

| MANUAL PARA EL TRABAJO CON
| MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD |

Taller de Habilidades Sociales

2017



Fundación
MUJER LEVÁNTATE

MANUAL PARA EL TRABAJO CON MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD
Taller de Habilidades Sociales

Equipo Técnico

Giovanna Pareschi, Solange Krause, Alejandra Meneses, Margarita Saavedra, Paola Mardones

Asesor Técnico

Gonzalo Guzmán

Editor

Sergio Chacón

Diseño de Portada: Carola Fuentes

Diagramación y Diseño Interior: Carola Fuentes

Este proyecto se realizó gracias a la participación de Fundación Colunga, institución dedicada a apoyar iniciativas de alto impacto en temas de educación y superación de la pobreza

ISBN: xxx-xxx-x-xx-xxxx-x Inscripción N° xxxxxxxxx

Todos los Derechos Reservados

Santiago de Chile 2017

Fundación Mujer Levántate www.mujerlevantate.cl Esmeralda 732, Santiago

MANUAL PARA EL TRABAJO CON MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

Taller de Habilidades Sociales

2017



Fundación

MUJER LEVÁNTATE

“Una persona vale más que un mundo”.

Santa María Eufrasia



CONTENIDO:

Taller: “Cómo nos comunicamos”

Objetivo General:

Descubrir la propia pauta de comunicación.

Resultados esperados:

Descubre su propia pauta de comunicación.

Indicador:

Describe al menos dos características de su propia pauta de comunicación.

1. Presentación del Taller

Objetivo de la actividad: Introducir el taller y presentar al equipo de trabajo.

Resultado esperado: Conoce el Taller y los nombres de las integrantes del equipo y su disposición.

Duración: 5 minutos

Materiales:

- Papelógrafo
- Plumones
- Huincha de pegar

Descripción de la actividad:

(Antes de iniciar la actividad, las facilitadoras deben revisar el Manual del facilitador).

Las facilitadoras darán la bienvenida a las participantes y se presentarán siguiendo la consigna propuesta: *“Hola, bienvenidas, queremos aprovechar esta ocasión para que conozcan a todo el equipo de la Fundación Mujer Levántate, vamos a partir presentándonos: mi nombre es XX, mi nombre XX... [presentación de cada profesional], aunque algunas de ustedes ya nos conocen, somos el equipo de profesionales que las acompañarán en diversos talleres, mezclándonos en los distintos grupos al igual que ustedes, es importante irnos rotando para así conocernos más entre todas, como equipo vamos revisando los casos y acordamos juntas muchas de las acciones que hacemos en el trabajo con ustedes. Ahora, vamos a despedir a nuestras compañeras y nosotras [facilitadoras] nos quedaremos para ser parte de este grupo... [Espacio para que el resto del equipo se retire de la sala de taller].*

Las facilitadoras previo al inicio deben colocar en el papelógrafo el nombre del taller “Cómo nos comunicamos”, luego señalarán: *“Este taller consta de 6 sesiones más una reunión de cierre donde se entregarán los certificados. Este taller les va a ayudar a comunicarse de mejor manera con los demás.* Las facilitadoras indicarán la hora de inicio del taller y la hora de término (considerando duración aproximada de 60 minutos) explicando *“En un papelógrafo iremos registrando la hora de inicio de cada sesión y también iremos tachando cada sesión realizada”.*

Las facilitadoras preguntan también: *“Algunas veces, tenemos personas que tenemos problemas para ver o escuchar bien, para leer o escribir, para esto es importante que se acerquen a nosotras para estar al tanto y poder apoyarles en las actividades. También si hay alguien que no entiende algo puede pedir la palabra o levantar la mano para preguntar, la idea es que no se queden con la duda, muchas veces cuando alguna hace una pregunta nos sirve a las demás, que tenemos la misma duda y no nos atrevemos a decir”.*

2. Contrato grupal

Objetivo: Construir un contrato grupal.

Resultado esperado: Aporta a la construcción del contrato grupal.

Indicador: Firma contrato construido grupalmente.

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Papelógrafo
- Plumón
- Cinta de embalaje
- Huellero

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras les propondrán realizar un Contrato Grupal [ver “Contrato grupal” en Material para el facilitador], refiriendo lo siguiente *“Para que podamos funcionar adecuadamente como grupo, debemos llegar a ciertos acuerdos que permitan una buena convivencia y que escribiremos en un papelógrafo”*. Las facilitadoras luego deben preguntar: ¿Alguien sabe qué es un contrato? ¿Quién ha firmado un contrato? ¿Cuál es la diferencia de ese contrato con el que vamos a construir? Después las facilitadoras dirán *“Nosotras lo vamos a hacer distinto, este contrato no será impuesto, sino todas podremos construirlo. A veces trabajar en grupo podría ser un problema, desde escuchar a otro, escuchar opiniones distintas a la mía, esperar mi turno. Este contrato no es unilateral, todas, incluidas nosotras (por las facilitadoras), debemos comprometernos a ciertas cosas, por eso firmaremos el contrato también”*.

¿Qué cosas creen que deben ir en este contrato grupal? ¿A alguien se le ocurre? ¿Alguna quisiera ser voluntaria para anotar estos acuerdos?”. Para esto las monitoras facilitarán materiales para que alguna voluntaria registre en un papelógrafo los acuerdos tomados. Las facilitadoras deben tener claridad de que hay ciertas normas mínimas que deben estar presentes en el contrato grupal para que el grupo funcione, pero estos deben ser intencionados por las facilitadoras si es que no son incorporados por las participantes (Ver Manual del facilitador).

Las facilitadoras deberán además señalar que: *“Recuerden que ustedes firmaron un convenio al ingresar al programa, donde estuvieron de acuerdo sobre las consecuencias de las inasistencias. ¿Se acuerdan? Para este taller las inasistencias deben ser justificadas y en caso de presentar más de dos inasistencias, se tendrá que repetir automáticamente el taller. La asistencia es muy importante por tres razones: 1) porque se pierde su opinión y aporte a la experiencia grupal; 2) Por que también es requisito de aprobación del taller y 3) Por último, cada sesión requiere de un mínimo de integrantes (cuórum) para realizar el taller, este corresponde al 50 + 1, es decir, si el grupo está compuesto por 20 integrantes, para que pueda efectuarse cada sesión deberían ir 10 + 1, 11.*



Una vez terminado el contrato, las participantes y facilitadoras deberán acercarse a firmar dicho contrato o imprimir su huella en caso de no poder firmar, el cual será guardado al término de la sesión. Al inicio de las próximas sesiones se volverá a pegar en la sala, con el objetivo de recordar los acuerdos que fueron tomados por el grupo.

