



VOZ^{en} OFF

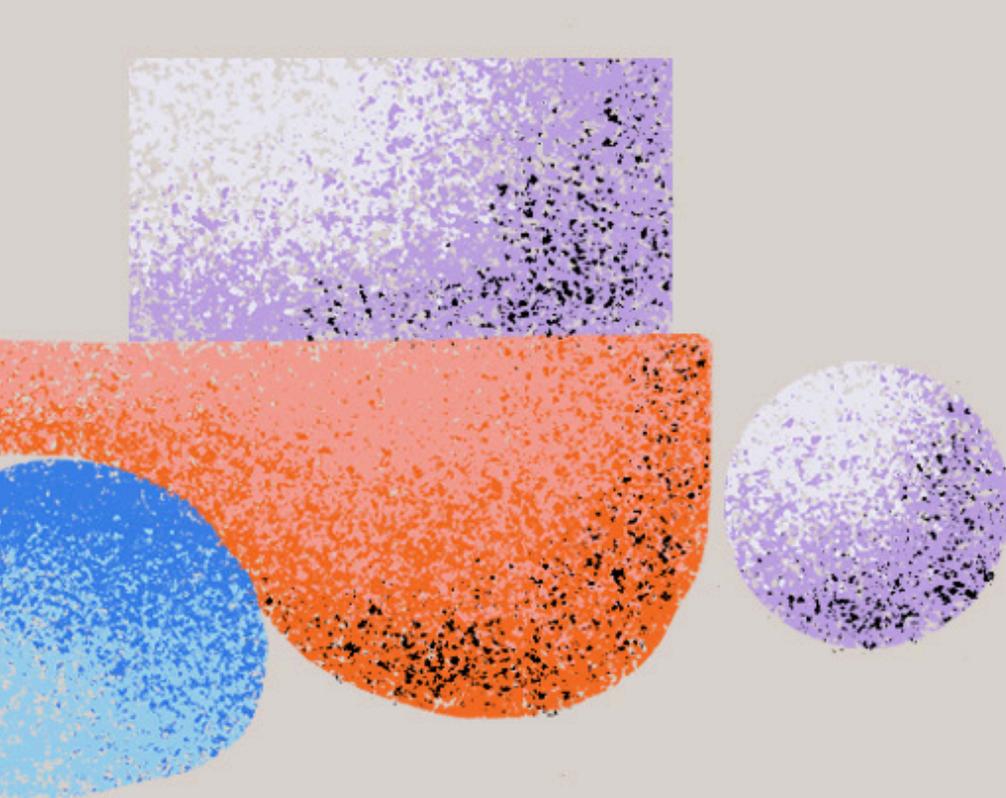
**CAJA DE HERRAMIENTAS
PARA CONSTRUIR
ESPACIOS SEGUROS**



ACADEMIA
COLOMBIANA
DE CINE







Contenido

CAPÍTULO I:

- ¿Cómo usar Voz en Off? 8
- ¿Por dónde empezar? Definiciones claves para hábitat y cohabitar espacios seguros. 11
- ¿Cómo construimos espacios seguros? 25

CAPÍTULO II:

- Escuchadero: Ejercicios prácticos para preparar el equipo antes de cualquier proyecto 33
- No negociables 42
- Diálogos valientes 46

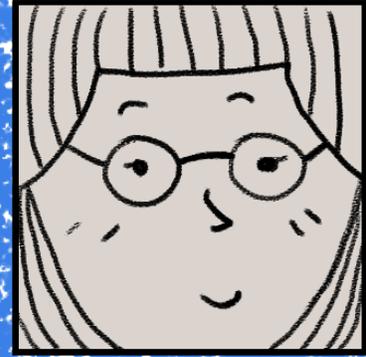
CAPÍTULO III:

- ¿Cómo prevenir las violencias, acoso sexual y el sexismo (vas) en entornos audiovisuales? 52

CAPÍTULO IV:

- Crea tu propia caja de herramientas 55
 - Identifica tus aliadxs 60
 - ¿A dónde pedir ayuda? 62
 - Compromiso de cierre 74
 - Inspiraciones 77
 - Referencias 81
- 





Presentación

Hola!

Te damos la bienvenida a *Voz en Off*, una iniciativa de la Fundación ESTUCINE para construir espacios seguros y libres de violencias en los distintos escenarios de producción, circulación y gestión audiovisual. Aquí encontrarás (casi) todo lo que necesitas para reconocer conductas inapropiadas, abordar conflictos y generar espacios de trabajo amables, todo esto, a través de actividades, glosarios, herramientas y otros recursos que te acompañarán en este camino.

Voz en Off nace en la V edición del Encuentro Nacional de Estudiantes de Cine, *El vuelo del Colibrí*, durante noviembre del 2022 y marzo del 2023. Tras conversar sobre *espacios seguros y diversos de realización audiovisual* con más de 100 estudiantes y egresados de distintas ciudades de Colombia, nos dimos cuenta de que existe un deseo muy profundo por generar dinámicas de trabajo enmarcadas en un trato amable, condiciones justas y abiertas a un diálogo constructivo.

Decidimos transformar este deseo en la herramienta que tienes en tus manos, en algo que pudiese utilizarse, intervenirse y apropiarse en escenarios como rodajes, proyectos, eventos, equipos y aulas de clase.

Para ello, emprendimos un proceso de investigación - creación por más de seis meses, en donde nos empapamos de conocimientos en psicología, sociología, trabajo comunitario, construcción de paz, entre otras disciplinas, y construimos nuestros ejercicios prácticos a partir de entrevistas, encuentros, conversaciones, dibujos, sentires y reflexiones. Esto que te entregamos es la materialización de nuestro deseo por continuar haciendo de la industria audiovisual una más humana.

Sin embargo, *Voz en Off* no es una camisa de fuerza, ni la verdad absoluta sobre los espacios seguros. Más bien, es una apuesta por continuar el diálogo y proponer acciones que pueden emprenderse desde cualquier rol, situación o evento dentro de la industria. Este es el primer paso de un largo camino. Te invitamos a acercarte a él desde una perspectiva crítica, creativa y propositiva, que te permita continuarlo con tus propias reflexiones.

Voz en Off ha sido posible gracias al apoyo de la Academia Colombiana de Artes y Ciencias Cinematográficas, la Embajada de Francia en Colombia y el trabajo constante y amoroso del equipo de la fundación ESTUCINE: Laura Muñoz, María Fernanda Hernández, Juan José González, Alejandra Virgüez, Daniela Laza, María Paula Lis, Natalia Durán, Katerinne Urrea, Alejandro Tayak y Mónica Molano.

Queremos reconocer a iniciativas como el Collectif 50/50, el Manual de Buenas Prácticas de Rec Sisters, la Guía *Gritemos Corte* de la Comisión Fílmica de Bogotá, entre muchas otras¹, y a todas las personas que participaron de nuestros encuentros, conversaciones y entrevistas, ya que no sólo nos inspiraron, sino que nos ayudaron a consolidar las bases de este proyecto.

Finalmente, agradecemos especialmente al Festival Internacional de Cine de Cali - FICCALI-, el Festival de Cine y Artes Audiovisuales Miradas Medellín y al Festival Internacional de Cine de Cartagena de Indias - FICCI- por acoger a *El Vuelo del Colibrí* en sus ediciones 2022 - 2023.

La primera versión de *Voz en Off* fue presentada en la ciudad de Bogotá, en el marco del Festival Internacional de Cine por los Derechos Humanos, Agosto 2023.

1 Que encontrarás en el anexo, *inspiraciones*.



...transformar este deseo en la herramienta que tienes en tus manos, en algo que pudiese utilizarse, intervenirse y apropiarse en escenarios como rodajes, proyectos, eventos, equipos y aulas de clase.

¿Cómo usar voz en off?

Recomendaciones:

1.

Disposición:

Es la herramienta más importante para iniciar este camino.

La entendemos como la capacidad para acercarse con curiosidad, apertura y cuidado a las situaciones propuestas.

2.

Diversión:

Hay que hacer de esta una experiencia divertida. No es necesario sufrir ni padecer.

3.

Compasión:

No todos hemos recorrido el mismo camino, ni hemos tenido las mismas experiencias. Cada uno está haciendo lo mejor que puede y no es necesario juzgar ni comparar.

4.

El Crew que lo hace posible:

Así como el cine no se hace en solitario, estas herramientas funcionan mejor en equipo. Es necesario abrir espacios, generar conversaciones y volverlas un hábito. No hay que dejar a nadie por fuera

5.

Tiempos, personas y lugares:

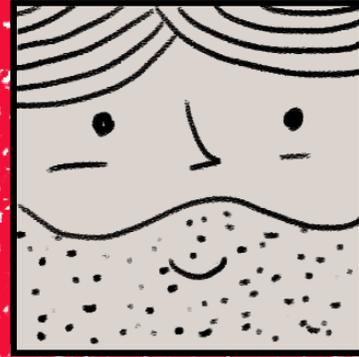
Encontrar el momento correcto para utilizar las herramientas es clave para que estas cumplan con el objetivo de construir espacios más seguros. La invitación es ser sensible frente a las situaciones y abordarlas con sensatez en el momento más adecuado.

6.

Abrazar el error:

Construir espacios seguros es una habilidad que se afina con el tiempo, hay que permitirse cometer errores y fallar en el camino.





¿Por dónde empezar?

Definiciones claves para hábitat y cohabitar espacios seguros

Construir espacios seguros es un reto que se hace más llevadero si todxs estamos en el mismo punto de partida, sin importar rol, edad o experiencia. Por eso, comenzaremos por definir los conceptos que vamos a abordar a lo largo de esta cartilla y que hemos seleccionado para detonar conversaciones potentes.

Las siguientes definiciones han sido construidas con base en el *Glosario sobre la no violencia, paz y buen trato de UNICEF*, el Decálogo Laboral de Buenas prácticas en la Industria Audiovisual del Instituto Nacional de Cine y Artes Audiovisuales (INCAA), entre otras en las fuentes que encontrarás en la página de referencias, y en colaboración con lxs participantes de *El Vuelo del Colibrí* en el marco del 62º Festival de Cine de Cartagena de Indias - FICCI.

Corresponsabilidad:



Podemos definirla como la responsabilidad compartida en una relación.

Como seres humanos, siempre estamos entablando relaciones y asumiendo roles, los cuales generan lazos y requieren compromiso de ambas partes para sostenerse. Por esto, **la corresponsabilidad parte del hecho de que una sola parte no puede sostener toda una relación, sino que depende de la energía y disposición de su contraparte para que esta funcione.**

Respeto:



El respeto es un valor moral que se caracteriza por la comprensión de los límites propios y de los demás. **Se basa en entender la situación, las condiciones y necesidades tanto propias como de los demás, se manifiesta a través de acciones y lenguaje empático.** Esto implica expresar opiniones, órdenes, instrucciones y deseos con amabilidad, de forma directa y clara, sin faltar al respeto de los demás.

Empatía:



La empatía es una respuesta basada en el otro, que se centra en la habilidad de comprender lo que siente otra persona, sin juzgar, nos ayuda a crear lazos más fuertes y duraderos con los demás, al sentirnos comprendidos y valorados.

La empatía tiene dos componentes: uno afectivo y otro cognitivo. El componente afectivo se refiere a la emoción, es decir, la capacidad de entender o sentir la emoción del otro (lo que se conoce como contagio emocional). El componente cognitivo se refiere al cambio de perspectiva, es decir, la capacidad de ser racional y ponerse en el lugar del otro, para entender lo que piensa, siente y experimenta.

