



**FORMACIONES**

[www.otrotiempo.org](http://www.otrotiempo.org)

**Trabajamos por la  
construcción  
de una sociedad  
más justa,  
equitativa y diversa,  
libre de violencias.**



100% ecológica

[www.milhojaseco.es](http://www.milhojaseco.es)

[ecopapeleria@milhojaseco.es](mailto:ecopapeleria@milhojaseco.es)

Telf. 685 735 029

Este catálogo ha sido impreso por MILHOJAS ECOPAPELERÍA con materiales ecológicos y certificados.

Milhojas Ecopapelería es una cooperativa de mujeres que trabajamos por la igualdad y empoderamiento de las mujeres.

# TEMÁTICAS

Contamos con una propuesta formativa y de sensibilización dirigida a **prevenir las violencias contra las mujeres:**

## **1. Enfoque de género e igualdad de oportunidades.**

Comprensión del sistema sexo-género y desarrollo de estrategias para construir un sistema de justicia y bienestar social, como las acciones positivas, las políticas de igualdad de oportunidades y las políticas interseccionales.

## **2. Prevención de violencias.**

Procesos de autoconocimiento y empoderamiento de las mujeres, autodefensa feminista, consentimiento, y privilegios masculinos.

## **3. Autonomía económica.**

Promoción de la autonomía de las mujeres mediante el empleo o el desarrollo de su propio emprendimiento, a través de asesoramiento individual y procesos formativos con enfoque de competencias y perspectiva de género.

## **4. Mujeres tecnológicas.**

Facilitación de herramientas TIC para reducir la brecha digital de género, capacitar a las mujeres en el ámbito tecnológico y defendernos del ciberacoso.

## **5. Semillero de profesionales.**

Formación dirigida a profesionales y agentes sociales de cambio, con perspectiva de Derechos Humanos y de género.

# FORMACIÓN A LA CARTA

Contamos con un **equipo multidisciplinar especializado en género**, lo que nos permite elaborar propuestas para distintos públicos de acuerdo a las necesidades que se nos planteen.

Todo el equipo cuenta con experiencia en ejecución de fondos del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género** y en la aplicación de la Estrategia Madrileña contra la Violencia de Género.

Nuestra formación puede ofertarse de manera puntual o como itinerarios formativos que aúnen varias de las temáticas que quieran trabajarse. Diseñamos itinerarios personalizados para generar procesos con mayor impacto en las personas y comunidades con las que trabajamos.

## PERFILES

- **Mujeres**, para dotarles de herramientas y acompañarles en sus procesos de empoderamiento.
- **Hombres**, para invitarles a formar parte del cambio cuestionando sus privilegios y transformando patrones.
- **Jóvenes**, replanteando actitudes y comportamientos machistas y promoviendo relaciones basadas en el buen trato.
- **Profesionales y entidades** para acompañar en la transversalización de la perspectiva de género y la facilitación de procesos grupales.

Nuestras formaciones están principalmente dirigidas a mujeres. Cabe plantear sesiones mixtas y no mixtas (sólo hombres o sólo mujeres), según las necesidades y temáticas.

# ENFOQUE PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO

Trabajamos procesos dinámicos y participativos, confiando en que la transferencia de conocimientos nace del mismo grupo que recibe la formación, acompañada, matizada y reforzada por el equipo de facilitación de Otro Tiempo.

Nuestra metodología aplica el enfoque socioafectivo o **vivencial**, que parte del **cuerpo** y las **emociones** acercándonos a la experiencia que queremos trabajar en primera persona. Está basada en los procesos de grupo y en el aprendizaje participativo, activo y transformador.

Además, combinamos el aporte teórico con propuestas creativas. El componente **lúdico** y **participativo** facilita el aprendizaje y los procesos de empoderamiento, activando otros canales comunicativos y teniendo en cuenta las experiencias previas y las necesidades de cada quien. Esto nos permite integrar los conceptos de manera holística.



# 1. ENFOQUE DE GÉNERO E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

El objetivo es comprender de manera integral las desigualdades de género y compartir estrategias como las acciones positivas, las políticas de igualdad de oportunidades y las políticas interseccionales.

Estos talleres pueden facilitarse de manera puntual, como un itinerario formativo o como introducción para otros procesos.



## **Sexo, género e identidad**

Buceamos en la comprensión del sistema sexo-género y la construcción social de estereotipos, roles y mandatos de género. Analizamos el impacto del género en la subjetividad, así como su importancia en los procesos de construcción de identidad y pertenencia.

## **Género y diversidad**

Para comprender el género como una realidad diversa lo abordamos desde el enfoque interseccional, incluyendo la diversidad sexual y de género y otros factores como el económico o el racial. Proponemos un espacio en el que trabajar tanto en la detección de las violencias derivadas del análisis de éstos distintos ejes de poder como en el desarrollo de estrategias de resistencia.

## Derechos Humanos de las mujeres

En este taller compartimos los marcos jurídicos internacional, europeo y nacional de promoción de los Derechos Humanos de las mujeres de forma sencilla y participativa, dando a conocer instrumentos legales y sus instituciones, así como herramientas prácticas para promover una vida libre de violencias.

## Deporte contra la desigualdad

Analizamos las violencias y desigualdades sufridas por las mujeres en el ámbito deportivo, lo que nos sirve para extrapolarlo a otras esferas de la vida. Diseñamos esta actividad lúdica y cooperativa, especialmente pensada para jóvenes, como una oportunidad de introducir actitudes y prácticas de buen trato, cooperación y cuidados.



## 2. PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS

El objetivo es comprender el sistema jerarquizado entre mujeres y hombres para abordar actitudes y ataques a la independencia, la integridad y la libertad de las mujeres. Con ello se facilita una visión holística de las violencias de género de un modo integral y multidisciplinar para pensar estrategias de bienestar social.

Estos talleres generan experiencias transformadoras al estar pensados como itinerario formativo, con varias sesiones que se complementan e interrelacionan contenidos. También pueden facilitarse de manera puntual.

### **Una vida libre de violencias**

Analizamos las bases que sustentan las desigualdades de género y desarrollamos conceptos básicos para comprender los procesos de violencia y entender tanto la violencia directa como la estructural y simbólica, en

sus distintas manifestaciones y dinámicas. Éstas y otras son herramientas que nos permiten identificar estos procesos como primer paso para evitarlos

### **Autodefensa feminista**

Consideramos imprescindible trabajar el empoderamiento y la legitimidad de las mujeres para defendernos, porque nos merecemos una vida libre de violencias. Responder y protegernos ante esto no es cuestión única de puños o patadas. Partimos del autoconocimiento y el autocuidado, individual y colectivo, trabajando transversalmente la confianza física y la autoestima, combinándolo con técnicas de artes marciales.



## Amor y buen trato

Animamos a reflexionar sobre las desigualdades de género basadas en roles y mandatos patriarcales, los mitos del amor romántico y los patrones de relación que conducen a situaciones de inequidad, riesgo y violencias, proponiendo alternativas basadas en el paradigma de los buenos tratos.

## Violencia sexual y consentimiento

Identificamos distintas manifestaciones de la violencia sexual. Frente a la cultura de la violación y los estereotipos femeninos, compartimos herramientas de la cultura del consentimiento con las que poner límites, comunicarnos de manera asertiva, expresar los deseos propios, creer a las víctimas y nombrar al monstruo. Proponemos relaciones sexuales más seguras y consensuadas y estrategias para hacerlas posibles, siempre desde el disfrute de la sexualidad.



## Cuestionando la masculinidad

Facilitamos la reflexión individual y colectiva sobre el modelo de masculinidad en el que los hombres son socializados con el objetivo de deconstruirlo desde un enfoque feminista y de cuidado relacional. Partimos de un análisis de esos patrones de conducta poniéndolos en relación con las opresiones más estructurales del machismo en la sociedad y proponiendo nuevos modelos de masculinidad que pongan en el centro el buen trato, los cuidados, la corresponsabilidad y la eliminación de cualquier tipo de violencia.



## Puntos Violeta

Estos puntos informativos en el espacio público permiten acciones de sensibilización y prevención contra el acoso sexual y las violencias machistas en entornos de ocio.

En Otro Tiempo enfocamos los Puntos violeta con una lógica de **proceso comunitario**. Hacemos partícipes y protagonistas a las mujeres de cada localidad de un itinerario formativo que incluye talleres donde toman conciencia de las desigualdades sociales con una mirada interseccional y de género, aprenden técnicas emocionales y físicas de autodefensa feminista y conocen herramientas y buenas prácticas para intervención en situaciones de violencia sexual.

Para que esta herramienta se adapte a la realidad de cada contexto, realizamos **formación a profesionales** del municipio (Policía Local, Guardia Civil, recursos sanitarios y sociales) sobre violencia sexual.

Además facilitamos la **coordinación** de organizaciones de mujeres y estos recursos locales de atención.

Las experiencias de los Puntos violeta favorecen la creación o cohesión de grupos de vecinas capaces de sensibilizar al resto de la población en cuanto a las violencias machistas y de realizar la acogida de otras mujeres que sufren violencia sexual con un **protocolo** comunitario elaborado específicamente.

### 3. AUTONOMÍA ECONÓMICA

Algunas de las violencias que recibimos las mujeres son de tipo económico: dependencia en situaciones de violencia de género, techo de cristal, suelo pegajoso, brecha salarial... Por ello, el objetivo de esta línea es promover la autonomía económica de las mujeres, ya sea mediante la búsqueda de empleo o el desarrollo de su propio emprendimiento.

Lo hacemos mediante asesoramiento individual y/o procesos formativos con enfoque de género, que fortalecen su autoconocimiento, autoestima e identidad profesional y favorecen la generación de redes de apoyo. Consideramos de forma holística la dimensión personal, profesional y social para definir metas, tomar conciencia de los bloqueos y desarrollar habilidades para la toma de decisiones y el paso a la acción.

#### **Re-escribiendo el currículum**

¿Quién soy en este momento de mi vida? ¿Cuáles han sido mis experiencias vitales? ¿Cómo me valoro? Ayudamos a responder estas preguntas mediante lenguajes creativos y desde su propia biografía, para entender cómo las historias de vida influyen en la identidad, la toma de decisiones profesionales, los deseos y la autoestima.

#### **Mis competencias para el empleo**

Movilizamos los recursos personales para reconocer las competencias técnicas, sociales y personales que cada una tiene para alcanzar su autonomía económica. Ayudamos a definir las metas profesionales y elaborar un plan de acción para alcanzarlas.





## Más que palabras, apróptate de la comunicación

Entrenamos habilidades de comunicación necesarias en momentos vitales importantes en los que resolver conflictos, hablar en público con seguridad, encarar una entrevista laboral o desarrollar un proyecto de emprendimiento. Utilizamos el vídeo para tomar conciencia de las dificultades e identificar recursos y fortalezas.

## Recetas digitales para el empleo

Favorecemos el empoderamiento digital dando a conocer herramientas y recursos online para llevar a cabo una estrategia de búsqueda de empleo o de emprendimiento: TIC imprescindibles para difundir proyectos, webs, apps, redes sociales y plataformas para diseñar currículum creativos.

## Construir y manejar mi identidad digital

Descubrimos la importancia de conocer y potenciar nuestros puntos fuertes para trabajar la identidad digital y marca personal en Internet. Reflexionamos sobre nuestra presencia en Internet y aprendemos a manejar conscientemente nuestra identidad poniéndonos en valor.

## Derechos laborales y conciliación

Conocemos nuestros derechos laborales y formas para ejercerlos en el trabajo. Compartimos información sobre las posibilidades legales y herramientas de conciliación de la vida personal y familiar con la laboral. De manera práctica hablamos de reducciones de jornada, permisos de paternidad, lactancia, protecciones ante los despidos y aprovecharemos para reflexionar sobre las dobles y triples jornadas que asumimos las mujeres.

En los procesos de emprendimiento nos proponemos aclarar ideas y facilitar herramientas de análisis que permitan hacer realidad y/o impulsar proyectos de mujeres con un enfoque de Economía Feminista y de la Economía Social y Solidaria. Con el esquema de lo que recoge un plan de empresa tratamos estos contenidos:

### **De la idea al modelo de negocio**

Compartimos en que consiste la idea de negocio y en qué momento se encuentra el proyecto. Detectamos los puntos fuertes y débiles de la idea. Analizamos cuál es su modelo de negocio. Para ello aprendemos a identificar conceptos como cuál es la propuesta de valor para el mercado.



### **Comercialización**

Estudiamos como es el mercado en el que se desarrolla el producto o servicio, cómo es su competencia. Aprendemos a definir el producto, su precio, los canales en los que se va a comercializar, con qué estrategia nos vamos a posicionar en el mercado, para, finalmente, elaborar un plan comercial.

### **Análisis económico y financiero**

Tratamos el análisis económico del proyecto con un presupuesto lo más realista posible. Vemos cómo financiar esa inversión. También hacemos el estudio de viabilidad de la actividad para resolver la gran incógnita: ¿Será sostenible económicamente?

### **Hablando de trámites**

Estudiamos las distintas formas jurídicas que puede tener la actividad para elegir la más adecuada a la idea de negocio y al equipo promotor. Conocemos cómo se realizan los distintos trámites para el alta y damos a conocer herramientas básicas de gestión.

## 4. MUJERES TECNOLÓGICAS

Confiamos en que las herramientas tecnológicas son también para las mujeres. Queremos romper con el aislamiento que provoca la dificultad para manejar redes sociales y navegar por Internet de manera segura.

Reducir la brecha digital es nuestro objetivo principal y al mismo tiempo un motivo con el que generar espacios donde reducir los estereotipos de género y hablar de desigualdades de poder.

### **Alfabetización digital**

Compartimos conocimientos básicos para aprender a manejar ordenadores, smartphones o tablets. Las participantes aprenden a enviar correos electrónicos, usar programas de oficina y navegar por Internet. No solo adquieren competencias y aptitudes digitales, sino que además toman conciencia de la división sexual del conocimiento y se adueñan de la tecnología como instrumento para el desarrollo personal y profesional.

### **Usar las redes sociales y navegar desde el móvil**

Estudiamos algunas redes sociales actuales, herramientas online y apps para dispositivos móviles para analizar sus diferentes utilidades según las necesidades de las participantes. Aprendemos a proteger nuestra privacidad y a controlar nuestros perfiles en las diferentes plataformas para realizar un uso seguro y responsable de las TIC.



## Defendernos del ciberacoso

Generamos un espacio donde combatir las formas de violencia online contra las mujeres. Juntas comprendemos qué sustenta estas violencias, cuáles son sus conductas habituales y sus consecuencias para la salud biopsicosocial de las mujeres. Queremos desprendernos del miedo a usar redes sociales e Internet conociendo cómo estas herramientas digitales funcionan. Elaboramos estrategias individuales y colectivas para enfrentar estas violencias con un enfoque de seguridad, autonomía y autodefensa digital feminista.

## Programación creativa

Proponemos, de manera amena, distendida y lúdica, un acercamiento a las claves de la programación de ordenadores y una reflexión sobre qué es lo que está separando a las mujeres de este campo. Conocemos la tecnología y la programación a través de herramientas creativas con el propósito de romper estereotipos que alejan a las mujeres de los procesos de creación tecnológicos. Se trata de ir más allá del simple uso de la tecnología, para gestionar, tratar información y contenidos y colaborar en la red.



## 5. SEMILLERO DE PROFESIONALES

Llevamos a cabo procesos formativos con recursos municipales, fuerzas y cuerpos de seguridad, comisiones técnicas, profesionales de entidades dedicadas a la intervención con mujeres, infancia y juventud, mayores o participación ciudadana. Realizamos formación a la carta tomando en cuenta las necesidades específicas, siendo nuestras especialidades:



### **Transversalización del enfoque de género**

Es fundamental que tanto la Administración como las organizaciones incluyan la perspectiva de género en su discurso y práctica. Generamos marcos conceptuales comunes para que profesionales puedan fortalecer las redes de atención multidisciplinar, así como desarrollar, avanzar y mejorar la coordinación y los procesos de intervención. Apostamos por aterrizar dicho marco en la realidad de la entidad, analizando buenas y malas prácticas y proponiendo medidas concretas.

### **Los cuidados en el centro**

Vivimos en un sistema que genera contextos laborales que supeditan el bienestar a la tarea, lo que muchas veces supone que los procesos, especialmente los del campo de la intervención social, no se sostengan o lo hagan a costa de la salud de profesionales. Desde la economía feminista y el acompañamiento psicosocial ponemos la vulnerabilidad, el autocuidado y el cuidado relacional en el centro. Nuestra propuesta es crear un espacio amable de cuidados y aprendizaje que produzca estrategias de sostenimiento de procesos, proyectos y equipos.

## **Derechos Humanos de las mujeres: herramientas prácticas para la intervención social**

Los Derechos Humanos son también Derechos de las mujeres. Existe un marco legal internacional, europeo y local que pretende el desarrollo de una vida libre de violencias y digna de ser vivida. Conocer y bucear en estos marcos jurídicos de protección a las supervivientes de violencias de género nos permite mejorar la intervención profesional, evitar la victimización secundaria y generar alternativas de actuación. Analizar las diferentes Instituciones, derechos y garantías nos ayuda a ampliar la mirada, acompañar procesos de empoderamiento y fomentar la coordinación interdisciplinar.

## **Los conflictos como oportunidad. Poder, rango e identidad**

Un acercamiento a conceptos como poder, identidad, pertenencia, liderazgo, roles o rango facilita el análisis de determinadas lógicas potencialmente conflictivas, reconfigurando la concepción del conflicto y transformándolo en una ventana de oportunidad y crecimiento. Entender los conflictos como inherentes a las relaciones humanas y aprender a abordarlos nos ayuda a orientarlos hacia un ser y un hacer grupal más satisfactorio.

## **Facilitación de espacios grupales**

Los grupos son un ente social del que todas las personas formamos parte. Fortalecer y cohesionar equipos es nuestro objetivo. Para ello, facilitamos el desarrollo de herramientas conceptuales y metodológicas que mejoren los procesos de comunicación, gestión emocional y toma de decisiones. Desde la Comunicación No Violenta y estrategias que estructuran y permiten cuidar a las personas y a los grupos, favorecemos lograr sus objetivos y satisfacer necesidades concretas.





**Otro tiempo** es una asociación civil sin fines de lucro, creada en 2009 por mujeres comprometidas con un ideario feminista y ecologista. Trabajamos por la construcción de una sociedad más justa, equitativa, diversa y sostenible, libre de violencias.

Promovemos el empoderamiento y liderazgo de las mujeres como agentes sociales y políticos de cambio. Combatimos las violencias machistas teniendo en cuenta las diferencias, circunstancias individuales y distintos ejes de opresión. Lo hacemos a través de formación, sensibilización, proyectos que promueven el empleo en el ámbito de la Economía Social y Solidaria y participando en redes de incidencia política.

## **En Otro Tiempo somos feministas, especialistas en formación y sensibilización**

En el ámbito de la formación, trabajamos desde 2010 con programas enfocados a promover el empoderamiento personal y profesional de mujeres en situación de vulnerabilidad social y supervivientes de violencias de género para poder ser protagonistas de una sociedad construida sobre la base del buen trato.

Ofrecemos formación a instituciones, entidades, empresas y organizaciones para dotar a profesionales de herramientas de intervención.

## **Podemos diseñar la formación que necesitas**



**Equipo multidisciplinar  
Otro tiempo**



**www.otrotiempo.org**

info@otrotiempo.org

Tel. 623 183 283

C/ Duque de Fernán Núñez, 2 - 1ª

28012 - Madrid

<M> Antón Martín



Otro Tiempo



@otrotiempo1



Asociación Otro Tiempo

Otro tiempo ha sido declarada de utilidad pública en 2012.

Está reconocida ante el Ministerio de Hacienda como entidad de carácter social por lo que la formación está exenta de IVA en virtud de los supuestos del artículo 20, apartado 8 de la Ley 37/92 de IVA.