3. Dinámica de presentación: “Mi nombre es”

Objetivo: Promover la integración de las participantes.

Resultado esperado: Reconoce a las demás integrantes del grupo.

Indicador: Identifica el nombre de sus compañeras.

Duración: 5 minutos

Materiales: No se requiere

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras les pedirán a las participantes que se sienten en círculo y cada una tendrá que decir su nombre o como le gusta que le digan y señalar en qué podría serle útil este taller”.

Una vez todas las participantes se hayan presentado y señalado la utilidad del taller para sí, se continuará con la siguiente actividad.

4. Actividad N°1: “Lluvia de ideas”

Objetivos:
Descubrir qué es la comunicación.

Resultado esperado: Identifica los distintos aspectos de la comunicación.

Indicador: Aporta con al menos una idea para la elaboración del concepto de Comunicación.

Duración:
5 minutos

Materiales:

- Papelógrafo
- Huincha de pegar
- Plumones
- Cartulinas escritas con los tres tipos de

Descripción de la actividad:

Se invita a las participantes a iniciar la actividad de hoy realizando una pequeña lluvia de ideas, para esto se realizará la siguiente pregunta ¿Qué es la comunicación?, las facilitadoras irán anotando todas las respuestas en un papelógrafo, la idea es que finalmente con esas ideas se pueda construir la definición grupal de “Comunicación”. Esta definición debe contener los siguientes elementos:

- Es un proceso de interacción social
- Se necesita un mínimo de dos personas
- Existe un emisor, un receptor y un mensaje
- Puede ser verbal (palabras) o no verbal (gestos, posturas)

5.

Actividad N°2: “Debate!”

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de su propia pauta de comunicación

Resultado esperado: Reconoce su propia pauta de comunicación

Indicador: Describe correctamente su propia pauta de comunicación

Duración: 25-30 minutos

Materiales:

- Plumones
- Papelógrafo
- Dos sobres carta
- Reloj
- Hoja de trabajo N°1 Sesión 1

Descripción de la actividad:

NOTA: Esta actividad será grabada para luego ser revisada por las participantes.

Las facilitadoras les explicarán a las integrantes que deberán participar de un debate (se entenderá como un espacio de comunicación que permite la discusión acerca de un tema polémico entre dos o más grupos de personas), se debe insistir en que debe haber respeto por todas las opiniones. Luego las facilitadoras solicitarán a las participantes que se dividan en dos grupos aleatoriamente (entregándole números 1 y 2), cada grupo tendrá una representante que debe elegir un sobre, el que contendrá un papel que dirá “A favor” o “En contra”, seguido de esto se les asignará el tema machismo: “la mujer solo se debe dedicar a las labores de la casa”, en caso que alguna participante repita el taller se definirá otro tema como: “permitir los teléfonos en las cárceles”.

Se tomará el tiempo y cada grupo tendrá 3 minutos para ponerse de acuerdo. Pasado este tiempo comenzará la discusión y tendrán 7 minutos en total para plantear sus ideas frente al tema, dejando en claro que todas las participantes de cada grupo deben aportar a la discusión. Es importante señalar que debe ser una actividad mínimamente guiada, solo se tomará el tiempo, se espera que quede



en evidencia la forma de comunicarse de cada participante (serán las mismas participantes quienes deberán autorregularse).

Pasado el tiempo asignado al debate, se les invitará a observar un video (este video será de ellas mismas participando del debate, se debe estar muy atentas a las reacciones de cada participante). Luego de exponer el video del debate, se le entregará a cada una la hoja de trabajo N°1 Sesión 1 Posteriormente con todas las participantes en un plenario se responderán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué piensan después de observarse en el video?
2. ¿Qué les llamó la atención de la actividad?
3. ¿Qué les pareció la opinión del grupo contrario?
4. ¿Cómo describirían la manera en que ustedes se comunicaron?
5. ¿Qué consecuencias les trae comunicarse de esa manera?

(Las facilitadoras deberán registrar lo conversado en el papelógrafo).

6. Cierre

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 5 minutos

Materiales:

- Papelógrafo
- Plumones
- Huincha de pegar

Para cerrar esta sesión se les pedirá a las participantes que respondan a la pregunta: ¿Existen otras formas de comunicarse? (Las facilitadoras deberán registrar lo conversado en el papelógrafo).

Entonces se les planteará a las participantes que piensen de la sesión de hoy, de manera de que la próxima sesión veamos las cosas que nos pueden dificultar o facilitar nuestra comunicación.



“Cómo nos comunicamos” / SESIÓN N°2

Objetivo:

Identificar facilitadores y obstaculizadores de la comunicación.

Resultado esperado: Identifica facilitadores y obstaculizadores en su propia comunicación.

Indicadores: Describe al menos 3 facilitadores y 3 obstaculizadores de la comunicación en la vida cotidiana.

1. Introducción y síntesis de la sesión pasada:

Objetivo: Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior

Indicador: Entrega impresiones sobre lo aprendido en la sesión anterior

Duración: 05 minutos

Materiales:

- Papelógrafo con contrato grupal
- Papelógrafo (Para tomar nota del resumen)
- Plumones
- Huincha de pegar

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras comienzan saludando cordialmente a las participantes, luego indican la hora de inicio de la sesión y acuerdan con las participantes la hora de cierre del taller. Posteriormente, se propone recordar la sesión pasada, recogiendo impresiones de las participantes. Las facilitadoras preguntan: ¿Qué recuerdan de la sesión de la sesión pasada?, ¿Qué fue lo que más les gustó de la sesión pasada?

2. Actividad N°1: Completando mi dibujo

Objetivo: Identificar facilitadores y obstaculizadores de la comunicación.

Resultado esperado: Identifica facilitadores y obstaculizadores en su propia comunicación.

Indicador: Describe al menos 3 facilitadores y 3 obstaculizadores de la comunicación en la vida cotidiana.

