



# DEL EMPODERAMIENTO A LA SORORIDAD

## Guía Metodológica sobre Procesos de Empoderamiento de Mujeres Rurales



## ÍNDICE

### I. INTRODUCCIÓN: HABLEMOS DE EMPODERAMIENTO

### II. ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA?

### III. NUESTRA PEQUEÑA GRAN HISTORIA:

- NOS PRESENTAMOS: ASOCIACIONES PARTICIPANTES
- NUESTRA PROPUESTA DE TRABAJO: METODOLOGÍA
- GENERANDO EMPODERAMIENTO
- MIRADAS COMPARTIDAS
- EMPODERARSEX
- OBJETIVOS OBTENIDOS DURANTE ESTE PROCESO

### IV. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL EMPODERAMIENTO

- EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO
- GESTION EMOCIONAL
- COACHING (GRUPAL E INDIVIDUAL)
- SEXUALIDAD
- ARTES ESCÉNICAS

### V. ELEGIMOS NUESTRO CAMINO, CONSTRUIMOS NUESTRO FUTURO

## I. INTRODUCCIÓN: HABLEMOS DE EMPODERAMIENTO

El empoderamiento individual y colectivo de las mujeres es una iniciativa que otorga a las mujeres herramientas que fomentan su participación en los ámbitos social, política, cultural, etc., promoviendo así la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Así desde 2013 el grupo de las nueve asociaciones de mujeres, que hoy presentamos el presente proyecto, hemos hecho propio el concepto de empoderamiento de Marcela Lagarde, hemos interiorizado ese proceso vital que nos ha permitido enfrentarnos de manera individual y colectiva a las diferentes formas de opresión que aún seguimos teniendo las mujeres en nuestras vidas.

El camino hacia el empoderamiento femenino es de largo recorrido, tanto en lo individual como en lo colectivo. Siempre habrá un nuevo reto y una nueva meta, deshacer antiguos patrones o

acabar con otro obstáculo más. Quizás, en este camino aún nos quede mucho por recorrer y por aprender, por compartir con las demás. Casi se convierte en un proceso sin fin que nos motiva, nos permite saborear cada hito alcanzado y disfrutar del trabajo realizado.

Porque partimos de la certeza de que, si bien no es un viaje fácil pues nos enfrentamos a nosotras mismas, a nuestras creencias, comportamientos, emociones, etc.; y que, además, nos encontramos en un sistema social y económico desigualitario que nos exige más y nos da menos por el hecho de ser mujeres, no es menos cierto que la alegría compartida es el motor que nos mueve.

Y aquí se hace pertinente recordar aquella famosa cita de Emma Goldman.

Proyecto financiado por:



Coordinación:



Imagen extraída de <http://kjesed.blogspot.com.es/2012/04/no-se-ciencia-cierta-quien-es-emma.html>

Entendiendo revolución tal como la propia Goldman la define: "Revolución no es sino el pensamiento llevado a la acción."

Porque situarnos desde este lugar también es empoderamiento, decir que ésta es nuestra opción: caminar juntas desde la fuerza y el placer de construirnos. ¿No es acaso esto el liderazgo: la capacidad de conducir nuestras propias vidas hacia donde deseamos y de elegir conscientemente la forma en que vamos a hacerlo? Sin obviar, como ya se ha comentado anteriormente, que no es una tarea fácil.

Desde 2013 venimos trabajando juntas en un camino, que podemos decir, incipiente, pero lleno de experiencias que nos ha ido abriendo paso a una toma de consciencia sobre qué somos y cómo queremos que sea nuestra vida.

Es evidente cómo, a lo largo de los diferentes proyectos, las mujeres participantes, cada vez, se han ido haciendo sujetos de su propio itinerario y cómo, de forma colectiva, han expresado las temáticas y actividades que más les apetecía trabajar. Así, por ejemplo, el proyecto de Empoderarse se redactó atendiendo a los intereses mostrados por las participantes, en relación, a la sexualidad y el teatro.

Esto ha sido posible en parte, al haber sabido crear un ambiente distendido y participativo, un espacio de seguridad donde las mujeres se encuentran cómodas para compartir opiniones y experiencias. Un espacio que nos ha permitido ver nuestras propias fortalezas y hacerlas

crecer, es decir, empoderarnos que no es otra cosa que tomar poder sobre nosotras mismas.

El empoderamiento que ha ido creciendo en nosotras, como personas y como grupo, conlleva otra cara de la misma moneda que es la sororidad. Cuando hemos sido capaces de crear ese círculo de convivencia, de cuidado y apoyo mutuo donde nos sentimos acogidas y dispuestas a crecer, es cuando hemos hecho tangible el concepto de sororidad.

En palabras de Marcela Lagarde la sororidad se definiría como "una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y la alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad con otras mujeres, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer." ("La política de las mujeres." Madrid, Cátedra, 1997)<sup>1</sup>.

Ese proceso del empoderamiento a la sororidad, que además da nombre al proyecto donde se enmarca la presente guía "Del Empoderamiento a la Sororidad: Visibilizando Experiencias de Alianzas feministas", implica una serie de cosas:

- Un pacto en el que hemos llegado a acuerdos cada vez con más mujeres.
- Una creación de vínculos cada vez más amplios.
- Asumir que cada una de nosotras es una parte importante de esos vínculos.

"Revolución no es sino el pensamiento llevado a la acción."

<sup>1</sup>Extraído del blog <https://rosacandel.es/diccionario/>

- El establecimiento de una red que potencia nuestra capacidad de reivindicación y nuestra fuerza personal y colectiva.

Desde aquí, echamos la vista atrás para hacer balance de lo trabajado, de los objetivos alcanzados, para recordarnos a nosotras mismas que cada meta alcanzada, individual o colectiva, nos ha acercado a la vida que deseamos y merecemos vivir. Al mismo tiempo, nos sirve como un punto de inflexión desde el cual vislumbrar cuál será el siguiente paso.

El principal objetivo de este proyecto no es otro que:

Visibilizar experiencias y el proceso de empoderamiento individual y colectivo como estrategia transformadora de la realidad social y como puesta en valor del trabajo realizado.

Este objetivo se disgrega en la consecución de una serie de objetivos específicos como son:

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer y consolidar el empoderamiento de las mujeres a través de las redes y alianzas ya creadas.
- Promover procesos reflexivos extendiéndolos al resto de la comunidad a partir de las propuestas creadas por las mujeres.
- Intercambiar conocimientos y lecciones aprendidas con otros grupos de mujeres que trabajan por su empoderamiento.
- Proporcionar recursos metodológicos sistematizados que contribuyan a visualizar el aprendizaje sobre nuestro propio proceso de empoderamiento.

Transferir resultados y buenas prácticas como herramientas de trabajo extrapolables a otros entornos rurales.

## II. ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA?

El objetivo principal de esta guía es mostrar el trabajo realizado a lo largo de los tres proyectos precedentes y ofrecer un referente para todas aquellas entidades públicas, asociaciones o personas particulares que quieran trabajar temas de empoderamiento femenino desde una perspectiva feminista.

Queremos ofrecer un relato fiel a la realidad que hemos compartido, así como una serie de ejercicios prácticos y dinámicas que hemos llevado a cabo durante este tiempo.

Tiene, pues, esta guía un carácter eminentemente práctico, cuya razón de ser no es otra que materializar el concepto de empoderamiento.

Pasar de la teoría a la praxis. Generar una experiencia significativa, individual y colectiva, con un decidido ánimo transformador.

Con esta idea como alma mater del proyecto, el contenido se divide, básicamente, en dos partes:

La primera sería presentar el origen, desarrollo y finalidad de cada uno de los tres proyectos realizados, así como la línea de continuidad que los une.

Por otro lado, las dinámicas realizadas en los distintos talleres, se ofrecen de forma práctica. Estas dinámicas han sido estructuradas según las temáticas que se trabajan a través de ellas. Los bloques temáticos propuestos son: Empoderamiento y liderazgo, Emociones (gestión emocional, inteligencia emocional) Coaching (grupal e individual), Sexualidad y Artes escénicas.

### BLOQUES TEMÁTICOS

Empoderamiento y Liderazgo

Coaching (individual y grupal)

Emociones (gestión emocional, inteligencia emocional)

Sexualidad

Artes Escénicas

## III. NUESTRA PEQUEÑA GRAN HISTORIA

### NOS PRESENTAMOS: ASOCIACIONES PARTICIPANTES

En este camino hacia el empoderamiento somos nueve asociaciones las que nos hemos unido, todas de la provincia de Granada. Lo que reúne, de forma directa, a unas 375 mujeres, aproximadamente.

#### Características comunes y diversidad

Las asociaciones de mujeres del ámbito rural que han participado en los distintos proyectos han sido:

Asociación Colectivo Alhucema de Sierra Nevada (Güejar Sierra)

Asociación de Mujeres AMBEGRA (Beas de Granada)

Asociación de Mujeres Indiaka (Íllora)

Asociación de Mujeres Paso al Futuro (Tocón de Íllora)

Asociación de Mujeres Agua Buena (Alomartes)

Asociación de Mujeres Nuevas Ideas (Escóznar)

Mientras que las asociaciones profesionales de mujeres que han participado como facilitadoras han sido Asociación de Mujeres de Psicología feminista y Asociación Exprésame, recayendo el trabajo de coordinación en la Asociación Mujeres Politólogas, las tres con sede en Granada.

A continuación se hace una presentación de cada una de las asociaciones, donde se da a conocer, específicamente, sus fines y actividades.

ASOCIACIÓN EXPRÉSAME (Granada)	
AÑO DE CREACIÓN	2012
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la Educación emocional para ayudar al desarrollo personal de la persona.</li> <li>- Potenciar las habilidades intrínsecas para conseguir una gestión emocional que permita un crecimiento y empoderamiento personal.</li> <li>- Sensibilizar y crear espacios de reflexión sobre la importancia de la Educación emocional.</li> <li>- Favorecer el empoderamiento colectivo de las mujeres generando espacios de conocimiento mutuo y colaboración intergeneracional.</li> <li>- Contribuir al asociacionismo femenino.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres de Educación emocional adaptados a los colectivos y a las necesidades del grupo.</li> <li>- Actividades de orientación, mediación e intervención socioeducativa.</li> <li>- Proyectos de prevención, intervención e investigación cuyo objetivo principal es la educación emocional.</li> </ul>
RESPONDABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	Ainhoa Sánchez Peña

ASOCIACIÓN DE MUJERES ALHUCEMA DE SIERRA NEVADA (Güejar Sierra)	
AÑO DE CREACIÓN	2002
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsar la participación de las mujeres en la vida social, política, económica y cultural de nuestra comunidad, de nuestra provincia y de nuestro pueblo.</li> <li>- Favorecer el cambio de actitudes que permitan un reparto más igualitario de las responsabilidades familiares, profesionales y sociales.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difundir e informar a las mujeres de sus derechos, así como la incorporación de éstas a la lucha por los mismos.</li> <li>- Coordinación e intercambio con otros grupos de mujeres, cuyas actividades incidan en la promoción de la igualdad de oportunidades.</li> <li>- Otras actividades: talleres de telar, artesanía, y pintura, jornadas, viajes culturales, cine fórum sobre temas relacionados con la igualdad y fiesta de convivencia de las socias y sus familiares.</li> </ul>
RESPONDABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	Encarnación Álvarez Madrid

ASOCIACIÓN DE MUJERES AMBEGRA (Beas de Granada)	
AÑO DE CREACIÓN	1993
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.</li> <li>- Fomentar la participación y presencia de las mujeres de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.</li> <li>- Promover actividades de carácter formativo, cultural y lúdico.</li> <li>- Colaborar con la Concejalía de Igualdad y con el GDR en el desarrollo del municipio.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de charlas, talleres, conferencias de sensibilización en Igualdad</li> <li>- Talleres: manualidades, pintura, teatro</li> <li>- Realización de Actos de sensibilización para el día 25 N</li> <li>- Celebración del Día Internacional de la Mujer</li> <li>- Realización de actuaciones para la Semana de la Mujer</li> <li>- Visitas culturales desde la perspectiva de género.</li> </ul>
RESPONDABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	Consuelo Rodríguez Cervilla

ASOCIACIÓN DE MUJERES INDIACA (Íllora)	
AÑO DE CREACIÓN	1994
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</li> <li>- El fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.</li> <li>- La participación en el entramado social de nuestro entorno.</li> <li>- La organización, planificación, realización de programas de actividades encaminadas al desarrollo integral de las personas desde el valor de la igualdad y la diversidad.</li> <li>- La colaboración con redes de mujeres que compartan nuestros fines.</li> <li>- Animar y colaborar con los poderes públicos municipales a llevar a cabo políticas públicas de igualdad.</li> <li>- Acercamiento de los recursos a las mujeres del municipio.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Campañas, charlas, conferencias, mesas redondas,... de carácter informativo sobre el desarrollo personal, social, económico, laboral y político,... de las mujeres desde la perspectiva de género.</li> <li>- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.</li> <li>- Encuentros deportivos y de intercambio.</li> <li>- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.</li> <li>- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.</li> </ul>
RESPONDABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	María Teresa Alonso Alonso

ASOCIACIÓN DE MUJERES PASO AL FUTURO (Tocón)	
AÑO DE CREACIÓN	1997
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</li> <li>- Fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.</li> <li>- Organización, planificación, realización de proyectos y programas de actividades encaminadas al desarrollo integral de las personas desde el valor de la igualdad y la diversidad.</li> <li>- Colaboración con redes de mujeres que comparten nuestros fines.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Campañas, charlas, conferencias, mesas redondas,... de carácter informativo sobre el desarrollo personal, social, económico, laboral y político,... de las mujeres desde la perspectiva de género.</li> <li>- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.</li> <li>- Encuentros deportivos y de intercambio generacional.</li> <li>- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.</li> <li>- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.</li> </ul>
RESPONSABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	Francisca Pérez Pérez

ASOCIACIÓN DE MUJERES NUEVAS IDEAS (Escóznar)	
AÑO DE CREACIÓN	1995
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</li> <li>- El fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.</li> <li>- La participación en el entramado social de nuestro entorno.</li> <li>- La organización, planificación, realización de programas de actividades encaminadas al desarrollo integral de las personas desde el valor de la igualdad y la diversidad.</li> <li>- La colaboración con redes de mujeres que compartan nuestros fines.</li> <li>- Animar y colaborar con los poderes públicos municipales a llevar a cabo políticas públicas de igualdad.</li> <li>- Acercamiento de los recursos a las mujeres del municipio.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Campañas, charlas, conferencias, mesas redondas de carácter informativo sobre el desarrollo personal, social, económico, laboral y político de las mujeres desde la perspectiva de género.</li> <li>- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.</li> <li>- Encuentros deportivos y de intercambio generacional.</li> <li>- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.</li> <li>- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.</li> </ul>
RESPONSABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	María Dolores Muñoz Padilla

ASOCIACIÓN DE MUJERES AGUA BUENA (Alomartes)	
AÑO DE CREACIÓN	1996
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</li> <li>- El fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.</li> <li>- La participación en el entramado social de nuestro entorno.</li> <li>- La organización, planificación, realización de programas de actividades encaminadas al desarrollo integral de las personas desde el valor de la igualdad y la diversidad.</li> <li>- La colaboración con redes de mujeres que compartan nuestros fines.</li> <li>- Animar y colaborar con los poderes públicos municipales a llevar a cabo políticas públicas de igualdad.</li> <li>- Acercamiento de los recursos a las mujeres del municipio.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Campañas, charlas, conferencias, mesas redondas,... de carácter informativo sobre el desarrollo personal, social, económico, laboral y político de las mujeres desde la perspectiva de género.</li> <li>- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc</li> <li>- Encuentros deportivos y de intercambio generacional.</li> <li>- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.</li> <li>- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.</li> </ul>
RESPONDABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	María Lóez Arco

ASOCIACIÓN DE MUJERES DE PSICOLOGÍA FEMINISTA (Granada)	
AÑO DE CREACIÓN	2014
FINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.</li> <li>- Promover la participación y presencia de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.</li> <li>- Fomentar el asociacionismo y la cooperación entre las profesionales de la psicología y profesionales afines; así como, promover convenios de colaboración y cooperación con distintas entidades tanto públicas como privadas con las que convergen la consecución de objetivos.</li> <li>- Incorporar el feminismo al ámbito de actuación de la psicología.</li> <li>- Hacer visibles a las mujeres investigadoras en el ámbito de la psicología feminista, así como sus investigaciones.</li> <li>- Contribuir a la producción y divulgación de conocimiento en el ámbito de la psicología feminista; y difundir y publicar: artículos, libros, materiales didácticos en el soporte adecuado.</li> </ul>
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoción de actividades formativas: Jornadas, seminarios, formación continua.</li> <li>- Reuniones periódicas para evaluar avances y retrocesos en la inclusión del género en estudios y desarrollos profesionales.</li> <li>- Realización de investigaciones en materia de igualdad desde el ámbito de la psicología.</li> <li>- Participar en organizaciones de mujeres apoyando propuestas feministas para la mejora de la calidad de vida.</li> <li>- Asesoramiento y planificación de programas de evaluación e intervención psicológica a petición de entidades públicas y/o privadas, desde la perspectiva de género.</li> </ul>
RESPONDABLE DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	María Dolores Rubio Prats

## NUESTRA PROPUESTA DE TRABAJO: METODOLOGÍA

A lo largo de los tres proyectos que configuran el proceso formativo se ha utilizado siempre una misma metodología. En esta propuesta de trabajo el elemento esencial ha sido la comunicación y participación de las alumnas. De manera que las mujeres han tenido la oportunidad de construir su propia experiencia de aprendizaje de una forma práctica y vivencial, gracias a la posibilidad de poder expresar dudas, opiniones y necesidades.

Se crea así un ambiente donde todas y cada una comparten saberes, conocimientos y experiencias que enriquecen todo el proceso.

Desde esta metodología se adoptan una serie de principios que guían las acciones formativas. Éstos son:

- Enfoque integrado de género, entendido como un elemento básico que nos permitirá analizar la realidad identificando la posición que mujeres y hombres ocupan en los distintos ámbitos de la realidad social, desde lo íntimo al ámbito público. La perspectiva de género también nos permite reconocer las diferencias y peculiaridades de mujeres y hombres así como la relación entre ambos.
- Carácter práctico, abierto y participativo
- Creatividad, pensamiento autónomo y reflexión crítica
- Claridad y accesibilidad de los contenidos adaptados al nivel de conocimiento del grupo
- Complementariedad de los métodos didácticos

Hemos querido recoger cada una de las prácticas con el mayor detalle posible, de manera que sean accesibles y útiles. Para ello, se ha creado una estructura común que unifique los datos aportados por cada monitora.

No obstante, los contenidos se caracterizan por una gran heterogeneidad, debido a las distintas temáticas, al estilo propio de cada monitora, a la utilización de diferentes metodologías, etc.

Por eso, se ha creado una estructura flexible que permite adaptarse a esa disparidad de contenidos y que ha permitido dar cabida a todas las aportaciones.

Las técnicas utilizadas durante el transcurso de las sesiones han sido, fundamentalmente:

- Exposición de contenidos teóricos.
- Dinámicas grupales y técnicas de animación.
- Trabajo grupal y puesta en común.
- Apoyo documental (videos, canciones, documentos de lecturas, etc.
- Debate
- Juegos teatrales
- Técnicas y herramientas vivenciales

## GENERANDO EMPODERAMIENTO: DIÁLOGO INTERGENERACIONAL PARA LA CREACIÓN DE ESPACIOS FEMINISTAS

El objetivo general del proyecto Generando Empoderamiento fue:

Impulsar el empoderamiento social de las mujeres a través del intercambio de experiencias entre generaciones.

El proyecto se desarrolló en dos fases:

Una **primera** en la que se ha capacitado a las mujeres participantes en herramientas que les permitan desarrollar estrategias de empoderamiento individual y colectivo a través de formación en empoderamiento, Coach e inteligencia emocional.

Y una **segunda** fase, en la que se han facilitado espacios favorables para que mujeres de diferentes generaciones manifiesten sus intereses y necesidades y se rompa con los prejuicios intergeneracionales entre las mujeres feministas.

Para alcanzar el objetivo general se propusieron los siguientes objetivos específicos:

- Capacitar y sensibilizar a las mujeres de diferentes generaciones en igualdad de género entre hombres y mujeres.
- Analizar los puntos en común y en discrepancia de las mujeres de diferentes generaciones, en cuanto a la percepción de desigualdades entre mujeres y hombres.
- Identificar mecanismos y herramientas para superar estas diferencias.
- Crear alianzas intergeneracionales de mujeres a través de procesos de capacitación, sensibilización y fomento de la equidad de género.

## MIRADAS COMPARTIDAS: GENERANDO EMPODERAMIENTO

Este proyecto recoge las demandas y necesidades manifestadas por las mujeres que participaron en el proyecto anterior en 2013. Siendo la finalidad del mismo, **fortalecer el empoderamiento social de las mujeres a través de las redes y alianzas ya creadas.**

El Objetivo general de Miradas Compartidas fue:

Fortalecer el empoderamiento social de las mujeres a través de las redes y alianzas ya creadas.

En definitiva, las mujeres participantes adquirieron herramientas que les permiten desarrollar el liderazgo como estrategia de empoderamiento individual y colectivo, el autocuidado emocional en el proceso de empoderamiento, el coaching en femenino y la sexualidad.

Este objetivo general se descomponía en varios objetivos específicos:

- Afianzar los conocimientos adquiridos en la anterior fase formativa.
- Introducir nuevos aspectos en el proceso de aprendizaje para el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres.
- Capacitar y sensibilizar a las mujeres de diferentes generaciones en igualdad de género entre mujeres y hombres.
- Analizar los puntos en común y en discrepancia de las mujeres de diferentes generaciones, en cuanto a la percepción de desigualdades entre mujeres y hombres.
- Identificar herramientas y mecanismos para superar esas diferencias.

## EMPODERASEX

La finalidad de Empoderar-SEX ha sido promover la creación de redes de mujeres, fomentando su participación social, así como la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y el empoderamiento individual y colectivo.

Para ello se ha capacitado a las mujeres participantes en herramientas que les permitan trabajar un acercamiento a su sexualidad mediante ejercicios teatrales, juegos pedagógicos, dinámicas grupales, vivenciales y participativas, encaminadas al desarrollo de una sexualidad sana, autodeterminada, autónoma e igualitaria.

El Objetivo General de Empoderar-Sex fue:

Fortalecer el empoderamiento social de las mujeres a través de las redes y alianzas ya creadas.

Mientras que los objetivos específicos establecidos fueron:

Favorecer el aumento del empoderamiento individual de las mujeres a través de la toma de conciencia de sus potencialidades y de los condicionantes de género para acceder al ejercicio pleno y satisfactorio de su sexualidad.