Límites:



Los límites son condiciones que establecemos para las formas de interacción con nosotros mismos y con los demás. **Los límites sanos implican la identificación y comunicación clara de nuestras creencias, valores y derechos afectivos, sin temor al rechazo o desaprobación.**

Límites personales:



Los límites personales son aquellos comportamientos, acciones y comunicación verbal que permitimos por parte de quienes comparten en nuestros diferentes entornos y relaciones. Estos límites se establecen en función de nuestras necesidades de desarrollo humano, y definen nuestra identidad, nuestra interacción con los demás y con nosotros mismos.

Es importante destacar que los límites personales pueden variar según las circunstancias y las personas involucradas. Por ejemplo, **los límites que establecemos en nuestra relación de pareja pueden ser diferentes de los que establecemos en nuestras relaciones laborales o sociales.**

Comunicación asertiva:



La comunicación asertiva es una herramienta para expresar nuestras necesidades, deseos y opiniones de manera efectiva, al mismo tiempo que se toma en cuenta la situación y los sentimientos de los demás. **Se trata de comunicar de forma honesta y directa, sin atacar ni manipular, y buscando siempre un diálogo constructivo que permita llegar a acuerdos y soluciones** que satisfagan a todas las partes involucradas.

Normalizar:



Normalizar es la falta de atención a una situación real que afecta la condición del ser humano, permitiendo que se traspasen los límites propios y de otros, y que puede derivar en una negligencia consigo mismo y con los demás. **Esta acción se manifiesta cuando se ignoran los riesgos de una situación, ya sea por costumbre, falta de información o conciencia,** y se deja pasar conductas, palabras o comportamientos que pueden tener consecuencias negativas.

Hostigamiento:



El hostigamiento se caracteriza por conductas y acciones reiterativas que ponen en riesgo la integridad física y psicológica de una persona. **Este tipo de conducta suele darse en condiciones de poder, donde el agresor puede abusar de su posición de autoridad para acosar a la víctima.**

Independientemente de la forma que tome, el hostigamiento no es solo un problema individual, sino que también puede tener un impacto negativo en la organización o comunidad en la que se produce.

Violencia laboral y docente:



Se refiere a aquella que se ejerce por personas que tienen un vínculo laboral, docente o similar con la víctima, sin importar la relación jerárquica. Este tipo de violencia consiste en actos u omisiones de abuso de poder que dañan la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, y que impiden su desarrollo y atentan contra la igualdad.

Es de resaltar que es uno de los temas más encontrados en el ejercicio de la investigación del presente proyecto, se encuentra; que **por temor o necesidad no es denunciado y se continúa ejerciendo como forma de presión que afecta a estudiantes, practicantes o contratistas, poniendo en peligro su integridad física y psicológica**, se resalta que este tipo de violencia tiene implicaciones legales y perjudiciales en el desarrollo profesional para quien las ejerce.

Machismo:



Es el conjunto de actitudes, normas, comportamientos y prácticas culturales que refuerzan y preservan la estructura de dominio masculino y heteronormativo sobre la sexualidad, la procreación, el trabajo y los afectos. El comportamiento machista ha sido denunciado como una parte fundamental de la cultura patriarcal que discrimina y oprime no sólo a las mujeres, sino también a todas las personas; el machismo puede ser desmontado en un hombre a través de la toma de conciencia y la educación tanto de hombres como mujeres.

La idea de superioridad masculina se manifiesta de diversas formas, como la violencia física, psicológica y emocional; el consumo de alcohol y otras sustancias psicotrópicas; las expresiones vulgares, agresivas y descalificadoras hacia las mujeres y personas no heterosexuales; la agresividad como respuesta a los problemas o confrontaciones; y la homofobia.

Abuso sexual:



Es un subtipo del acoso sexual que se caracteriza por el aprovechamiento de la condición de ventaja o vulnerabilidad de la víctima como mecanismo utilizado por el agresor para cometer el delito sexual. **Esta forma de violencia puede darse en circunstancias en las que el agresor tiene una posición de superioridad manifiesta sobre la víctima, como en el caso de relaciones de autoridad dadas por la edad o poder de jerarquía** (jefe, maestro, cabeza de equipo, equipo del crew)

En estos casos, la víctima puede estar en una situación de inferioridad o vulnerabilidad debido a su edad, su género, su condición socioeconómica o cualquier otra situación que la haga más vulnerable.





¿Cómo construimos espacios seguros?

Vivimos en un mundo diverso, donde cada día conocemos, interactuamos y construimos vínculos con personas distintas a nosotrxs, por lo que *un espacio seguro* puede implicar diferentes aspectos y circunstancias dependiendo de la persona que lo defina.

¿Cómo definimos un espacio seguro?

En nuestra investigación encontramos que, si bien todas las personas son diferentes, hay algunos aspectos que compartimos sobre lo que es un espacio seguro. Nosotrxs lo definimos como **un entorno en donde todas las personas se sienten tranquilas y en confianza para ser ellas mismas, sin importar su rol, experiencia o trayectoria.**

“Un espacio seguro es uno donde uno tenga la tranquilidad de poderse mover, de poder hablar, expresarse y preguntar las cosas, buenas malas, inquietantes”.

Un espacio seguro no existe por sí mismo, sino que lo construyen todas las personas que lo habitan, lo sostienen sus acciones y comportamientos, por lo que el respeto y la corresponsabilidad son dos aspectos fundamentales.

Nos gustaría saber cómo, desde tu individualidad, contribuyes a la creación de espacios seguros. Para esto, te proponemos dos test, en donde podrás identificar algunos aspectos sobre tu acercamiento a la responsabilidad en tus relación con lxs demás.

No hay respuestas correctas o incorrectas, te invitamos a responder de manera honesta y transparente.

Instrucción: Responde sí o No a cada una de las siguientes afirmaciones:

Así me relaciono con los demás	
El sarcasmo es mi manera favorita de relacionarme con los demás	
La mayoría de veces tengo la razón, por eso exijo a los demás que hagan las cosas como yo digo.	
Tengo discusiones constantes porque los demás no comprenden lo que digo	
Si una persona me parece atractiva, se lo hago saber de forma insistente.	
Uso mi posición laboral, académica o de poder como método de “cortejo o seducción con alguien atractivo”	

Así me relaciono con los demás	
Luego de escuchar a alguien, me aseguro de haber entendido antes de reaccionar o dar una respuesta?	
Se diferenciar mis necesidades de mis deseos en situaciones académicas o laborales?	
Cuando estoy en desacuerdo con un tema, expongo mi opinión de manera asertiva?	
¿Tengo en cuenta la opinión de los demás así tengan un perfil laboral o académico diferente al mío?	
tiendo a ser empático@ en las situaciones que ocurren a personas con las que casi no comparto?	

Resultados:

Si respondiste que **SÍ** a la mayoría de las afirmaciones de la **tabla 1**, parece que el respeto está presente en la mayoría de tus interacciones. Te interesa construir espacios en donde la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva están presentes.

Si respondiste que **SÍ** a algunas de las afirmaciones de la **tabla 1** y la **tabla 2**, es posible que establezcas interacciones cordiales, aunque, en algunas ocasiones puedes llegar a comportarte de manera hostil.

Si respondiste que **SÍ** a la mayoría de las afirmaciones de la **tabla 2** puede que estés estableciendo interacciones que se perciben como tensionantes para las personas que te acompañan. Es posible que, sin darte cuenta, estés reproduciendo comportamientos hostiles con tus pares.



Cualquiera que sea tu resultado, te invitamos a consultar la siguiente sección **El Escuchadero** para explorar herramientas que te permitan construir espacios seguros desde el respeto.

A la hora de trabajar en equipo...

El audiovisual no se hace en solitario. Sea un proyecto grande, mediano o pequeño, siempre estamos estableciendo relaciones e interacciones con todas las personas que hacen que nuestros proyectos sean posibles. **Construir un espacio seguro implica reconocer que necesitamos de todxs y que la manera en la que asumimos nuestros compromisos impacta significativamente en su resultado y en las relaciones que construimos a futuro a partir de él.**

El siguiente test te permitirá reconocer aspectos clave en la forma de abordar los proyectos desde la perspectiva de las relaciones e interacciones. Nuevamente, no hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que te invitamos a responder con honestidad.

Instrucción: Responde sí o No a cada una de las siguientes afirmaciones

La responsabilidad siempre es compartida	
Quando no cumplo con mis tareas prefiero mentir para evitar la confrontación	
Asumo el trabajo de los demás porque solo yo sé hacer las cosas bien	
Me quejo constantemente de las cosas que no hacen los demás	
Genero expectativas que sé que no voy a poder cumplir	
Quando sé que cometí un error, me adelanto a expresar que lo admito para no tener que darle explicaciones a nadie	

La responsabilidad siempre es compartida

Colaboro con todas las personas independientemente de su rol	
Reconozco las normas y reglas de comportamiento de diferentes entornos	
Finalizo todos los proyectos que inicio	
Comunicó a mis líderes los comportamientos incómodos que presencio en el escenario de trabajo	
Asumo mi responsabilidad en todas las situaciones, aún cuando me haya equivocado.	

Resultados:

Si respondiste que **SÍ** a la mayoría de las afirmaciones de la **tabla 1**, parece que asumes el trabajo en equipo con base en la corresponsabilidad, asumiendo tu rol con integridad y promoviendo una comunicación asertiva.

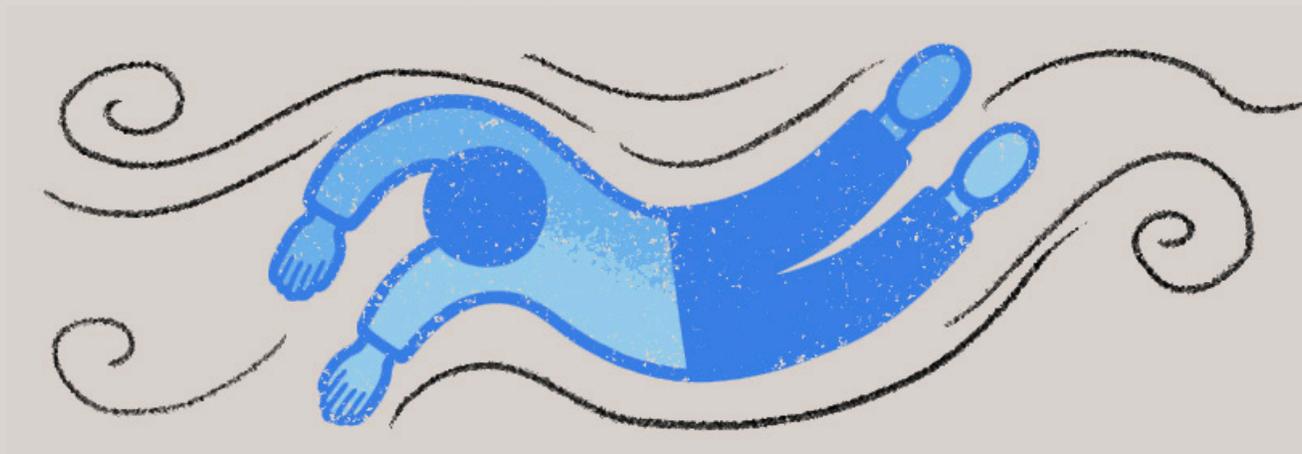
Si respondiste que **SÍ** a la mayoría de las afirmaciones de la **tabla 2** puede que, al momento de trabajar en equipo, asumas más o menos responsabilidades de las que te corresponden.