Duración: 35 Minutos

Materiales:

- Hoja de Trabajo N°1 Sesión 2
- Hoja de Trabajo N°2 Sesión 2
- Hoja de Trabajo N°3 Sesión 2



- Huincha adhesiva
- Papelógrafo
- Plumón
- Dibujo simple impreso en una hoja blanca
- Papeles con las opciones A y B
- Radio y parlantes

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras solicitarán a dos voluntarias y les pedirán que cada una escoja un papel (con anterioridad se deben realizar papeles con las opciones A y B), a la participante que le salga la letra A) se le hará entrega de un dibujo y se le dará la instrucción de describir el dibujo sin decir textualmente lo que es a la compañera con la letra B) quien deberá realizar el dibujo con un plumón en un papelógrafo según las indicaciones recibidas de su compañera, el objetivo de la actividad es lograr el mismo dibujo al original. Las facilitadoras deben guiar la actividad para que la dupla la realice bajo la siguiente condición:

- 1.- Deben ponerse de espaldas a la compañera y sin mirarse a la cara deben realizar la instrucción antes indicada, sin poder corregir a la compañera.
- 2.- Deben ponerse de frente a la compañera y mirarse a la cara, deben realizar la instrucción antes indicada, sin poder corregir a la compañera. (colocar ruido de fondo)
- 3.- Deben ponerse de frente a la compañera y mirarse a la cara, deben realizar la instrucción antes indicada, pudiendo corregir a la compañera.

Al finalizar la actividad el grupo comparará los dibujos en las diferentes instancias para luego continuar con las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo fue la experiencia?
2. ¿Qué piensan respecto al resultado?
3. ¿Qué diferencia observaron?
4. ¿Qué les pasó cuando pudieron mirar a la compañera a la cara?
5. ¿Qué les pasó cuando no pudieron corregir lo que la otra persona está haciendo?
6. ¿Qué creen que dificultó hacer el dibujo?
7. ¿Qué creen que facilitó hacer el dibujo?

En base a la actividad debieran aparecer algunos facilitadores y obstaculizadores como: El feedback, el contacto visual, desconcentración, el estado de ánimo, la escucha activa, elementos ambientales, dar información por sabida. Si esto no ocurre en la discusión, las facilitadoras evocarán a través de preguntas como las siguientes:

1. ¿Cuándo envían un mensaje a su hogar, llegan como querían? (recordar el juego del teléfono)
2. ¿Ustedes seguramente antes de estar privada de libertad utilizaron WhatsApp, tuvieron algún malentendido en sus conversaciones? ¿cómo creemos que los emoticones replazan las palabras? (Implica un proceso más completo, la persona debe traducir la imagen a palabra y luego el receptor debe traducir esa imagen a



palabras)

3. ¿En las visitas que ustedes tienen en el gimnasio (o una discoteque) qué dificultades tienen para comunicarse con los demás? (ruido como obstaculizador)

Luego del plenario, se les solicitará a las participantes que completen la Hoja de Trabajo N°1 Sesión 2.

3. Cierre

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 10 minutos

Materiales:

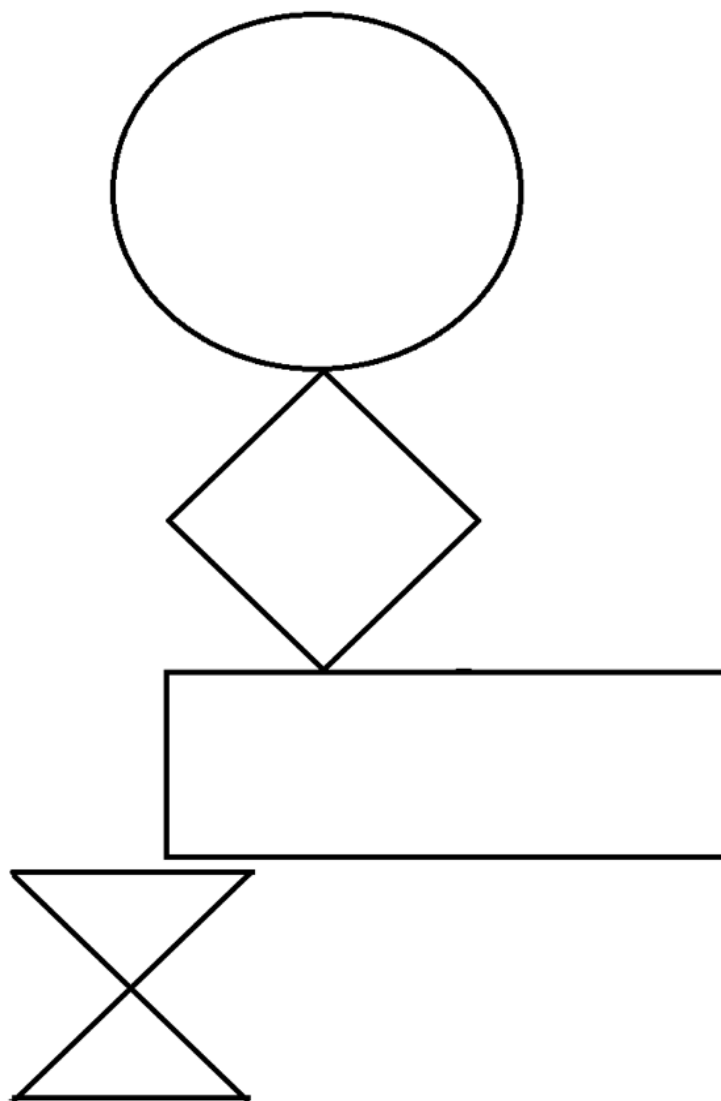
- Papelógrafo
- Plumones
- Huincha de pegar

Descripción de la actividad:

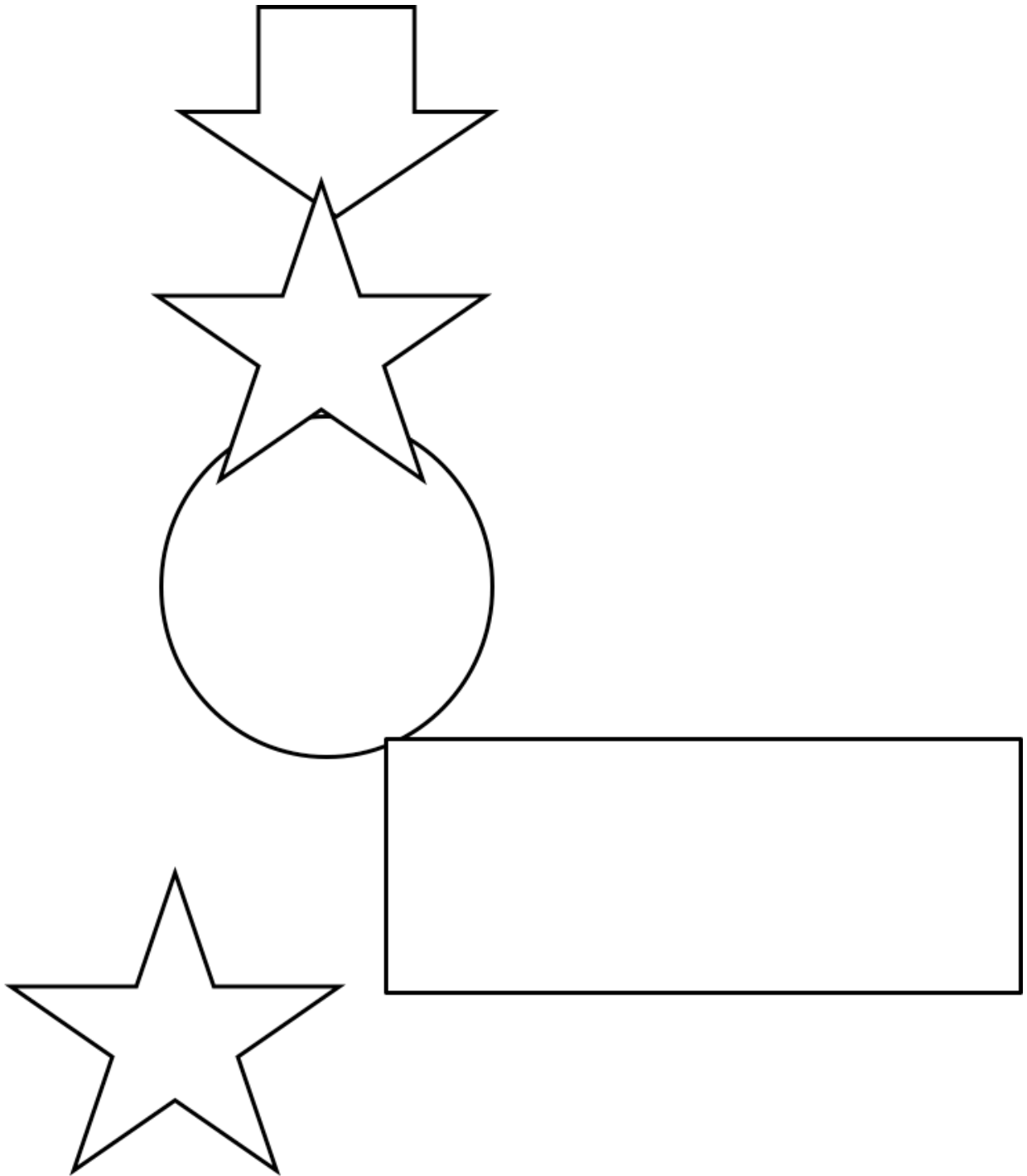
Los facilitadores les preguntarán a las participantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué obstaculiza la comunicación? ¿Que favorece la comunicación?

SESIÓN Nº2

Hoja de trabajo Nº1



Hoja de trabajo Nº2



Hoja de trabajo N°3

Nombre: _____ Fecha: ____/____/____

Identifica al menos 3 facilitadores y al menos 3 obstaculizadores de la comunicación.

Facilitadores: ¿Qué nos ayuda a comunicarnos?	Obstaculizadores: ¿Qué nos dificulta comunicarnos?

“Cómo nos comunicamos” / SESIÓN N°3

Objetivo: Reconocer y practicar la comunicación verbal y no verbal.

Resultado Esperado: Reconoce y practica la comunicación verbal y no verbal.

Indicador: Identifica al menos dos ejemplos de comunicación verbal y no verbal.

1. Introducción y síntesis de la sesión pasada:

Objetivo: Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior

Indicador: Entrega impresiones sobre lo aprendido en la sesión anterior



Duración: 5 minutos

Materiales:

- Papelógrafo con contrato grupal
- Papelógrafo (Para tomar nota del resumen)
- Plumones
- Huincha de pegar

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras inician la sesión, dando la bienvenida a todas y recuerdan la hora acordada en el contrato grupal de inicio de la sesión. Posteriormente, les propondrán recordar la sesión pasada, e irán recogiendo **impresiones sobre lo que aprendieron ese día y registrándolas en un papelógrafo.**

2. Actividad N°1: “Situaciones vividas”

Objetivo: Identificar formas de comunicación verbal y no verbal.

Resultado esperado: Identifica formas de comunicación verbal y no verbal.

Indicador: Identifica al menos 2 ejemplos de comunicación verbal y no verbal

Duración: 25 minutos

Materiales:

- Proyector
- Notebook
- Videos en digital
- Huincha adhesiva
- Papelógrafo
- Plumón

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras invitan a las participantes a ver atentamente una serie de videos para luego comentarlos y responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuéntenos que vieron en los videos? (Se debe intencionar la retroalimentación, qué pasa con ambas partes)
 - ¿Les ha pasado alguna vez algo similar?
 - Entonces ¿cómo nos comunicamos? ¿de qué formas nos comunicamos? [ver comunicación verbal y no verbal en manual de facilitador]
 - Cuando decimos palabras o frases automáticas pero que no dicen mucho ¿cuáles podrían ser éstas? Ejemplo: “Hola cómo estás? Bien y ¿tú?” / “estoy latía” ¿Qué comunicamos al decir las?
 - ¿De qué forma el entorno comunica? Por ejemplo los colores que ocupamos en las cortinas que se
- Notas para tener en cuenta: Se espera que la discusión aporte los siguientes elementos:
- Respecto al video N° 1: la pareja ¿Qué sucedió entre ellos? ¿Qué le pasó al pololo? ¿qué les hace pensar eso? ¿Cómo reaccionó ella? ¿En qué se fijaron para pensar eso? (Se espera distinguir gestualidad, corporalidad, pausas, entonación)

- **Respecto al video N° 2:** la mamá de la guagua ¿Qué vieron ustedes acá? ¿Cómo se dan cuenta de aquello? (Se espera que se distinga gestualidad, entonación, uso del espacio y corporalidad)
- **Respecto al video N° 3** No estoy enojá: ¿qué observaron? ¿Qué hace que piensen eso? (tono de voz, corporalidad, actitud)
- **Respecto al video N°4** ¿Qué es lo que comunica la amiga del celular? (Entonación, corporalidad, contacto visual)
- **Respecto al video N°5** ¿Qué es lo que comunica el político? (Entonación, corporalidad, contacto visual)

ponen alrededor de las camas, ¿qué se quiere comunicar con eso? ¿Qué se quiere comunicar con los colores que elegimos para vestarnos? (La idea es buscar cualquier ejemplo cotidiano y muy concreto que permita visualizar cómo ellas se apropian del contexto y comunican algo con eso, tanto lo que se hace como lo que no se hace, es comunicación)

Es posible encontrarse en las respuestas de las participantes una dicotomía: relaciones de autoridad (mayor violencia y poder) v/s sumisión (tono lastimero, victimización). Muchas veces les cuesta encontrar los puntos intermedios, cero o cien, cuando tenemos estas dicotomías cuesta saltar de un extremo a otro, esto implica adecuarse a ciertos contextos y se debe revisar que se pone en juego, qué recursos tenemos para poder hacer esto. Revisar que hay otras formas de relacionarse, esto implica ver si la forma de relacionarse adentro es la misma que utilizan afuera.