- Fomentar el desarrollo integral de la salud sexual, afectiva y emocional de las mujeres desde una perspectiva amplia (psíquica, social, emocional y corporal).
- Contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las mujeres.
- Promover el autoconocimiento y el autocuidado para el desarrollo de una sexualidad sana, auto-determinada, autónoma e igualitaria.
- Explorar las narrativas de las mujeres participantes acerca de su vivencia de la sexualidad a lo largo de la vida.

# EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO

## EJERCICIO 1: NUESTRAS CUALIDADES<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Identificar las capacidades y logros de las mujeres en los ámbitos público y privado.
- Reflexionar sobre los puntos en común de las mujeres que componen el grupo.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La capacitadora establece un tiempo para reflexionar. A continuación, cada mujer se presenta al resto diciendo su nombre, tres cualidades que según ella posee y tres logros alcanzados en su vida.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe facilitar que las participantes puedan ponerse en círculo.

<sup>1</sup> Junta de Andalucía. El placer de la Igualdad

### RESULTADOS OBTENIDOS

**Cualidades:** Las cualidades que destacan son la solidaridad, tolerancia, inteligencia, empatía, responsabilidad, fortaleza, comprensión, sencillez, positividad.

**Logros:** formar una familia, superar enfermedades, conseguir un trabajo

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Las mujeres expresan su dificultad para reconocerse a sí mismas como sujetas con cualidades positivas.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

En el desarrollo de la actividad, hemos apreciado la vergüenza de algunas participantes por sentirse pretenciosas ante las demás. Una vez acabada la dinámica reflexionamos sobre la situación de las mujeres y de las asociaciones. Para ello se exponen algunos datos, tratando de debatir y llegar a consensos sobre las causas y las consecuencias de la información, poniendo en valor los logros que desde el movimiento feminista se ha conseguido en el camino de la igualdad y visibilizando los retos aún pendientes de conseguir.



## EJERCICIO 2: EL ÁRBOL DE LA PARTICIPACIÓN<sup>2</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Identificar qué le ha proporcionado a cada mujer a nivel individual estar en una asociación.
- Identificar qué han conseguido colectivamente a través de las asociaciones.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

La capacitadora pide a las mujeres que piensen qué les ha aportado la asociación de manera individual y qué aportan como asociación a la sociedad.

Las raíces simbolizan aquello que la participación en una asociación ofrece a las mujeres.

Los frutos, en este caso manzanas, simbolizan los logros o metas que la asociación ha alcanzado.

Las raíces se simbolizarán con una pequeña cartulina verde y los frutos con una manzana hecha en cartulina roja.

Una vez que cada una de las participantes a escrito en la cartulina verde lo que les ha aportado participar a nivel individual.

Y en las manzanas los logros que han conseguido con la asociación.

La capacitadora las va invitando a que cada una lo exprese en voz alta y se levanten para colocar en el papel continuo en el que esta dibujado el árbol , las raíces y los frutos.

De esta forma se va construyendo físicamente el árbol de la participación

**TIEMPO:** 25 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Bolígrafos, cartulinas (manzanas y raíces) , papel continuo (dibujar el árbol)



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse en grupos, de forma cómoda.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Logros individuales: relacionarme, aprender, abrirme, sentirme apreciada, valorada, autonomía, habilidades, conocer gente.

Logros colectivos: relaciones sociales, abrimos al exterior, conocer otras asociaciones, unión, acceder a cursos, participar en grupo, conseguir espacio.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Con carácter general se repite la idea del antes y el después que ha significado en sus vidas tanto a nivel individual, como colectivo el participar en las asociaciones

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Destacar que se va creando desde el prime momento , un ambiente de confianza y confidencialidad, que permite que las mujeres se abran al grupo y de forma espontanea manifiesten su afecto y alegría a través de abrazos. Resaltamos la idea de valorarnos más y ser capaces de reconocer que tenemos cualidades y hemos alcanzado logros que son propios y no dependen de otras personas.



## EJERCICIO 3: DINÁMICA DE RELAJACIÓN

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre: relajación

**OBJETIVOS:** - Evaluar el grado de comodidad de las participantes.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La capacitadora para concluir insta a las mujeres a que se levanten y formen un círculo, cada persona indicará por turno algo que recordara de la sesión. Se pone música de fondo. La facilitadora asignará un máximo de 30 segundos para hablar.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ordenador, altavoces



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Un espacio diáfano, libre de sillas y mesas.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes entraron en un estado de relajación.

Para facilitar la exposición, se les instó a que resumieran en una palabra lo que recordaban de la sesión. Los recuerdos que enumeraron fueron los siguientes: poder, amistad, solidaridad, respeto, ilusión, alegría, bienestar, libertad, amistad, cooperación, relajación, enriquecimiento, fortalecimiento, desahogo, distracción, felicidad.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Las participantes manifiestan el bienestar que han experimentado en la sesión.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

En este primer acercamiento, observamos que se empieza hacer grupo y se crea un ambiente de confidencialidad.

## FORTALECIENDO MI YO

En el trabajo realizado con las asociaciones, en ocasiones, se ha presentado un contenido teórico-práctico, dado que es necesario explicar y aprender una serie de conceptos que sirvan de base al trabajo más práctico.

Por lo que, se han propuesto dos sesiones: en la primera se trabaja el empoderamiento a nivel individual y en una segunda sesión se abordará el empoderamiento colectivo.

En la acción formativa **Fortaleciendo mi yo: Empoderamiento Individual** el **objetivo** es:

Favorecer la toma de conciencia de las mujeres sobre su subordinación, tanto individualmente como colectivamente, como forma de consolidar su autonomía y poder personal, así como ganar influencia en la toma de decisiones, tanto en el ámbito privado como en el público.

Siendo los contenidos propuestos en esta sesión los siguientes:

- Origen del término empoderamiento
- Concepto de empoderamiento
- De lo individual a lo colectivo
- Principios éticos del empoderamiento

Mientras que en la segunda sesión, **Fortaleciendo mi yo: La alianza entre mujeres**, el objetivo es:

Fortalecer la alianza entre mujeres a través de las redes ya creadas y el apoyo mutuo, desmontando el mito de la enemistad entre mujeres, como forma de combatir la opresión y lograr el empoderamiento vital de cada mujer.

Los contenidos trabajados en esta segunda sesión han sido:

- La sororidad
- El mito de la enemistad de las mujeres
- El mito del feminismo como contrario a lo femenino
- El pacto entre mujeres

Para desarrollar de forma práctica estos contenidos se llevaron a cabo las tres que se exponen a continuación.

## EJERCICIO 4: CONSTRUYENDO NUESTRA BIOGRAFÍA. FORTALECIMIENTO DE MI YO<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Reflexionar sobre nuestra autobiografía y sobre los elementos que nos han causado bienestar a lo largo de nuestra vida.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Con antelación (en la sesión anterior) se pide a cada participante que lleve cuatro fotografías de cuatro etapas distintas de su vida ordenadas por orden cronológico.

Con esta actividad iniciamos la sesión y se les pide a las participantes que sobre las cuatro fotografías que se les pido del día anterior de cuatro etapas distintas de su vida ordenadas por orden cronológico, vayan explicando cada una de las imágenes contestando las siguientes preguntas:

¿En cuál de estas etapas de tu vida te sentiste mejor? ¿Por qué?

¿En cuál te sentiste peor? ¿Por qué?

¿Cómo estás ahora?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Con qué te quedarías?

¿Se le pregunta una a una y se destina un tiempo para cada participante? (siete minutos) ¿Se les da tiempo, lo escriben y después lo comparten?

**TIEMPO:** 35 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Cartulinas, tarjetas, bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse en grupos, de forma cómoda.

<sup>1</sup> Guía para el empoderamiento de las Mujeres. Cuaderno de ejercicios para practicar el empoderamiento. Proyecto Equal I.O. Metal Acción 3

### RESULTADOS OBTENIDOS

En la mayoría de las fotografías elegidas por las mujeres aparecen amigas, hermanas, hijas e hijos, familiares, compañeras de la asociación. Todas seleccionan imágenes que nos traen buenos recuerdos y les hace sentir bien.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

El recuerdo a otras mujeres, madres, tías, referentes que en ocasiones ya no están ponen un punto de nostalgia y emociones encontradas

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Hemos observado que las participantes reflexionan y toman conciencia sobre sus trayectorias de vida, que miran hacia dentro de ellas mismas, y han ido poniendo de manifiesto con las distintas actividades como se va fortaleciendo su autoestima, el amor hacia ellas y el fortalecimiento de "mi yo".



## EJERCICIO 5: LLUVIA DE IDEAS CON TARJETAS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Definir y consensuar los conceptos de empoderamiento individual y colectivo.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La capacitadora reparte tarjetas de dos colores diferentes y pide a las mujeres que reflexionen y escriban la respuesta a las siguientes preguntas en una tarjeta:

- ¿Qué entiendes por empoderamiento individual?
- ¿Qué ejemplos y vivencias podemos aportar de empoderamiento individual?
- ¿Con qué retos nos encontramos en el futuro para empoderarnos?

A continuación, en otra tarjeta escriben las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por empoderamiento colectivo?
- ¿Qué ejemplos y vivencias podemos aportar de empoderamiento colectivo?
- ¿Qué retos nos encontramos en el futuro para empoderarnos colectivamente?

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ordenador, cañón, pizarra, papelógrafo, tarjetas de cartulina, bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse en grupos, de forma cómoda.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Respuestas a la definición del empoderamiento individual:

tener las riendas de tu vida, tú decides, libertad, tener poder de decisión, saber, seguridad, aprender a decir no, conocerse a sí misma, superación, libertad, fuerza, derecho, autoestima, orgullo, fortalecerse, reconocer la desigualdad.

Como ejemplos: el derecho al voto, la propiedad, el divorcio, la educación, la salud sexual y reproductiva, el empleo, etc.

Respuestas al empoderamiento colectivo:

asociacionismo, alianzas, conciencia, cambio, reivindicar cosas que no se pueden conseguir individualmente, superación, ruptura de estereotipos individuales, las Asociaciones y Movimientos de Mujeres como motor de cambio.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Entre las cuestiones que mas se plantean destacan , el reivindicar que se cumplan las leyes , en la movilización, en el apoyo entre mujeres, la necesidad de nombrarnos en femenino, romper con las estructuras de socialización de género.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Comprobamos lo importante que es, que a través de las definiciones y la reflexión personal se identifiquen acciones cotidianas de sus vidas como acciones de empoderamiento. Y lo importante que ha sido para todas ellas el pertenecer a una asociación de mujeres como instrumento tanto para el empoderamiento individual como colectivo.

Termina la sesión realizando la dinámica de cierre y relajación ya realizada en la sesión primera, denominada , Generando Empoderamiento.

## EJERCICIO 6: CONSTRUYENDO NUESTRA HISTORIA, CONSTRUYENDO NUESTRO YO: ALIANZA ENTRE MUJERES

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

### OBJETIVOS:

- Identificar que mujeres han aportado significado a nuestras vidas.
- Analizar qué tienen en común esas mujeres y qué tenemos nosotras en común con ellas.

Con antelación se les pide a las participantes que reflexionen en casa sobre libros, frases dichas por mujeres y breves historias.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La capacitadora comienza retomando el concepto de sororidad, que y ase introdujo en la sesión anterior, para hacer hincapié en la solidaridad entre mujeres, y poner en valor a las mujeres que de alguna manera han influido en nuestra vida y nos han ayudado a construir nuestra historia.

Con antelación (en la sesión anterior) se pedirá a cada participante que traiga una de estas tres opciones:

- Un libro escrito por una mujer con una breve sinopsis
- Una frase dicha por una mujer
- Una breve historia de vida de una mujer.

Las mujeres van tomando la palabra y comentando indistintamente sus aportaciones sobre vidas de mujeres, frases y libros .

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel, bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse en grupos, de forma cómoda.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Un libro escrito por una mujer. Algunos de los libros que enumeran son los siguientes:

- Contra el viento. Ángeles Caso.
- Mi hijo ha crecido. Poesía. Susana March.
- La última cita. Arlette Geneve,
- El tiempo entre costuras. María Dueñas,.
- Venida de la lluvia. Sara Barrena
- La ciudad de las damas. Cristina de Pisán

Respecto a una frase dicha por una mujer, pudimos escuchar las siguientes:

“Es mejor ser hombre que mujer, porque hasta el hombre más miserable tiene una mujer a la cual mandar”.

“El feminismo no me alcanzó para repartir las tareas domésticas, en verdad esa idea no me paso por la cabeza, creía que la liberación consistía en salir al mundo y echarme encima los deberes masculinos, pero no pensé que se trataba también de delegar parte de mi carga”.

Isabel Allende



“Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador de piel suave y tierno corazón guerrero”.

Alejandra Pizarnik



“Abrir escuelas y se cerraran cárceles”.

Concepción Arenal

“El feminismo es una linterna su luz es la justicia que ilumina las habitaciones oscurecidas por la intolerancia, los prejuicios y los abusos”.

Nuria Valera



“La gente me llama feminista siempre que expreso sentimientos que me diferencian de un felpudo”.

Rebeca West



“No deseo a las mujeres que tengan poder sobre los hombres, sino sobre si mismas”

Mary Wollstonecraft

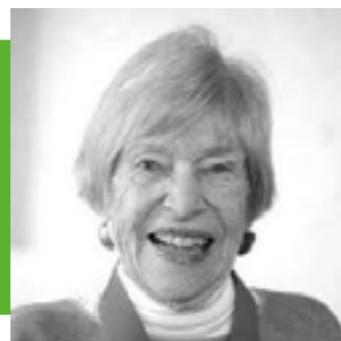


“Las mujeres una vez que hemos saboreado la libertad no estamos dispuestas a perderla”.

Amelia Valcarcel

“Para abrir nuevos caminos, hay que inventar, experimentar, crecer, y correr riesgos, romper las reglas, equivocarse y divertirse”.

Mary Lou Cook



“No hay barrera, cerradura, ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”.

Virginia Woolf

“La mujer no nace se hace”. Simone de Beauvoir



También se trabajó sobre biografías de mujeres destacadas, como:

María Lejarraga  
Simone de Beauvoir  
Cristina de Pisan  
Carmen de Burgos

Pero también, sobre las biografías de las madres de las alumnas; una forma de visibilizar las aportaciones de mujeres de nuestro entorno cercano.

También hay numerosas referencias a mujeres relevantes en la historia y contemporáneas a nosotras, Mary Wollstonecraft, Concepción Arenal, Virginia Wolf, María Lejárraga, George Sand, Simon de Beauvoir, Isabel Allende, Marcela Lagarde, Nuria Valera, Amelia Valcarcel, Mary Lou Cook, Rosa Montero.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Las participantes traen diversas aportaciones, pero un rasgo en común es la puesta en valor de las mujeres más cercanas a nosotras: madres, abuelas, tías, vecinas, hermanas, etc.

Se trata de mujeres luchadoras en su ámbito más cercano y que en ocasiones lo traspasaron, llegando a ser referentes para todo un pueblo, mujeres que nos enseñaron que ser independiente es una meta a alcanzar, que nos transmitieron valores que para nosotras son nuestras cualidades (y que ya se mencionaron en la sesión 1).

Este es el momento más emotivo, el sincero reconocimiento a las mujeres que día a día nos acompañan en nuestra vida en un alarde de sororidad entre nosotras.

## EJERCICIO 7: ANÁLISIS DEL TEXTO: "ENEMISTAD Y SORORIDAD. NUEVA CULTURA FEMINISTA"<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Deconstruir la idea generalizada sobre la enemistad entre las mujeres

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Cada una de las participantes y de manera individual lee el texto y mediante una lluvia de ideas se construye el concepto de sororidad, poniéndose en valor el apoyo mutuo de mujeres a través del tiempo.

**TIEMPO:** 35 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papelógrafo, rotuladores, bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse en grupos, de forma cómoda.

<sup>1</sup> Extracto de la ponencia de Marcela Lagarde y de los Ríos. Pacto entre mujeres. Sororidad Madrid, 10 de Octubre, 2006

### RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados en relación al concepto de sororidad han sido encontrados.

Algunas mujeres opinan que algo de rivalidad hay entre mujeres, pero reflexionan que también porque es el discurso que ha fomentado el sistema patriarcal. Y por otro lado, sus propias experiencias personales y el análisis del papel de las mujeres a través de la historia, esta claro que los casos de solidaridad, sororidad y alianzas entre mujeres han hecho que las mujeres seamos mas libres y consigamos nuestros objetivos.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Referidas a las instrucciones y el funcionamiento de la dinámica, ninguna a destacar.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

A lo largo de la actividad se pone de manifiesto como poco a poco se van desconstruyendo las ideas preconcebidas, en relación con la enemistad entre mujeres. Y se hace de nuevo alusión a la frase dicha por Alejandra Pizarnik en la actividad construyendo nuestra biografía: "Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador de piel suave y tierno corazón guerrero".

Pincha en el título para leer el texto de Marcela Lagarde ["Enemistad y Sororidad. Nueva Cultura Feminista"](#)

Para saber más sobre Marcela Lagarde y leer otros artículos suyos pincha en el siguiente enlace de [Mujeres en Red.](#)



Foto extraída de Globedia. El Diario Colaborativo

## EJERCICIO 8: ANÁLISIS DEL VÍDEO Y DEBATE “EL TREN DE LA LIBERTAD”

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Profundizar en la idea de alianza entre mujeres

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Tras la proyección del video, se abre el debate y se pone de ejemplo como muestra de alianza entre mujeres, resaltando la idea de cómo una iniciativa que nació de un grupo de amigas ha ido encontrando respuestas en el resto de mujeres y asociaciones de España.

Esta alianza culminó en una de las manifestaciones feministas más concurridas que se recuerda, se llega a la conclusión de que es el resurgimiento del movimiento de mujeres que no va a parar.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** ordenador, pantalla, cañón y altavoces



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Clase con sillas

### RESULTADOS OBTENIDOS

El debate tras la visualización del video es animado, entre las ideas que se repiten y reflexionan sale nuevamente que la unión hace la fuerza, y la necesidad de la sororidad y apoyo mutuo entre las mujeres para producir el cambio social.

Y se concluye con un buen ejemplo de empoderamiento colectivo.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

En relación con el funcionamiento e instrucciones de la dinámica nada que destacar. Una de las cuestiones mas destacadas es la experiencia de empoderamiento colectivo en cuanto a la materia a desarrollar.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Consideramos positivamente, la gran participación de las mujeres, la forma en que se expresan libremente y el compromiso de asistencia a las sesiones.



Como en sesiones anteriores, terminamos la clase y cerramos el módulo con la dinámica de relajación, descrita en la primera sesión.

## EJERCICIO 9: “LAS LIDERESAS QUE ME INSPIRAN”

**TIPO DE ACTIVIDAD:** Dinámica de presentación

**OBJETIVOS:**

- Visibilizar la cantidad de mujeres que han tenido un papel relevante en nuestras vidas y que no siempre han tenido el reconocimiento que merecen.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Cada asistente se presentó al grupo diciendo su nombre, la asociación a la que pertenecen, el nombre de una líder a la que admira y las razones por las que lo hace. La única condición que se estableció para esta dinámica fue que no se repitieran las lideresas.

**TIEMPO:** Depende del número de participantes, pero aproximadamente 3 minutos por participante debería ser suficiente para destacar a una mujer y la razón por la que es elegida.



**RECURSOS MATERIALES:** Se necesita un papelógrafo o pizarra para ir anotando el nombre de las lideresas. No es algo indispensable, pero ver los nombres de las lideresas anotadas permite analizar (permite agrupar los nombres de las lideresas por características o por el ámbito donde se destacó) el tipo de mujeres que recordamos, que tenemos como ejemplo y que nos parecen admirables.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Clase con sillas

### RESULTADOS OBTENIDOS

El resultado de esta dinámica fue una recopilación de nombres de mujeres, un importante número de ellas son mujeres que pertenecen al ámbito más cercano (familiares y vecinas). Otro grupo importante está compuesto por mujeres conocidas representantes del mundo de la política y la cultura.

La dinámica permite poner en valor a mujeres que nos sirven de ejemplo en nuestro día a día. Fue una forma de rendir un pequeño homenaje a mujeres que no serán célebres fuera de las paredes de nuestras cosas o más allá de nuestro pueblo, pero que fueron heroínas de lo cotidiano en nuestra realidad más cercana.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Esta dinámica permite introducir que tipo de mujeres consideramos relevantes, en que ámbito se destacan y como hemos llegado a conocerlas. Permite sacar a la luz biografías transgresoras muchas veces ligadas a la consecución de derechos femeninos.

Una de las cuestiones que suelen surgir con fuerza, es la necesidad de valorar también a vecinas y familiares que por luchadoras y tenaces merecen mencionarse. La invisibilización de las amas de casa y su contribución hace que solo se reseñen aquellas mujeres que han conseguido logros en ámbitos masculinizados (ciencia o política)

El resultado de esta dinámica fue una importante recopilación de nombres de mujeres relevantes, un importante número de ellas son mujeres que pertenecen al ámbito más cercano (familiares y vecinas). Otro grupo importante está compuesto por mujeres conocidas representantes del mundo de la política y la cultura.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

La dinámica es una oportunidad para reseñar brevemente biografías y datos relevantes de mujeres. Por eso es útil repasar algunos datos históricos y biografías de mujeres.

## EJERCICIO 10: LLUVIA DE IDEAS: ¿QUÉ SIGNIFICA SER LÍDER?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVO:** - Construir cooperativamente una definición de liderazgo

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se pidió a las asistentes que dijese palabras que relacionaban con el liderazgo, cualidades que se relacionan con los liderazgos que conocemos.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papelógrafo y marcadores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Lo ideal es trabajar en círculo, pero si no hay suficiente espacio, también es posible llevar a cabo esta dinámica con cualquier tipo de disposición, porque es una dinámica rápida que no requiere comunicación en grupo.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Se recopiló una lista de características relacionadas con el liderazgo.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Esta dinámica permite analizar el tipo de cualidades que valoramos, como construimos la imagen del éxito y el poder y que relación tienen estas construcciones con el patriarcado. A partir de los discursos que vayan surgiendo podemos enumerar las diferentes cualidades que propone el liderazgo masculino, el femenino y el feminista.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Esta dinámica es una adaptación de una lluvia de ideas o brainstorming. Cuando estamos en grupos mixtos o grupos desiguales es útil utilizar tarjetas, así se debilitan las barreras para la toma de la palabra es espacios de participación. Al favorecer el anonimato es más fácil que todas las personas expresen su opinión.

## EJERCICIO 11: SILUETAS, CARACTERÍSTICAS DE UNA LÍDER

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Elaborar un perfil de lideresa feminista consensuado
- Reflexionar sobre los modelos de liderazgos vigentes en diferentes ámbitos de la vida y en nuestras asociaciones

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Cada grupo dibujará sobre el papel continuo la silueta de una mujer. Esta silueta es la imagen de nuestra lideresa.