Recuerda que la corresponsabilidad implica tiempo y energía de cada participante del proyecto, por lo que es importante tener en cuenta que, cuando alguien no asume su parte, o por el contrario, asume labores que no le corresponde, puede generar sensaciones de sobrecarga o incomodidad en los demás integrantes.

IMPORTANTE

Si no obtuviste el resultado que esperabas,



¡RESPIRA!

ESTE ES SÓLO UN TEST Y NO DEFINE SI ERES, O NO, UNA BUENA PERSONA.

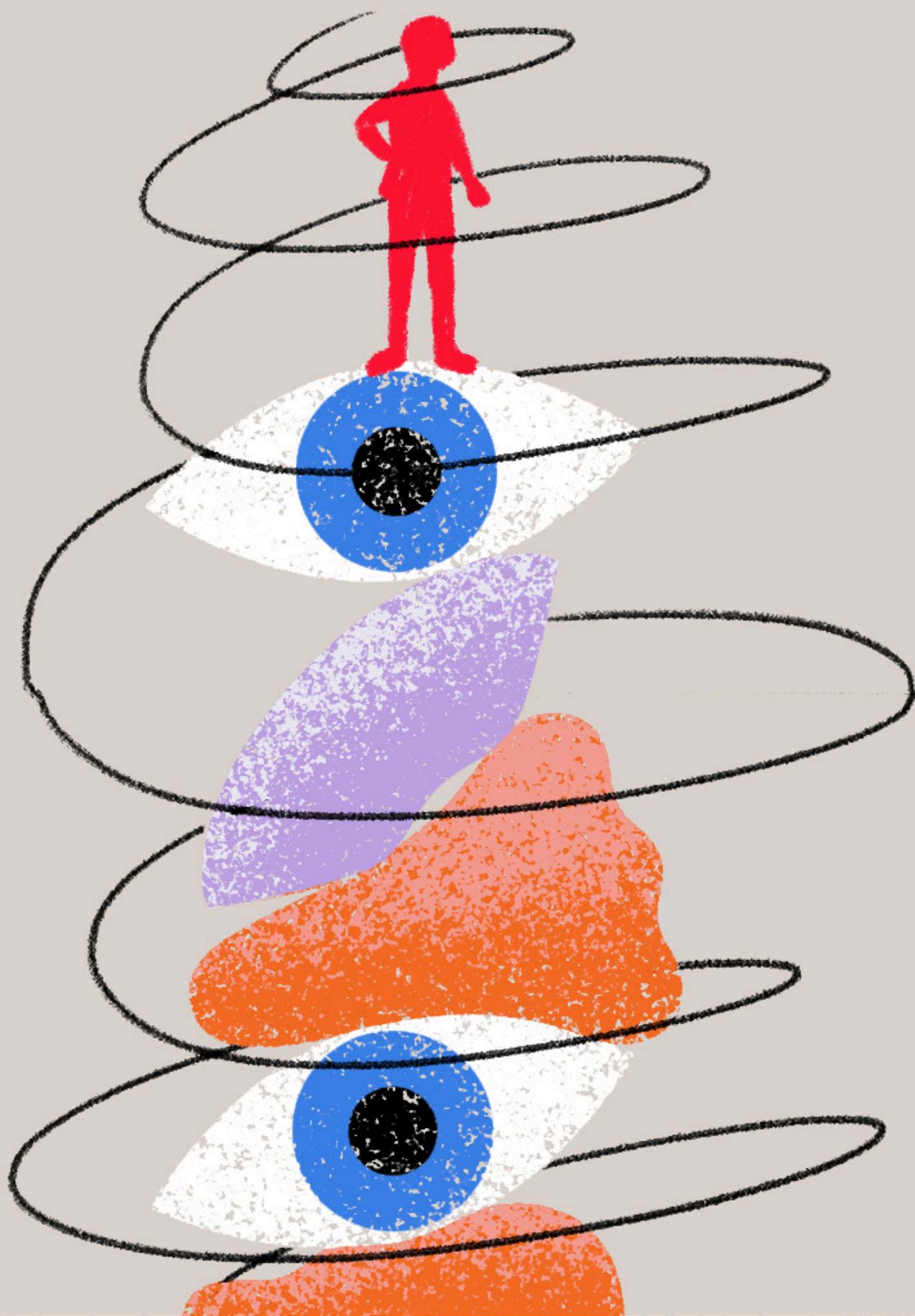
Te invitamos a ver estos resultados como una oportunidad para reconocer que hay cosas que pueden hacerse de manera diferente. Tal vez no has contado con espacios en donde se hablen de estos temas, tu experiencia de vida no te ha traído estos cuestionamientos. En todo caso, creemos que el proceso de construir espacios seguros es más fácil si se hace desde la compasión y la disposición a hacer las cosas de manera distinta.

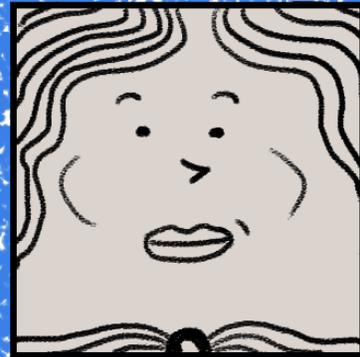


Construir

**espacios seguros
es un reto**

**que se hace más llevadero si
todxs estamos en el mismo
punto de partida, sin importar
rol, edad o experiencia.**





Escuchadero

Ejercicios prácticos para preparar el equipo antes de cualquier proyecto

En Noviembre de 2022, durante la segunda parada del vuelo del Colibrí en el festival Miradas de Medellín, los miembros del equipo de ESTUCINE estuvimos reunidos con estudiantes de diferentes instituciones, continuando con el proceso que había germinado semanas atrás en Cali. Creamos mesas de trabajo en las que se dieron conversaciones sobre las problemáticas que cada uno encontraba en sus proyectos.

Los participantes discutieron sobre la jerarquía y las posibilidades del audiovisual horizontal, los colectivos estudiantiles y sus dinámicas disidentes, los egos y las violencias que fomentan los roles de poder, entre otros. A partir de estos diálogos, realizamos actividades para proponer soluciones a los asuntos comunes que fueron identificados.

Una de esas propuestas fue el *Escuchadero*, una ventana de socialización para darle importancia a cuestiones emocionales y psicológicas de los integrantes de un grupo audiovisual, más allá del ambiente laboral. Por ello, gracias a las ideas de los estudiantes y su preocupación por crear espacios seguros de diálogo, el *Escuchadero* se convirtió en una pieza clave de nuestra caja de herramientas, un instrumento que cuenta con actividades sugeridas para el reconocimiento de tu equipo y sus necesidades en todas las etapas del audiovisual.



Conociendo al Crew

Las dinámicas de la industria audiovisual nos permiten trabajar con nuevas personas en cada proyecto. Algunas de ellas terminan siendo amigxs cercanxs, con quienes seguimos creando, y otras se quedan únicamente como compañerxs que en realidad no llegamos a conocer. Independientemente de si construiste amistades para toda la vida o solamente encuentros cordiales con tus compañerxs, es una realidad que nadie trabaja solx en esta industria y que el día a día se hace más llevadero si construyes una relación amable con tus pares.

Por esto, a continuación te presentamos la primera herramienta, **Conociendo al crew**, que plantea una lista de preguntas detonantes para usar en encuentros previos a la producción, las cuales te ayudarán a conocer un poco más a tu crew y, por qué no, a tí mismx.

Instrucciones:

Hacer dos grupos:

Para ello, cada persona se enumera del uno al dos en mesa redonda, se hacen dos grupos, el grupo 1 y el grupo 2.

Escoge un objeto:

Los integrantes del grupo 2 le dan la espalda al centro del salón, mientras cada uno de los integrantes del grupo 1 escoge un objeto dentro de sus pertenencias, algo que sienta que le representa y lo deja sobre una mesa.

Elegir el objeto:

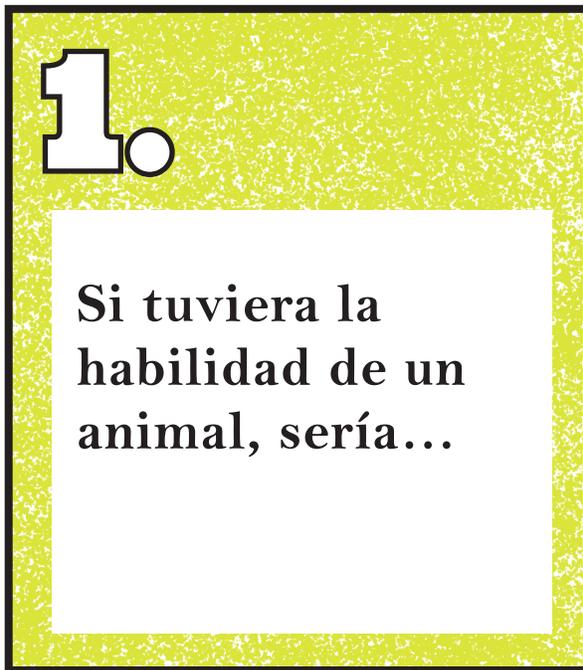
Cuando los integrantes del grupo 1 terminen de elegir sus objetos, el grupo 2 se acerca a la mesa y, uno por uno, eligen un objeto y tratan de averiguar a qué persona del otro grupo pertenece. Cuando un integrante del grupo dos haya seleccionado un objeto y su dueño, se forman parejas entre esas dos personas. Al finalizar, todo el grupo estará dividido en parejas.

Conociendo al crew:

Una vez en parejas, las dos personas se presentarán entre sí y contarán por qué eligieron los objetos y por qué creen que les representan. Es una oportunidad para tener un primer acercamiento diferente para conocer a otra personas.

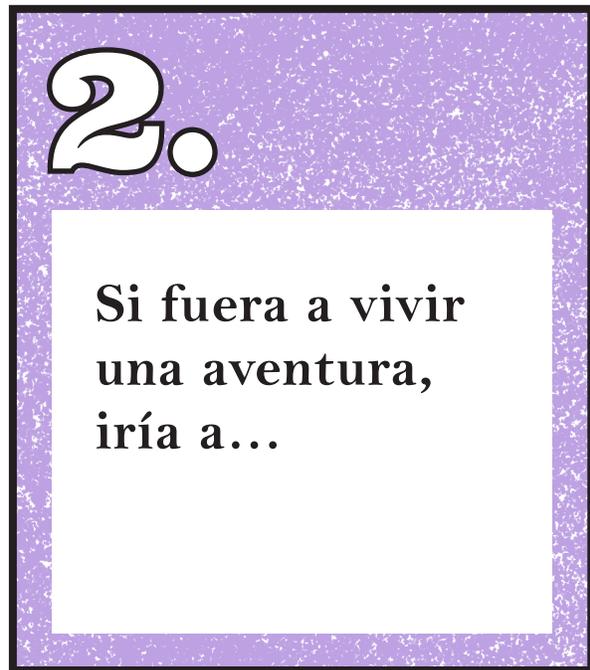
Posteriormente, las dos personas eligen tres de estas preguntas para discutir las en conjunto:

Al finalizar de responder las preguntas, todas las parejas regresan a la mesa redonda y socializan sus objetos y sus respuestas con todos los presentes.