3. Actividad N°2: “Role Playing”

Objetivo: Practicar distintas maneras de comunicación verbal y no verbal

Resultado esperado: Practica distintas maneras de comunicación verbal y no verbal

Indicador: Practica al menos una manera de comunicación verbal y no verbal a través del role playing.

Duración: 25 minutos

Materiales:

- Huincha adhesiva
- Papelógrafo
- Plumón
- Situaciones expuestas en los videos (excepto el video 5)
- Hoja de trabajo N°1 sesión 3
- Lápices

Descripción de la actividad:

Las facilitadoras solicitarán dos voluntarias para realizar un juego de roles respecto a una de las situaciones expuestas en los videos, pero que tendrán que representar de la forma que ellas consideren más adecuada.

Las facilitadoras les harán elegir un sobre que contendrá el número del video que deben representar. La indicación será la siguiente: “representen la escena del video tal cual como lo harían ustedes”. Las voluntarias deberán salir del salón y acordar en 2 minutos cómo realizarán la representación. Es importante que el resto del grupo esté muy atento a la representación, focalizándose en los distintos



tipos de comunicación verbal y no verbal utilizados. Esta situación debe ser representada en un máximo de 3 minutos al centro del salón y todas las participantes alrededor de ellas observando.

En caso de que no se haya generado en el grupo la confianza suficiente, se sugiere modificar la actividad, generando duplas las que representarán la escena de acuerdo al número que les haya salido en el sobre, utilizando la misma consigna “representen la escena del video tal cual como lo harían ustedes”. En base a esto se trabajarán las mismas preguntas de la alternativa 1, sin realizar la dinámica de la pecera.

Luego se realizará un plenario sobre lo observado donde se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó acá?
- ¿Qué les hizo pensar esto?
- ¿Qué quiso comunicar la compañera?, ¿Que quisiste comunicar? (Ver las dos partes)
- ¿Qué formas de comunicación utilizaron?
- ¿No creen que esto podría haber sido distinto?

Las facilitadoras les explicarán a las participantes que cada grupo o dupla deberá elegir un video para representar la escena en el centro mientras el resto observa y opina de lo que está ocurriendo, de este modo el mismo video deberán representarlo todos los grupos o duplas. A partir de las opiniones se les solicitará que intente representar la forma que ellas utilizarían. Es importante destacar que todas las participantes deberán pasar al centro para integrarse al role playing al menos una vez.

Las preguntas que formularán las facilitadoras en la pecera son las siguientes:

- ¿Cómo lo harían distinto?
- ¿De qué otra forma entregarían el mensaje?
- ¿De qué forma responderían al mensaje?
- ¿Cómo te sentiste en esto?
- ¿Les pasa algo parecido?
- ¿Qué facilitadores y obstaculizadores observaron?
- De todas las representaciones que vimos ¿Cuál les parece más adecuada?
- ¿Cómo les resultaría ponerlo en práctica?
- ¿De qué forma lo hacen habitualmente?
- ¿Dónde podrías aplicar esto?

Si durante el role playing no aparecen formas asertivas o adecuadas las facilitadoras deben incorporarse y modelar otras formas distintas de comunicar. Al final se corrige diciendo “A ver, y ¿qué les parece de esta forma?” La idea no es decir como tienen que hacerlo, sino que reconozcan los elementos que contiene la situación modelada por la facilitadora.

En el caso de que si aparezcan formas más adecuadas desde el grupo preguntar, ¿con cuál se quedarían?

4. Cierre

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 5 Minutos

- Huincha adhesiva
- Papelógrafo
- Plumón

En la actividad de cierre se reforzará la importancia de comunicarse de manera verbal y no verbal efectiva y cómo esto favorece en las relaciones con otros. Se realizarán las siguientes preguntas:

-¿Entonces de que otras formas comunicamos? ¿Para qué nos sirve conocer las distintas formas de comunicarnos?



SESIÓN N°3

Hoja de trabajo N°1

Nombre: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

De los videos que observaste, identifica al menos 2 ejemplos de comunicación verbal y 2 ejemplos de comunicación no verbal.

Verbal	No verbal

Taller “Cómo nos comunicamos”: Sesión N°4

Objetivo: Practicar escucha activa

Resultado esperado: Practica la escucha activa

Indicador: Ejercita al menos una vez la escucha activa

1. Introducción: Síntesis de la sesión pasada

Objetivo: Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada.

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior.

Indicador: Entrega impresiones sobre lo aprendido en la sesión anterior.

Duración: 5 minutos

Materiales:

- Contrato grupal

- Huincha adhesiva
- Papelógrafo
- Plumón

Las facilitadoras comienzan saludando cordialmente a las participantes, luego registran en el papelógrafo o la pizarra la hora de inicio y el número de sesión del taller. Posteriormente, se propone recordar la sesión pasada, recogiendo impresiones de las participantes. Las facilitadoras preguntan: ¿qué recuerdan de la sesión pasada? ¿Hay algo que quieran contarnos de la sesión pasada?

2. Actividad N°1: ¿Adivina cuál es mi trabajo...?

Objetivo: Introducir el concepto de escucha activa.

Resultado esperado: Construir el significado de escucha activa.

Indicador: Aporta con al menos un comentario del concepto de escucha activa.

Duración: 25 minutos

Materiales:

- Hojas blancas
- Lápices
- Cronómetro

DESCRIPCIÓN DE DIVERSOS TRABAJOS

Descripción de la actividad: Se invita a las participantes a jugar un juego, el que consiste en que cada una tendrá una hoja y un lápiz. Una de las facilitadoras irá leyendo pausadamente una descripción de algún oficio o trabajo, mientras la otra facilitadora estará contabilizando el tiempo que tendrán las participantes para anotar su respuesta (máximo 15 segundos). Cada participante debe estar muy atenta a la descripción que se entregará, intentando adivinar cada trabajo u oficio, pero no podrán hablar ni comentar hasta finalizar la lectura.