Cada persona elegirá una cualidad relacionada con el liderazgo y la anotará dentro de la silueta.

A continuación, se pondrán en común las características y cualidades asociadas al liderazgo, se analizarán cuales han aparecido con mayor frecuencia y cuales son percibidas como más importantes.

Se preguntará además los motivos por los que se han elegido esas cualidades y en que casos son útiles.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel continuo y rotuladores de colores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Es importante contar con un espacio amplio donde puedan caber diferentes grupos de trabajo. Es necesario pintar una silueta en el papel continuo, la manera más fácil es que alguien se tumbe en el papel continuo para poder dibujar la silueta, esto requiere espacio libre de mobiliario.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Esta dinámica permite contrastar el modelo de liderazgo deseado, el más común, o el más transgresor.

También favorece el análisis sobre los roles y responsabilidades que atribuimos a las personas que ejercen las labores de liderazgo.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Suelen conjugarse características y habilidades de cuidado y solidaridad con cualidades que trascienden los roles fememinos tradicionales.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Esta dinámica permite analizar la relación entre poder y liderazgo, el modelo de éxito que consideramos, como ponemos en valor unas cualidades frente a otras y las responsabilidades y atribuciones que delegamos en las personas que ocupan posiciones de liderazgo.

## EJERCICIO 12: NAVEGANDO: RÍOS Y BARCOS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Reflexionar sobre el recorrido de la asociación y reconstruir su historia conjuntamente
- Analizar las diferencias y semejanzas en las visiones y discursos de las socias de cada organización y entre las diferentes organizaciones

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Cada grupo dibujará un río en papel continuo. En el río dibujaremos piedras, redes, tiburones y otros peligros que simularán las diferentes dificultades que tenemos en política.

Con los folios haremos barcos de papel, cada una hará un barco que representa el viaje que ha emprendido.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Cada grupo necesitará dos metros de papel, además de rotuladores de distintos colores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Es necesario que haya espacio suficiente para que cada grupo trabaje de manera independiente. Además hay que considerar que ha de dibujarse un silueta por lo que el espacio de trabajo del grupo ha de estar libre de mobiliario

**RESULTADOS OBTENIDOS**

En grupos, se dibujó en un papel un río que significase la andadura de su vida asociativa. Se dibujaron o se hicieron barcos de papel que representasen a la asociación. Algunos grupos decidieron construir barcos individuales que representaban a cada una de las socias, porque consideraron que sus experiencias eran diferentes y querían visibilizar su propia experiencia.

Se utilizaron diferentes elementos (piedras, tiburones, troncos, etc.) que representasen los obstáculos que habían experimentado en su vida y en su vida asociativa.

Peces de colores, descansos, oasis, sirvieron para representar los elementos y experiencias positivas que el asociacionismo les había permitido vivir.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

En esta dinámica suelen emerger discursos que resaltan el impacto de las asociaciones de mujeres en el empoderamiento individual y colectivo. Suele ser un ejercicio en el que se reconocen los aspectos positivos del asociacionismo, pero

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Puede ser una buena aportación contextualizar los episodios de las asociaciones de mujeres con hitos y características del movimiento feminista de la época, visibilizar funciones que cumplen las asociaciones de mujeres e identificar los diferentes tipos de asociaciones.

también se rememoran conflictos, se realiza autocrítica y pueden surgir posturas enfrentadas a las que quizás sea necesario acompañar hacia la reconciliación.



## EJERCICIO 13: CUALIDADES ¿QUÉ APORTO A LA ASOCIACIÓN?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Ver las características que las demás personas nos atribuyen.
- Identificar con qué contribuimos a la asociación.
- Visibilizar el capital humano reunido en nuestra asociación y analizar su potencialidad.
- Poner en valor las actitudes y aptitudes de nuestras compañeras

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Cada asistente se colgó un cartel vacío. Acompañadas de música y paseando por el aula, cada persona iba anotando las cualidades que consideraba tenía la compañera con la que se encontraba en este paseo.

Al final del ejercicio, cada una obtuvo una lista de las principales cualidades que sus compañeras de asociación y de proyecto habían percibido en ella y que vuelcan en su trabajo asociativo.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Carteles de cartulina, lana para colgarlos de nuestro cuello, rotuladores y música



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Debe contarse con un espacio amplio para que todas las participantes puedan desplazarse por él.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Al terminar la dinámica cada participante contará con un listado de las características que perciben las participantes

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

El reconocimiento o discrepancia con las cualidades asignadas suele surgir espontáneamente.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Esta dinámica está especialmente recomendada para grupos de trabajo en el que las personas de las distintas asociaciones participantes ya hayan trabajado juntas o se conozcan previamente. Si la acción en la que se encuadra esta dinámica tiene más de un día de duración o se prolonga durante una jornada de encuentro y convivencia larga, también podría llevarse a cabo.

## EJERCICIO 14: SEMBRANDO FLORES: ¿CÓMO CRECE NUESTRO PROYECTO ASOCIATIVO?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

### OBJETIVOS:

- Fortalecer el liderazgo colectivo en nuestras asociaciones:
- Consensuar los objetivos, la misión y la visión de la asociación
- Fomentar el autocuidado y el cuidado de las relaciones mediante la puesta en valor de la confianza y el reconocimiento
- Reflexionar sobre los canales de información y comunicación
- Crear un clima de aprendizaje continuo para Ilusionarnos, escuchar y responder a nuestras iniciativas
- Favorecer el trabajo previo de consenso que requieren los ejercicios de planificación

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se establecieron grupos en función de las asociaciones a las que se pertenece, de manera que cada colectivo trabajó con sus compañeras para analizar su propia situación.

Cada grupo dibujó una margarita, apuntando en el macetero (la base) las razones por las que se había constituido la asociación, los objetivos que se marcaron en el momento de su formación. Las hojas son las razones por las que la asociación sigue en funcionamiento. Los pétalos representarían el capital humano, las cualidades y contribuciones de cada una de las socias a la organización y que podrían basarse en los resultados de la dinámica anterior. En la inflorescencia, la parte central, se plasmaron los objetivos que actualmente se plantea la asociación.

Cuando cada grupo haya completado la flor, las conclusiones se expondrán en un plenario. A continuación, se formularán preguntas de debate dirigidas a reflexionar sobre las posibilidades de trabajo conjunto.

**TIEMPO:** 40 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel continuo, rotuladores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Debe haber espacio suficiente para el trabajo en grupo

### RESULTADOS OBTENIDOS

Cada asociación transmite parte de su misión, visión e historia, al resto de participantes. Esto permite observar la diversidad en cuanto a composición, enfoques y trayectorias y resaltar los puntos en común en cuanto a objetivos, motivaciones, deseos y valores compartidos.

Se invita a las asociaciones a reflexionar si los puntos en común podían servir para establecer redes de colaboración y si la diversidad podían ser fuentes de enriquecimiento o conflictos, y si estos conflictos eran superables o no.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La necesidad de construir colectivamente los elementos estructurales de nuestra organización, participar en la planificación e involucrarse en la ejecución de nuestras acciones, así como en la gestión cotidiana son cuestiones clave en esta dinámica.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Puede utilizarse una matriz donde se coloquen los puntos en común (facilitadores) y las divergencias (barreras) para el trabajo en red. También puede reflexionarse sobre los elementos básicos que requiere este tipo de trabajo y las consecuencias positivas y los riesgos y esfuerzos que conlleva.

## EJERCICIO 15: ESBOZANDO NUESTRO PROYECTO DE INCIDENCIA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

### OBJETIVOS:

- Ampliar la capacidad de incidencia política de las asociaciones de mujeres
- Visibilizar las potencialidades de las asociaciones de mujeres con agentes de transformación social
- Describir los canales y mecanismos de participación para las asociaciones de mujeres.
- Da a conocer buenas prácticas en participación

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

De manera asamblearia con la ayuda de la capacitadora, se eligió un problema del territorio que afectara a todas las asociaciones presente. Poco a poco y a través de algunas preguntas de orientación se fue trazando una estrategia de incidencia gracias a las aportaciones de cada asistente.

1. Elegir tema
2. Definir los objetivos por los que se hace la campaña
3. Investigar el contexto político y cuáles son las instituciones estatales relacionadas con el tema
4. Definir las estrategias a seguir (como se va a hacer la campaña)
5. Identificar los agentes sociales que intervienen o pueden intervenir a favor o en contra
6. Realizar un análisis de las debilidades y fortalezas de la organización
7. Seleccionar a qué instituciones y/o qué medios se va a dirigir y cómo
8. Definir el equipo humano con que se cuenta
9. Investigar y acumular información estratégica
10. Desarrollar alianzas e integrar coaliciones
11. Tener claro cómo se va a financiar la campaña
12. Presionar directamente
13. Monitorear y evaluar la campaña

La capacitadora fue planteando obstáculos que podían ir surgiendo y las asistentes fueron aportando estrategias para sortearlos.

Esta actividad también puede plantearse de manera grupal. Cada grupo puede elaborar un plan de incidencia a partir de un caso práctico previamente seleccionado. Las conclusiones pueden exponerse al final del taller en un plenario.

**TIEMPO:** 40 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papelógraf y, rotuladores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** No hay requisitos específicos, se puede llevar a cabo con cualquier distribución espacial, pero recomendamos que, si es posible, las personas se coloquen formando un círculo.

### RESULTADOS OBTENIDOS

El resultado esperado de esta dinámica es el diseño de una estrategia de incidencia para el desarrollo local adaptada a las posibilidades, recursos y necesidades del municipio donde se pone en práctica.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

En el desarrollo de esta actividad suelen exponerse los conflictos políticos locales, el control social en el medio rural, las actitudes machistas en los espacios de decisión y otra serie de barreras para la participación de las mujeres en los territorios.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Para preparar las preguntas que guiarán el desarrollo de la dinámica es útil contar con datos del municipio, conocer los elementos básicos de una matriz de riesgos y contar con un repositorio de buenas prácticas protagonizadas por asociaciones de mujeres.

Cuando se rememoran movilizaciones de mujeres en el pueblo o a lideresas que transgredieron las barreras a la participación femenina estamos también reconstruyendo la memoria histórica del feminismo en nuestro territorio.

# COACHING INDIVIDUAL Y GRUPAL

## EJERCICIO 1: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Introducir qué es Coaching y cuál es el objetivo de hacer un taller de este tipo para trabajar el empoderamiento femenino. Se explica que se trata de analizar la visión que cada mujer tiene de sí misma como persona individual y como grupo. Tras un análisis exhaustivo de creencias, valores y misión de vida cada mujer puede elegir cómo quiere ser.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

La capacitadora se presenta e introduce las preguntas:

¿Qué es el Coaching?

Buscar dentro de mí para encontrar el rumbo de mi vida.

¿Qué es el empoderamiento desde el punto de vista del Coaching?

Yo soy la protagonista de mi vida.

Seguidamente cada una va diciendo su nombre y cuál es su misión en la vida, respondiendo a las preguntas:

Misión. ¿Qué quiero hacer?

Visión ¿Que quiero hacer y para quién?

**TIEMPO:**



**RECURSOS MATERIALES:** No son necesarios



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes se muestran entusiasmadas y expectantes porque les intriga qué van a descubrir de sí mismas que hasta ahora no saben.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La cuestión más destacada es el miedo que muestran en un primer momento a descubrir cosas de sí mismas que les pueda hacer daño.



## EJERCICIO 2: DESCUBRE TUS VALORES<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Ofrecer a las participantes del grupo la oportunidad de hacer un autoexamen más profundo de sus valores.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Cada participante recibe una hoja con un listado de valores. En primer lugar, tienen que elegir diez valores, en segundo lugar, seis valores y finalmente tres. Esos tres valores son lo que se tienen en la actualidad. Una vez establecidos nuestros valores, los ponemos en común.

Tienen que estar en silencio para poder pensar y poder elegir detenidamente el listado de valores.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Se reparte una ficha con el ejercicio y hace falta un bolígrafo o un lápiz.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes toman conciencia de si están viviendo de acuerdo a sus valores. Los resultados pueden ser hacia un cambio de valores de manera consciente, siempre desde la elección libre.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La cuestión que más ha destacado es cómo hacer para cambiar la vida cuando se han dado cuenta de que no son coherentes con sus valores. Se ha explicado cómo implementar cambios poco a poco.

<sup>1</sup> Manual: Máster Experto en Coaching del Instituto Europeo de Coaching. Año: 2013

## EJERCICIO 3: DEFINE TU MISIÓN PERSONAL<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre

**OBJETIVOS:** - La misión expresa lo que queremos dar al mundo como mujeres. Analizando los valores y las creencias, podemos saber si estamos en sintonía con lo que estamos dando al mundo y si no lo estamos descubrir qué hemos querido ofrecer que aún no damos.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La capacitadora entrega folios y lápices de colores. Indica que se leerá una visualización al grupo para que las participantes conecten con su interior y de manera relajada activen su parte más inconsciente. Se situarán un un paisaje que será ideal para cada una de ellas y situadas en ese espacio único y personal que conecten con aquello que quieren dar de sí mismas al mundo. Terminada la visualización se dibuja en un papel lo que se ha visto y se ha sentido y se abre un espacio para compartir en grupo.

Con las visualizaciones cada mujer elabora un frase potenciadora para repetirse frecuentemente: "Yo soy....que aporta....para...."

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y lápices de colores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las mujeres participantes toman conciencia de cómo se ven a sí mismas y el rol que han adoptado como mujeres. Desde ese rol determinan qué quieren aportar a los demás y para qué.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

En la conclusión se ha visto como algunas mujeres están más sintonizadas con su misión y como otras en algún momento se desconectaron de lo que querían aportar por razones de creencias o miedos.

<sup>1</sup> Manual: Máster Experto en Coaching del Instituto Europeo de Coaching. Año: 2013

## EJERCICIO 4: ANÁLISIS DEL VÍDEO Y DEBATE: EXTRACTO DE LA PEÍCULA “¿QUÉ LES PASA A LOS HOMBRES?”<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Identificar las creencias extendidas sobre las relaciones entre hombres y mujeres.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Proyección del video, seguidamente las participantes expresan su opinión sobre lo que han visto, ente las opiniones destaca que las mujeres queremos sentir lo que nosotras queremos, aunque sea lo contrario de lo que nos están diciendo. En el tráiler también se hace hincapié sobre el estereotipo del hombre duro, “chico malo” que ejerce atracción sobre las mujeres.

La capacitadora concluye, que las mujeres tenemos más creencias que nos limitan, son principios de acción sobre lo que actuamos como si fueran ciertos. La capacitadora diferencia entre creencias potenciadoras y creencias limitadoras. Somos producto de nuestras creencias.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector de vídeo y altavoces.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

<sup>1</sup> Película: ¿Qué les pasa a los hombres? Año: 2009. Director: Ken Kwapis

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes toman conciencia de qué son las creencias y cuál es su fuerza. Se dan cuenta de que las creencias controlan nuestra vida. “Lo que crees, crea”.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La pregunta más destacada es saber cómo poder transformar una creencia limitante en potenciadora, para crear el efecto contrario.



## EJERCICIO 5: ME PERMITO SER YO MISMA<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Identificar creencias, suprimir los obstáculos para asimilarlas, someterlas a revisión y aprender a encontrarse con otras personas y proporcionar aprecio.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Tras repartir el ejercicio invitar a la autorreflexión para que cada una piense en aquellas creencias que ha oído cuando era una niña o le han repetido en la adolescencia. Anotarlas todas y ponerlas en común, para que las participantes puedan tomar conciencia de sus creencias y enfrentarlas con las de las compañeras.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

<sup>1</sup> Malinka Libros. Cuadernos de ejercicios para gozar de la vida. Autora: Couzon, Élisabeth. Edición: 2012

### RESULTADOS OBTENIDOS

Mayoritariamente salen creencias limitadoras, como las que se enumeran a continuación:

- Todo es peligro (creencia del miedo)
- Tienes que hacerlo tú, por ser la mujer
- Mujer de tu casa, decente
- Si no te haces valer no te van a querer
- No te juntes con tal persona.....,
- No esperaba eso de ti,
- Si tienes una hija te cuidará
- No puedes hacer lo que tú quieras por ser mujer y eso genera frustración y negatividad
- La mujer sola a ningún sitio
- Instinto maternal de la mujer

Resultados: Se empieza a producir una motivación al cambio, porque cada participante puede ver dentro del grupo creencias que no comparte y sus propias creencias empiezan a perder fuerza en su subconsciente.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La pregunta más destacada es saber cómo poder transformar una creencia limitante en potenciadora, para crear el efecto contrario.



## EJERCICIO 6: AUDICIÓN DE LA CANCIÓN “DESDE MI LIBERTAD”<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre

**OBJETIVOS:**

- El objetivo es que las participantes se sientan reflejadas con la letra de la canción. Es una canción para empoderarlas como mujeres y que sientan su fuerza interior individual y en colectivo. Concluimos conectando a las participantes con su libertad y su esencia.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Se proyecta el video clip de la canción en completo silencio después del debate.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector de vídeo y altavoces.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pantalla del proyector.

<sup>1</sup> Canción: “Desde mi libertad” del disco “Querida Ana”. Autor: Víctor Manuel. Artista: Ana Belén. Año: 1979

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes escuchan la canción y se dan cuenta que la letra de la misma es aquello que ellas también están buscando: un empoderamiento propio como mujeres.

El grupo ha tomado conciencia de sus creencias limitantes y las ha debatido propiciando una motivación al cambio. La canción “Desde mi libertad” es un refuerzo positivo hacia el cambio de poder elegir libremente quién quiero ser, cómo y para qué.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Se ha abierto foro de conclusiones sobre la libertad de las mujeres y los roles de género.

**DESDE MI LIBERTAD**

Sentada en el andén  
mi cuerpo tiembla y puedo ver  
y a lo lejos silba el viejo tren  
como sombra del ayer.  
No será fácil ser  
de nuevo un sólo corazón.  
Siempre había sido  
una mitad sin saber mi  
identidad.  
No llevaré ninguna imagen  
de aquí  
me iré desnuda igual que  
nací.  
Debo empezar a ser yo  
misma y saber  
que soy capaz y que ando  
por mi piel.  
Siempre había sido  
una mitad sin saber mi  
identidad.  
No llevaré ninguna imagen  
de aquí  
me iré desnuda igual que  
nací.  
Debo empezar a ser yo  
misma y saber  
que soy capaz y que ando  
por mi piel.  
Desde mi libertad  
soy fuerte porque soy  
volcán.  
Nunca me enseñaron a volar  
pero el vuelo debo alzar.  
Nunca me enseñaron a volar  
pero el vuelo debo alzar.

## EJERCICIO 7: ME PERMITO SER YO MISMA (2ª PARTE)<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre

**OBJETIVOS:**

- Establecer qué cosas nos vamos a permitir a partir de ahora para ser nosotras mismas.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

A modo de lluvia de ideas, van expresando lo que se van a permitir.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel y lápiz



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Lo que van y no van a permitir a partir de ahora:

- No ser perfectas al 100%
- Me voy a permitir correr peligros.
- Voy a permitirme ser deshonesto.
- Voy a permitirme ser indecente.
- Voy a permitirme ponerme en 1º lugar.
- Me voy a permitir ser egoísta.
- No estar pendiente de lo que opinan de mí.
- Me voy a permitir ser feliz sin culpa.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Ha surgido que cuando queremos cambiar tendemos a prohibirnos hacer o decir y en este caso las frases han de ser en positivo porque no nos vamos a reeducar prohibiéndonos de nuevo.

<sup>1</sup>Malinka Libros. Cuadernos de ejercicios para gozar de la vida. Autora: Couzon, Élisabeth. Edición: 2012

## EJERCICIO 8: ME PERMITO SER YO MISMA (3ª PARTE)<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre

**OBJETIVOS:**

- Ser capaces de decirle a otra compañera lo que a una misma le gustaría escuchar de sí misma.  
- Verbalizar y admitir lo que quiero escuchar y nunca me he atrevido a compartir.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Terminamos la clase, nos ponemos todas de pie y hacemos dos filas encontradas a modo de túnel, todas pasan por el túnel. Cuando va pasando cada compañera se le dice lo que a una le gustaría que le dijeran. Valiente, luchadora, simpática etc.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Un ordenador y altavoces para poner música



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Ninguna disposición particular, todas han de poder ver a la formadora y la pizarra.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Ha salido toda la emotividad contenida de toda una vida esperando escuchar palabras de valoración personal que a cada mujer le hubiera gustado oír.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Lo más destacado es que al decir las en voz alta cada mujer se da la oportunidad de escucharlas y sentir que se ha roto un muro de silencio y vergüenza por haber estado esperando desde hace tanto tiempo la valoración externa.

<sup>1</sup>Malinka Libros. Cuadernos de ejercicios para gozar de la vida. Autora: Couzon, Élisabeth. Edición: 2012

## EJERCICIO 9: LLUVIAS DE IDEAS ¿QUÉ NOS APORTA LA ZONA DE CONFORT?<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Descubrir porque nos quedamos instaladas en el miedo

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La capacitadora lanza la pregunta y las participantes van respondiendo por las siguientes razones: seguridad, conformismo, bienestar, creencia de estabilidad, creencia de dependencia etc.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Nada porque es un ejercicio de opinión



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes han de poder ver a la monitora y a las demás participantes para poder generar debate e ideas.

<sup>1</sup> Manual: Máster Experto en Coaching del Instituto Europeo de Coaching. Año: 2013

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes se dan cuenta de que viven atrapadas por hábitos que las limitan y no cambian porque se han imaginado resultados, casi siempre malos, que podrán pasar si lo hacen.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Lo más destacado es que al desmontar las creencias limitantes y ofrecer ideas potenciadoras, las participantes se dan cuenta de que han estado atrapadas en imaginaciones sin sentido y viviendo vidas a medias sin sacar su máximo potencial.

## EJERCICIO 10: RUEDA DE LA VIDA DEL EMPODERAMIENTO FEMENINO<sup>1</sup>

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Tomar conciencia de las creencias personales y hacer un ejercicio de integración y aceptación con la puesta en común en el grupo.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

La capacitadora entrega un cuestionario en el que debemos de enumerar de 0 a 10 una serie de afirmaciones y plasmar los valores que salen de la suma total en un diagrama circular.

En este momento las participantes toman conciencia de manera visual de sí mismas. Finalmente se abre un espacio para compartir.

Para poder hacer de forma adecuada esta dinámica es necesario haber acudido, previamente, a las sesiones 1 y 2.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Se entregan las fichas de la actividad y hacen falta lápices de colores.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes han de ver a la monitora para poder atender las explicaciones.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Darse cuenta de qué hay aspectos de una misma que están en un nivel más bajo y hasta ese momento y con las respuestas a las preguntas no se habían dado cuenta.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Con este ejercicio se han dado cuenta de que sí hay aspectos que quieren reforzar de sí mismas y que por olvido o creencias habían dejado apartados. Quieren volver a potenciar cosas que valoran mucho de ellas mismas y de su personalidad.