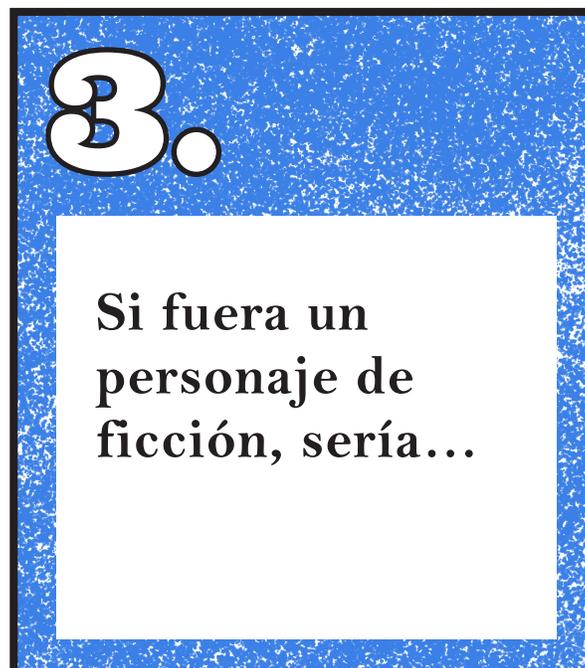
1.

Si tuviera la habilidad de un animal, sería...



2.

Si fuera a vivir una aventura, iría a...



3.

Si fuera un personaje de ficción, sería...

4.

**Si me definiera
en tres palabras,
estas serían...**

5.

**Cuando estoy
en un grupo, me
siento bien sí...**

6.

**Cuando me pasan
la palabra, yo...**

7.

Cuando hay un silencio prolongado, yo...

8.

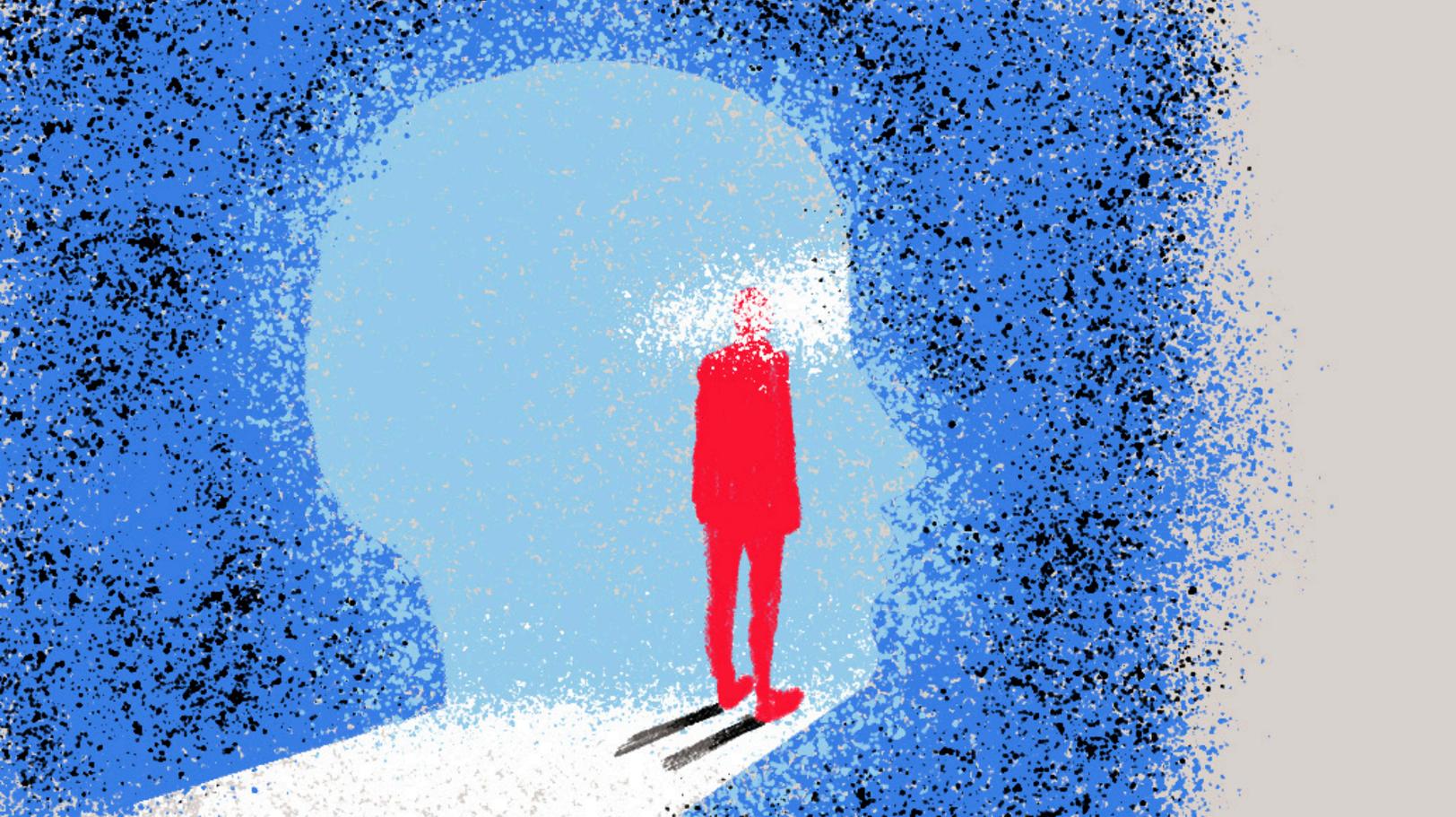
Cuando inicio un nuevo proyecto, mi mayor temor es...

9.

Me siento vulnerable cuando alguien...

10.

Mi gran fuerza personal es...



No negociables

A lo largo de esta investigación, encontramos que todas las personas conocen a alguien que ha vivido una situación de maltrato o injusticia en medio de proyectos audiovisuales. De acuerdo con lo encontrado en nuestros grupos focales¹, identificamos puntos comunes como abusos de poder, peleas por egos volátiles, inconsistencias en pagos, falta de condiciones dignas de trabajo, machismo, homofobia, transfobia, racismo, entre otros.

Al ser estudiantes, muchas veces sentimos que debemos aceptar ciertas condiciones para ganar experiencia y así escalar a proyectos más grandes, sin embargo, desde *Voz en Off* creemos que no es correcto normalizar conductas inseguras o incómodas para construir nuestra carrera. Por ello, una parte fundamental para crear espacios seguros es tener claros nuestros límites.

A continuación, te ofrecemos algunas herramientas para que identifiques todo aquello a lo que estás dispuestx a trabajar, lo compartas con tu crew y puedas llegar a acuerdos que aseguren tus sets.

¹ En el marco de *El Vuelo del Colibrí*, realizamos más de cuatro grupos focales con estudiantes y egresados de diversas instituciones y ciudades del país.

1. Voz en Off Podcast



¡Nada como escucharnos! Por eso construimos una serie de cápsulas sonoras en un formato menor a dos minutos, en las que te contamos diversas experiencias límite que algunos estudiantes quisieron compartir en nuestros grupos focales. Cada historia está conectada con un concepto de nuestro glosario y un consejo para manejar cada situación.

2. Playlist



Todxs tenemos formas diferentes de abordar nuestras emociones en situaciones difíciles. Algunas personas prefieren aislarse, otras buscan compañía. En nuestra investigación nos encontramos con varias técnicas para el manejo de las emociones. Estas varían y se acomodan a cada unx según nuestros sentidos más agudos.

Creamos una playlist para aquellas personas que buscan refugio en los sonidos cuando las emociones se encuentran a flor de piel.

3. A nuestra manera

Cuando nos encontramos un paso antes de embarcarnos en un proyecto audiovisual, es fundamental que todxs como grupo definamos nuestras necesidades para compartir un espacio seguro de trabajo. Con ese fin, creamos las siguientes tarjetas de No Negociables para que cada miembrx del crew responda individualmente, pues es esencial que nos identifiquemos a partir de la intimidad de nuestras emociones para construir acuerdos comunes.

En mis espacios de trabajo no permito que:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Para lograrlo me comprometo a:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

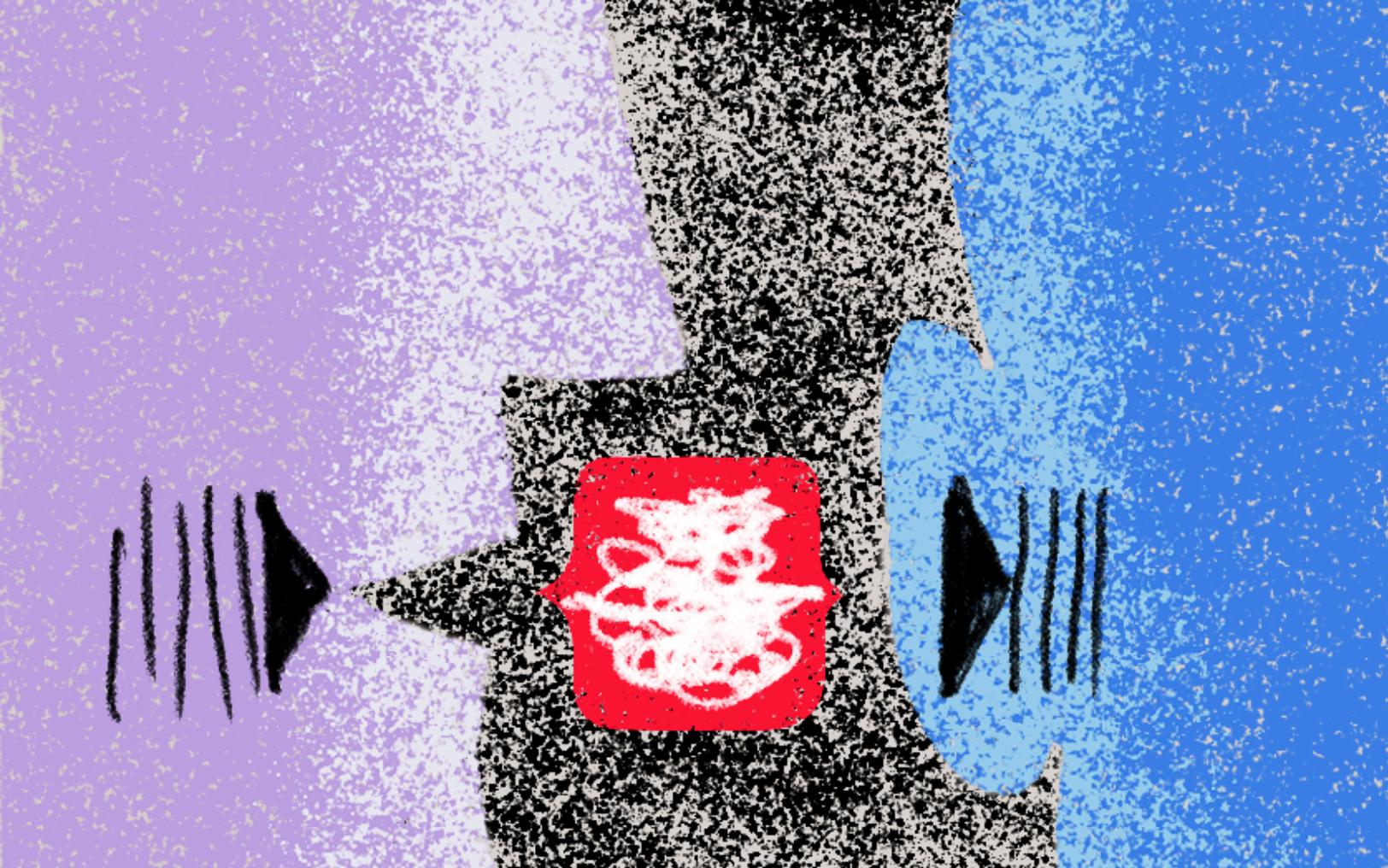
Cuando lxs miembros del crew terminen de llenar sus tarjetas, un encargadx debe recopilarlas y ponerlas sobre un tablero donde todxs puedan verlas. A partir de esto, la idea es encontrar puntos en común para trabajar en el siguiente formato en conjunto de No Negociables:

En el rodaje que vamos a vivir juntxs, no queremos que suceda:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------

Para lograrlo nos comprometemos a:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------



Diálogos valientes

Al trabajar con otras personas, podemos encontrarnos con situaciones que nos generan incomodidad, resistencia, angustia o molestia. Esto hace parte de la vida y, en algunos casos puede ser circunstancial, temporal y podemos dejarlo pasar sin mayor preocupación.