Al terminar la actividad, se hace una revisión grupal, sobre cuáles eran los conceptos correctos. Las facilitadoras les preguntan a las participantes:

1. ¿Qué les facilitó identificar cual era el profesión u oficio?
2. ¿Qué debemos hacer para escuchar claramente?
3. ¿Conocen la escucha activa? Las facilitadoras deben escribir los componentes previamente en un papelógrafo y luego explicar brevemente que la escucha activa tiene varios componentes [ver Material para el facilitador]. Se les solicita a las participantes que completen o den el significado de cada uno de ellos:
 - o Tranquilizar la mente
 - o Escuchar cuidadosamente lo que se dice
 - o Utilizar señales no verbales positivas
 - o Resumir
 - o Controlar el ambiente
 - o Conductas que no ayudan



4. ¿Qué relación tiene este ejercicio con la sesión anterior?
5. ¿Cómo escuchan en sus conversaciones cotidianas?
6. ¿De qué manera les gusta a ustedes que las escuchen?

3. Actividad N°2: Mi primer día de trabajo

Objetivo: Reconoce y ejercita la escucha activa.

Resultado esperado: Reconoce y ejercita la escucha activa.

Indicador: Ejercita al menos una vez la escucha activa.

Duración: 25 minutos

Materiales:

1. Revistas
2. Tijeras
3. Plumones
4. Lápices de colores
5. Pegamentos

Las facilitadoras invitan a las participantes a tratar un tema que pueden vivir una vez que salgan: “El Primer día de trabajo”. Para esto, las participantes se dividirán en grupos asignados por las facilitadoras, los cuales no excederán el máximo de cuatro integrantes. Las facilitadoras preguntan al grupo si alguna de ellas ha trabajado o han vivido la experiencia de llegar por primera vez a un trabajo. Luego de eso, se les entrega los materiales para construir una representación sobre cómo se imaginan que sería el primer día de trabajo, qué dificultades podrían tener, etc. Las facilitadoras darán 10 minutos como máximo para la construcción de la representación. En caso que el grupo no alcance a terminar y pida más tiempo, las facilitadoras les preguntarán: ¿por qué creen que no lograron terminar la representación? ¿Cómo fue la comunicación en el grupo? ¿Hubo algún problema para ponerse de acuerdo?

Luego, se le solicita a cada integrante que explique una parte de la representación que juntas construyeron (para esto las demás participantes deben poner en práctica la escucha activa). Las facilitadoras deben observar si las participantes están practicando la escucha activa y además pueden preguntar a las integrantes qué entendió de lo que explicó su compañera.

1. ¿Cómo aplicamos la escucha activa este tipo de actividades? ¿cómo lo notan?
2. ¿Para qué sirve la escucha activa?
3. ¿En qué situaciones podemos utilizarla?
4. ¿En qué situaciones creen que no es necesario utilizarlo?
5. ¿Por qué creen que nos cuesta aplicarla en nuestro día a día?

4. Cierre

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión.

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido.

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 5 minutos

- Papelógrafo
- Plumones
- Huincha de pegar

Las facilitadoras cierran la sesión preguntando: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo nos podría servir lo aprendido hoy en el taller?



DESCRIPCIÓN DE TRABAJOS U OFICIOS

Jardinera: Mi trabajo es al aire libre, algunas personas no podrían hacerlo porque les da alergia, en primavera es cuando más se luce mi trabajo. Me gusta trabajar con las plantas y las flores.

Enfermera: trabajo con personas, a veces las personas están con problemas de salud y se sienten aliviadas, antiguamente usábamos algo que nos identificaba arriba de la cabeza.

Asesora del hogar: Me dedico a la limpieza y el orden de una casa, como también cocinar, lavar y planchar y me pagan por hacerlo.

Cajera: Lamentablemente el dinero que pasa por mis manos no es mío, debo ser rápida sino la gente se enoja, estoy en muchas partes como en tiendas, bancos, autoservicios.

Profesora: trabajo enseñando a niños, jóvenes y adultos también, acostumbran llevarme regalo como una manzana, por ejemplo. Tengo vacaciones de invierno y verano.

Operadora de horquilla: Levanto cosas muy pesadas, pero no necesito ser musculosa, opero una máquina que tiene dos brazos y me ayuda a levantar pallets.

Peluquera: Soy la confidente de mis clientes, me cuentan de su vida, les mejoro su apariencia y su estilo, por lo general corto, tinturo y mis clientas salen renovadas.

Taxista: Recorro cortas y largas distancias, Arjona escribió una canción sobre mi trabajo, mi herramienta de trabajo es un medio de transporte que ayuda a movilizar a las personas.

Secretaria: Soy la que escucha, escribe y calla. Yo tomo nota de las reuniones, contesto el teléfono y generalmente soy la mano derecha del jefe.

Minera: mi trabajo se trata de extraer recursos valiosos para el país desde las profundidades de la tierra, tuve 33 compañeros que se quedaron atrapados en el norte.

Carabinera: Dicen que somos más pesadas que mis compañeros hombres, puedo usar falda y también pantalón, puedo andar a pie, en moto, en auto y a caballo, algunas veces me toca dirigir el tránsito o acudir a alguna llamada de emergencia.

Pastelera: hay un dicho con mi oficio, me gusta que lo que hago me quede muy rico, preparo cosas dulces de varios sabores, puede ser para cumpleaños, matrimonios o cualquier celebración.

Taller “Cómo nos comunicamos”: Sesión N°5

Objetivo: Practicar la comunicación asertiva.

Resultado esperado: Practica conductas asertivas en distintos contextos.

Indicador: Practica al menos una conducta asertiva.

1. Introducción y revisión de la sesión anterior:

Objetivo: Dar inicio a una nueva sesión y recordar la sesión pasada.

Resultado esperado: Aporta a la creación de la síntesis de la sesión anterior.

Indicador: Entrega impresiones sobre lo aprendido en la sesión anterior.

Duración: 05 minutos

Materiales:

- Contrato grupal
- Papelógrafo
- Plumones
- Cinta adhesiva

Las facilitadoras comenzarán saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?

2. Actividad N°1: “Mis desafíos”

Objetivo: Reconocer y practicar la comunicación asertiva.

Resultado esperado: Reconoce y practica conductas asertivas en distintos contextos.

Indicador: Reconoce y practica al menos una conducta asertiva.

Duración: 50 minutos

Materiales:

- Cronómetro
- Sobres (para guardar papeles con situaciones)
- Papeles escritos con alguna situación específica que se utilizará para realizar el Role Playing.