<sup>1</sup>Rueda de la vida del empoderamiento femenino. Autora: Adelaida Enguix Martínez. Año: 2014

## EJERCICIO 11: TOMA DE CONCIENCIA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Invitar a la reflexión grupal con el objetivo que el grupo empiece a pensar en posibles estrategias y cambios para aumentar el nivel de felicidad actual.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Tras las presentaciones iniciales y un breve resumen de lo visto en la edición anterior se proyecta una diapositiva titulada "Toma de Conciencia" con diez preguntas que versan sobre cómo encontrar la felicidad. La formadora lanza la primera pregunta: "¿qué haces para ser feliz cada día?" con el objetivo de abrir un espacio en el que compartir experiencias de vida.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Todas las participantes han de poder ver el proyector y a la monitora, así como verse entre ellas. La organización es circular.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes se dan cuenta de que la mayoría de las veces no hacen nada voluntario para ser felices. Se dejan llevar por el día a día y no deciden si van a disfrutar o no. Son espectadoras de sus vidas y esperan que les venga la felicidad o la infelicidad.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Se toma conciencia de que son víctimas de la vida ya que no deciden sobre su vida y su destino. Asumen que la vida es de una determinada manera y que no la pueden cambiar. Darse cuenta de esto les ha provocado un cambio de mirada hacia sí mismas.

## EJERCICIO 12: MENTIRA PERSONAL

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Invitar a las participantes a realizar un viaje en el tiempo y situarse en su infancia. Se trata de descubrir cuál es la creencia más limitante que se ha dicho sobre cada mujer y cómo esta mentira personal ha influido en sus vidas hasta el día de hoy.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Cada participante responde a cuatro preguntas sobre qué opinión tenían de ellas su familia, las personas más importantes de su vida y en qué creencias se movían su madre y su padre. De esta forma se ve claramente cuál es la mentira personal de cada persona, porque es su pensamiento más limitante. Las participantes se van descubriendo más de esta manera y van entendiendo comportamientos propios limitadores y cómo les han afectado en su vida. La parte final de la herramienta consta en hacer una frase potenciadora, que sea una verdad eterna que favorezca el empoderamiento individual y colectivo del grupo.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopia de la dinámica en papel y bolígrafo



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Organización circular u ovalada en la que todas puedan verse bien y ver a la monitora.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes se dan cuenta cómo son copias de las creencias de sus madres y padres. Toman conciencia de que tienen un pensamiento limitante muy potente que no les deja crecer y que les pesa en su vida.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La cuestión más destacada es saber cómo eliminar esa creencia de sí mismas porque desean ser capaces de hacer aquello que nunca han hecho y lo más importante no quieren transmitirlo a sus hijas e hijos.

## EJERCICIO 13: ¿Y SI TE CONCEDIERAS UN MAYOR RECONOCIMIENTO?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre / relajación

**OBJETIVOS:**

- Incidir en la idea de la felicidad, así como en eliminar hábitos y pensamientos limitadores de la mente de las participantes.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La dinámica se desarrolla en evaluar a quién le das reconocimiento, cómo y cuánto para luego compararlo en cómo y cuánto se da cada participante reconocimiento a sí misma. Se invita a la toma de conciencia para elaborar un plan de acción dirigido a reconocerse más en la familia y en la sociedad.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafo



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Disposición circular u ovalada para poder verse entre ellas y poder ver a la monitora.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes se dan cuenta de lo que han dado y lo que han pedido a otras personas. También toman conciencia de lo que han aceptado y rechazado de los demás. La cuestión más potente sale cuando se preguntan qué se han dado a sí mismas.

Las participantes se dan cuenta de que ellas mismas son las más olvidadas por sí mismas.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

El tema más destacado es aprender a encajar el rol de mujer con el de madre, hija y pareja. Les resulta difícil encontrar el equilibrio sin ser egoístas con los demás.

## EJERCICIO 14: SABOTEADORA VERSUS SÚPERHEROÍNA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Identificar los hábitos y creencias limitantes y potenciadoras que cada mujer lleva en su inconsciente para aprender a identificarlas y poder empezar a cambiarlos.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Buscar las creencias que te limitan haciendo una descripción de cada mujer cuando es saboteadora y cuándo es súper heroína. La descripción va desde la ropa, las frases que dice y su comportamiento. De esta forma a cada aspecto limitante, se le encuentra uno potenciador que las participantes pueden llevarse para su día a día.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafo



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Disposición circular u ovalada para poder verse entre ellas y poder ver a la monitora.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes han visto su propia dualidad en este ejercicio. Se han visto saboteadoras y heroínas a la vez de su propia vida. De esta forma quitan culpa al exterior y empiezan a coger responsabilidad de su sentir diario y su felicidad.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Han salido cuestiones destacadas sobre encontrar un equilibrio entre ambas facetas de sí mismas. Finalmente se ha hecho un pacto para permitir que salga la saboteadora de vez en cuando porque ésta da fuerza a la heroína. Una no existe sin la otra, son complementarias.

## EJERCICIO 15: PINTA TU DOLOR FÍSICO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre / evaluación

**OBJETIVOS:** - Tomar conciencia de la importancia del cuerpo y el bienestar.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Señalar en la fotocopia las partes del cuerpo que sufren un dolor o han sufrido dolores a lo largo de su vida. Una vez se ve de una forma muy visual sus dolores, se toma conciencia de qué deberían hacer para mejorar. Se elabora un plan de acción.

**TIEMPO:** 15 minutos



### RESULTADOS OBTENIDOS

Darse cuenta de qué partes del cuerpo duelen y desde cuándo. Tomar conciencia del tiempo que llevan viviendo con dolor, sin cuidarse y sin ponerse atención.

**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopia con un dibujo de una mujer y bolígrafo



### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Se ha elaborado un plan de acción sobre cómo cuidarse a partir de ahora. Teniéndose en cuenta que todo lo aprendido de creencias, mentiras personales y sabotajes. Han realizado un plan de acción real y adaptado a sus vidas.

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Disposición circular u ovalada para poder verse entre ellas y poder ver a la monitora.

# EMOCIONES

## EJERCICIO 1: CÍRCULO DE LA ENERGÍA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Conocer los nombres de cada una de las participantes y activarlas de cara al resto de la sesión.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Las participantes se levantan formando un círculo. La capacitadora explica que todas estamos cargadas de energía y tenemos que soltarla para poder comenzar la clase.

En primer lugar, cada participante tendrá que dar una palmada y decir el nombre de la mujer que tiene inmediatamente a su derecha, y así sucesivamente.

A continuación, la capacitadora explica que podemos pasar nuestra energía a cualquier compañera, dando la palmada hacia ella y diciendo su nombre.

La energía de nuestras "manos" fluye a lo largo del círculo, "pasándola de una a otra participante".

**TIEMPO:** 15 - 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ninguno



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Disposición en círculo, es necesario disponer de un espacio amplio (mover mobiliario, sala deportiva, etc.)

### RESULTADOS OBTENIDOS

Presentación de las participantes, liberación de estrés y creación de un ambiente más distendido y relajado, creando confianza en el grupo y hacia la capacitadora.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Referidas a las instrucciones y el funcionamiento de la dinámica, ninguna a destacar.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

A lo largo de la dinámica se observa cómo la tensión inicial va disminuyendo y se empieza a abrir un canal de confianza hacia la siguiente dinámica.

## EJERCICIO 2: LA PECERA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Compartir experiencias vitales vinculadas al hecho de ser mujer.
- Descubrir la influencia del relato histórico en la configuración de la identidad.
- Investigar las posibles diferencias en relación a la transmisión de roles y estereotipos entre generaciones.
- Vivenciar la interrelación entre lo histórico, lo social y lo personal.
- Debatir sobre el papel de la mujer de ayer, de hoy y del mañana.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Nos dividimos en dos grupos tomando como criterio la edad o generación. Nos colocamos en dos círculos concéntricos.

Las mujeres que forman el círculo interior comparten sus opiniones acerca de dos preguntas: ¿qué es ser mujer? ¿qué cosas han tenido que hacer en su vida sólo por el hecho de ser mujeres?

Las participantes situadas en el círculo exterior, sin intervenir ni comentar, recogen y anotan los comentarios que más les llamen la atención del grupo que está contando sus experiencias.

Intercambiamos los roles y repetimos el proceso con el segundo grupo de reflexión.

Ponemos en común las anotaciones, siempre desde la perspectiva de la persona que ha recogido la información, para después poner en común aquellas anécdotas que más han llamado la atención en cuanto al concepto de “ser mujer” y “qué han tenido (o no) que hacer por ser mujer”.

**TIEMPO:** 50 - 55 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Sillas, papel y bolígrafo



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser amplio y con mobiliario móvil. Se formarán dos círculos (uno dentro del otro) con sillas, donde situaremos a los dos grupos.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Conseguimos visualizar a través de la puesta en común de ambos grupos, los roles que siguen existiendo y las diferencias del papel de la mujer en distintas épocas.

Entre las conclusiones de la actividad, destaca que para las participantes de las generaciones mayores ser mujer implica mayores obligaciones, más peligro, más cargas, mayores exigencias en cuanto a los comportamientos permitidos y prohibidos, a veces sentimientos de culpa.

Ser mujer para el grupo más joven es: dedicar el doble de esfuerzo, estar sancionada por saltar las “normas” de género, vivir en contradicciones constantes por querer ser buena en todos los ámbitos, obligaciones, comparten tareas si trabajan los dos, estar dedicada hacer las tareas de la casa, toda la vida haciendo algo que no les gusta, piensan que es mejor ser hombre porque son más libres.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Sobre el funcionamiento inicial de la dinámica.  
Sobre el tipo de respuestas que debían dar (experiencias propias, ideas preconcebidas, observaciones sociales,...)

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La dinámica está centrada en el dialogo, el compartir experiencias y el enriquecernos las unas de las otras. Comprobar en qué han cambiado las cosas respecto a la mujer, y en qué deben seguir cambiando. La trasmisión de experiencias y opiniones tiene muchas ventajas emocionales, las protagonistas se sienten escuchadas y comprendidas, las demás podemos aprender, y entre todas se crea un vínculo que empodera al grupo y genera una identidad.



## EJERCICIO 3: AUTORREFLECIÓN: UN DÍA EN MI VIDA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Tomar conciencia del tiempo que dedicamos a cada aspecto de nuestra vida.
- Evaluar el nivel de correspondencia entre deseos y hábitos en nuestra vida diaria.
- Descubrir el motor de cambio interno, en base a las motivaciones personales.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Reflexionamos y describimos cómo es un día en nuestra vida: qué tareas realizamos a lo largo de la mañana, la tarde y la noche.

A continuación, lo comentamos y compartimos en pequeños grupos y discriminamos aquellas actividades que nos gustan y querríamos seguir realizando de aquéllas que nos gustaría cambiar o dejar de hacer.

Realizamos una reflexión en común con las aportaciones de cada grupo sobre las actividades que nos gustan y las que nos gustaría dejar de hacer, la capacitadora las irá anotando en la pizarra o en un lugar visible a todas las participantes.

Esta actividad se puede realizar en casa, es beneficioso reflexionar sobre cómo es nuestra jornada, sobre lo que nos gusta o lo que no, y sobre el tiempo dedicado a una misma. La actividad debe finalizar con una propuesta de mejora definida sobre algún aspecto concreto.

**TIEMPO:** 50 - 55 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel, bolígrafos, pizarra para las conclusiones, tiza o rotuladores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes se reunirán en grupos pequeños que se distribuirán por la sala de forma libre y lo más cómodamente posible para no interferir unos grupos con otros.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Como resultado se obtuvo la reflexión grupal e individual de aquello que nos gusta hacer y lo que nos gustaría dejar de hacer. Entre ellos destacan los siguientes:

Queremos seguir: con los momentos de la noche, relax después de la comida, el empleo, la hora de la comida, conservar las aficiones, el rato de estar solas, conservar el propio tiempo.

Queremos cambiar: Que no me vean como limpiadora, todo el día, las obligaciones de la casa, la soledad, saber decir no, ir con más tranquilidad, las obligaciones del trabajo, las vecinas, hacer lo que les corresponde a otros.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Relacionadas con el funcionamiento de la dinámica.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Esta dinámica pretende que nos permitamos un tiempo para evaluar y valorar nuestras tareas diarias, nuestras obligaciones y nuestras expectativas. Que podamos ser conscientes del tiempo que dedicamos a nosotras mismas. Cuando existe una exposición externa de nuestras obligaciones y gustos, podemos evaluar de forma objetiva aquello que queremos cambiar o potenciar, y trabajar sobre eso para ir de lo más concreto a lo más abstracto del empoderamiento. Por otro lado, compartir estas experiencias con el grupo, potencia la empatía y el sentimiento de identificación, fortaleciendo los lazos sociales y de identidad grupal.

## EJERCICIO 4: ROL PLAY

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

### OBJETIVOS:

- Analizar los factores implicados en el mantenimiento de una situación cotidiana.
- Aprender a observar situaciones desde una perspectiva sistémica.
- Crear herramientas prácticas para afrontar conflictos repetidos.
- Vivenciar la importancia del apoyo grupal en el afrontamiento personal de conflictos.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Elegimos una de las situaciones que han sido expuestas en la dinámica anterior ("Autorreflexión: Un día en mi vida"), con el criterio de que las participantes hayan manifestado una intención de cambio y una dificultad para transformar su posición respecto a la misma.

-Una vez elegida la situación, la protagonista describe al auditorio la escena completa.

-A continuación, se definen el espacio, el tiempo y los roles, y se eligen las diferentes actrices que ocuparán los lugares de las personas implicadas en la escena. Se realizarán 2 tomas:

1ª Toma: se escenifica tal y como ella la ha descrito para que se vea desde fuera (la narradora no participa)

2ª Toma: otras compañeras intentan tener una actitud en la escenificación diferente a la de la protagonista, generando alternativa de respuesta válida.

Una vez escenificadas las dos situaciones se analizan las causas por parte de las asistentes y se buscan posibles soluciones válidas y positivas.

Un ejemplo de situación a representar es la siguiente: Se trata de dos hermanos, la chica llega de trabajar y el hermano está sentado y su cama sin hacer, comienza una discusión entre hermanos: ella le dice que haga la cama día tras día y él le dice que la haga ella que para eso está. En las ocasiones en las que ella se ha negado, cuando ha llegado la madre la culpa ha recaído sobre ella y no en el hermano. En la primera toma se muestra la situación tal cual, en la segunda toma la reacción de la chica cambia, no haciendo la cama.

Entre las causas que dan a esta situación se destacan que; no hay unión entre la madre y la hija, que la madre le ha dado el poder al hijo. Por tanto lo tiene que hacer la hermana y eso genera rabia y frustración.

Se representarán las situaciones que nos dé tiempo, mínimo una completa.

**TIEMPO:** 1 hora y media



**RECURSOS MATERIALES:** Si puede ser disponer de material para disfrazarse (gafas, pelucas, gorros,...).



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Se precisa de un aula que permita agrupar e improvisar un escenario para la representación. O bien si es posible un auditorio o salón de actos.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes propusieron varios escenarios para trabajarlos, a través de las representaciones se abordaron situaciones rutinarias que suelen pasar desapercibidas, o son "normalizadas" dentro del núcleo familiar y por extensión, en la sociedad.

Se propusieron y escenificaron alternativas.

Se generó un debate productivo que acompañaba a las experiencias diarias de las participantes.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Relacionadas con el funcionamiento de la dinámica.

Cuestiones del tipo: ¿Y qué hacemos ante esta situación? ¿Cómo hacemos para que entiendan?

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Es fundamental la ruptura de los estereotipos de género y las conductas "normalizadas" que suponen responsabilidades impuestas a las mujeres, solo por ser mujer. Destacar que en esta dinámica se pretende generar un sentimiento de unidad dentro del grupo, de empoderamiento, de comprensión ante situaciones que nos ocurren a todas, todos los días. Se pretende la búsqueda de soluciones o alternativas ante situaciones de desigualdad, y la respuesta colectiva ante preguntas individuales. La técnica de teatralización, o role-play, permite vislumbrar las acciones desde otra perspectiva que frecuentemente favorece la comprensión de conceptos (en este caso situaciones), y prepara para el abordaje de futuras acciones. Si agregamos a esta visualización externa, la posibilidad de incluir alternativas de resolución, se convierte en una técnica de carácter preventivo y emocional muy potente y didáctica. La teatralización debe ser lo menos condicionada posible, puede ser en tono de humor o dramático, lo importante es que sean las participantes las que marquen estas pautas, en función de sus necesidades emocionales, y por supuesto, es recomendable que sean ellas mismas las actrices.

## EJERCICIO 5: EVALUACIÓN DE LA CLASE

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre / evaluación

**OBJETIVOS:** - Evaluar lo positivo y lo negativo de la sesión.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Terminamos la sesión con una ronda de preguntas en la que cada una dirá que considera negativo y positivo de la sesión.

**TIEMPO:** 10 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ninguno



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Disposición libre del espacio

### RESULTADOS OBTENIDOS

**Positivo:** Aprendizaje, hay soluciones, vivencia, compartir enseñanzas, si queremos podemos, el espacio, la espiral para salir, toda la tarde, hay que ponerse las pilas, la convivencia.

**Negativo:** No hay soluciones, problemas comunes, no hay diferencia entre jóvenes y mayores, miedo a enfrentar la realidad, la teoría es más fácil que la práctica, tan poco tiempo, seguimos igual las mujeres, no avanzamos las mujeres, círculo vicioso.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Continuaba generándose debate, a pesar de haber pedido concreción.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Consideramos importante que las participantes se expresen libremente. Para concretar la actividad, se recomienda que centren su aportación en una palabra, o frase lo más aproximada posible a lo que han sentido. El hecho de que les cueste concretar en una sola palabra, sin abrir un debate, nos hace ver no sólo la importancia que este tema tiene sobre nosotras, sino la huella y/o herida que ha quedado en muchas de las participantes, la normalización de los estereotipos machistas.

## EJERCICIO 6: CHARLA CON DIAPOSITIVAS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:** - Conocer las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco) y su relación con el empoderamiento personal y grupal, la toma de decisiones y las relaciones con los demás

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se les presenta a las participantes una serie de diapositivas para explicar el significado del empoderamiento, tanto personal como de grupo.

En estas imágenes se reflejan las 6 emociones básicas: miedo, sorpresa, aversión/asco, ira, alegría y tristeza. Las participantes eligen la emoción que consideran la más y la menos positiva.

Debatimos sobre la importancia que tienen las emociones para la toma de decisiones y la relación con los demás, pues según la emoción predominante, así será el resultado.

Para terminar, la capacitadora explica cuál es uno de los desencadenantes de muchas de las emociones menos agradables: El estrés.

**TIEMPO:** 20 - 25 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector, ordenador, pantalla proyección



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Es importante que se sitúen teniendo buena visibilidad de la pantalla de proyección.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes tienen una primera aproximación de lo que se va a trabajar en la sesión, conocen las emociones básicas y el papel que juega el estrés y la risa en su liberación.

Las participantes se sienten identificadas en cada una de las emociones que plantea la capacitadora, y son capaces de describir situaciones diarias de estrés, y su reacción ante ellas.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Las más comunes van en relación a la búsqueda de respuestas sobre el estrés, qué hacer, como gestionarlo, y como reducirlo. Así como a la identificación de algunas emociones y cómo clasificarlas: indiferencia, vergüenza, ilusión,...

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Detrás de cada pensamiento o acción se encuentra escondida una emoción, que no sólo condiciona el resultado sino que lo dirige. Es necesario conocer cuáles son esas emociones e identificarlas. Este será el primer paso de una gestión emocional eficaz.

Es muy frecuente sentir aquello de "no sé qué me pasa pero hoy tengo un día malo", posiblemente detrás de ese sentimiento exista algo más, algo más fácil de definir, y que puede hacer que ese día se lleve mejor.

El estrés es el desencadenante de muchas disfunciones orgánicas, no sólo a nivel emocional o anímico, sino también funcional y físico. El aprender a gestionarlo desde la parte emocional conlleva beneficios al resto de los niveles. El estrés puede tener infinitos desencadenantes que suelen tener en común dos características: un exceso de responsabilidades o preocupaciones, y una necesidad imperante de toma de decisiones real o no.

## EJERCICIO 7: EL OVILLO ESTRESADO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Visualizar de forma simbólica lo que el estrés genera en nuestro cerebro y el camino para liberarlo.
- Tomar conciencia de lo que condiciona el estrés nuestras acciones.
- Propiciar un acercamiento entre las participantes.
- Generar un ambiente distendido a través del juego simbólico y la risa.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Las participantes se colocan formando un círculo.

Con un ovillo de lana, deben ir respondiendo a preguntas fáciles (nombre, comida preferida, cosas que les gustan, cosas que no,...), a la vez que la monitora genera estrés (con un silbato, acelerando las respuestas, incordiando a las participantes).

Cada vez que el ovillo le toque a alguien no puede permanecer más de un segundo en su mano, debe responder rápidamente a la pregunta que le haga la monitora y volver a pasar el ovillo, sujetando el cabo. El ovillo puede caer varias veces en la misma persona, que deberá sujetar un cabo cada vez.

-Una vez se ha gastado el ovillo, todas las participantes deben tener cabos en sus manos.

-Reflexionamos sobre lo que vemos. Se les pregunta a que se parece esa maraña de cabos que se ha formado entre ellas (tela de araña, red, lio,...).

-Comenzamos el camino a la inversa del ovillo, empezando por la última participante que sujeta el cabo hasta la primera que tiró el ovillo. Mientras conversamos en un ambiente relajado.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Un ovillo de lana grande



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes se sitúan de pie formando un círculo. Se recomienda un aula/sala libre de mobiliario o con posibilidad de moverlo.

### RESULTADOS OBTENIDOS

De forma simbólica a través del ovillo que hemos enmarañado entre todas, visualizamos nuestro "cerebro estresado" y reflexionamos sobre ello.

Las participantes junto con la monitora comparten situaciones que les genera estrés, lo que sienten cuando las viven y lo que deben hacer para resolverlas.

Entre todas buscamos el "camino" para desestresar nuestro cerebro simbólico (el ovillo), mientras experimentamos lo importante que es en ocasiones el pedir ayuda, o esperar al momento adecuado para poder actuar.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Esta actividad centrada en el reconocimiento del estrés, las preguntas fueron relacionadas con cómo resolver situaciones concretas.



### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

La técnica que acompaña a esta dinámica es el aprendizaje simbólico a través del juego. Es muy efectiva a la hora de visualizar aspectos emocionales difíciles de expresar.

El utilizar el juego como estrategia de aprendizaje, fomenta la unión del grupo y genera un ambiente lúdico distendido que facilita la captación de conceptos complejos, y permite a la capacitadora abordar características, en un lenguaje coloquial con un apoyo visual.

Esta dinámica sirve de presentación de todas las participantes, y cuando se relaciona con el estrés genera un debate en el que es muy difícil no sentirse identificada y participar, por tanto es muy buena opción para romper el hielo y ganar confianza con el grupo.

Las participantes identifican el estrés a través del ovillo (cerebro) y experimentan como se va haciendo mayor, y cómo debe ser el camino de vuelta (el cual comienza con mucha dificultad pero conforme se aproxima al final disminuye con gran celeridad). Encontramos e identificamos las distintas fases por las que pasa una situación de estrés

## EJERCICIO 8: ANATOMÍA DEL PROBLEMA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

### OBJETIVOS:

- Utilizar la identificación del estrés para reflexionar sobre nuestros problemas o pensamientos que lo generan.
  - Visualizar de forma simbólica el recorrido que hace un problema desde que se genera en nuestro cerebro hasta que nos deshacemos de él (utilizamos nuestro cuerpo).
- Aprender a través del juego simbólico

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se les da a las participantes un globo, en el que tienen que "ir depositando" sus problemas de forma individual. Cada soplo de aire simboliza a un problema/carga personal. Así hasta llenar cada una su globo.

-Seguidamente se colocan por parejas, y deben ir transportando los globos mientras suena música, de la siguiente forma:

- 1) con las cabezas, por parejas, y sin tocar el globo con las manos deberán "transportar los problemas" mientras recorren la sala.
- 2) con los brazos, repetirán la operación.
- 3) con las piernas, caminarán sujetando los globos/problemas sin tocarlos con las manos.
- 4) por último se atarán cada una, de forma individual, su globo al tobillo. El cual deberán explotar cuando la monitora dé la orden.

**TIEMPO:** 40 - 45 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Globos y un ovillo de lana (para atarse los globos en la última fase de la dinámica)



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser libre de mobiliario, debe haber espacio suficiente para que las participantes bailen y caminen por la sala.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Reflexionamos sobre el recorrido que ha hecho el globo (problema) por nuestro cuerpo:

- 1) Generándose en la cabeza, mientras lo llevábamos transportado con ayuda de nuestra compañera y su globo de problemas.
- 2) Pasando a la acción, intentando "meterle mano" a los problemas transportándolos con los brazos.

3) Caminando con nuestros problemas, y de nuestra compañera sin que se nos vayan.

4) Para acabar atándolos a nuestros tobillos, como un lastre.

Se han valorado cada una de las fases, las dificultades que se han encontrado, la simbología representativa respecto a los problemas, la identificación de lo que solemos hacer ante la mayoría de ellos, la falta de costumbre que tenemos las mujeres de pedir ayuda, y de "echarnos encima" problemas que no nos corresponderían.

El final de la dinámica consiste en explotar cada una ese globo cargado de problemas que tenemos atado a nuestro tobillo, para luego cortar el hilo y guardar un trozo para recordar que los problemas no deben nunca convertirse en un lastre.

Las participantes se llevaron su trocito de hilo para recordar la sesión.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Surgió una reflexión sobre por qué las mujeres no nos "sale" pedir ayuda, y por qué asumimos responsabilidades o problemas que no hemos propiciado nosotras, o porque nos preocupamos de cosas que no deben ser nuestra preocupación, por ejemplo: "si mi marido ha comprado el pan", y porque por el hecho de ser mujer se presupone que vamos a poder con todo y que lo tenemos todo controlado.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

La sobrecarga emocional femenina, la idealización de la "superwoman", genera en las mujeres un desasosiego a la hora de enfrentarse a los problemas, que en muchos casos llegan a desencadenar distintos problemas de salud.

La importancia de esta dinámica es la reflexión que se genera en cada uno de los pasos del juego, desde el introducir los problemas en el globo, pasando por el que hacemos para intentar solucionarlo, hasta que se convierte en nuestro lastre diario. Todo ello acompañado de esa dificultad casi impuesta que tenemos para pedir ayuda, y de asumir lo que no nos corresponde.

Las participantes, cuando hablaban de sus problemas o preocupaciones, estaban relacionados con los hijos/as, las parejas, los padres y madres a su cargo, el trabajo y la responsabilidad de la casa. En ninguna de las exposiciones apareció nada referido a su propia salud o a intereses personales.

Es fundamental fomentar el empoderamiento para reducir la carga emocional innecesaria.

## EJERCICIO 9: LAS GAFAS QUE VEN EMOCIONES

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Aprender la importancia de la comunicación y la interpretación de mensajes no verbales.
- Trabajar habilidades de comunicación
- Aprender a través del juego simbólico

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Las participantes se sitúan en fila, sin mirar atrás y no pueden hablar.

A la última de la fila se le da una acción para que la interprete.

Ésta debe tocar el hombro de la que está justo delante (que estará mirando al frente) y le cede unas divertidas gafas para que pueda ver la acción que le va a interpretar.

Sin hablar, interpreta la acción que le ha dicho la monitora.

La participante que lo ha visualizado debe repetir la operación con la compañera de delante (tocar el hombro, cederle las gafas el interpretar la acción según la ha entendido).

Así sucesivamente hasta que acabe la fila.

La última debe mostrar al grupo su interpretación.

Las participantes deben decir lo que ha creído que interpretaba la compañera posterior.

La primera vuelve a realizar la acción, y desvela de qué se trata.

La escena 1: Una mujer leyendo un libro

La escena 2: Una mujer esquiando

La escena 3: Una mujer esperando el autobús

Algunas de las interpretaciones han sido: una mujer que se ha quedado embarazada, una mujer que lee un libro, una factura, una carta, frío y había que irse, una mujer lavándose, una mujer haciendo caca, una mujer practicando sexo, una mujer haciendo surf,...

Repetir la dinámica con acciones distintas según el tiempo disponible

Se pone de manifiesto cómo cada una ha ido añadiendo de su propia cosecha lo que consideraba, y que nadie pide más información, sólo se limitan a interpretar.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Una gafas grandes lo más llamativas posible



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser amplio para facilitar la formación de filas.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Observamos como la acción va degenerando a medida que avanza en la fila, el resultado dista mucho de la acción inicial.

La risa ha acompañado toda la sesión, y se incrementa a la hora de conocer por parte de las participantes, cuál era la acción inicial. Se observa como genera un nexo de unión entre las presentes.

Reflexionamos sobre la importancia que tiene el saber comunicar y cómo cada una añadimos detalles a algo que estamos viendo.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La facilidad que tenemos para añadir elementos a la comunicación, y lo que nos cuesta preguntar. Como damos por sentado prejuicios y "cotilleos", todas participamos en eso. Lo que nos cuesta hablar de lo que sentimos y lo fácil que es hablar de lo que hacen otras. Y de cómo cuando vemos algo siempre nos vamos para lo "malo".

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La comunicación es el elemento fundamental para las relaciones sociales, en cualquier ámbito y en cualquier situación. Aprender a comunicarnos es algo necesario no sólo para entendernos con los demás sino también con nosotras mismas, ya que la comunicación puede ser intrínseca.

En esta dinámica se pretende, de nuevo a través del juego simbólico, reconocer las carencias que tenemos ante un mensaje del que nos falta información (en este caso solo podemos ver la acción, no sabemos más) y cómo nuestro cerebro, basándose principalmente en nuestra experiencia personal, aporta detalles o datos "inventados" para darle un sentido a lo que están intentando comunicarles. La mayoría de las veces sin mucho acierto.

En ningún momento se les dijo a las participantes que no podían pedir información, tan solo se les dijo que no podían hablar. Muy pocas fueron las que se aseguraron de entender bien (dentro de las posibilidades propuestas) que acción debían representar, y estas se aproximaron algo más a las que le transmitió su compañera anterior.

En todas las dinámicas de tipo "juego simbólico" es muy importante que exista una interpretación correcta de lo que pretendemos decir o enseñar, por tanto al final de la sesión es fundamental generar una reflexión en la que las participantes vislumbren a través de sus propias experiencias los defectos de comunicación que tenemos, y la diferencia entre lo que quieres decir y lo que la otra persona interpreta.

Añadir también que crear un ambiente divertido en una sesión, utilizando la espontaneidad y la risa, garantiza su aprovechamiento, la participación y una huella emocional positiva.

## EJERCICIO 10: LOS SEIS SOMBREROS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Identificar las emociones básicas a través de situaciones cotidianas (teatro).

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se elige a 6 participantes que harán de actrices, y se les da un sombrero de cada color y unas instrucciones. Sólo las actrices deben conocer la emoción que se esconde detrás de cada sombrero:

Rojo: alegría

Negro: ira

Verde: sorpresa

Amarillo: asco

Azul: tristeza

Blanco: miedo

#### INSTRUCCIONES PARA LAS ACTRICES

Comienza el teatro: La monitora proporciona una situación y las actrices deben reaccionar y comentar según la emoción de su sombrero, cuando toque el silbato cambiarán de sombrero y por tanto de emoción.

A los 2 pitidos, la monitora les proporcionará una nueva situación, y las actrices reaccionarán según su sombrero.

Ejemplo de situación: "Quiero ser madre soltera", "Quiero irme a vivir al extranjero"

#### INSTRUCCIONES PARA EL RESTO

El resto de participantes se agruparán en grupos de 3-4 personas. Se les informa que tienen que averiguar qué emoción se esconde detrás de cada sombrero, y deberán adivinarlo en base a la actuación de sus compañeras. No pueden preguntar ni interrumpir el teatro.

Una vez finalizada la actuación, los grupos desvelarán sus resultados.

Cada actriz muestra la emoción última que interpretaba, y se evalúan las coincidencias.

Se fomenta el aplauso a las actrices/emociones y a los distintos grupos.

Se realiza una puesta en común de las distintas emociones que han estado en escena, cuáles han sido más fáciles de identificar y cuáles más difíciles.

**TIEMPO:** 1 hora y 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** 6 sombreros de colores, papel y bolígrafos. Fotocopias con las instrucciones de los colores de los sombreros y las acciones para las actrices.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** A ser posible disponer de un teatro o salón de actos. En el caso de un aula/o sala, improvisar un escenario el cual puedan ver todas las participantes.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes han representado distintas situaciones cada una desde la emoción que marcaba el sombrero que portaba.

Las actrices han sabido representar y comentar las situaciones según el sombrero que les correspondía.

Cada una en su papel (actriz/observadora) se han sentido cómodas interpretándolo, destacando el sombrero del asco como el más difícil de identificar, y el de la alegría como el más fácil.

La sesión ha resultado divertida y las participantes han manifestado que se les ha pasado "volando".

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Esta dinámica requiere muchas cuestiones de aclaración sobre qué características muestran cada emoción, es por tanto recomendable que la monitora explique a las actrices aspectos relativos a la expresión de cada una (gestos, frases,...)

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

La posibilidad de intercambiar los sombreros proporciona el paso por las distintas emociones básicas, para las actrices supone una experiencia en cuanto a la posibilidad de sentir reacciones más o menos conocidas.

En cuanto a las observadoras, el hecho de utilizar los sombreros como objetos simbólicos representativos de las distintas emociones, les da la posibilidad de centrarse en características que normalmente pasan desapercibidas, con el objetivo de identificar la emoción. Desde el punto de vista emocional, esta actividad es muy enriquecedora y útil para la identificación de emociones. Es importante que las actrices describan qué han sentido y en qué sombrero se han sentido más cómodas. Y que las observadoras destaquen cuál es el sombrero más difícil de identificar, y por tanto la emoción que lleva detrás.



## EJERCICIO 11: RISOTERAPIA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre / relajación

**OBJETIVOS:**

- Liberar estrés y emociones no beneficiosas a través de la risa.
- Conocer los beneficios que la risa tiene en nuestro cuerpo, nuestra toma de decisiones y nuestra relación con los demás.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Comienza la actividad, se hace relajación, hombros, cintura, piernas, los brazos, el cuerpo entero, tomamos aire, nos estiramos

Una vez relajadas, la monitora debe provocar la carcajada, para ello advierte que se van a reír con todas las vocales ya que con cada una se trabaja una parte del cuerpo. LA monitora comienza a reír “forzando” la carcajada que contagia al grupo, sube y baja de intensidad la risa para provocar la participación de todas las asistentes. A cada vocal, explica el beneficio que supone para el cuerpo la risa y provoca la carcajada con dicha vocal:

- Con la A: Produce una vibración en la zona genital y abdominal: riñón, ovarios, matriz, vientre e intestino grueso. JAJAJA
- Con la E: Produce una vibración en la zona del segundo cinturón (justo debajo de las costillas y el plexo solar). JEJEJE
- Con la I: Produce una vibración en la zona del cuello. Libera la energía del órgano corazón y activa el sistema circulatorio. JIJJI
- Con la O: Produce una vibración en la zona de la cabeza. Libera la energía del estómago, páncreas y bazo. JOJOJO
- Con la U: Produce una vibración en la zona de los pulmones por la espalda. JUJUJU

**CONTINUAN LOS EJERCICIOS DE RISOTERAPIA**

Ejercicio 1: con las manos cogidas las participantes, a la vez que ríen con la vocal que les resulta más cómoda, van hacia el centro de la sala, y vuelven atrás. Se repite el ejercicio.

Ejercicio 2: a la vez que golpean sus piernas, las participantes deben recorrer la sala mientras ríen, y deben soltar una carcajada cada vez que se encuentren de cara con otra de las participantes.

Ejercicio 3: las asistentes se tumban en el suelo en fila, colocando la cabeza en el vientre de la de detrás (deben quedar lo más tumbadas posible) se les muestra un video y deben aguantar la risa hasta que no puedan más (la risa se transmite con el movimiento del diafragma que queda justo debajo de la cabeza de la siguiente). Al sonar el silbato las participantes rompen en carcajadas.

Puesta en común de cómo se sienten, si están relajadas, si han disfrutado, y sobre qué pensaban mientras reían.

Esta actividad se puede realizar en casa, trabajando la risa a través de las distintas vocales y “forzando” la carcajada para liberar tensión.

**TIEMPO:** 30 - 40 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector audiovisual, ordenador, pantalla, colchonetas o esterillas para tumbarse.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser amplio y cómodo para facilitar el movimiento de las participantes. Se puede realizar al aire libre.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

La sesión resulta muy divertida, así como liberadora. Las participantes reaccionan muy bien ante la estimulación.

Se observa un ambiente positivo y se genera un nexo de unión a través de la experiencia positiva que causa la risa.

Todas exponen la relajación que tienen al finalizar la sesión y lo contentas que se marchan, así como la propuesta de que estas sesiones sean más frecuentes.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Lo más destacado es “lo bien que se siente una cuando ríe tanto”

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La risoterapia es una técnica reconocida, la cual trabaja el cuerpo a través de la risa, propicia estados de ánimo saludables y reduce considerablemente el estrés y la tensión.

Trabajar con la risa es algo que por lo general, está bien aceptado, por el bienestar que proporciona la liberación de endorfinas a nuestro cerebro, por tanto se puede considerar una herramienta a la hora de trabajar la gestión emocional, el empoderamiento grupal ( a través del contagio de la risa) y la relajación. Es importante que la conductora de la sesión conozca bien la técnica, y sea capaz de que las participantes rompan a reír de manera natural.

Todas las participantes que asisten a sesiones de risoterapia manifiestan una relajación destacable-alta respecto al inicio de la misma.

## EJERCICIO 12: VISIONADO Y CONCLUSIONES DEL VÍDEO “CONTAGIANDO LAS RISAS EN EL METRO DE BERLÍN”

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre / relajación / evaluación

**OBJETIVOS:**

-Visualizar y sentir el efecto que provoca la risa y el empoderamiento e identidad que crea en un grupo.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Las participantes se sientan relajadas y cómodas tras la sesión de risoterapia previa, donde nos hemos asegurado de abrir el canal de la risa.

Se les muestra un video en el que se puede ver cómo se crea una identidad de grupo mediante la risa, sin decir ni una palabra.

Se trata de un video que circula por internet, donde un señor en un vagón de metro, comienza a reír sólo, creando en primer lugar la expectación, sorpresa, incredulidad y vergüenza del resto de viajeros, y cómo poco a poco consigue que se vayan entregando y contagiando de su risa, para terminar riendo a carcajadas junto a él.

**TIEMPO:** Unos 10 minutos de visionado del vídeo más el tiempo del debate posterior, unos 15 minutos. En total unos 25 - 30 minutos.



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector audiovisual, ordenador, pantalla



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio puede contar con mobiliario. Las participantes permanecerán sentadas durante la proyección.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes se han sentido contagiadas de la risa del protagonista del video y se han sumado a sus carcajadas.

Se han analizado e identificado las emociones de los primeros pasajeros que oyen como se rie, la comunicación gestual, la búsqueda de explicación,...

Hemos visto la unidad que genera la risa en el vagón, y la reacción ante un personaje nuevo que no pertenece al grupo ya creado.

Hemos valorado que el único mecanismo de comunicación existente en el video es la risa, no se utiliza ni una palabra. Y cómo el protagonista ha sido capaz de contagiar esa sensación de bienestar.

Se ha concluido que todos los personajes del video han tenido un mejor día después de vivir esa experiencia.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Sobretudo comentarios sobre cómo nos comportamos con los demás, la vergüenza ajena que sentimos y lo que nos cuesta expresar nuestras emociones. Y cómo el primer pensamiento que se tiene es que “está loco” por el simple hecho de reír a carcajadas.



**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La risa es un mecanismo de transmisión de alegría y actitudes positivas. Genera endorfinas y por tanto bienestar. Reír es sano y en este video hemos podido comprobar cómo puede convertirse en un nexo de grupo. Es muy difícil resistirse a un ataque de risa.

La satisfacción de ver reír a las participantes, y saber que al menos ese ratito han descargado y se han liberado de sus preocupaciones, proporciona a las que nos dedicamos a esto, un satisfactorio regalo.

## EJERCICIO 13: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:** -Tener mayor consciencia de ellas mismas y de lo que están sintiendo.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Bajo las instrucciones de la capacitadora, las participantes comienzan a caminar por el aula de forma independiente, sin hablar, tan solo caminar (se puede acompañar de música relajante) durante 3 – 4 minutos.

A continuación, se les pide que fijen su atención en un objeto de la sala y que caminen hacia él, se sitúen frente a él y lo observen (puede ser cualquier objeto, pared, ventana, esquina,...) Para facilitar el ejercicio si el aula es carente de detalles, la monitora puede colocar diferentes objetos repartidos por la sala. Duración 2 – 3 minutos.

Seguidamente, se les pide que, sin hablar, fijen su atención en alguna de las compañeras y la sigan durante unos minutos.

A la señal de la capacitadora, las participantes deben ponerse frente a la persona elegida. En el caso de elegir varias personas a la misma, la capacitadora organizará las parejas.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Objetos varios



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser amplio, o con posibilidad de generar espacio apartando el mobiliario, ya que las participantes deben deambular por la sala.

### RESULTADOS OBTENIDOS

El resultado final es la formación de parejas para la siguiente dinámica.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Preguntas relacionadas con el funcionamiento de la dinámica.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Se trata de una dinámica de presentación, para romper el hielo, y en este caso, con el objetivo de formar parejas para la siguiente dinámica.

Esta dinámica suele ser muy provechosa en grupos donde no se conocen, o tienen poca información unas de otras, ya que se fomenta el ampliar la red social, y genera curiosidad y atención entre las participantes.

## EJERCICIO 14: CONTAR EXPERIENCIA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Observar cuanto tiempo se "dan" a ellas mismas.
- Trabajar cuestiones como: ¿le doy suficiente importancia y valor a lo que digo? ¿cómo me siento, que pensamientos me surgen cuando hablo al otro (no tengo nada importante a contar, malgasto su tiempo o lo contrario)? ¿cómo me siento cuando me habla el otro?
- Comenzar nuevas relaciones sociales.
- Trabajar la autoconfianza, la autoimagen, la empatía y la escucha activa, así como el recuerdo positivo

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Una vez formadas las parejas de la dinámica anterior, se plantean una serie de cuestiones que tienen que trabajar entre ellas.

Por parejas se cuentan, primero una luego otra, la última experiencia que le produjo bienestar. Cada una tiene 2 minutos para contarla.

Una vez finalizada la conversación, reflexionaremos en grupo sobre cómo se han sentido en ambos roles, dónde han sentido más comodidad (como narradora o como oyente), qué han sentido contando su experiencia de bienestar, qué le ha parecido la experiencia que ha escuchado.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Sillas



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes se sitúan por parejas donde se encuentren cómodas durante la conversación. A ser posible se reunirán en círculo para la reflexión conjunta. El espacio debe ser amplio con mobiliario móvil.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Durante las entrevistas por pareja, las participantes se muestran cómodas y se crea un ambiente participativo positivo.

Durante la reunión grupal, se produce una reflexión personal sobre el tiempo que dedicamos a "escuchar" y a "hablar de una misma" a la hora de contar una experiencia que nos proporciona bienestar. En un debate común vemos si nos ha sobrado tiempo al narrar o por el contrario nos ha faltado. Valoramos en qué papel nos sentimos más cómodas, si somos "narradoras" u "oyentes". Y si nos gustaría variar algo de ese rol. El resultado fue una valoración personal de cada una de las participantes.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Cuestiones como qué podemos cambiar a la hora de contar nuestra experiencia o escuchar la de la compañera.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Lo más interesante de esta dinámica basada en experiencias personales, es el efecto positivo que pueden aportar las "terapias" por pareja o grupales, adaptadas a conceptos como el bienestar personal. La libertad de pensamiento y expresión de sentimientos no dirigidos enriquece la comunicación, la espontaneidad, la naturalidad y la conexión entre las participantes. El hecho de transportar al presente, experiencias que aporten bienestar, favorece la predisposición de las participantes y enmarca en un ambiente positivo, el resto de dinámicas que trabajemos en la sesión.

## EJERCICIO 15: DIBUJAR POR PAREJAS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Visualizar a través del dibujo el espacio que cada una refleja, la importancia que tiene mi "yo" y "mi aportación" a los demás, observando el predominio del color en el dibujo.
- Trabajar el autoconcepto y la actitud frente a los demás.
- Reflexionar sobre lo expresado a través del dibujo.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Continuamos la sesión por parejas, en este caso pueden cambiar a otra con la que se sientan más cómodas.

A cada pareja se les entrega un trozo amplio de papel (como un A3), pintura de dos colores (tempera o similar), dos pinceles y un vasito con agua.

Se les pide que no se hablen ni al inicio ni durante la realización del dibujo. Es importante esto para que no se condicionen ni organicen.

Las participantes deben realizar un dibujo compartiendo el papel con su pareja, y la única condición que se puede decir es que cada una sólo puede usar un color. A partir de aquí, la monitora no responderá a ninguna cuestión que pueda condicionar el dibujo.