Sin embargo, existen situaciones y comportamientos que nos tocan de una manera muy intensa, profundizando estas sensaciones displacenteras. Si estas no se abordan a tiempo, pueden generar daños irreparables a nuestra salud mental y rupturas radicales en nuestras relaciones.

Por ello, tener diálogos valientes - también llamados *conversaciones difíciles* - es una de las acciones más importantes que podemos tomar para proteger nuestra seguridad y bienestar; estas nos ayudarán a identificar, comunicar aquello que no nos hace sentir tranquilxs y a explorar formas para cambiar comportamientos y construir confianza.

Sabemos que tener diálogos valientes puede generar miedo, por eso, a continuación, te presentamos una fórmula basada en los principios de la *comunicación no violenta*, de *Marshall B Rosenberg, Ph.D*, que te ayudarán a entablar tus conversaciones.

Pasos para tener diálogos valientes:

0. Antes de empezar:

Ten presente que el objetivo no es *ganar* la conversación, ni lastimar a la contraparte. Conversas para expresar lo que deseas, escuchar a la otra persona y construir sobre ello. Te invitamos a actuar desde la **compasión** .

Importante:

Los puntos 1,2 y 3 deben realizarse individualmente.

1. Observación:

Regálate un momento para observar qué ocurre en la situación e identificar **hechos** y **actos concretos**. Intenta evaluar el contexto de una manera neutra, dejando los juicios de valor de lado.

Algunas preguntas que puedes hacerte son:

- a. ¿Qué ha ocurrido?
- b. ¿Que personas están involucradas?
- c. ¿Qué conjunto de hechos llevó a esta situación?

2. Sentimientos:

Ahora que tienes presentes los hechos, identifica qué sensaciones y sentimientos te genera esta situación.

Para ello, tómate un momento a solas - si estás apurado o en rodaje tres minutos son suficientes- inhala y exhala cinco veces y empieza a notar que habita tu cuerpo. Si necesitas ayuda para nombrar lo que sientes, puedes **remitirte a la tarjeta de emociones** que encuentras en el kit y señalar el conjunto de emociones que más resuene contigo.

Identificar tus emociones es un **proceso**, por lo que unas veces puede que llegues a ellas de manera más sencilla que otras.

Me siento...

Molesto	Ignorado	Burlado
Intranquilo	Destinterezado	Desconfiado
Solo	Criticado	Frustrado
Rechazado	Odiado	Incompetente
Insatisfecho	Pesimista	Saturado
Irrespetado	Estúpido	Indigno
Inadecuado	Adolorido	Avergonzado
Triste	Apenado	Incapaz
Inseguro	Atrapado	Deprimido
Tensionado	Aburrido	Miedoso
Desmotivado	Impotente	Aislado
Ansioso	Perdido	Insultado
No Deseado	Resentido	Desesperanzado
Descalificado	Indignado	Vacío
Preocupado	Infeliz	Agredido
Desconectado	Celoso	

Me siento...

Tranquilo	Valorado	Competente
Deseado	Importante	Pleno
Seguro	Enérgico	Motivado
Amoroso	Ubicado	Capaz
Feliz	Amado	Liviano
En Paz	Libre	Entusiasmado
Aceptado	Sanado	Unido
Merecedor	Validado	Valiente
Relajado	Enfocado	Optimista
Alegre	Satisfecho	Apreciado
Adecuado	Esperanzado	Conectado
Epifaniado	Apoyado	Agradecido
Confiado	Orgullosa	Poderoso
Agradecido	Honrado	Inspirado
Independiente	Respetado	Interesado
Liberado	Suficiente	Brillante

3. Necesidades:

Una vez has identificado los hechos y tus sentimientos, es necesario que revises cuales de tus necesidades guardan relación con ellos.

Ejemplo: puede que cuando haya llegado el almuerzo te hayas dado cuenta que traía carne y te hayas sentido molesta porque eres vegetariana. Aquí, puedes darte cuenta que tu molestia está relacionada con dos necesidades: por un lado, tu necesidad de alimentarte en el rodaje, y por otro lado, tu necesidad humana de sentir que tienen en cuenta tus preferencias.

No todxs tenemos las mismas necesidades, ni reaccionamos de la misma forma a diversas circunstancias, por ello, debes empezar a identificar lo que es importante para ti.

4. Peticiones:

Este es el punto en el que por fin entablamos la conversación con otra persona. Una vez identificados los hechos, sentimientos y necesidades, debemos acudir a la otra persona para plantear la situación y generar un diálogo valiente. En este punto, solicitamos a nuestra contraparte algo que queramos o necesitemos para tramitar la situación.

Para ello, te queremos proponer la siguiente estructura. No es una camisa de fuerza, sino una guía que puedes adaptar a cada situación y persona, sin importar su cargo o jerarquía.

Pregunta y disposición

Oye, ¿te puedo decir algo?

Oye, ¿podemos hablar?

Empieza por una pregunta para verificar si la otra persona quiere entablar una conversación contigo.

Si la respuesta es afirmativa, continúas al paso **estructura** . Si la respuesta es negativa, le indicas que deseas hablar con ella y que te deje saber en qué momento está disponible

«Hola _____.

Te escribo porque me siento _____

y te necesito para que _____

Si no estás disponible, avísame cuando podrías _____

Gracias _____.<<

Estructura

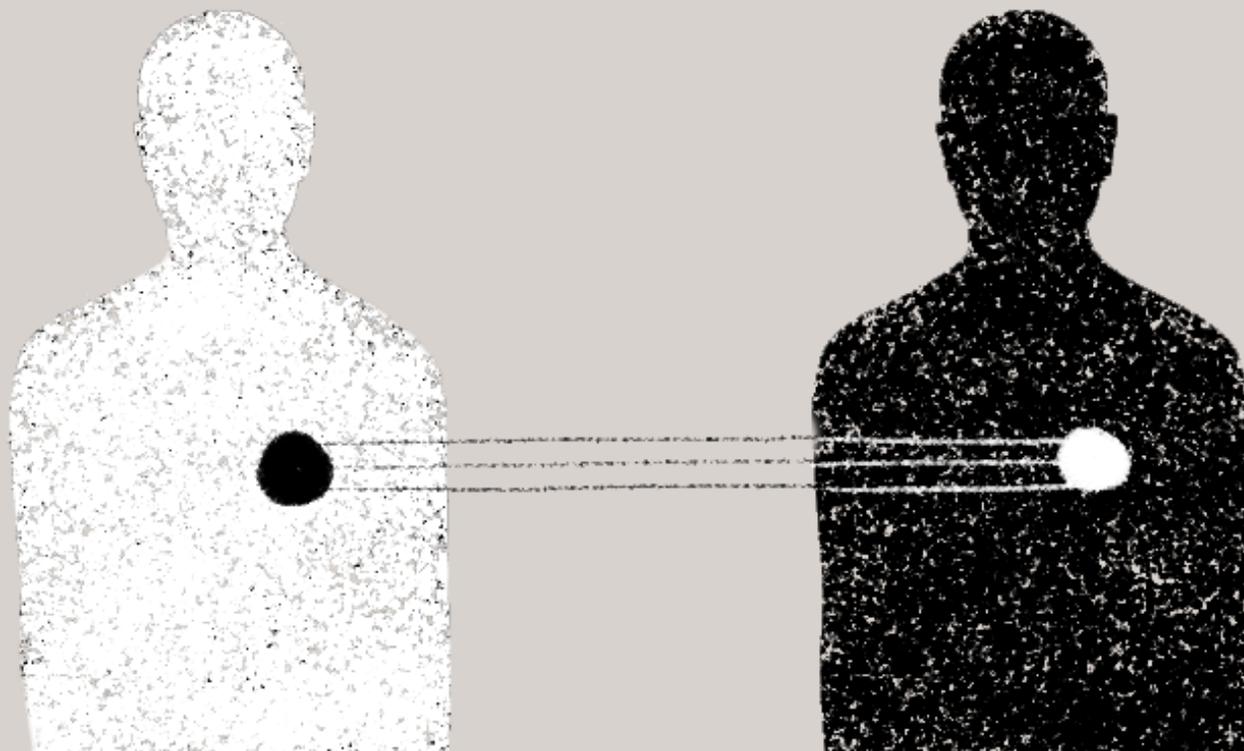
Oye, yo me siento (*inserta emoción*) _____

cuando (*inserta hecho*) _____

ya que (*habla de tu necesidad*) _____

Por esto, te pido (*inserta petición*) _____

Al utilizar esta estructura, es muy importante que te conectes con la empatía y que reconozcas sensiblemente los tiempos, personas y lugares en los que quieres utilizarla. Recuerda que encontrar el momento correcto para utilizar las herramientas es clave para que estas cumplan con el objetivo de construir espacios más seguros y no generen más tensiones.



¿Cómo prevenir las violencias, acoso sexual y el sexismo (vas) en entornos audiovisuales?

Como ya hemos visto, un espacio seguro es aquel donde todas las personas se sienten tranquilas y en confianza de ser ellas mismas. Lamentablemente, por comportamientos normalizados en nuestra vida social, muchos espacios de creación se ven rodeados por prácticas irrespetuosas o inseguras.

Tras escuchar a las más de 100 asistentes a los espacios de discusión en el marco de *El Vuelo del Colibrí*, reconocemos que la violencia, el acoso y el sexismo impacta particularmente a las mujeres de nuestro medio y que, aunque son asuntos complejos, creemos que es nuestra responsabilidad proponer acciones concretas que permitieran tener agencia sobre ellos.

Por ello, en esta sección queremos compartir algunos puntos claves para construir espacios seguros, desde la perspectiva de la prevención de violencias, acoso sexual y sexismo (VASS), los cuales están inspirados en el *Kit de prévention – Violences, Harcèlement sexuel, Sexisme* del Collectif 50/50, una asociación francesa que, desde el 2018, ha trabajado para promover la equidad de género y la diversidad de género en la cinematografía y el audiovisual.

Nuestra invitación es a que estos aspectos sean tenidos en cuenta en distintos escenarios audiovisuales como rodajes, festivales, proyectos, entre otros, y que puedan ser apropiados, modificados y cuestionados para construir espacios más seguros para todxs.