Las facilitadoras inician la actividad proponiendo a las participantes lo siguiente: “Considerando todas las maneras de comunicación que hemos revisado hasta ahora, ¿qué creen ustedes qué es la asertividad?, ¿Qué elementos nos imaginamos que puede tener la asertividad? Las facilitadoras deben tomar nota en un papelógrafo de las ideas entregadas. Luego, a partir de lo conversado en el grupo, se construirá una definición de asertividad, la cual debe ser registrada por las facilitadoras. En caso que



no aparezcan en la discusión los elementos que componen la asertividad, las facilitadoras deberán complementar con la siguiente información (ver material para el facilitador):

NOTA:

- Lenguaje no verbal asertivo: Cuerpo firme sin parecer rígido (Postura relajada), Mirar a los ojos (no tan fijamente: se puede interpretar como agresividad o amenaza), Sonreír levemente, No acercarse excesivamente a la otra persona (Invade su terreno personal, lo que incomoda).
- Lenguaje verbal asertivo: Expresar con claridad y respeto nuestras ideas (tener la idea de lo que queremos decir), sin la intención de perjudicar o agredir a otro, sin temor ni timidez, en el momento apropiado.

Se espera dedicar un máximo de 10 minutos para la construcción de la definición.

Posteriormente, se les invita a poner en práctica la asertividad, solicitándoles a las integrantes que se acerquen para que cada una pueda sacar un papel con una situación específica, que les podría tocar vivir una vez que se encuentren en el medio libre o alguna situación que tengas que enfrentar en la actualidad, la cual deberán representar con la ayuda de una de las facilitadoras, es decir, la integrante ejecutará el papel de la persona que realiza el trámite y la facilitadora el papel del funcionario, institución o persona que corresponda al caso (ver tipos de acogida en el siguiente cuadro para para cada situación).

Situación	Tipo de acogida de facilitadora
Decirle a tu hijo (a) de 17 años que encuentras que su pareja es una mala influencia.	Respuesta agresiva del hijo.
Decirle a tu hijo (a) de 14 años que no puede ir a una fiesta, porque encuentras que el lugar donde irá es muy peligroso.	Respuesta del hijo indiferente (por ejemplo: bueno, me da lo mismo).
Pedirle a la funcionaria que quieres cambiarte de dormitorio, porque no te llevas bien con tus compañeras.	Respuesta indiferente de la funcionaria.
Ir a dejar tu curriculum a una empresa de aseo	Respuesta acogedora de la secretaria de la empresa.
Ir al registro civil a buscar un certificado de omisión de antecedentes para postular a un trabajo.	Respuesta agresiva de la funcionaria del registro civil.
Ir a hablar con profesor de tu hijo (a), para pedirle que tome medidas debido a que están insultando a tu hijo en clases.	Respuesta pasiva de la profesora (por ejemplo: veremos qué podemos hacer, vamos averiguar lo que está pasando)
Estás sin dinero y necesitas generar algo de plata y le pides a tu vecina que cuide a tus hijos para vender unos pasteles que pudiste hacer.	Respuesta acogedora de la vecina.
Pedir a una amiga ropa formal para ir a una entrevista de trabajo.	Respuesta acogedora de la amiga.

Es importante durante el desarrollo de esta actividad que las facilitadoras midan el tiempo de cada representación (Máximo 3 minutos), como también el tiempo utilizado en la retroalimentación grupal de cada una de las representaciones. Todas las participantes deben al menos realizar una representación, la que será asignada por sorteo. Cada participante pasará adelante y sacará un papelito al azar, en ese papel se especifica solo la situación que debe representar, pero no la acogida que tendrá (que será representada por una de las facilitadoras), la idea es que logre realizar la representación de la manera más asertiva posible.

A modo de cierre de esta actividad, se realiza un plenario donde se hacen las siguientes preguntas:

1. ¿cómo se sintieron?
2. ¿Qué fue lo más difícil?
3. ¿De qué manera reaccionamos normalmente ante situaciones como ésta?
4. tomando en cuenta las sesiones anteriores ¿Cómo deberíamos reaccionar?
5. ¿cómo afecta en el resultado del trámite que estemos enojadas en el momento de realizarlo?
6. ¿cómo piden ayuda?, ¿A quiénes? (Se puede considerar la idea de que a las mujeres se nos hace más difícil pedir ayuda a las personas que nos podrían colaborar, debido a que no estamos acostumbradas, creyendo que podemos realizar todo nosotras, aunque eso implique sobre exigirnos)

3. Cierre de la sesión:

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 05 minutos

Materiales:

- Papelógrafo
- Plumones
- Huincha de pegar

A modo de cierre de esta sesión se realizarán las siguientes preguntas:

¿Qué aprendimos hoy?

¿para qué nos sirvió esta actividad?

¿esto podría ser utilizado en la vida diaria?



FRASES PARA ROLE PLAYING

Decirle a tu hijo (a) de 17 años que encuentras que su pareja es una mala influencia.
Decirle a tu hijo (a) de 14 años que no puede ir a una fiesta, porque encuentras que el lugar donde irá es muy peligroso.
Pedirle a la funcionaria que quieres cambiarte de dormitorio, porque no te llevas bien con tus compañeras.
Ir a dejar tu curriculum a una empresa de aseo
Ir al registro civil a buscar un certificado de omisión de antecedentes para postular a un trabajo.
Ir a hablar con profesor de tu hijo (a), para pedirle que tome medidas debido a que están insultando a tu hijo en clases.
Estas sin dinero y necesitas generar algo de plata y le pides a tu vecina que cuide a tus hijos para vender unos pasteles que pudiste hacer.
Pedir a una amiga ropa formal para ir a una entrevista de trabajo.

“Cómo nos comunicamos” / SESIÓN N°6

Objetivo: “Reconocer la comunicación asertiva”

Resultado esperado: Identificar y practicar conductas asertivas en distintos contextos

Indicador: Ejercita al menos una conducta asertiva durante la sesión.

1. Introducción y revisión de la sesión anterior:

Objetivo: Reconocer la comunicación asertiva.

Resultado esperado: Identificar y practicar conductas asertivas en distintos contextos

Indicador: Nombra al menos dos componentes de la comunicación asertiva.

Duración: 10 minutos

El facilitador comenzará saludando y dando la bienvenida a una nueva sesión del taller, se preguntará a las participantes ¿Qué recuerdan de la sesión anterior?, ¿Qué es lo que más les gustó?, ¿Qué cosas se podrían mejorar? se conversa durante algunos minutos.

2. Actividad N°2: “¿Cómo vamos a decir que no?”

Objetivo: Reconocer la comunicación asertiva.

Resultado esperado: Identificar y practicar conductas asertivas en distintos contextos

Indicador: Nombra al menos dos componentes de la comunicación asertiva.