El dibujo es de temática libre.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Papel continuo (que cortaremos para las parejas), temperas de colores (o similar), pinceles, agua, vasos de plástico



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes necesitan mesas y sillas para esta actividad, se colocan por parejas.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

El resultado es el análisis en grupo de cada dibujo realizado por parejas, ver qué color predomina más, la zona del folio que ha elegido cada una, la disposición de espacio que han cedido, si el dibujo ha sido individual o compartido. Qué han sentido dibujando.

Las participantes se vieron reflejadas en cuanto a cómo se situaron frente a su compañera de espacio, si cedieron papel, si compartieron dibujo, ...

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Las preguntas iban relacionadas con el desarrollo de la actividad.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

El dibujo es una de las manifestaciones emocionales más sensibles y expresivas, se utiliza desde la infancia, a nivel personal como expresión, y a nivel profesional como fuente de información de aquello que no somos capaces de expresar. Nos proporciona información en función del espacio elegido para dibujar, el trazo, el color, el dibujo en sí, etc. En esta dinámica lo que pretendíamos era que las participantes tuvieran la oportunidad de compartir un lienzo en blanco con una compañera, con el fin de analizar cuestiones como: si el dibujo ha sido común o individual, si hemos usado un color o varios, ...y a través de él, llevarnos a la conclusión del papel que jugamos respecto a los demás y como nos situamos nosotras mismas (espectadoras, protagonistas, colaboradoras,...).



## EJERCICIO 16: DECISIÓN EN GRUPO I

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Reconocer nuestro estilo de comunicación y su eficacia, así como descubrir los sentimientos que acompañan a cada estilo.
  - Ordenar prioridades en base a criterio propio y grupal.
  - Valorar la influencia del grupo en nuestras decisiones.
  - Analizar el proceso de toma de decisiones en el grupo.
- Enriquecernos con el conocimiento de las demás.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Las participantes se reúnen en grupos de 5-6 personas.

Se les narra la siguiente historia:

Se les proporciona el listado de objetos y una tabla para que anoten los resultados.

-De forma individual deben valorar y ordenar bajo su propio criterio de forma prioritaria (el 1 el más necesario, el 15 el menos útil) todos los elementos del listado.

-Deben repetir la operación esta vez poniendo en común con el resto del grupo el orden de los mismos.

-Una vez que conocen el orden del grupo, de nuevo de forma individual vuelven a realizar la operación.

-Al finalizar se les indica cual sería el orden correcto de los elementos y cada grupo compara sus resultados tanto de forma individual como grupal.

Reflexionamos sobre qué orden se aproximó más al orden correcto, si el grupo nos hizo variar nuestro orden personal, y qué aportaciones son las que nos han convencido.

"Ustedes pertenecen a un grupo de cosmonautas. En un viaje individual tenían el encargo de encontrarse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la Luna.

A causa de dificultades técnicas, su nave espacial tuvo que alunizar a 300km de la nave nodriza. Durante el alunizaje se ha destruido gran parte del equipo de a bordo.

Su supervivencia depende de que consigan llegar a pie a la nave nodriza. Solo pueden llevarse con ustedes lo más imprescindible para superar esa distancia.

Más abajo se especifican los 15 elementos que se han salvado. Su labor consiste en hacer una clasificación de los objetos enumerados que sean más o menos importantes para que su tripulación se los lleve consigo.

El 1 será el más importante y el 15 el menos."

### LISTADO DE OBJETOS

- 1 caja de fósforos
- 20m de cuerda
- 1 horno portátil
- 1 lata de leche en polvo
- 1 brújula magnética
- Cartuchos de señales
- 1 receptor y emisor de FM
- 1 bote neumático con botellas de CO<sup>2</sup>
- 1 lata de alimento concentrado
- 30m de seda de paracaídas
- 2 pistolas
- 2 tanques de oxígeno de 50 l
- 20 litros de agua
- 1 maletín de primeros auxilios
- 1 mapa estelar (constelación lunar

### SOLUCIÓN: ORDEN LÓGICO CORRECTO

1. Oxígeno: necesario para respirar
2. Agua: necesaria para las pérdidas de líquido del cuerpo
3. Mapa estelar: medio de orientación fundamental
4. Concentrado alimenticio: necesario para la subsistencia
5. Radio: para realizar llamadas de socorro a la nave nodriza
6. Cuerda de nailon: para vendar y trepar
7. Maletín de primeros auxilios: para posibles heridas
8. Seda de paracaídas: protege contra los rayos solares
9. Bote neumático: contiene el CO<sub>2</sub> que se puede usar para propulsar, para superar simas
10. Cartuchos de señales: llamadas de socorro cuando se esté cerca de la nave nodriza
11. Pistolas: podrían servir como autopropulsión
12. Leche en polvo: alimento útil mezclado con agua
13. Horno: poco útil, solo para iluminar el lado oscuro de la Luna
14. Brújula Magnética: en la Luna no funciona
15. Caja de cerillas: no funcionan

TIEMPO: 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Las tablas de respuesta y la lista de elementos a ordenar tienen que estar preparadas previamente para entregar en fotocopias a las participantes, bolígrafos, folios.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** La sala debe disponer de sillas y mesas para facilitar la escritura de las participantes, se dispondrán en grupo de 5-6 personas.

#### RESULTADOS OBTENIDOS

Se pone en común los resultados de cada participante y de los distintos grupos, reflexionando sobre la decisión individual frente a la común, cual pesa más en nosotras, y la influencia o liderazgo que se tiene a la hora de defender una postura (en este caso el orden de los objetos).

Puestas en común

¿Por qué en grupo se toman mejores decisiones?

- Puede que haya una líder con buenas ideas.
- Se razona.
- Se plantean cosas que, de forma individual, no se piensan.
- La importancia de compartir las ideas.

¿Qué ocurre con aquellas personas que individualmente han funcionado mejor que en grupo en cuanto a las calificaciones?

Pues que no han compartido sus ideas o se han dejado arrastrar por un líder con malas ideas, que ha perjudicado al grupo.

#### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Se ha reflexionado y cuestionado la influencia del grupo en las decisiones individuales, y cómo asumimos las consecuencias o ventajas de esa decisión.

#### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

La influencia del grupo puede ser beneficiosa en muchos casos, ya que aportan datos o cuestiones que quizás de forma individual no somos capaces de apreciar.

Esta dinámica, fácil de encontrar por internet, permite visualizar dentro de un grupo la definición de roles, incluso la asignación de tareas, con frases como: "de esto tienes que saber tú", o "yo he leído sobre este tema" y que aportan conocimientos a la hora de resolver la tarea. Y la reflexión personal sobre cómo nos enfrentamos al grupo.

También es cierto que habría que trabajar cuestiones personales como la confianza en una misma, el liderazgo, la forma de comunicar nuestras ideas y la asertividad. Dicho trabajo se podría complementar seguido de esta dinámica.



## EJERCICIO 17: DECISIÓN EN GRUPO II

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre: evaluación

**OBJETIVOS:** -Expresar las sensaciones que se han tenido a lo largo de la sesión.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Reflexionamos en grupo sobre las distintas dinámicas que hemos trabajado en la sesión.

La monitora realizará un repaso sobre los distintos conceptos trabajados y las actividades que nos han llevado hacia ellos.

Las participantes harán las apreciaciones y aportaciones al respecto.

Se termina la actividad volviendo a ponernos en círculo y diciendo una palabra para despedirnos, que simbolice lo que nos ha hecho sentir la sesión.

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ninguno



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** La sala debe permitir que las participantes se puedan poner en círculo de forma cómoda.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Entre las palabras que surgieron de las participantes sobre la sesión encontramos: Compañerismo, a gusto, hay que decir lo que una siente, cosas buenas, seguridad, fuerza, hay que relacionarse y respetar los espacios, importancia de saber escuchar, participación, la diversidad de cada una, somos únicas.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Reflexiones sobre las relaciones y la importancia de conocer gente, pertenecer a un grupo, tener confianza en una misma.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Se trata de una dinámica de presentación, para romper el hielo, y en este caso, con el objetivo de formar parejas para la siguiente dinámica.

Esta dinámica suele ser muy provechosa en grupos donde no se conocen, o tienen poca información unas de otras, ya que se fomenta el ampliar la red social, y genera curiosidad y atención entre las participantes.

## EJERCICIO 18: ¿QUÉ NOS FALTARÍA?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Trabajar las relaciones personales y los lazos afectivos.
- Reflexionar sobre cómo valoramos a las demás.
- Reforzar la imagen positiva interna y externo.
- Favorecer el empoderamiento personal.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Se trata de que cada participante elija a alguien del grupo a quien conocía previamente, y pensar al menos 5 cosas que nos faltarían si esa persona no estuviera en el grupo. Se escriben y al final se ponen todas en común.

Tras ponerlas en común, realizamos una reflexión sobre las siguientes cuestiones:

¿Te ha resultado sencillo encontrar características positivas en la otra persona?

¿Cómo te has sentido al escuchar lo que decían de ti?

¿Crees que te resulta más fácil dar o recibir información positiva? ¿De qué te has dado cuenta?

**TIEMPO:** 40 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** folios y bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe facilitar que las participantes puedan ponerse en círculo, disponer de sillas y mesas.

## RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes hacen sus aportaciones y se destaca:

Que resulta más sencillo encontrar cosas positivas en las personas que queremos

Que sienta muy bien escuchar cosas positivas de una misma, pero que da vergüenza. Y que no sabía que se veía así.

En cuanto a si resultaba más fácil dar que recibir información de las demás, existen opiniones varias.

Respecto a lo que se han dado cuenta las participantes, inciden en el hecho de que tendemos a tapar nuestras cosas buenas o las negamos cuando nos las dicen, que a todas nos gustan que nos valoren y nos tengan en cuenta, pero que estamos tan acostumbradas a sentirnos mal por todo que nos da vergüenza recibir halagos.

## PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Las trabajadas durante la reflexión.

## OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Es fundamental para generar empoderamiento, el resaltar las cosas positivas de una misma, no sólo desde el punto de vista intrínseco, sino también desde enriquecimiento que conlleva las aportaciones de las personas que nos aprecian.

Saber que somos importantes para alguien, y además saber que se notaría nuestra ausencia, nos proporciona un beneficio emocional que favorece el crecimiento y empoderamiento personal.

## EJERCICIO 19: LA ENTREVISTA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Trabajar el autoconocimiento y el autoconcepto.
- Fomentar el discurso personal positivo.
- Trabajar la comunicación: asertividad, escucha activa, el intercambio de roles.
- Romper barreras emocionales a través de aspectos positivos (vergüenza, miedos,...)

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Nos ponemos por parejas. Nos dividimos los roles entre entrevistadora y entrevistada. La entrevista gira en torno a tres preguntas:

- ¿De qué logros de tu vida estás más orgullosa?
- ¿Qué cualidades tuyas han contribuido a conseguirlos?
- Describir al menos 3 situaciones muy felices que hayas vivido

Cuando hemos terminado, se pone en común en pequeños grupos y en el grupo grande.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** folios y bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse primero por parejas, y después en grupos, de forma cómoda.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Se creó un ambiente muy positivo, las participantes contaron sus experiencias y se realizó la puesta en común.

Todas manifiestan haberse sentido muy bien contando sus experiencias positivas, y la conciencia de que hay que recordar más a menudo las cosas buenas que hacemos.

Insisten también en la sensación de contarle a alguien que no te conoce (o que no sabe la historia) algún logro tuyo.

Entre los logros destacan: las carreras universitarias de los hijos, la independencia económica, el trabajo, el tener la asociación de mujeres, el sacarse el carnet de conducir, el cambiar de residencia, el tener hijos, el superar enfermedades,...

Hubo momentos muy emotivos entre las participantes.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Las cuestiones trabajadas en la dinámica.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Cabe destacar de nuevo, los beneficios que aporta el poder hablar de las cosas positivas de una misma, no sólo a nivel individual sino también grupal.

Es parte del empoderamiento, el cuidar y desarrollar un autoconcepto positivo, y con estas dinámicas fomentamos precisamente eso.

Las participantes consiguieron sacar su parte emocional, y crearon un ambiente donde hubo risas, lágrimas de orgullo y felicidad, aplausos y abrazos. Y lo consiguieron gracias a sus propias vivencias y logros. Este tipo de experiencias enriquecen y crean lazos entre las presentes.

## EJERCICIO 20: LOS SENTIDOS, EL GUSTO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Trabajar con las percepciones sensoriales: gusto, tacto, oído.
- Trabajar el autoconocimiento y la transmisión de sensaciones abstractas.
- Conocer el ciclo de la experiencia.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Explicamos a las participantes en que consiste el "ciclo de la experiencia". Proyección de un video en el que vemos como un niño decide parar su camino para saltar en un charco.

Colocamos los caramelos en una mesa en el centro cubiertos para que las participantes no los vean, y vamos tomando conciencia de cada paso del ciclo de la experiencia:

- 1) Reposo. En esta fase la monitora explica la actividad, sin descubrir lo que se oculta en la mesa.
- 2) Sensación. La monitora destapa los caramelos y les instan a que sientan lo que les produce haberlos visto.
- 3) Darse cuenta. La monitora les hace pensar si desean comerlos, si necesitan comérselos por hambre, apetencia,...
- 4) Energetización. La monitora motiva para ir a coger uno a las que le apetezca comerlo. Disponiendo que podrán ir a su señal.
- 5) Acción. La monitora da la señal para tomar el caramelo.
- 6) Contacto. Las participantes cogen el caramelo y se lo comen.

En ese momento, la monitora anima a que se centren en el sabor del caramelo, lo que les hace sentir, q sean conscientes de su "gusto".

Tras esto, pasaremos a la fase reflexiva. Para reflexionar: ¿qué destacarías del ejercicio? ¿Has reconocido el ciclo de la experiencia? ¿has notado alguna diferencia entre esta forma de saborear y la que llevas a cabo habitualmente? ¿qué aspectos del ejercicio podrías trasladar a tu vida diaria?

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector audiovisual, pantalla y ordenador. Caramelos, fotocopias con el ciclo de la experiencia



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes se van a mover por la sala, así que sería conveniente disponer de un espacio amplio y con mobiliario móvil.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes fueron conscientes de las distintas fases por las que pasa una experiencia, sea del tipo que sea.

En este caso, trabajamos el sentido del gusto, saboreando un caramelo (las participantes que decidieron comerlo). Ellas destacan que nunca habían prestado atención a cómo se movía por la boca, al ruido que hacía, al sabor en todos los momentos que duraba el caramelo en la boca, a percibir si le gustaba más o menos al principio o al final, a qué le provocaba sed,...

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Relacionadas con la dinámica.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

El llamado ciclo de la experiencia pertenece a la Terapia Gestalt, para la cual la vida humana es una sucesión interminable de ciclos. El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna necesidad; la persona toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que la satisface (en este caso hemos utilizado caramelos), vale decir, que dicho elemento se convierte en figura, destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo nuevamente. Las distintas etapas se identifican en la descripción de la dinámica.

Tomar conciencia de lo que nos rodea, nos mueve, nos motiva, nos genera necesidad, nos gusta, nos realiza,...nos conduce hacia el autocuidado.

## EJERCICIO 21: LOS SENTIDOS, EL TACTO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Trabajar con las percepciones sensoriales: gusto, tacto, oído.
- Trabajar el autoconocimiento y la transmisión de sensaciones abstractas.
- Conocer el ciclo de la experiencia.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Nos ponemos por parejas. Nos preparamos para dar y recibir un masaje en una mano. Tomamos conciencia de cada paso del ciclo de la experiencia.

La actividad puede acompañarse de música relajante a un volumen bajo, para no interferir en la percepción sensorial.

Para reflexionar: ¿qué sensación general te deja el ejercicio? ¿qué diferencias notas entre las sensaciones que tienes en la mano que ha recibido el masaje y la que no? ¿has tenido alguna dificultad a la hora de dar o recibir el masaje? ¿qué aspectos del ejercicio podrías trasladar a tu vida diaria?

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopias con el ciclo de la experiencia y sillas



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes se sitúan sentadas por pareja.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes quedan encantadas con el masaje y la experiencia, destacando la sensación de bienestar que les produce que le toquen las manos.

Encontraban diferencias entre la mano masajeadora y la que no, en cuanto a que tenían puesta toda su atención en la que estaban tocando, olvidando incluso la otra.

Hay variedad de opiniones entre qué es mejor, si masajear o recibir el masaje.

Las participantes han sido conscientes de las fases del ciclo de la experiencia.

Creen que en su vida diaria estaría bien disfrutar de las sensaciones, se proponen estar más atentas a las sensaciones.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Las planteadas durante la dinámica.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Trabajar con el tacto aporta un acercamiento personal, casi de ruptura de la intimidad. Socialmente tocamos poco, nos violenta que invadan nuestro espacio personal. Aprender a romperlo en determinadas situaciones, como la que provoca esta dinámica, abre la puerta a un abanico de sensaciones y emociones que fortalecen la confianza y las relaciones personales. Es muy enriquecedor tomar conciencia de nuestras sensaciones y emociones.

## EJERCICIO 22: LOS SENTIDOS, EL OÍDO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre: relajación / evaluación

**OBJETIVOS:**

- Trabajar con las percepciones sensoriales: gusto, tacto, oído.
- Trabajar el autoconocimiento y la transmisión de sensaciones abstractas.
- Conocer el ciclo de la experiencia.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Nos tapamos los ojos y escuchamos todo lo que ocurre. Podemos acompañar la dinámica con sonidos urbanos y de la naturaleza, para enriquecer la percepción.

Para reflexionar: ¿qué emoción sientes después del ejercicio? ¿qué aspectos del ejercicio podrías trasladar a tu vida diaria?

Al final de la dinámica, como cierre de la sesión, se la monitora pide que comenten brevemente lo que se llevan

**TIEMPO:** 20 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Reproductor de audio, altavoces.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Las participantes se situarán cómodamente. La sala debe disponer de sillas.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Un ambiente relajado donde las participantes destacaban la cantidad de sonidos que existen a los que no les prestamos atención.

Como conclusión las participantes resaltan la relajación que les ha producido estar en silencio escuchando el sonido ambiente.

Comentan brevemente lo que les ha parecido la sesión, destacando la relajación, las sensaciones de comerse el caramelo, el masaje, el hablar de las cosas positivas de cada una y lo contentas que están de estar en el grupo.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Las planteadas durante la dinámica.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Destacar que finalizamos la sesión con un abrazo.

## EJERCICIO 23: LA VIDA ES PURO TEATRO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De introducción y de desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Mostrar las características de la comunicación, en concreto la comunicación eficaz.
- Conocer los distintos tipos de pensamiento distorsionados e identificarlos.
- Buscar alternativas saludables de pensamiento.
- Trabajar a través de la teatralización, la creatividad y expresión emocional.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Comenzamos la sesión con una pequeña charla introductoria sobre la comunicación en general, y sobre aquella que resulta eficaz. Conoceremos las distintas formas de reaccionar que tenemos frente a situaciones y comentarios, a través de los pensamientos distorsionados, y los contenidos que veremos a lo largo de la misma. La charla presentación durará 5 - 10 minutos.

Tras esto, nos dividimos por grupos, cada grupo elabora un ejemplo relacionado con un tipo de situación, pensamiento distorsionado y alternativa saludable.

Definimos pensamiento distorsionado como aquellos pensamientos que se ven influenciado de antemano por una experiencia, por lo general negativa. Pueden ser: exageraciones, catastrofismos, pensamientos polarizados del todo o nada, sobregeneralizaciones, interpretaciones del pensamiento, etiquetaje...

Cuando todas hayamos terminado, las ponemos en común.

¿Reconoces en ti algunas de las categorías de pensamiento que se han mostrado? ¿De qué te has dado cuenta?

Es una actividad que se puede realizar en casa, consistiría en, ante una situación, pararnos un instante a valorar si estamos usando un pensamiento distorsionado en nuestra reacción e identificarlo.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector audiovisual, fotocopias de los distintos pensamientos distorsionados, folios y bolígrafos.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio será amplio para que las participantes puedan improvisar un escenario, debe tener mobiliario móvil.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Una de las situaciones que se planteó fue: "Llaman al teléfono a las 5 de la mañana". Aparecieron en la interpretación, pensamientos distorsionados Catastrofistas ("algo malo ha pasado, alguien se ha muerto") Etiquetaje ("quien llama a estas horas, que gente más desconsiderada") Personalización ("estas cosas solo me pasan a mí, a quien se lo cuente no se lo cree").

Y trabajamos conjuntamente cual/es podría ser una alternativa a ese pensamiento distorsionado. Por ejemplo: "No tiene por qué ser una mala noticia...", "igual se han equivocado...", "voy a cogerlo y entonces sabré qué ocurre"

Las participantes identificaron personalmente cual/es son los pensamientos distorsionados en los que más recaen, admitiendo que según las situaciones, nuestra primera reacción suele ser un pensamiento de este tipo.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Relacionadas con el nacimiento de ese pensamiento, ¿por qué pasa eso?, y ejemplos de situaciones personales en las que han hecho uso de alguno de ellos.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

En el ser humano, pensamiento, emoción y conducta están estrechamente relacionados, la distorsión de uno de ellos influye en los otros. El más influyente es el pensamiento, ya que este crea la emoción, la cual genera la acción (conducta). Ahora bien, esos pensamientos pueden ser perfectamente adecuados a la realidad del entorno que nos está afectando, o pueden ser distorsionados.

Los pensamientos distorsionados con los que trabajamos en la sesión, son meramente indicativos, no significa que todas utilicemos todos, pero sí pueden servir de guía para identificar ciertos pensamientos de nuestro propio dialogo interno.

Los que trabajamos durante la dinámica fueron:

**1. FILTRAJE:**

Consiste en elegir un detalle negativo de una situación y focalizar sobre él toda nuestra atención, prescindiendo del conjunto del contexto restante.

Un tipo especial de filtraje muy típico consiste en negarse a valorar o en quitar importancia a cualquier aspecto positivo de la propia conducta.

**2. POLARIZACIÓN:**

Es el clásico pensamiento de todo o nada; la tendencia a considerar que las cosas solo pueden ser blancas o negras, buenas o malas, sin admitir intermedios.

**3. SOBREGENERALIZACIÓN:**

Consiste en extraer una conclusión general de un simple incidente: si ha ocurrido algo negativo en una ocasión hay que esperar que volverá a suceder una y otra vez. Sobregeneralizamos

cuando afirmamos categóricamente; nadie...nunca...siempre... o cuando sentenciamos.

**4. INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:**

Cuando creemos adivinar lo que los demás están pensando exactamente, cuando conocemos perfectamente sus motivos e intenciones más ocultas o profetizamos acerca de las reacciones que la otra gente exhibirá en un momento dado..., equivocándonos la mayor parte de las veces...

**5. CATASTROFISMO:**

Tendencia a esperar siempre lo peor. En lugar de tratar de evaluar objetivamente las probabilidades de que suceda una u otra cosa, nos inclinamos a priori por las más horribles de las posibilidades. La expresión "y si" es la manifestación característica del catastrofismo.