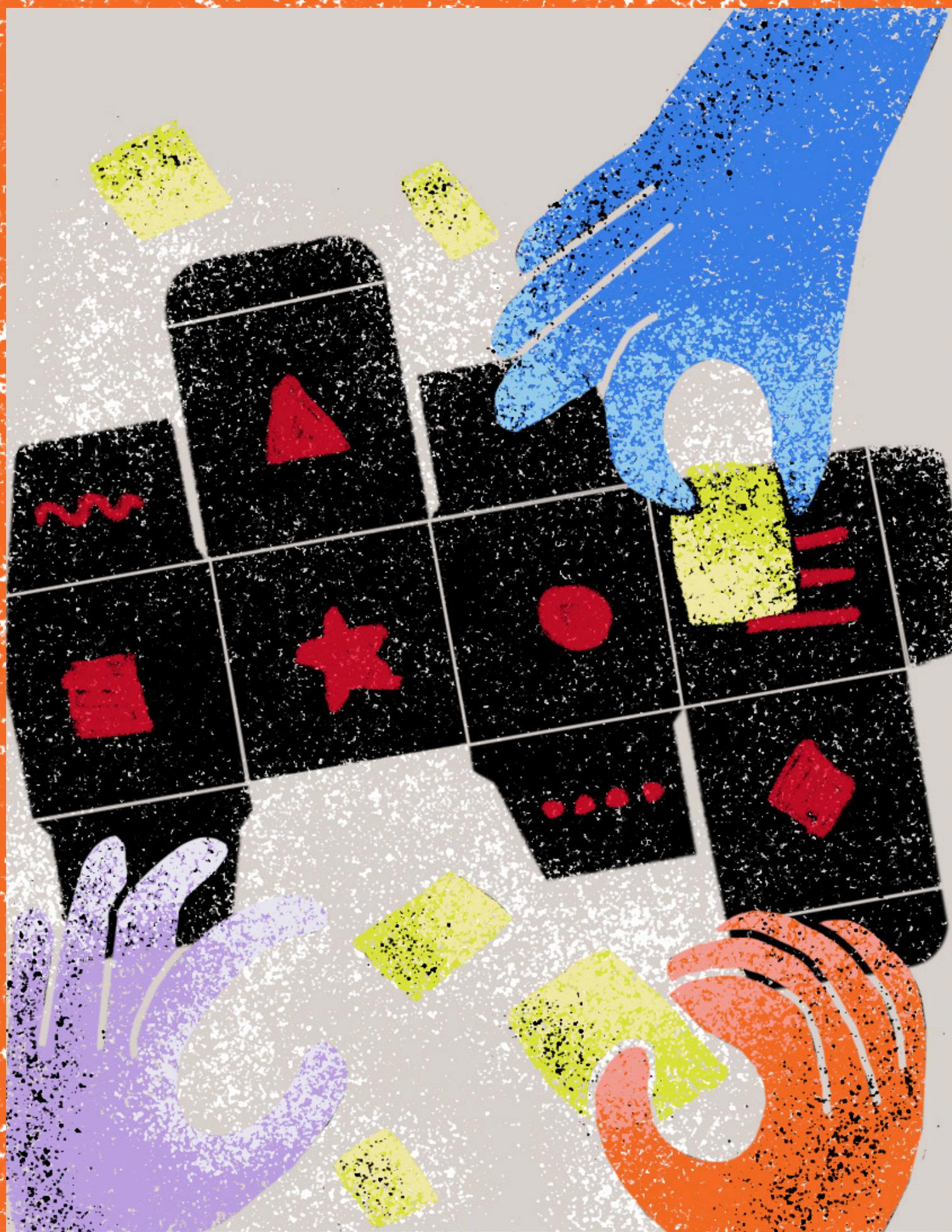
1. Definir un punto de partida: Antes de empezar cualquier proyecto, sugerimos que lxs responsables o líderes del proyecto reflexionen sobre su posición frente a VASS. Que identifiquen su punto de vista frente al tema y que puedan compartirlo con todo el equipo.

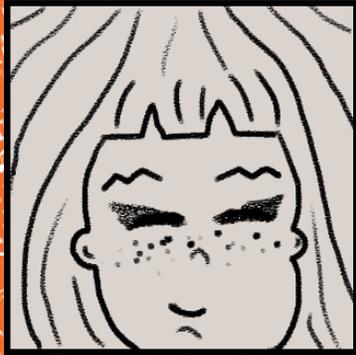
2. Identificar los riesgos: Así como en los rodajes se identifican riesgos de seguridad como estructuras inestables o tomas de corriente defectuosa, los equipos son responsables de hacer visibles conductas de riesgo o comportamientos no permitidos para prevenir las VASS.

3. Socializar rutas de prevención: Proponemos tener una comunicación constante con el equipo del trabajo en donde se propongan maneras creativas de eliminar o reducir los factores de riesgo. Además, informar al grupo de trabajo sobre

- a. Las consecuencias de realizar acciones asociadas a los riesgos, las cuales, dependiendo de su gravedad, pueden ser acciones civiles, penales y/o disciplinarias
- b. Los medios previstos para evitarlas, como los conductos regulares, los procedimientos de denuncia, las redes de apoyo, entre otras.
- c. La identificación de recursos y autoridades accesibles para facilitar la orientación y atención de personas en riesgo, tales como paramédico, unidades de apoyo, recursos humanos, entre otros.

4. Observación y colaboración: para que todas estas acciones tengan sentido, el apoyo del equipo es vital. Si se generan redes que permitan identificar situaciones de riesgo y apoyar a las personas involucradas, en caso de que sucedan, los espacios pueden hacerse más seguros para todxs.





Crea tu propia caja de herramientas

A continuación, encontrarás algunos recursos que pueden ser útiles para que profundices temas relevantes y puedas nutrir tu propia caja de herramientas para construir espacios seguros.

1. Cursos gratuitos

- **Primeros auxilios psicológicos (PAP) - Coursera y Universidad Autónoma de Barcelona**

- **El poder de la comunicación consciente - EdX y Universidad del Rosario:** en este curso, obtendrás las herramientas y metodologías que te permitirán evolucionar en tus relaciones interpersonales a partir de la comunicación consciente



Link:

<https://www.edx.org/es/course/el-poder-de-la-comunicacion-consciente>

- **Introducción a la Regulación Emocional basada en Mindfulness - EdX y Universidad Autónoma de Madrid:** En este curso, podrás entrenar tu mente para traerla al momento presente, tomar conciencia y gestionar un amplio espectro de emociones con amabilidad a través de la práctica de Mindfulness.



Link:

<https://www.edx.org/es/course/introduccion-a-la-regulacion-emocional-basada-en-m>

- **Competencias para alinear las emociones con la mente - EdX y Universidad del Rosario:** En este curso, conocerás estrategias para alinear tus emociones con la mente y el cuerpo para desarrollar un liderazgo ético y socialmente responsable con tu comunidad.



Link:

https://www.edx.org/es/course/competencias-para-alinear-las-emociones-con-la-men?webview=false&campaign=Competencias+para+alinear+las+emociones+con+la+mente&source=edx&product_category=course

2. Ted Talks

- **Los beneficios de no ser grosero contigo mismo, Dan Harris:** Después de más de dos décadas como conductor para ABC News, un ataque de pánico al aire llevó la vida de Dan Harris en una nueva dirección: se convirtió en un dedicado practicante de la meditación, y para algunos, hasta un gurú. Pero luego una encuesta anónima de su familia, amigos y colegas reveló alguna retroalimentación brutal: todavía era medio grosero. En una charla sabia y graciosa, comparte su búsqueda de años para mejorar sus relaciones con todos (empezando con él mismo) y explica la ciencia detrás de la meditación bondad amorosa y cómo puede aumentar tu resiliencia, acallar a tu crítico interno y simplemente hacerte más agradable para los demás.



Link:

https://www.ted.com/talks/dan_harris_the_benefits_of_not_being_a_jerk_to_yourself/transcript?referrer=playlist-the_most_popular_ted_talks_of_2022&autoplay=true

- **El trabajo no es tu familia, Gloria Chan Packer:** La educadora de bienestar mental Gloria Chan Packer, demuestra los ejercicios necesarios para cambiar tu perspectiva y redefinir los límites entre el trabajo y tu vida personal para que te sientas más libre y empoderadx.



Link:

https://www.ted.com/talks/gloria_chan_packer_work_is_not_your_family_jan_2022?language=es

- **El secreto para tener una vida saludable es divertirse, Catherine Price:** La periodista científica Catherine Price dice que la diversión no solo es placentera, también es esencial para la salud y la felicidad. Además, propone una nueva definición de la diversión, a la que ella denomina “diversión genuina”, y nos comparte algunos métodos, fáciles y basados en evidencia, para entrelazar el carácter juguetón, la conexión y dejarse fluir en el día a día.

**Link:**

https://www.ted.com/talks/catherine_price_why_having_fun_is_the_secret_to_a_healthier_life/c/transcript?referrer=playlist-the_most_popular_ted_talks_of_2022&autoplay=true

3. Videos

- **¿Qué hacemos con nuestras vidas? En pocas palabras:** una invitación a observarnos para construir relaciones y espacios significativos para nuestras vidas.

**Link**

https://www.youtube.com/watch?v=uYYRAPB-br_w&list=PLSDEdEqaA8X_3jOv7oMdbFJ2k32XqTN-y2&index=15 ¿Qué hacemos con nuestras vidas? El vagón de cola

- **Un antídoto de la insatisfacción - En pocas palabras:** ¿qué hace que vivir valga la pena? ¿Cómo podemos gestionar nuestros pensamientos negativos y habitar nuestras vivencias resilientemente? En este video, encontrarás una perspectiva muy interesante para combatir la insatisfacción y hacer de tu vida un espacio seguro.



Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=THuE1d4knEw&t=11s> Un antídoto de la insatisfacción

4. Lecturas

- **6 actividades que puedes realizar para prevenir la violencia contra la mujer:** Descubre las actividades para prevenir la violencia contra la mujer y recuerda que ¡juntxs podemos ser parte del cambio!



Link:

<https://www.planinternational.org.pe/blog/6-actividades-que-puedes-realizar-para-prevenir-la-violencia-contra-la-mujer>

- **3 juegos para fomentar la asertividad:** en este artículo, encontrarás actividades para desarrollar la asertividad, una capacidad para solucionar conflictos y construir relaciones fuertes y resilientes.



Link:

<https://www.ayudartepsicologia.com/juegos-fomentar-asertividad/>



Identifica tus aliados

Para construir espacios seguros necesitas un clan, un grupo, una manada. Encontrarte con aquellas personas que te abrazan cuando estás llorando o que te ayuden a darte cuenta, o a las que puedas abrazar, apapachar, ayudar a levantar la voz.

Puede que a veces no identifiques a tus aliados inmediatamente, pero seguro estarán allí esperando a conectar contigo.

Puedes encontrarlas en forma de:

Tu compañera de puesto, el que no habla mucho en las reuniones, la persona de servicios generales, la gaffer con la que compartes tu gusto por el reggaeton experimental, el gato de un amigo, tu primo, la directora famosa con quien tuviste la oportunidad de trabajar, la mamá de un amigo, el profesor de cine experimental, los amigos del barrio, tu amigo que vive en usa...

Que recomendamos para encontrar a tus aliados

- Pedir ayuda cuando la necesites.
- Compartir con el equipo momentos informales enmarcados en respeto y consentimiento.
- Preocuparte por el bienestar de quienes te acompañan.

Que no recomendamos hacer para encontrar a tus aliados

- Comportarte de manera pasivo agresiva.
- Evitar el contacto visual y las conversaciones casuales con quienes compartes el espacio.
- Ignorar o minimizar las emociones de tu compañero cuando se acerca a contartelas.

Con tus compañerxs de trabajo, busca tener palabras, señales, elementos o cualquier herramienta que les permita identificar cuando esten en una situación de peligro o emergencia para que puedan ayudarte de una manera segura y cuidadosa.

Si sufres de alguna condición especial de salud mental, corporal, emocional lo comuniqués a tu equipo y personas responsables que puedan ayudarte en caso de una emergencia





¿A dónde pedir ayuda?

Directorio de centros de atención psicológica y líneas de atención de emergencia.

En Colombia, existen diversos espacios dedicados a la atención psicológica y a la prevención de conductas de riesgo en temas emocionales. **Estos son espacios seguros, en donde podrás desarrollar herramientas y soluciones para construir espacios laborales amenos que puedan ser utilizadas por tí y tu equipo de trabajo.**

A continuación, te presentamos un directorio de centros de atención psicológica y líneas de atención de emergencia. Estos son atendidos y sostenidos por profesionales, quienes cuentan con los recursos y mecanismos para apoyarte ante cualquier situación o emergencia. Aquí encontrarás los lugares, números y espacios con los que te podrás relacionar cuando lo requieras.

Lléva este directorio contigo a todas partes, guardalo en tu celular, llévalo a rodajes, eventos, festivales y compártelo con tus compañeros de trabajo, familiares y amigxs.

Soñamos que este directorio se nutra de muchos más espacios de conexión y apoyo,

tanto instituciones públicas y privadas, colectivos, espacios de diálogo, redes de apoyo cercanas. Te invitamos a que lo llenes con las que tu conozcas en las siguientes páginas.

Directorio de Centros de Atención Psicológica de universidades en Colombia Tomado de Mutante, el primer movimiento digital de conversación ciudadana en Latinoamérica.

Algunas facultades de psicología del país tienen Centros de Atención Psicológica para el público en general y brindan servicios de evaluación e intervención en psicología.

Sus alcances, modalidades y tarifas varían, pero todas son alternativas calificadas, atendidas por profesionales graduados o de últimos semestre de pregrado y maestrías.

1. SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA UNIVERSIDAD NACIONAL

Cobertura: Personas de todo el país.

Modalidades: Presencial (Bogotá y sus alrededores) y virtual (población colombiana).

Tarifas: \$15.000 la primera consulta, las siguientes dependerán de tu estrato socioeconómico.

Contacto: (601) 604 0411
sap_fchbog@unal.edu.co

2. CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

Cobertura: Personas mayores de 18 años de todo el país.

Modalidades: Virtual.

Tarifas: Gratuito por ahora.

Contacto: (601) 3394949 Ext. 4949 /
cap@uniandes.edu.co

3. CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA DE MEDELLÍN

Cobertura: Personas de todo el país.

Modalidades: Presencial (Medellín y alrededores) y virtual (población colombiana).

Tarifas: \$53.000 particulares.

Contacto: 321 803 0027
(chat de WhatsApp).
centrodeatencionpsicologica@upb.edu.co

**4. CENTRO DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA UNIVERSIDAD
COOPERATIVA**

Cobertura: Personas en Arauca*.

Modalidades: Presencial.

Tarifas: Gratuito por ahora.

Contacto: 312 500 9879.

**Esta universidad también ofrece atención en otras de sus sedes: Barrancabermeja, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Medellín, Montería, Neiva, Pereira – Cartago, Popayán, Santamarta y Villavicencio. Puedes consultar sus detalles en: www.ucc.edu.co/proyeccion-social/consultorio-psicologico-y-laboratorio-de-psicologia*

**5. SERVICIO DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS**

Cobertura: Personas en Bogotá y alrededores.

Modalidades: Presencial.

Tarifas: \$12.000 particulares.

Contacto: 310 386 4208
(chat de WhatsApp).

**6. UNIDAD DE ATENCIÓN
CLÍNICA Y PSICOSOCIAL
UNIVERSIDAD DE IBAGUÉ**

Cobertura: Personas en Ibagué y alrededores.

Modalidades: Presencial.

Tarifas: Diferenciadas según estrato socioeconómico (1, 2 y 3, 4).

Contacto: (608) 2760010 Ext. 4613
consultoriosdepsicologia@unibague.edu.co

**7. CONSULTORIO DE ATENCIÓN
PSICOSOCIAL UNIVERSIDAD
ICESI**

Cobertura: Personas en Cali y sus alrededores

Modalidades: Presencial

Tarifas: Gratuito para estratos 1,2 y 3

Contacto: 312 348 6077 (chat de WhatsApp) / (602) 8821093 Ext. 117

**La mayoría de estos centros ofrecen servicios integrales de psicología individual, familiar y organizacional. Varios disponen de listas de espera al inicio de cada semestre.*

Evaluar cómo te estás sintiendo y detectar si algo te incomoda puede ayudarte a identificar en qué momento puedes necesitar ayuda. No se necesita estar al borde de una crisis. Está bien acudir a los especialistas si te interesa cuidarte y prevenir.

Este directorio de proyectos, programas, iniciativas y líneas de atención en salud mental está abierto para que sea complementado con tus recomendaciones.

**Los datos de la primera versión de este artículo fueron actualizados en noviembre 21/2022.*

Guía de programas y líneas de orientación en salud mental en Colombia

PROGRAMAS

Por que quiero estar bien

Este programa de la Fundación Santo Domingo, con el apoyo de la Fundación Santa Fe de Bogotá, ofrece orientación ante una situación emocional difícil, si quieres cuidar tu salud mental o hay signos de violencia en tu hogar. Puedes llamar, escribir a Whatsapp, o chatear a través de su sitio web.

Llamadas: 333 033 3588

Whatsapp: +57 333 033 3588

<https://porquequieroestarbien.com/>

Profamilia

Esta organización privada sin ánimo de lucro, especializada en salud sexual y reproductiva, brinda el servicio de orientación psicológica y acompañamiento profesional durante los momentos que alteran tu bienestar emocional, social, afectivo, entre otros. De lunes a viernes de 7:00 A.M a 12:00 M.

Línea gratuita nacional: 300 912 4560 ext. 230

Línea SalvaVidas – Fundación Sergio Urrego

A este canal pueden acudir quienes sufran maltrato intrafamiliar, bullying, violencia de género, ideación suicida, entre otros factores de riesgo de la salud mental y la vida. Cuenta con enfoque diferencial para la población LGBTIQ+.

Línea nacional: 311 766 8666

(De lunes a viernes de 7:00 A.M. a 7:00 P.M., y los sábados de 7:00 A.M. a 2:00 P.M.)

Facebook: @sergiourregoorg

Instagram: @fundacionsergiourrego

Correo electrónico: hablamoscontigo@sergiourrego.org

Zona de Escucha

Este es un espacio de consejería emocional y espiritual, ubicado en el departamento de Risaralda, específicamente en el municipio de Santa Rosa de Cabal. Brinda orientación por parte de profesionales en salud mental. Puedes escribir para mayor información a zonadeescucha1@gmail.com.

Tel: 302 2798427 – 310 4641647

Dirección: Cra 14 #17-80 (Santa Rosa de Cabal, Risaralda)

Red de amor, cuidado y salud mental – Confama

A través de orientación telefónica o virtual, los psicólogos te ayudarán a reconocer pensamientos, emociones y creencias que afectan tu cotidianidad. También a encontrar recursos para cuidarte y cuidar a las personas que amas. Cada sesión es gratuita o de bajo costo para personas afiliadas a Confama, dependiendo de sus aportes.

Puedes agendar tu cita al: (604) 360 70 80, opción 1 y luego 3 (Valle de Aburrá y Oriente cercano)

01 8000 415 455, opción 3 (otras regiones de Antioquia).

Ministerio de Salud

El directorio de líneas de atención en salud mental del Ministerio de Salud y Protección Social, en municipios y departamentos, es actualizado cada año. **Aquí** te dejamos el último que encontramos:

Antioquia

Salud para el alma: (604) 440 76 49

Arauca

Línea de Atención a Urgencias y Emergencias: 125

Atlántico

Tel: 317 6218394

Barranquilla

(605) 339 99 99315 300 20 03 Línea de la Vida: (605) 379 33 33 Líneas que redireccionan al CRUE Distrital: 123 – 195

Línea o chat de Whatsapp ALBA: 310 442 01 95

Bogotá

Línea psicoactiva distrital: 01 8000

112 439

Línea de Whatsapp: 301 2761197

Skype: @linea.psicoactiva

Buzón psicoactivo:

linea.psicoactiva@gmail.com

Línea 106

“El poder de ser escuchado”

Whatsapp: 300 754 89 33

Línea gratuita (desde un teléfono celular o fijo en Bogotá): 106

Correo: linea106@saludcapital.gov.co

Facebook: @linea106 o Ask: Linea106.

Bolívar

Línea Rosa, para mujeres víctimas de violencia: Whatsapp: 3185552107

Boyacá

Línea 106

Caldas

Línea Amiga: (606) 893 27 78

Cali

Línea 106

Cartagena

Líneas: 3137042350 y 3137042344

Casanare

318 4222722 y 312 6007330

Cesar

Línea 125

Chocó

Whatsapp: 3225181926

Llamadas y Whatsapp: 3225181923

Cundinamarca

Línea 123

Guajira

01 8000 94 3782

Huila

321 907 3439

Medellín

Línea Amiga: (604) 444 44 48

Meta

Llamadas y Whatsapp: 312 575 1135

Nariño

Llamadas y Whatsapp: 3178054329

Putumayo

Línea amiga: 320 912 9013

Quindío

(606) 735 99 50

Risaralda

Línea 106 (desde cualquier celular)

Fijo al (606) 333 9610

Whatsapp: 315 560 8849

San Andrés, Providencia y Santa Catalina

(608) 513 08 01 Ext: 290

Santa Marta

Línea Secretaría de la Mujer: 311 609

1603

Santander

(607) 697 00 00 Ext: 1114 – 1123

3174402158

Tolima

Línea de apoyo emocional “Yo Te Escucho”

3186072341

Valle del Cauca

Línea 106

Vichada

322 247 6344

**Los datos de la primera versión de este artículo fueron actualizados en septiembre 9/2020.*

Líneas de atención de violencias de género x Gritemos corte

Línea púrpura:

Línea telefónica gratuita para Bogotá que funciona las 24 horas del día, todos los días de la semana. Teléfono: 018000112137 Whatsapp: 300 755 1846

Correo: lpurpura@sdmujer.gov.co Es atendida por un equipo de psicólogas, trabajadoras sociales, abogadas y enfermeras. Está dirigida a mujeres mayores de 18 años que identifiquen estar viviendo una situación de violencia. También, se pueden comunicar ciudadanas y ciudadanos que tengan conocimiento de una situación de violencias. No es una línea de emergencias ni denuncia.

Línea 155:

Línea gratuita nacional que funciona las 24 horas del día, todos los días de la semana. Marcación directa: 155 Tiene personal especializado en brindar información clara y completa sobre los derechos de las mujeres, así como para orientar sobre la forma de hacer una denuncia, tipos de violencias de los cuales puede ser víctima una mujer y procedimientos para obtener atención jurídica y en materia de salud.

Línea calma:

Línea gratuita en Bogotá que funciona todos los días de la semana. Teléfono (Bogotá): 018000423614 Creada para dar acompañamiento psicoeducativo a hombres mayores de 18 años que vivan en Bogotá y necesiten ayuda para tramitar mejor sus propias emociones, para prevenir la violencia de género, o para resolver situaciones de conflicto emocional con otras personas como sus parejas, familias o amigos.