Duración: 40 minutos

Materiales:

- Tarjetas escritas con las 3 situaciones:

Recordando la actividad de la sesión pasada y como complemento de ella se enuncia: “Pensando en todas las representaciones que se han realizado y lo que hemos conocido sobre la asertividad, podemos saber que una de las cosas en las que necesitamos poner en practica la asertividad es en cómo decir que no, ¿Cómo vamos a decir qué no?”.

Para poner esto en práctica se les solicitará a las participantes que pongan mucha atención a las situaciones que se van a leer a continuación, las cuales son situaciones complejas que podrían presentarse como un desafío importante en el medio libre y que dicen relación con la invitación a cometer nuevamente un delito; la idea es que luego de la lectura de cada situación se pueda comentar un poco sobre cuál es la mejor manera de decir que NO (utilizando para esto las herramientas entregadas en las sesiones anteriores y en esta misma). Para la lectura de las situaciones se pedirá a una voluntaria por cada situación para que pueda leerla en voz alta al grupo.

• **Situación n°1:**

Me encuentro después de unos meses con una amiga que no había visto hace mucho tiempo, nos alegramos mucho por este encuentro y conversamos largamente sobre nuestros problemas y las complicaciones que hemos tenido, luego de esto a mi amiga señala que para poder salir de esos problemas la mejor opción sería hacer un “negocito” aunque sea solo por una vez, al final no podemos tener tan mala suerte, solo serán un par de gramos...

• **Situación n°2:**

Al llegar a casa me junto con mi pareja quien se encuentra angustiado y pensativo, al preguntar qué es lo que pasa, me cuenta que un primo al que quiere mucho le ha pedido un favor importante y que necesita por un tiempo utilizar su casa como centro de acopio para guardar algunos “encargos” que tiene porque la casa de él ha sido dateada y en cualquier momento se deja caer la PDI...

• **Situación n°3:**

Después de un largo periodo de cesantía y llena de problemas económicos ya el nivel de angustia se está haciendo insoportable, mi hermana con quien hemos sido compañeras toda la vida, me hace una invitación a que tomando en cuenta los problemas en los que me encuentro podamos volver a “trabajar” juntas, robando algunas cosas en el centro de Santiago, total no le hacemos daño a nadie, toda perdida es material...



Se realiza plenario donde se intenta responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo es para ustedes decir que no?
2. ¿Cuáles son las situaciones que más nos complicaron?
3. ¿Qué cosas podrían ser presiones para que sea difícil decir que no? (Por ejemplo: Deberle dinero a alguien)
4. ¿es distinto decir que no a cualquier persona que a alguien más cercano o a quien queremos?

Nota: En caso de que alguna participante se niegue a decir que no a la situación que le toca, las facilitadoras deberán evaluar si se discute en el grupo (esta temática debe ser abordado en profundidad en el taller de actitudes pro sociales), en caso de que ocurra se debe abordar desde las consecuencias que puede tener aceptar nuevamente una oportunidad para delinquir, asimismo es posible que se evalúe la posibilidad de que las profesionales le pidan que se quede 5 minutos al finalizar la sesión.

3. Cierre de la sesión:

Objetivo: Resumir lo tratado durante la sesión

Resultado esperado: Aporta a la creación del resumen final de lo aprendido

Indicador: Comenta sobre lo aprendido y responde a las preguntas.

Duración: 10 minutos.

Materiales:

- Papelógrafo
- Plumones
- Huincha de pegar

A modo de cierre de esta sesión se realizarán las siguientes preguntas:

¿Qué aprendieron hoy?

¿para qué nos sirvió esta actividad?

¿creen ustedes que es importante aprender a decir no?

¿esto podría ser utilizado en la vida diaria?

Taller “Cómo nos comunicamos”: Sesión Cierre

Objetivo: Evaluar el taller y entregar certificados a las participantes.

Resultado esperado: Evalúa contenido del taller y resume lo revisado

Indicador: Completa hoja de evaluación del taller

1. Actividad N°1: “¿Qué aprendí?”

Objetivo: Presentar lo aprendido en el taller.

Resultado esperado: Presenta lo aprendido en el taller.

Indicador: Presenta un concepto de lo aprendido en el taller.

Duración: 30 minutos.

Materiales:

- Cartulinas de colores
- Revistas
- Hojas de block
- Tijeras
- Lápices de colores
- Pegamento
- Papelógrafo
- Hoja de evaluación

Descripción de la actividad:

Luego de dar la bienvenida, las facilitadoras les preguntarán a las participantes, ¿Escogieron un concepto de los temas vistos durante el taller que les llamó más la atención?, posteriormente se les pedirá que con los materiales dispuestos sobre el mesón puedan representar el concepto seleccionado en 10 minutos, para luego poder exponerlo brevemente frente al grupo.

Luego las facilitadoras preguntarán a las participantes:

- ¿Qué les llamo la atención de ese concepto?
- ¿De qué manera creen que este taller puede servir a su vida diaria?
- ¿Qué nombre le pondría usted a este taller?

Se realiza la evaluación del taller, donde cada participante completará una hoja de evaluación donde se considerarán elementos de los contenidos del taller y de la ejecución realizada por las facilitadoras, con la finalidad de mejorar el taller.



2. Actividad N°2: “Convivencia”

Objetivo: Promover un clima de convivencia para cerrar el taller.

Resultado esperado: Promueve un clima de convivencia para cerrar el taller.

Indicador: Participa activamente de la convivencia.

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Galletas
- Bebidas/ jugo/ café
- Vasos/ tazas
- Platos/bandejas

Descripción de la actividad:

A manera de celebración se les invita a las participantes a compartir una pequeña convivencia que es realizada por el equipo de facilitadoras.

3. Actividad N°3: “Entrega de Certificados”

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Certificados

Descripción de la actividad:

En este momento se realiza la entrega de certificados a aquellas integrantes que han aprobado el taller, se llama una por una al frente y una de las facilitadoras le entregará su respectivo certificado de aprobación. Además, se entregará a cada una de las participantes un Diploma como reconocimiento que manifieste alguna cualidad que hayan demostrado en su participación en el taller (puntualidad, asistencia, alegría, esfuerzo, etc.), esto con la finalidad de reforzar la idea de que todas somos distintas y podemos participar y aportar de distintas maneras al ejercicio del taller.

NOTA: Las integrantes que no aprueben el taller serán de todas maneras invitadas a esta sesión y será decisión de cada una si quiere asistir.





MANUAL PARA EL TRABAJO CON
MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD

Taller de Habilidades Sociales
2017