**6. PERSONALIZACIÓN:**

Utilizamos esta forma de distorsión cuando nos consideramos el centro del universo y creemos que lo que la gente hace o dice es una reacción hacia nuestra persona.

**7. ILUSIÓN DE CONTROL:**

Es considerar que tu vida está dirigida por factores externos a ti, y que tú no puedes controlar. Igualmente, imaginarse que somos responsables del sufrimiento o la felicidad de los demás es una forma de ilusión de control.

**8. DEMANDA DE JUSTICIA:**

Cada una de nosotras tiene su particular código de justicia. y en cada momento conoce lo que "debería" y "no debería" ser. Lo decepcionante o irritante, es que los demás parecen guiarse por códigos diferentes (evidentemente injustos, según nuestro punto de vista).

**9. RAZONAMIENTO EMOCIONAL:**

Tomamos las propias emociones como prueba de la verdad, a falta de datos objetivos. Pero una cosa es lo que sentimos, y otra lo que es en realidad. Si nos empeñamos en ignorar realidades y continuamos guiándonos por estados internos, al ser éstos dolorosos, cada vez acumularemos más dolor.

**10. FALACIA DEL CAMBIO:**

La única persona a la que podemos estar relativamente seguros de poder cambiar en algún aspecto es a nosotras mismas. Sin embargo quien adopta este tipo de pensamiento se imagina que puede llegar a influir decisivamente en los otros si los presiona fuertemente o los halaga lo suficiente.

**11. ETIQUETAJE:**

Consiste en definir de modo simplista y rígido a los demás o a una misma a partir de un detalle aislado o por un aspecto parcial de su comportamiento. En esto consiste las disculpas del "es que yo soy así".

**12. CULPABILIZACIÓN:**

Se trata de empeñarse en buscar culpables cuando las cosas no salen como estaban previstas. Lo más sensato es trabajar hacia la solución más beneficiosa.

**13. "DEBERÍA...."**

Hasta cierto punto relacionado con la "demanda de justicia", los deberías, sin embargo, llegan mucho más allá de las relaciones interpersonales. Nos exigimos que el mundo debería estar organizado de otra forma; que una no debería tener que esforzarse para conseguir lo que quiere; que los demás deberían tratarnos

siempre con consideración y respeto; en una palabra, utilizamos los deberías para intentar alejarnos de la realidad, para negar lo que ocurre.

**14. TENER RAZÓN:**

Esta forma de pensamiento es característica de la persona que se mantiene constantemente a la defensiva y necesita probar continuamente que su punto de vista es el correcto. Con este pensamiento es difícil colocarse en el lugar de otras personas y tratar de considerar sus puntos de vista.

**15. FALACIA DE LA RECOMPENSA DIVINA:**

Basado en el sufrimiento terrenal para alcanzar la "recompensa divina". El pensamiento se encuentra fundamentado en la idea de que la vida es un valle de lágrimas y sufrimiento. Una condena que hay que llevar con pena y castigo, y que te convierte en una "sufridora".

## EJERCICIO 24: LA GESTIÓN DEL TIEMPO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Visualizar de qué manera personal organizan el tiempo
- Generar estrategias para priorizar y gestionar el tiempo
- Fomentar estrategias organizativas del tiempo

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Para comenzar la dinámica, nos dividimos en grupos de 4-5 personas. La monitora nos proporciona una tabla con los siguientes elementos:

- Ocio
- Descanso
- Alimentación
- Aseo
- Trabajo dentro de casa
- Trabajo fuera de casa
- Otros

Acompañados de 2 columnas, una "tiempo que dedicas a esta actividad un día laboral" y otra columna "tiempo que dedicas a esta actividad un día no laboral".

La monitora solicita a las participantes que rellenen la tabla de forma individual y la pongan en común en el grupo, y entre todas sacar unas conclusiones que serán reflejadas en unos relojes (dibujados, uno para el día laboral, y otro para el día no laboral). En ellos deben colorear las distintas actividades asignándoles el tiempo que hayan considerado (elegir un color para cada actividad).

Estos relojes darán una visión gráfica de la división del tiempo, que comentaremos entre todas las participantes y sacaremos conclusiones.

Esta tabla se recomienda realizarla en casa de forma personal, ya que ayuda a gestionar el tiempo que invertimos en cada actividad diaria.

**TIEMPO:** 1 hora y 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios, bolígrafos, fotocopias preparadas para las participantes: la tabla de actividades, y los relojes.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe disponer de sillas y mesas, y permitir la agrupación de las participantes.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Costó un poco que las participantes agrupadas acordaran un porcentaje de tiempo para cada actividad, ya que la gestión individual del tiempo, en muchas ocasiones no coincide con el grupo.

Aún así en la disposición del tiempo en los relojes, obtuvimos las siguientes conclusiones:

- En los días laborales la mayor parte del reparto del tiempo era para el descanso, el trabajo fuera de casa y el trabajo dentro de casa, dejando el ocio para momentos excepcionales (aunque en este concepto no coincidían todas). En el caso de la alimentación y el aseo, se obtuvo un resultado más generalizado.

- En los días no laborales, la alimentación y el aseo continuaban en el mismo porcentaje, y en este caso aumentaba el ocio, el descanso y el

"otros" ("ver la televisión", "salir a andar o hacer deporte"), desaparecía el trabajar fuera de casa, y el trabajar dentro de casa continuaba en un porcentaje casi similar al anterior reloj.

Destacar las dificultades que encontraron las participantes para realizar este ejercicio, ya que no llegaban a saber concretar cuanto dedicaban a qué.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Relacionadas con el desarrollo de la dinámica, sobre todo las particularidades de las actividades y la subjetividad del día en el que se centraran.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Una de las consideraciones que deben tenerse en cuenta para favorecer el autocuidado es la gestión del tiempo. Es fundamental encontrar tiempo para una misma.

El ejercicio de reflexionar sobre a qué dedico mi tiempo nos ayuda, no sólo a organizarnos, sino a valorar de forma objetiva donde invertimos más esfuerzo, detectar dónde se encuentra ese esfuerzo de forma innecesaria, y también vislumbrar de donde podemos obtener ese valorado tiempo para realizar alguna actividad que nos gratifique y derive en nuestro autocuidado.

## EJERCICIO 25: HACE MUCHO TIEMPO QUE...

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre: evaluación

**OBJETIVOS:**

- Reflexionar sobre nuestros anhelos.
- Desarrollar habilidades de autocuidado.
- Identificar limitaciones o limitantes para llevar a cabo una acción determinada.
- Fomentar la motivación individual y la cohesión grupal.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

La dinámica consiste en que las participantes piensen en una actividad que les apetece realizar desde hace mucho tiempo y que todavía no han incorporado a sus hábitos. Puede ayudarles recordar las características relacionadas con actividades que nos procuran momentos felices.

Hace mucho tiempo que me gustaría...

Características de la situación

La actividad en la que estoy pensando, ¿las cumple?

Novedad

Junto a personas elegidas o en soledad

Sin tener que atender a obligaciones

Implica atención a ti misma

Genera emociones agradables

Se dedican unos minutos a desentrañar los porqués y las limitaciones que tenemos para traer a la realidad esa actividad que llevamos tanto tiempo soñando, de tal forma que podamos acercarnos a establecer pasos de acción que nos acerquen a su realización.

Para ellos nos dividimos por parejas y realizamos la actividad ayudadas por la compañera.

Ponemos en común la actividad y los obstáculos que tenemos para llevarla a cabo.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio será lo suficientemente amplio para que las participantes se sitúen por parejas de forma cómoda. Dispondrá de mobiliario.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes se comprometieron a realizar la actividad que se habían planteado.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Relacionadas con la dinámica

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

El incorporar o programar en nuestra rutina una actividad nueva que nos aporte bienestar, propulsa el autocuidado. Estar realmente motivadas para introducir un cambio en nuestras vidas, implica estar lo suficientemente convencidas de que dicho cambio nos traerá beneficios que superen el esfuerzo realizado para llevarlo a cabo. Por ello, hay que dedicar unos minutos a desentrañar los porqués y las limitaciones que tenemos para traer a la realidad esa actividad que llevamos tanto tiempo soñando, de tal forma que podamos acercarnos a establecer pasos de acción que nos acerquen a su realización.

## EJERCICIO 26: LA PIEDRA DE LA MOTIVACIÓN

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De cierre: evaluación

**OBJETIVOS:**

- Motivar a las participantes para la realización del compromiso adquirido
- Fomentar la cohesión grupal

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Al fondo de la sala se sitúa un saco/bolsa con piedras de colores (las participantes no deben saber cuál es el contenido) que se les presenta y se les indica que deben llegar hasta ella con los ojos vendados.

Las participantes se vendarán los ojos y se situarán en el principio de la sala. Sin que ellas se percaten (estarán con los ojos tapados) la monitora pondrá obstáculos a lo largo del recorrido.

Deben conseguir atravesar la sala para poder meter la mano en la bolsa y descubrir lo que se oculta en su interior.

Cada participante pasará por la bolsa y cogerá su piedra.

La monitora explicará que esa piedra es la piedra de la motivación, y que tiene el poder "mágico" de hacer realidad aquellas cosas que se propongan.

Para ellos nos dividimos por parejas y realizamos la actividad ayudadas por la compañera.

Ponemos en común la actividad y los obstáculos que tenemos para llevarla a cabo.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Un saco/bolsa pequeña, piedras de colores.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Se necesita un espacio en el cual las participantes puedan moverse. El mobiliario deberá ser móvil.

### RESULTADOS OBTENIDOS

La dinámica resultó ser muy divertida y provocó la risa, por el hecho de ir tropezando entre ellas y con los obstáculos, lo cual provocó un efecto relajante que agradecieron después de la sesión intensa.

Todas se sintieron agradecidas por el regalo (piedra) y se comprometieron a guardarla y a dedicar más tiempo a ellas mismas, y por tanto a su autocuidado.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Relacionadas con la dinámica.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

El juego simbólico del inicio de un camino para lograr un objetivo, las sillas simulando los obstáculos, la recompensa oculta dentro de la bolsa al final del camino, la propia piedra y su efecto mágico motivador,...supuso para las participantes la metáfora que les llevó a reflexionar sobre lo difícil/fácil que es obtener algo, y lo necesaria que es la motivación para que eso tenga un resultado positivo.

Nos consta que años más tarde, muchas conservan esa piedra...y recuerdan la sesión.

## EJERCICIO 27: RISOTERAPIA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Liberar estrés y predisponer un ambiente positivo para la sesión.
- Recordar una de las dinámicas q más gustó a las participantes.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Se trata de una versión corta de la sesión de risoterapia que vivimos años atrás.

Las participantes se sitúan en círculo y la monitora provoca las carcajadas a través del uso de las vocales.

A continuación se toman de las manos y forman un círculo que se cierra y se abre, a la vez que reímos con la vocal que cada una quiera.

**TIEMPO:** 10 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ninguno



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe facilitar que las participantes puedan ponerse en círculo.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes se sienten relajadas tras la dinámica y muestran su alegría al revivir la sesión de risoterapia.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

El recuerdo positivo de una experiencia beneficiosa.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La sesión de risoterapia suele dejar una huella positiva que ayuda a la monitora a predisponer al grupo para las actividades posteriores.

Genera un buen ambiente de trabajo y consigue la cohesión del grupo a través de la risa.

## EJERCICIO 28: CHARLA CON DIAPOSITIVAS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Conocer qué es la salud sexual
- Conocer la relación emociones – sexualidad
- Reflexionar sobre nuestra salud sexual

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

A través de una corta exposición en power point, ahondaremos sobre el concepto de salud sexual, y sobre la relación que tienen las emociones con la sexualidad. Identificaremos las emociones “molestas” y reflexionaremos sobre nuestra propia salud sexual.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Proyector, ordenador, pantalla proyección



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Es importante que se sitúen teniendo buena visibilidad de la pantalla de proyección.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes tienen una primera aproximación de lo que se va a trabajar en la sesión, descubren las emociones y su relación con la sexualidad (alegría, vergüenza, miedo, asco,...)

Jugamos con la percepción a través de imágenes parcialmente tapadas, y descubrimos cómo nuestra mente está cargada de elementos sexuales que nos llevan a interpretar (en este caso elementos visuales).

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Reflexionamos sobre la interpretación de la mente, y cómo influye nuestro bagaje emocional en nuestra sexualidad. Se puso el ejemplo del placer de comer algo que nos gusta (chocolate) y lo que se asemeja a sentir un orgasmo.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

¿Qué es la salud sexual? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que:

“la salud sexual es un estado completo de bienestar físico, emocional, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar (...)”.

En el camino hacia ese bienestar que describe la definición, interviene nuestro bagaje emocional. Identificar lo que sentimos incrementa nuestra salud sexual. Es pertinente reflexionar de forma personal sobre si ¿Tenemos salud sexual?, ¿Conocemos e identificamos nuestras emociones ante la sexualidad?, ¿Queremos mejorar nuestra salud sexual?

## EJERCICIO 29: IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Conversar con un grupo sobre sexualidad
- Aflorar sensaciones y sentimientos
- Identificar emociones provocadas por estímulos externos
- Desarrollar la imaginación sexual.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Se forman distintos grupos que analizarán letras de canciones, textos eróticos e imágenes explícitas, para responder a las siguientes preguntas:

¿Qué detalles eróticos, sexuales, sensuales encontramos?

¿Qué me hace sentir?

¿Qué emociones positivas nos transmite?

¿Qué emociones "molestas" nos despierta?

Imaginad una situación sexual con una emoción molesta.

Tras el análisis en grupo se expondrán las conclusiones, y transformaremos entre todas las situaciones que presente cada grupo en positiva y placentera.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafos, las fotocopias con el material para trabajar (canciones, textos eróticos)



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas y mesas. Debe ser un espacio amplio para que las participantes puedan ponerse en grupos, de forma cómoda.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

A la hora de analizar las canciones y los textos, las participantes mostraron diversidad de opiniones y emociones, que generó un debate sobre las emociones positivas que proporcionaba, frente a la indiferencia que causaba en otras.

Entre las conclusiones personales que se aportaron se encuentran: "Pues a mi me hace sentir bien" "ese texto lo ha tenido que escribir una mujer" "en las canciones siempre es el hombre el que busca a la mujer y la mujer la que lo tiene que seducir"

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Las cuestiones trabajadas en la dinámica.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

El hecho de que las participantes no se pusieran de acuerdo en lo que sentían ante los textos, era de esperar, y sirve para comprobar cómo influye nuestro propio bagaje emocional en la interpretación que tenemos de elementos sexuales. Ese bagaje emocional no tiene por qué ser únicamente sexual, en él se encuentran nuestras ideologías, nuestros valores, nuestra educación, nuestras creencias,...

No se pudo finalizar la actividad como estaba prevista porque el debate que se generó hacia aflorar emociones (positivas y molestas), y era tan enriquecedor que se decidió continuarlo de forma espontánea.

## EJERCICIO 30: ¿SABEMOS DEJARNOS LLEVAR?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Autodescubrir si saben dejarse llevar.
- Aflorar sensaciones y recuerdos eróticos.
- Desarrollar imaginación sexual.
- Romper barreras de expresión sexual entre las participantes (ej: vergüenza a hablar del tema).

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Las participantes se tumban o sientan de forma relajada, mientras suenan unas determinadas canciones, se introduce al grupo en un estado de relajación y se le propone que a través de la música, abran su lado sexual, dejen volar su imaginación y fantaseen.

Tras el tiempo de meditación se pedirá a las participantes que escriban su experiencia: que han pensado, si han tenido alguna fantasía sexual, algún recuerdo sexual, qué emociones se han despertado, si en cambio han decidido pensar en otras cosas...

Se anima a las participantes a que comparta su experiencia.

**TIEMPO:** 45 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Folios y bolígrafos, colchonetas o esterillas para tumbarse, material para audio, altavoces. Música erótica.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser amplio y diáfano para facilitar la posición cómoda de las participantes.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes entraron en un estado de relajación y disfrutaron de las canciones, de la posibilidad de estar tranquilamente sintiendo y escuchando música.

Para facilitar la exposición, se les instó a que resumieran en una palabra lo que habían sentido. Hubo respuestas como: "gusto", "placer", "sueño", "calor" "inocencia". Algunas participantes se animaron a ampliar el porqué de su palabra, otras que primero decidieron no mostrarla, al final terminaron compartiéndola.

Todas fueron capaces de fantasear o recordar una experiencia erótica a través de la música y la meditación.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Había participantes que les constaba fantasear y se les propuso que recordaran una situación erótica vivida.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La meditación se convierte en la puerta que libera al subconsciente, que lo ayuda a rescatar recuerdos y a aderezar con fantasía los pensamientos. Es una buena herramienta para trabajar el autoconocimiento emocional, y en este caso el sexual.

La sexualidad es algo innato, forma parte de nuestra personalidad y que nos acompaña por todas las etapas de nuestra vida.

No se trata sólo del acto sexual sino que engloba: el erotismo, el placer, la identidad de género, la orientación sexual, la intimidad, los vínculos afectivos, el amor, la reproducción,...

## EJERCICIO 31: ¿TE GUSTAS?

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Inducir al autoconocimiento
- Mejorar la autoestima
- Mejorar la autoimagen
- Provocar la espontaneidad y la libertad de expresión.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

La dinámica consta de varias rondas frente al espejo, mientras suena la música las participantes empiezan a bailar y liberar energía.

A la señal de la monitora van caminando en fila hacia un espejo.

- 1) En una primera ronda se les pedirá que se miren durante unos segundos (analizando su rostro)
- 2) En una segunda ronda se les pedirá que se hagan a sí misma gestos de seducción y se observen
- 3) En una tercera ronda se les pedirá que se piropeen, de la forma que quieran, pueden decirse de todo a sí misma.
- 4) Y en una última ronda se les pedirá que se miren y sonrían, pongan su mejor sonrisa y se sientan las más especiales del mundo.

Tras la experiencia comentaremos que les ha parecido y cómo se han sentido.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Música variada. Equipo de audio con altavoces. Un espejo grande (de cuerpo entero)



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** El espacio debe ser amplio, si la sala cuenta con una pared de espejo mejor. Las participantes se moverán de forma libre por la sala.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

La experiencia de analizarse frente a un espejo bajo la motivadora frase de la monitora que les decía: "Ahí estás, mírate, es tu momento" hizo que algunas de las participantes se emocionaran y necesitaran un abrazo reconfortante.

En general les encantó la experiencia y se comprometieron a dedicarse unos minutos cada mañana para mirarse y seducirse a si mismas frente al espejo.

La actividad acabó con un abrazo colectivo.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Destacar la espontaneidad e intensidad que desencadenó la actividad.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Dedicarse tiempo a una misma, a analizarse, a gustarse, a decirse cosas bonitas,...es algo que parece tan obvio como fácil, pero que cuando lo practicas te das cuenta que nunca lo habías hecho de esa manera. Tan solo veías tu reflejo, no te veías a ti. Eso fue lo que hizo emocionarse a muchas participantes, que no pudieron contener las lágrimas. Hay que mirarse más, gustarse más y quererse más,...sólo así conseguiremos no sólo mejorar nuestra salud sexual, sino también nuestra vida emocional.



# SEXUALIDAD

El tema del empoderamiento empezó a trabajarse en Mirads Compartidas, con la finalidad de:

- Desmontar una sexualidad femenina construida por el patriarcado.
- Y facilitar la apertura de los sentidos: la sensualidad como afirmación de nosotras mismas.

Hablar sobre sexualidad suele, o puede, conllevar cierto reparo por parte de las participantes, al tratarse de algo privado e íntimo. Por ello, se establecieron, por parte de la promotora, una serie de normas a tener en cuenta. Estas son:

## REGLAS PARA TRABAJAR EL TALLER

- 1.- Todas las participantes tenemos derecho a hablar, a compartir nuestras experiencias y expresar nuestras opiniones. Por lo tanto, no valen burlas, críticas o interrupciones groseras.
- 2.- Al compartir experiencias, hablaremos de las nuestras en primera persona. Diremos: "a mí me paso", "yo hice"...en lugar de hablar de otras mujeres.
- 3.- No vale interrumpir cuando otra mujer está hablando.
- 4.- No vale acaparar el tiempo de forma que las demás mujeres no tengan la oportunidad de hablar.
- 5.- No vale hacer juicios de valor respecto a lo que cada participante exprese en el grupo.
- 6.- Lo que se diga en el grupo no tiene por qué contarse fuera del mismo. Seamos discretas y respetemos la intimidad de las otras. El comentar por fuera lo que se dice en el grupo, aunque sea a nuestra pareja o mejor amiga es la forma más rápida de destruir un grupo. Nadie se arriesga a hablar cuando no hay confianza de que se mantenga la discreción.
- 7.- La promotora recordará al grupo estas reglas del juego al principio de cada sesión.

## EJERCICIO 1: LA HISTORIA DE NUESTRA SEXUALIDAD

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación / introducción

**OBJETIVOS:**

- Reconocer los aprendizajes tempranos, que han marcado nuestra vida sexual para desmontar una sexualidad femenina construida desde el patriarcado.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Breve exposición del significado de trabajar en formato taller. La construcción común, a partir de breves exposiciones, preguntas dirigidas y dinámicas de grupo.

Reflexionamos sobre las siguientes cuestiones:

¿Qué nos enseñaron sobre el sexo en nuestra familia?

¿Qué aprendimos de nuestra familia, aunque no hubiera intención de enseñarnos sobre la sexualidad?

¿Qué nombres se les daba a nuestros genitales en nuestro entorno infantil?

El debate se desarrolla en base a las preguntas de la ficha adjunta.

En las páginas 160 y 161 hemos adjuntado la ficha de trabajo Desmontando una sexualidad femenina construida por el patriarcado, una herramienta de apoyo para el desarrollo de esta actividad.

**TIEMPO:** 1 hora



**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopia de la ficha (se anexará) para rellenar. Anexo 2.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Utilizamos sillas con paleta para escribir y las ubicamos en un espacio amplio en forma de U que nos permita vernos todas.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Nos reconocemos como seres sexuados, desde nuestro nacimiento somos sexuales. No podemos evitarlo, aunque es cierto que en nuestra cultura el hecho de nacer mujeres nos ha marcado en tanto en cuanto se nos han permitido algunos comportamientos relacionados con la afectividad y el cuidado, pero se nos han limitado comportamientos relacionados con la expresión de necesidades y deseos.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La falta de información sobre nuestra sexualidad.

El tabú de la menstruación y de las primeras experiencias sexuales.

La falta de educación afectiva y el desarrollo de una sexualidad basada en el deseo de los otros.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Para iniciar el trabajo hemos partido de unas reglas para trabajar en el taller

DESMONTANDO UNA SEXUALIDAD FEMENINA CONSTRUIDA POR EL PATRIARCADO.

