responsable, poniendo atención en sus propios cambios para tener pactos diferentes.

Pueden elaborar una tarjeta para sus padres expresándoles algo del ejercicio que quieren compartir con ellos.

15 de septiembre

Convocar a la realización de actividades que expongan el pensamiento de las y los jóvenes sobre los significados de la libertad y la independencia, para mujeres y para hombres, para luego pensar en la libertad e independencia de Guatemala. Concluyendo con lo que cada quien hará para lograrlas y/o cultivarlas.

12 de octubre

Se realiza una actividad que valore la cultura maya en nuestros cuerpos y vidas, en clase se deja un trabajo sobre qué es la cosmovisión maya para que busquen información en sus familias, comunidades. Qué investiguen qué es el mestizaje y las razones y creencias sobre la superioridad de unos grupos étnicos sobre otros.

En clase, se realizará un trabajo sobre las raíces del racismo en nuestro país y escribirán un cuento o elaborarán una canción o representación actuada exponiendo las ventajas que tendríamos si no fuéramos racistas, si no estuviéramos divididos en la creencia de que unos son superiores a otras y otros. Las ventajas de la igualdad, sin que la diferencia se convierta en discriminación.

descripción de las guías

- **Guías teóricas:**

Las dos guías teóricas están dirigidas especialmente a los y las profesoras como material de consulta para la preparación de sus clases, para la realización de las investigaciones que en las guías prácticas se proponen y como lecturas complementarias.

Una de las intencionalidades centrales de las guías teóricas es la reflexión, el diálogo abierto, el debate constructivo que permite la expresión libre, con argumentos, desarrollando el pensamiento propio, crítico, analítico, reflexivo que les facilite, además, procesar su propia historia, vivencia y experiencia personal y colectiva. Desde ningún punto de vista se busca la homogenización de pensamiento o la memorización de conceptos o definiciones.

- **Guías prácticas:**

Las guías prácticas son cuatro: una para el trabajo de memoria histórica y violencia sexual en la guerra y tres más para el abordaje de la violencia sexual. Para su aplicación se pide a las y los profesores que las integren en su programación para fortalecer contenidos y metodología y que consulten y se apoyen con las maestras que son partícipes de este proceso, especialmente para el abordaje de la violencia sexual.

Las intencionalidades de las guías prácticas son parte de este mismo sentido de construcción de pensamiento propio, crítico que les facilite a profesorado y alumnado transformar sus experiencias en oportunidades para la vida plena, sin violencias de ningún tipo.

- **Compendio de técnicas:**

El compendio de técnicas de sanación; –entendiendo esta como la posibilidad de autoconocimiento y de despertar de la conciencia para vivir en libertad, armonía y con equilibrio en el interior de cada persona y con todo lo que habita nuestro planeta–; respalda el trabajo del profesorado para lograr que las y los estudiantes abran todas sus capacidades y posibilidades para el aprendizaje y mejorar sus condiciones para afrontar la vida recuperando su bienestar personal, y siendo proactivos y responsables para contribuir al bienestar colectivo y social.

El compendio apoya el proceso metodológico de las guías prácticas poniendo al alcance de los y las maestras material para lograr los objetivos propuestos que incluyen el aprendizaje de relaciones no violentas, respetuosas, dignas y justas, y para la construcción de la vida con libertad.

- **Actividades sugeridas para la promoción de valores:**

El desarrollo de actividades sugeridas para celebraciones o conmemoraciones comprendidas dentro del ciclo escolar, son propuestas al claustro de profesorado que contribuyen al cambio en los modelos de vivir promoviendo valores como la libertad, el respeto a la diversidad y la diferencia; la promoción de relaciones interpersonales y grupales basadas en el respeto profundo, así como la promoción del arte, la creatividad sin esquemas que reproducen la violencia, el machismo, el racismo y el clasismo.

Para la Colectiva Actoras de Cambio, presentar las guías dirigidas a profesorado y alumnado de educación básica para el abordaje de la memoria histórica y la violencia sexual, representan una oportunidad para honrar la vida de miles de mujeres, especialmente mayas, víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y de todos los crímenes de la guerra que vivimos en Guatemala por más de 36 años.

Con estas guías también esperamos contribuir al sueño de las mujeres que con valentía rompieron el silencio y transformaron la culpa, la vergüenza y el estigma en dignidad para todas las sobrevivientes de violencia sexual, en la guerra y en tiempos de paz, y para todas las mujeres y la humanidad.

Esperamos contribuir a la recuperación de la memoria histórica y al abordaje de la violencia sexual como fuentes para construir la paz basada en la igualdad, el respeto profundo a lo diferente, la justicia, armonía, el equilibrio que promuevan el bienestar y la libertad de las mujeres y de toda la sociedad.

Estamos además, cumpliendo con una parte del sueño colectivo de las mujeres sobrevivientes de violencia sexual que acompañamos: “que la guerra y la violencia sexual NO SE REPITAN NUNCA MÁS en la vida de los pueblos, de las mujeres: niñas, jóvenes y adultas, ni en la vida de nadie más”. Invitación que hacemos extensiva a toda la sociedad para que en la cotidianidad de manera consciente nos encaminemos a vivir dignamente, como personas, colectivos, sociedad y planeta.

COLECTIVA ACTORAS DE CAMBIO



Con el apoyo de:

