

1.Series podcast y otros elementos audiovisuales

Sobre las series podcasts.

Las series podcast a continuación fueron creadas por Ciase para cumplir varios fines: continuar en los procesos de reflexión, para

Estos podcast se crearon a partir de las necesidades del proyecto, sin embargo, fueron creados para tener en alcance mayor, ya que permiten el aprendizaje autónomo de grupos de mujeres, organizaciones sociales y de unidades policiales sobre seguridad feminista, gestión emocional e interseccionalidad.

Todas las series podcast están alojadas en el servicio de streaming de Spotify. Los videos están alojados en Youtube. En cada serie o contenido audiovisual se especifica el enlace para acceder al contenido.

1.1.Relajación muscular progresiva



La relajación muscular progresiva es un método de relajación que podemos usar para bajar estados de alerta emocional, como cuando sentimos ansiedad, miedo o cuando tan solo nos está costando concentrarnos. Al hacerlo conectamos con nuestro cuerpo y, a través de esa conexión, podemos encontrar necesidades pendientes, así como emociones por gestionar.

Contenido de la serie



Público objetivo: Todo público

Enlace donde lo encuentras: <https://open.spotify.com/show/2TolHyr9G6e6ynkiTnXdlt>

1.2. Espacio Seguro



La seguridad, las seguridades, el feminismo, los encuentros, la gestión de las emociones, los riesgos, los cuidados... todo esto y más, en un espacio seguro en el que construimos paz.

Esta serie fue creada como mecanismos de aprendizaje a distancia, estaba pensada desde antes de la pandemia para mantener los lazos creados con las mujeres después y entre los espacios presenciales. Sin embargo, en el marco de la pandemia global de Covid 19, fue un instrumento fundamental de acompañamiento y generación de lazos con las mujeres en las regiones de trabajo del proyecto.

Contenido de la serie





2

Ep2 - Audioclip 3: Listado de necesidades

En este episodio encontrarás un listado de necesidades, aquellas que evidencian lo que requerimos como seres humanos para una vida plena....

15 feb · 7 min 30 seg



2

Ep2 - Audioclip 2: Listado de emociones de satisfacción

En este audioclip encontramos un listado de emociones de satisfacción, aquellas que evidencian que una necesidad, o varias necesidades que ha...

15 feb · 6 min 8 seg



2

Ep2 - Audioclip 1: Listado de emociones de carencia

En este audioclip encontramos un listado de emociones de carencia, es decir esas que evidencian que una necesidad, o varias necesidades, no h...

15 feb · 6 min 7 seg



2

Ep2 - Audioclip 6: Que el pensamiento no nos persiga

En este audioclip aprenderemos a transformar esos pensamiento repetitivos que nos generan malestar emocional. Este audioclip es...

15 feb · 5 min 7 seg



2

Ep2 - Audioclip 5: No ser espejo

En este episodio hablaremos sobre cómo no apropiarnos de las experiencias y dolores de otras personas, y a su vez, como no perdermos ...

15 feb · 5 min 45 seg



2

Ep2 - Audioclip 4: Tips para entender la gestión emocional

En este episodio encontrarás una serie de tips para entender lo que implica, en la cotidianidad, la gestión de las emociones, entendiendo los...

15 feb · 12 min 15 seg



4

Ep4 - Audioclip 1: Aquí y ahora, mi lugar situado

En este episodio nos detendremos a hablar sobre nuestro lugar situado, con especial énfasis en aquello que nos invita a ver y las barreras que...

15 feb · 6 min 7 seg



4

Ep4: Segura en mí

En este cuarto episodio de la serie 'Espacio Seguro' aprenderemos a reconocer los riesgos que existen en nuestra cotidianidad, desestigmatiz...

15 feb · 22 min 27 seg



3

Ep3: Agencia y voz en la seguridad

En este tercer episodio de la serie 'Espacio Seguro' vamos a hablar sobre la incidencia, con énfasis en cómo se lleva a cabo una estrategia de...

15 feb · 22 min 27 seg



4

Ep4 - Audioclip 4: Des sentido del ser. Automonitoreo de la seguridad espiritual

En este audioclip vamos a tomarnos un rato para automonitorear la seguridad espiritual. Recuerda que la espiritualidad es una vivencia de...

15 feb · 5 min 45 seg



4

Ep4 - Audioclip 3: De los recursos y el bien-estar. Automonitoreo de la seguridad económica

En este audioclip nos ponemos manos a la obra para automonitorear la seguridad económica. En estos momentos hablar sobre la economía pue...

15 feb · 7 min 30 seg



4

Ep4 - Audioclip 2: En mi cuerpo, en mi entorno. Automonitoreo de la Seguridad Física

En este segundo audioclip empezamos a ponernos manos a la obra para automonitorear la seguridad física. Te recomendamos empezar por esta...



Ep4 - Audioclip 6: De pensamientos y emociones. Automonitoreo de la seguridad cognitivo-emocional
En este último audioclip hablaremos sobre la seguridad cognitivo-emocional, dándonos espacio y tiempo para saber . Recuerda que si este...
15 feb · 12 min 15 seg

Ep4 - Audioclip 5: Participar y liderar. Automonitoreo de la seguridad política
En este audioclip hablaremos como nuestro hacer cotidiano como lideresas, defensoras de DDHH y constructoras de paz esta...
15 feb · 5 min 7 seg

Público objetivo: Mujeres rurales y mujeres de la sociedad civil.

Enlace donde lo encuentras: <https://open.spotify.com/show/68zMOTVEiPUhfDKJhSo6u9>

1.3. Género en un café



En esta serie hablaremos sobre género, como concepto, y sobre los mandatos de género. Este será un repaso de género en cápsulas, es una invitación para que te tomes un café, un té o una aromática para concentrarte en el audio. No olvides tomar notas.

Esta serie fue creada como mecanismos de aprendizaje a distancia, estaba pensada desde antes de la pandemia para mantener los lazos creados con la UNIPPEP después los espacios presenciales. Sin embargo, en el marco de la pandemia global de Covid 19, fue un instrumento fundamental de acompañamiento y generación de lazos de confianza y fortalecimiento del saber. Además, buscan fortalecer los saberes que fueron adquiridos durante los diplomados de formación con la Policía.

Contenido de la serie



Ep2: Arreglos y roles de género

En estos minutos hablaremos sobre género, como conceptos, y sobre los arreglos y roles de género. Nos invita a pensar en nuestra cotidianidad y...

16 feb · 9 min 52 seg



Ep1: Del género y sus mandatos

En estos minutos hablaremos sobre género, como conceptos, y sobre los mandatos de género. Nos enseñará qué son los mandatos de género y...

16 feb · 9 min 57 seg



Ep4: Del afecto, el deseo y la estética atravesada por el género

En estos minutos hablaremos la manera en que construimos la identidad de género, evidenciando el proceso en el que nos identificamos como...

16 feb · 6 min 38 seg



Ep3: De la identidad de género

En estos minutos hablaremos la manera en que construimos la identidad de género, evidenciando el proceso en el que nos identificamos como...

16 feb · 11 min 39 seg



Ep6: En torno a la edad

Este episodio nos invita a caminar por la edad como una vivencia pasada, presente y futura que es compartida y cambia según el contexto en el qu...

16 feb · 5 min 45 seg



Ep5: El origen y la ubicación geográfica

Habla sobre el origen, donde nacimos, de dónde es nuestra familia. Además hablará sobre la ubicación geográfica en nuestro presente, ya q...

16 feb · 8 min 34 seg



Ep4: Del cuerpo y el cerebro, divergencia física y neurodivergencia

Este será un espacio para hablar sobre divergencia física y neurodivergencia, reconociendo que suele ser un tema muy invisibilizado...

16 feb · 6 min 25 seg

Público objetivo: Policía. Puede usarse con otros públicos, teniendo en cuenta que los ejemplos se centran en el quehacer en el servicio policial.

Enlace donde lo encuentras: <https://open.spotify.com/show/75RRpLW04DCDkh8gnz2nye>

1.4. Diferencias que transforman



En esta serie conoceremos paso a paso cómo aplicar la interseccionalidad y tener herramientas para que las diferencias sean elementos que transformen la sociedad, hacia la paz y el bienestar.

Esta serie fue creada como mecanismos de aprendizaje a distancia, estaba pensada desde antes de la pandemia para mantener los lazos creados con la UNIPPEP después los espacios presenciales. Sin embargo, en el marco de la pandemia global de Covid 19, fue un instrumento fundamental de acompañamiento y generación de lazos de confianza y fortalecimiento del saber. Además, buscan fortalecer los saberes que fueron adquiridos durante los diplomados de formación con la Policía.

Contenido de la serie

The image displays a list of three podcast episodes from the 'Diferencias que transforman' series. Each episode entry includes a thumbnail with a green background and a white line graph, a title, a description, a play button icon, and the duration. The episodes are: Ep3: De la educación y los recursos (16 feb - 10 min 52 seg), Ep2: Sobre las etiquetas raciales y la pertenencia étnica (16 feb - 8 min 24 seg), and Ep1: Hablemos de interseccionalidad (16 feb - 7 min 31 seg).

Episodio	Título	Descripción	Duración
3	Ep3: De la educación y los recursos	En este episodio hablaremos sobre lo que implican las vivencias diferenciales a los recursos, entre ellos la educación en diversos entornos.	16 feb - 10 min 52 seg
2	Ep2: Sobre las etiquetas raciales y la pertenencia étnica	En este episodio andaremos por dos caminos fundamentales para nuestras acciones en un país multicultural y pluriétnico: la racialización y la...	16 feb - 8 min 24 seg
1	Ep1: Hablemos de interseccionalidad	En este episodio haremos una explicación básica de la interseccionalidad como cruce de caminos que construyen la identidad y el relacionamiento...	16 feb - 7 min 31 seg



Ep6: En torno a la edad

Este episodio nos invita a caminar por la edad como una vivencia pasada, presente y futura que es compartida y cambia según el contexto en el qu...

16 feb · 5 min 45 seg



Ep5: El origen y la ubicación geográfica

Habla sobre el origen, donde nacimos, de dónde es nuestra familia. Además hablará sobre la ubicación geográfica en nuestro presente, ya q...

16 feb · 8 min 34 seg



Ep4: Del cuerpo y el cerebro, divergencia física y neurodivergencia

Este será un espacio para hablar sobre divergencia física y neurodivergencia, reconociendo que suele ser un tema muy invisibilizado...

16 feb · 6 min 25 seg



Ep9: Servicio policial, justicia propia y entornos rurales altamente impactados por el conflicto armado.

En este episodio hablaremos sobre como hacer análisis de género e interseccionales en entornos altamente impactados por el conflicto...

16 feb · 13 min 1 seg



Ep8: Analizar la realidad desde los caminos

Ya hemos pensando sobre el lugar propia, este es el momento para utilizar el análisis interseccional en nuestra cotidianidad, en especial cuando...

16 feb · 8 min 47 seg



Ep7: Mi lugar situado y mis puntos ciegos

Este episodio te invitará a verte, cuales son los lugares de los caminos que habitas. Que vivencias no ves y con cuales tienes experiencias...

16 feb · 5 min 50 seg



Ep11: Transformación de conflictos (Cronómetro de conceptos)

Este audioclip nos invita a apropiarnos de 10 conceptos claves para la transformación de conflictos sensible al género y la diversidad en 10...

16 feb · 13 min 55 seg



Ep10: La acción policial cotidiana desde una mirada interseccional y de género

En este episodio hablaremos sobre como hacer análisis de género e interseccionales nos sirve para entender las dinámicas de la cotidianidad ...

16 feb · 9 min 43 seg

Público objetivo: Policía. Puede usarse con otros públicos, teniendo en cuenta que los ejemplos se centran en el quehacer en el servicio policial.

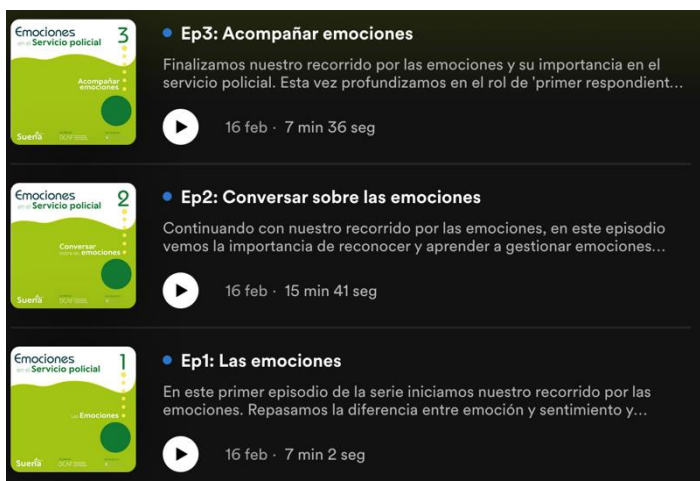
Enlace donde lo encuentras: <https://open.spotify.com/show/0nxG3s8LfAlmRu3nv4QxY2>

1.5. Emociones en el servicio policial



En esta serie, que consta de tres episodios, hablamos de las emociones y su importancia en el servicio policial y en nuestra vida.

Contenido de la serie



Episodio	Título	Descripción	Fecha	Duración
Ep3	Acompañar emociones	Finalizamos nuestro recorrido por las emociones y su importancia en el servicio policial. Esta vez profundizamos en el rol de 'primer respondient...	16 feb	7 min 36 seg
Ep2	Conversar sobre las emociones	Continuando con nuestro recorrido por las emociones, en este episodio vemos la importancia de reconocer y aprender a gestionar emociones...	16 feb	15 min 41 seg
Ep1	Las emociones	En este primer episodio de la serie iniciamos nuestro recorrido por las emociones. Repasamos la diferencia entre emoción y sentimiento y...	16 feb	7 min 2 seg

Público objetivo: Policía. Puede usarse con otros públicos, teniendo en cuenta que los ejemplos se centran en el quehacer en el servicio policial.

Esta serie se creó para responder a la necesidad de crear herramientas para el aprendizaje sobre gestión emocional para unidades policiales. Toma como base las conversaciones y reflexiones compartidas entre el equipo de Ciase y la Unipep.

Enlace donde lo encuentras: <https://open.spotify.com/show/0nxG3s8LfALmRu3nv4QxY2>

Videos vocales

Esta serie de vocales ayuda a trabajar la descarga emocional y a la vez usar la voz de manera intencional para transmitir emociones.

Público objetivo: Todo público

Enlace Donde los encuentras:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcwpB9pTzNb5oegxiZ6a65azDrCHsZwSL>