Red jurídica feminista:

Teléfono: 319 7817007 Correo: redjuridicafeministacol@gmail.com Web: www.redjuridicafeminista.com La Red jurídica feminista es un espacio de construcción autogestionado, que nace en el espacio de la casa cultural La Morada con el objetivo de pensar el derecho en clave feminista. Brinda acompañamiento y asesoría jurídica con enfoque feminista.

Línea 122:

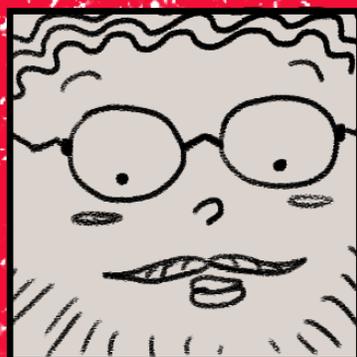
Marcación directa: 122 Fiscalía General de la Nación. Para presentación de denuncias de violencia intrafamiliar, violencias basadas en género y violencia sexual. Líneas de atención

Porque quiero estar bien:

Teléfono / Whatsapp: 333 033 3588 Web: www.porquequieroestarbien.com La plataforma es un centro de apoyo gratuito en línea, al que todos los colombianos podrán acceder desde su casa para recibir orientación, asesoría virtual e información sobre en torno a cuatro ejes: violencia física o psicológica, relaciones y bienestar emocional, autocuidado, y sexualidad y reproducción.



Vivimos en un mundo diverso,
donde cada día conocemos,
interactuamos y construimos
vínculos con personas
distintas a nosotrxs, por lo
que un espacio seguro puede
implicar diferentes aspectos
y circunstancias dependiendo
de la persona que lo defina.



Compromiso de cierre

Queremos finalizar *Voz en Off* recordándote que construir espacios seguros es una apuesta personal y colectiva, que solo es posible si trabajamos en ella día a día.

Por ello, te invitamos a unirse a este compromiso, diligenciando los espacios en blanco y compartiéndolo con tu equipo en cada proyecto en el que participes. Puedes imprimir, fotocopiar y replicar esta página para que cada vez sean más personas trabajando para que la industria audiovisual sea más segura para todxs.



Completa los espacios

Yo _____ (*tu nombre*), empezare a reconocer mi espacio en el trabajo, pues mi _____, _____ y _____ son capacidades que harán que mi trabajo sea un reflejo de la fuerza, energía, valor que hacen parte de mí.

Me comprometo a respetar, admirar, disfrutar, aprender de mi equipo de trabajo y a construir con ellxs grandes experiencias.

Buscaré trabajar más en _____, _____ y en poder proponer soluciones que cultiven el buen trato en los momentos complejos.

Quiero resaltar la motivación que me tiene en este lugar y por lo cual destacar el poder de mi trabajo es vital para entender el tiempo y el compromiso por el cual estoy aquí

Mis motivaciones:

1. _____
2. _____
3. _____

Agradezco por reconocermé y tener estos espacios de exploración y observación y escucha; Agradezco especialmente a _____, _____, _____ que son aliados importantes, mi red de apoyo y confianza para sentirme segurx.

Algo más que quisiera agregar en mis compromisos: _____

Firma

Fecha



*Gracias
por hacer
parte de
Voz en Off.*



Inspiraciones

A continuación, encuentras una lista de los proyectos que nos inspiraron a construir *Voz en Off*

Gritemos Corte. Guía de cuidado y prevención de violencias en el entorno laboral audiovisual - Comisión Fílmica de Bogotá

Comisión Fílmica de Bogotá, I. D. de las A. (n.d.). Gritemos Corte. Guía de cuidado y prevención de violencias en el entorno laboral audiovisual. Comisión Fílmica de Bogotá. Retrieved June 13, 2023, from

<https://filmingbogota.gov.co/sites/default/files/2022-03/guia-gritemos-corte.pdf>

Manual de Buenas Prácticas - Rec Sister FilMedellín

Manual de buenas prácticas - Rec Sisters - FilMedellín. (2021, December 15). FilMedellín.

<https://filmedellin.com/noticias/manual-de-buenas-practicas-recsisters/>

Decálogo para espacios laborales libres de violencia - INCAA

Argentina, I. [@incaaargentina]. (2021, November 2). *DECÁLOGO PARA ESPACIOS LABORALES LIBRES DE VIOLENCIA*. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=a7Bm4hDYUgY>

Protocolo Contra la violencia a la Mujer en el audiovisual Ecuatoriano - Publicación Colectiva.

Acapana, ADEC, Colectiva Mujeres En Acción, & GALA. (n.d.). Protocolo Contra la violencia a la Mujer en el audiovisual Ecuatoriano

Amazonaws.com. Retrieved June 13, 2023, from

[https://primicias.s3.amazonaws.com/recursos/cultura/PROTOCOLO+CONTRA+LA+VIOLENCIA+DE+G%C3%89NERO+A+LA+MUJER+EN+EL+AUDIOVISUAL+ECUATORIANO .pdf](https://primicias.s3.amazonaws.com/recursos/cultura/PROTOCOLO+CONTRA+LA+VIOLENCIA+DE+G%C3%89NERO+A+LA+MUJER+EN+EL+AUDIOVISUAL+ECUATORIANO.pdf)

Protocolo de buenas prácticas laborales en el ámbito cinematográfico y audiovisual - Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores Audiovisuales y Cinematográficos del Perú

Sincapa (n.d.). *PROTOCOLO DE BUENAS PRÁCTICAS LABORALES EN EL ÁMBITO CINEMATOGRAFICO Y AUDIOVISUAL*. Sinca.Pe. Retrieved June 13, 2023, from <https://www.sinca.pe/wp-content/uploads/2021/03/Protocolo-de-Buenas-Practicas.pdf>

Protocolo de buenas prácticas laborales contra la discriminación y el acoso laboral y sexual - Asociación de Productores de Cine y Televisión de Chile

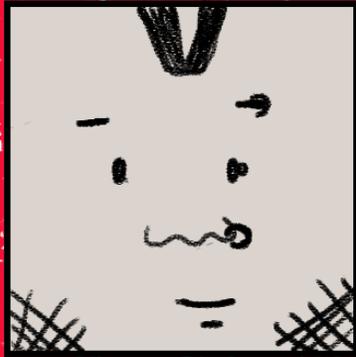
POLÍTICA CORPORATIVA / SECTORIAL PROTOCOLO DE BUENAS PRÁCTICAS LABORALES CONTRA LA DISCRIMINACIÓN Y EL ACOSO LABORAL Y SEXUAL ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE CINE Y TELEVISIÓN, APCT. (n.d.). Fondosdecultura.Cl. Retrieved June 13, 2023, from <https://www.fondosdecultura.cl/wp-content/uploads/2020/09/PROTOCOLO-BUENAS-PRACTICAS-LABORALES-APCT.pdf>

Recomendaciones de Buenas Prácticas en la producción Audiovisual - Proimagenes Colombia

RECOMENDACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA PRODUCCION AUDIOVISUAL. (n.d.). Locationcolombia.com. Retrieved June 13, 2023, from <https://locationcolombia.com/wp-content/uploads/2022/02/manual-de-buenas-practicas.pdf>



**Estos son
espacios
seguros, en
donde podrás
desarrollar
herramientas y
soluciones
para construir espacios
laborales amenos que puedan
ser utilizadas por tí y tu
equipo de trabajo.**



Referencias

Glosario

- Instituto Nacional de Cine y Artes Audiovisuales (INCAA). (s/f). El área de diversidad y generos del INCAA presenta el decálogo laboral de buenas prácticas en la industria audiovisual. INCAA.
<http://www.incaa.gov.ar/el-area-de-diversidad-y-generos-del-incaa-presenta-el-decalogo-laboral-de-buenas-practicas-en-la-industria-audiovisual>
- UNICEF. (s/f). *Glosario sobre no-violencia, paz y buen trato, recopilación de términos de uso frecuente para actividades educativas en el aula*. UNICEF.
<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/glosario-paz-no-violencia>

Escuchadero

- Ayudarte. (2016, febrero 24). *3 juegos para fomentar la asertividad en todas las edades*. Ayudarte; Ayudarte Estudio de Psicología.
<https://www.ayudartepsicologia.com/juegos-fomentar-asertividad/>
- *Competencias para alinear las emociones con la mente*. (s/f). EdX. Recuperado el 7 de junio de 2023, de
https://www.edx.org/es/course/competencias-para-alinear-las-emociones-con-la-men?webview=false&campaign=Competencias+para+alinear+las+emociones+con+la+mente&source=edx&product_category=course
- *El poder de la comunicación consciente*. (s/f). EdX. Recuperado el 7 de junio de 2023, de
<https://www.edx.org/es/course/el-poder-de-la-comunicacion-consciente>
- Harris, D. (2022, octubre 10). *Dan Harris: The benefits of not being a jerk to yourself*.
- *Introducción a la Regulación Emocional basada en Mindfulness*. (s/f). EdX. Recuperado el 7 de junio de 2023, de
<https://www.edx.org/es/course/introduccion-a-la-regulacion-emocional-basada-en-m>
- Kurzgesagt, E. P. P. [@kurzgesagt_es]. (2020, noviembre 4). *Un antídoto de la insatisfacción*. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=THuE1d4knEw>
- Kurzgesagt, E. P. P. [@kurzgesagt_es]. (2023, febrero 23). *¿Qué hacemos con nuestras vidas? El vagón de cola*. Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=uYYRAPBbr_w&list=PLSDEdEqaA8X_3jOv7oMdbFJ2k32XqTNy2&index=16

- Packer, G. C. (2022, septiembre 28). *Gloria Chan Packer: El trabajo no es tu familia*.
- Plan International Perú. (s/f). *6 actividades que puedes realizar para prevenir la violencia contra la mujer*. Org.pe. Recuperado el 7 de junio de 2023, de <https://www.planinternational.org.pe/blog/6-actividades-que-puedes-realizar-para-prevenir-la-violencia-contra-la-mujer>
- Price, C. (2022, julio 20). *Catherine Price: Why having fun is the secret to a healthier life*.
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicacion No Violenta: Un Lenguaje de Vida*. Gran Aldea Editores.

Directorio

- Comisión Fílmica de Bogotá. (2022). *GRITEMOS ¡CORTE! Guía de cuidado y prevención de violencias en el entorno laboral audiovisual*. Instituto Distrital de las Artes - IDARTES.
<https://filmingbogota.gov.co/sites/default/files/2022-03/guia-gritemos-corte.pdf>
- *MUTANTE - Guía de programas y líneas de orientación en salud mental en Colombia*. (n.d.). MUTANTE - Guía De Programas Y Líneas De Orientación En Salud Mental En Colombia.
<https://www.mutante.org/contenidos/programas-y-lineas-de-atencion-en-salud-mental/>
- *MUTANTE - Guía de programas y líneas de orientación en salud mental en Colombia*. (n.d.). MUTANTE - Guía De Programas Y Líneas De Orientación En Salud Mental En Colombia.
<https://www.mutante.org/contenidos/programas-y-lineas-de-atencion-en-salud-mental/>

VOZ^{en} OFF

Si deseas compartir esta caja de herramientas con más personas y continuar apropiándonos de los espacios seguros en el sector audiovisual, te invitamos a consultar **VOZ EN OFF**:

Caja de herramientas para los espacios seguros en nuestra página web y redes sociales encontraras más información:



@estucinecol

www.estucinecol.com/6circuloestucine