La historia de nuestra sexualidad

Nos reconocemos como seres sexuados, desde nuestro nacimiento somos sexuales. No podemos evitarlo, aunque es cierto que en nuestra cultura el hecho de nacer mujeres nos ha marcado en tanto en cuanto se nos han permitido algunos comportamientos relacionados con la afectividad y el cuidado, pero se nos han limitado comportamientos relacionados con la expresión de necesidades y deseos.

¿Qué nos enseñaron sobre el sexo en nuestra familia?

Por ejemplo: “ las señoritas no se espatarran cuando se sientan, eso está muy feo”.

(Listado de aprendizajes)

¿Qué aprendimos de nuestra familia aunque no hubiera intención de enseñarnos sobre la sexualidad?

Las mujeres para ser atractivas, para recibir cariño, nos debíamos mostrar cautas y no hablar demasiado ni pedir demasiado.

¿Qué nombre se le daba a nuestros genitales en nuestro entorno infantil?

Por ejemplo la vagina la llamabamos:

En nuestra cultura la sexualidad femenina se muestra de forma clara y sin pudor en las siguientes situaciones:

Pero no se muestra en las siguientes situaciones:

RELATO DE LA HISTORIA DE NUESTRA SEXUALIDAD

“En mi vida sexual lo permitido ha sido.....

.....

.....; Sin embargo, tanto yo como la mayoría de mujeres de mi entorno teníamos prohibido.....

Además, me hubiera gustado conocer, ver, descubrir mucho antes que en el sexo.....

.....

Con lo que hoy sé, diría que la sexualidad es una parte de mi vida que .....

.....; y me gustaría aprender a.....

.....”.

## EJERCICIO 2: LEYENDO A GIOCONDA BELLI

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

- OBJETIVOS:**
- Debatir sobre la construcción de la sexualidad femenina reproductora como necesaria pero no excluyente
  - Hablar también del erotismo (expresión) y la sensualidad (sensación).

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Leemos los poemas Menstruación y Menopausia de Gioconda Belli (págs. 164 y 165). En ambos casos, la poeta se refiere a dos procesos vitales que atravesamos la mayoría de las mujeres en distintas etapas vitales. También habla de su disfrute y sus placeres, en buena parte de su obra.

En nuestro caso solemos hablar de nuestras sensaciones y nuestras emociones en relación con ambos procesos. Lo hablamos con nuestros familiares, con nuestras amistades, con el/la profesional sanitario/a que nos atiende, etc.....

Sin embargo, suele ser menos frecuente hablar de experiencias sexuales placenteras o displacenteras que tenemos. A partir de ellos se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es relativamente, fácil hablar de estos procesos, pero no de experiencias sexuales placenteras o displacenteras?
  - ¿Por qué nos cuesta hablar de placer en nuestra vida cotidiana?
  - ¿Qué consecuencias tendría hablar de disfrute o deseo propio con otras personas?
  - ¿Con quién nos resulta más fácil hablar de sexo? ¿Porqué?
  - ¿Crees que hay otras personas con las que podrías hablar de tu sexualidad: deseos, sensaciones, experiencias, etc.?
  - ¿Qué nos impide hacerlo?
- Anotamos barreras comunes

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopia de fichas de poemas y bolígrafos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Utilizamos sillas con paleta para escribir y las ubicamos en un espacio amplio en forma de U que nos permita vernos todas.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Apertura al debate, comunicación de opiniones y contenidos e historias compartidas.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Descubrimientos sobre las personas con quienes más hablamos de nuestra sexualidad.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

El sentido del humor funciona en el grupo de forma generalizada, no se viven las experiencias de forma dramática sino que nos produce alegría el compartir nuestras experiencias y los lenguajes ocultantes que hemos utilizado para nombrar determinados aspectos de nuestra sexualidad.

**MENSTRUACIÓN**

Tengo la "enfermedad"  
De las mujeres.  
Mis hormonas  
están alborotadas,  
me siento parte  
de la naturaleza.  
Todos los meses  
esta comunión  
del alma  
y el cuerpo;  
este sentirse objeto  
de leyes naturales  
fuera de control;  
el cerebro recogido  
volviéndose vientre.



"(...) Eso es lo que me encanta del feminismo, que no es un partido político, sino la expresión de cada mujer, de su deseo de ser respetada."

Para leer toda la entrevista pincha [aquí](#).

Más información sobre Giconda Belli en

[www.giocondabelli.com](http://www.giocondabelli.com)

**MENOPAUSIA**

No la conozco  
pero, hasta ahora,  
las mujeres del mundo la han  
sobrevivido.  
Sería por estoicismo  
o porque nadie les concediera  
entonces  
el derecho a quejarse  
que nuestras abuelas  
llegaron a la vejez  
mustias de cuerpo  
pero fuertes de alma.  
En cambio ahora  
se escriben tratados  
y, desde los treinta,  
empieza el sufrimiento,  
el presentimiento de la catástrofe.

El cuerpo es mucho más que las  
hormonas.  
menopáusicas o no,  
una mujer sigue siendo una mujer;  
mucho más que una fábrica de  
humores  
o de óvulos.  
Perder la regla no es perder la medida,  
ni las facultades;

no es meterse cual caracol  
en una concha  
y echarse a morir.  
Si hay depresión,  
no será nada nuevo;  
cada sangre menstrual ha traído  
lágrimas  
y su dosis irracional de rabia.  
No hay pues ninguna razón  
para sentirse devaluada.  
Tirá los tampones,  
las toallas sanitarias.  
Haz una hoguera con ellas en el  
patio de tu casa.  
Desnúdate.  
Baila la danza ritual de la madurez.  
Y sobrevive  
como sobreviviremos todas.

## EJERCICIO 3: MEDITACIÓN GUIADA. CONECTO CON MI CUERPO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar y relajación

**OBJETIVOS:**

- Acercarnos al reconocimiento de nuestro cuerpo, respiración y concentración en las sensaciones y los sentidos.
- Reconocer la sensualidad como afirmación de nosotras mismas

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se aconseja llevar ropa cómoda

Para reconocer nuestro cuerpo de forma integrada cerramos los ojos e iniciamos una relajación profunda, guiada. El recorrido se centra en todo nuestro cuerpo para reconocer zonas especialmente sensibles y más despiertas a la sensualidad. Acabamos con un ejercicio de visualización en el que nos situamos en una escena placentera, única y muy personal.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Esterilla. Equipo de sonido con grabación de sonidos de la naturaleza y percusión.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y cálida.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes aprenden a situarse en el yo para el placer, partiendo de ahí nos apropiamos de nuestras sensaciones y descubrimos que es en el nosotras desde donde trabajar con nuestra sensualidad.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Algunas mujeres hablan de que se han centrado en sentir sus vaginas y sus bocas y notar sus humedades.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Compartimos sensaciones como descubrimientos y tomamos conciencia de nuestra responsabilidad en nuestro disfrute.

## EJERCICIO 4: EL PLACER EN NUESTROS SENTIDOS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar: Sensualidad y Erotismo. Nuestros sentidos al servicio del placer propio.

**OBJETIVOS:** - Abrir una vía de descubrimientos y de comunicación de nuestros deseos y necesidades sensuales.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Aprovechamos la actividad de relajación previa para continuar en silencio y de forma privada a reflexionar sobre aspectos de nuestra sensualidad que nos generan placer y nos invitan a conocernos y reconocernos en grupo. Hacemos hincapié en que nuestros sentidos están a nuestra disposición y los recorremos a través de preguntas centradas en cada uno de los sentidos y su relación con nuestras emociones y su orientación al placer. Anexo 4. Fichas para trabajar con nuestros sentidos. Anexo 5.

Nos hacemos las siguientes preguntas:

Oído

Me gusta escuchar ..... Cuando lo escucho, siento .....

y ese sentimiento me predispone a .....

Continuamos con el olfato, la vista, el gusto y el tacto siguiendo el mismo recorrido (me gusta, siento y hago)

Esta actividad se continúa con trabajo en casa entre sesiones, en las que con una mayor intimidad nos permite (ver nuestros genitales, olerlos, tocarlos....).

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Esterilla y equipo de audio para continuar con música sensual.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y ubicación en círculo.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Mayor conocimiento de nuestro cuerpo, recuperación y apropiación de nuestros olores como valiosos y a nuestra disposición. También permitimos explorar nuestro cuerpo como forma de empoderamiento.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La construcción patriarcal de la sexualidad femenina nos ha llevado a sentir rechazo por nuestros olores, de manera que evitamos disfrutar y reconocer por ejemplo como cambia el olor de nuestro cuerpo en función de los periodos cíclicos femeninos. También nuestra vista ha quedado relegada a partes de nuestros cuerpos por lo que el ver los cambios en el color y/o la textura de nuestras vaginas a lo largo del día y a lo largo de la vida ha sido muy enriquecedor.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

La tarea entre sesiones ha ayudado a romper con silencios y rechazos entorno al cuerpo de las mujeres que han participado en el taller.

## EJERCICIO 5: EL PLACER QUE OBTENEMOS DE LOS OLORES

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a trata.

**OBJETIVOS:**

- Nuestro olfato está muy conectado con nuestras emociones, así pues, vamos a intentar asociar determinados olores a agradables sensaciones y recuerdos.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Anota tres olores que te evocan recuerdos agradables de cualquier momento de tu vida. Por ejemplo, el olor de las magdalenas caseras, o de la ropa de algún familiar.....

¿A qué emoción asocias esos olores? ¿Cómo los relaciones con tu afectividad?

Al traer tareas trabajadas, a partir del trabajo individual realizado en casa del ejercicio anterior, esta actividad nos permite explorar la importante concesión entre el olfato y la afectividad. Para ello, queremos reconstruir una historia de recuerdos agradables que se relacionan con nuestra actividad olfatoria.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Ficha de trabajo anexa: El placer de los olores



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sillas con paleta en forma de U. Sala amplia

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Cada participante ha conectado emociones con olores y las ha relacionado con su vida afectiva (en las relaciones personales más allá de la relación con pareja: hijos/as, madres/padres, amistades)

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La recuperación de nuestra historia afectiva a través de la rememoración de olores.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Cada una de las participantes vive la recuperación de su biografía como un descubrimiento, se exponen en grupo formas de disfrute sensual que van más allá y se separan de relaciones sexuales coitales. Como una completud de nuestra vida afectiva.

## EJERCICIO 6: EL GUSTO Y LOS PACERES CERCANOS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Descubrir las relaciones tan estrechas que establecemos al saborear y disfrutar de la comida.
- Darnos cuenta de que somos nutridoras en el amplio sentido de la palabra: de alimentos, de afectos, de cuidados,.....

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Vemos un extracto de la película "Como Agua para Chocolate": receta de la pasión.

En muchas ocasiones, los sabores nos evocan placeres intensos, intenta anotar dos alimentos que puedes comer detenidamente, saboreándolos y disfrutándolos. ¿Por qué crees que el sentido del gusto se asocia al sexo?

Hagamos, entre todas, una receta de cocina en la que anotemos los ingredientes y la forma de preparación de una buena experiencia sensual.

Tras el visionado del extracto de la película nos situamos en pequeños grupos y vamos a realizar una receta para el placer. Los condimentos, la preparación, la puesta en escena y el disfrute en el paladar.

Trabajo en grupo. Nuestra receta para el placer.

Al final volvemos a posición inicial y cada grupo elige una participante para exponer su receta para el placer.

**TIEMPO:** 60 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** ordenador portátil, cañón y equipo de soido.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia. Sillas con paleta que se van a mover para trabajar en equipos de 4 o 5 personas.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Las participantes han desarrollado esta actividad haciendo uso de una gran creatividad y sentido del humor.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Hablamos de alimentos que nos resultan afrodisiacos e iniciamos una ronda espontanea de alimentos, preparaciones y situaciones que asociamos a intimidad, placer y disfrute.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Observamos como dejamos atrás la concepción de sexualidad coital para establecernos en una percepción de relaciones de autocuidado y de erotización de la vida.



Foto extraída de la web [www.miriamherbon.com](http://www.miriamherbon.com)

## EJERCICIO 7: EL TACTO: TOQUES MÁGICOS DE AFECTO Y PLACER

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Reconocernos entre las participantes a través del tacto.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Vamos a realizar un ejercicio con los ojos tapados, en el que intentaremos reconocer a nuestra compañera por las manos. Pedimos silencio para que el oído no juegue un papel, también que intenten no descubrir a través del olfato.

¿Qué efecto tiene para nosotras el ser reconocida por las manos?

¿Cómo nos resulta más fácil reconocer a las demás con los ojos cerrados o tapados?

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Antifaces para todas. Equipo de audio para poner música



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia para desplazarnos y movernos a lo largo de la sala.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes han buscado las manos de las compañeras y la cara, fundamentalmente, resultándoles muy gratificante darse cuenta de que nuestro pelo y nuestras manos nos ayudan a identificarnos tanto o más que nuestra ropa. Han descubierto de forma muy rápida a través del tacto

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La actividad nos resulta fácil, pero surge la duda en las participantes de porque nos resulta mucho más fácil tocar y halagar a la infancia que entre personas iguales adultas.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Nos resulta cómodo tocarnos para identificarnos.

## EJERCICIO 8: EL TACTO: TOQUES MÁGICOS DE AFECTO Y PLACER II

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:** - Desarrollar y disfrutar del tacto dando valor a nuestras preferencias y deseos.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Vamos a asociar distintas texturas con distintas emociones:

- El ante
- La pluma
- La pana
- El terciopelo
- El raso
- El algodón

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Tejidos y texturas para descubrir con los ojos cerrados.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia para moverse con comodidad, se cuelgan tejidos en perchas y van descubriendo y nombrando tejidos e indicando si les gusta o no el tacto.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Actividad relajante.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

No ha surgido ninguna pregunta.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Asociamos tejidos a situaciones agradables como por ejemplo el algodón a unas sábanas fresquitas recién lavadas y al relax.

## EJERCICIO 9: LA VISTA Y LAS GAFAS VIOLETA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Identificar las trampas de nuestra cultura sobre la importancia de la apariencia física. Así como las diferencias de género en la relación apariencia física y sexualidad.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

La vista es un sentido que utilizamos con mucha frecuencia. A través de la vista aprehendemos nuestro mundo, pero también es un sentido que en el desarrollo cultural se asocia a la estética y esta a su vez está relacionada con la cultura y las normas sociales. Vamos a hablar de la importancia que tiene y ha tenido para las mujeres la apariencia física y sobre todo el concepto del "ser miradas por los ojos del otro" como mandato de género.

Mandatos de género. Las trampas de la cultura y las diferentes varas de medir según seamos mujeres y hombres.

Definimos en grupo:

- Mujer atractiva en este momento histórico.
- Hombre atractivo en este momento histórico.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotografías e imágenes de pinturas y esculturas de mujeres a lo largo de la historia del arte.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas con paleta.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Nos damos cuenta de que los requisitos para el atractivo físico en las mujeres funciona como un corsé que nos oprime y nos impide disfrutar de nuestra integralidad. Se incorpora el factor edad como un elemento diferencial y que marca desigualdad y dificultades a las mujeres en el disfrute pleno. También vemos que las relaciones basadas en el coito ponen barreras diferentes a mujeres y hombres, pero nos afecta a ambos en el desarrollo pleno de relaciones afectivo sexuales ricas.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Cómo romper con mitos sobre la edad de las mujeres y su sexualidad. Tomar conciencia de la importancia que le damos a factores externos en nuestra reafirmación erótica.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

El análisis crítico de las modas, normas y tabúes sociales nos permite identificar formas de disfrute y descubrimientos que nos dan poder en todas las áreas de nuestra vida.

## EJERCICIO10: EL CLÍTORIS Y LA VAGINA. DERECHO A ROCE Y DERECHO A GOCE

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Darnos permiso para darle un lugar a nuestra genitalidad en el disfrute partiendo de nosotras mismas.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Visionado de video sobre la vagina y el clítoris y su funcionamiento. En el taller veremos algunas investigaciones que hay sobre el clítoris y su funcionamiento. Repasando la historia de su descubrimiento y su ocultamiento, desde el patriarcado que siempre ha establecido como acto sexual heteronormativo el coito.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotografías e imagen Medios audiovisuales. Portatil, cañon y equipo de sonido.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas en U.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Hablamos sobre lo que conocemos y desconocemos de nuestro clítoris y sobre cómo nos han afectado en nuestro disfrute los mitos y aprendizajes sobre las relaciones sexuales exclusivamente coitales y cómo nos iniciamos en prácticas masturbatorias dirigidas a estimular nuestro clítoris. También vemos que las relaciones basadas en el coito ponen barreras diferentes a mujeres y hombres, pero nos afecta a ambos en el desarrollo pleno de relaciones afectivo sexuales ricas.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La masturbación femenina aún está marcada por la ocultación, la inexpressión y la vergüenza.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

La vista es un sentido que utilizamos con mucha frecuencia. A través de la vista aprehendemos nuestro mundo, pero también es un sentido que en el desarrollo cultural se asocia a la estética y esta a su vez está relacionada con la cultura.



Foto extraída de la web [www.corriendolavoz.com](http://www.corriendolavoz.com)

Puedes ver el corto [aquí](#)

## EJERCICIO 11: LA MASTURBACIÓN, UNA FORMA ESPECIAL DE DISFRUTE

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Conocer y visibilizar la masturbación como práctica saludable en la vida de las mujeres.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se reparte a las participantes papel y bolígrafo y se les pide que escriban sus respuestas a las siguientes cuestiones:

- Primeros recuerdos que tengo relacionados con el descubrimiento del placer a través del roce de mi cuerpo.
- Dos partes de mi cuerpo especialmente sensibles a las caricias.
- ¿Qué caricias me he permitido a mí misma?

La respuesta a estas preguntas se hace por escrito y se entrega a la dinamizadora que las pone en común sin nombres. Se genera un debate grupal y se establecen lugares comunes y variados.

La masturbación es un territorio por explorar y vamos a ver las coincidencias y los tabúes asociados a la masturbación femenina.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel y lápiz. Papelógrafo.



Caja de cartón en el que incorporamos las respuestas a las cuestiones

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas con paleta.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Trabajo introspectivo dirigido a reflexionar para analizar críticamente las limitaciones del patriarcado al autodesfrute de las mujeres, engarzándolo en otras áreas de nuestra vida en las que muchas de nosotras priorizamos el cuidado de los otros al autocuidado. También vemos que las relaciones basadas en el coito ponen barreras diferentes a mujeres y hombres, pero nos afecta a ambos en el desarrollo pleno de relaciones afectivo sexuales ricas.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Recuerdos infantiles en los que el disfrute del cuerpo no ha sido vetado, roces y disfrutes que no han sido nombrados y que no les pusimos el nombre de masturbación. Creencias erróneas sobre la edad en la que somos seres sexuales.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Dinamización del debate y facilitación de conclusiones en papelógrafo.

## EJERCICIO 12: LAS MUJERES Y LOS DESEOS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Aceptar que las relaciones afectivosexuales están marcadas por la erótica en lo cotidiano y en relaciones de buen trato.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

¿Cómo beneficia a mis relaciones de pareja el saber lo que deseo?

¿Me gustaría hablar más con mi pareja sobre sexo y erotismo?

Vamos a anotar una imagen erótica que nos ha surgido a lo largo del trabajo en el taller. Vamos a compartirla con las compañeras del taller y vamos a crear un collage con palabras e ideas eróticas y de celebración compartida de nuestra sexualidad.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Revistas, pegamento, cartulinas y rotuladores.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Mesa grande y sillas alrededor, Nos sentamos en grupo para poder realizar trabajo manual.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Collage.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

La importancia de comunicar nuestros deseos, permitarnos recibir y priorizar nuestras necesidades.

## EJERCICIO 13: ELABORACIÓN DE UN DECÁLOGO DE DERECHOS SEXUALES DE NUESTRA ASOCIACIÓN

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De evaluación

**OBJETIVOS:**

-Anotar, entre todas, un listado de permisos, derechos y placeres que nos vamos a permitir.

- Promover entre las mujeres de nuestro entorno, porque creemos que dichos permisos, derechos y placeres nos hacen más fuertes y poderosas.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Vamos a realizar un trabajo grupal en el que vamos a consensuar un decálogo de nuestros derechos sexuales que se va a consensuar en gran grupo. En principio se trata de un trabajo individual de reflexión que después se va a compartir en grupos de entre 4 y 5 personas para consensuarlo después en gran grupo.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Hoja fotocopiada y numerada de 1 a 10.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas con paleta.

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Un decálogo grupal consensuado que se quedará cada asociación en su sede de forma visible

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Surge la importancia de decir si y de ser respetadas cuando no se desea mantener relaciones. La voluntariedad y la iniciativa, así como el respeto a los deseos de cada mujer.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Esta actividad sirve como reivindicación y actividad empoderada para establecer nuestros derechos sexuales y afectivos.

**DECÁLOGO DE NUESTROS DERECHOS SEXUALES**

Todas nosotras tenemos derecho a.....

1. DECIR QUE NO CUANDO NO QUEREMOS
2. PEDIR LO QUE NOS APETECE HACER EN CADA MOMENTO
3. TOMAR LA INICIATIVA
4. CONOCER NUESTRO CUERPO
5. TENER LAS RELACIONES SEXUALES QUE QUERAMOS
6. SER FANTASIOSAS Y CREATIVAS CON NUESTRO SEXO
7. SER LIBRES SEXUALMENTE
8. A TOMARNOS NUESTRO TIEMPO
9. CONQUISTAR CADA DÍA MÁS PLACER
10. AMARNOS Y SENTIRNOS PLENAS POR ENCIMA DE TODAS LAS COSAS

**ACTIVIDAD PARA CASA: EL BOTE DE LOS DESEOS**

**OBJETIVO:** Promover la expresión positiva y abierta de nuestros deseos erótico-sexuales.

Esta actividad se plantea para trabajar en pareja. Cada cual prepara un bote de deseos sexuales con 10 deseos escritos en papelitos de colores. Los deseos han de ser concretos y pequeños, fáciles de cumplir por la otra persona. La tarea consiste en que cuando un miembro de la pareja desee cumplir un deseo al otro puede abrir su bote y coger un papelito. Si cumple el deseo, tira el papel; si en ese momento no le apetece o no puede realizarlo, lo devuelve al bote y elige otro. Cada cual ha de estar atento/a a que en el bote haya siempre 10 deseos.

## EJERCICIO 14: ELECCIÓN DEL SÍMBOLO DEL TALLER Y MOTIVOS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De presentación/introducción

**OBJETIVOS:** -Realizar un acercamiento a la construcción social de la sexualidad femenina a través de distintas culturas (pasadas o actuales).

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La actividad consiste en presentar simbología femenina relacionada con el poder de nuestra sexualidad en sociedades antiguas. Al elegir un símbolo explicamos el motivo de su elección y nos presentamos en grupo.

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopias plastificadas de símbolos tales como una granada abierta, una bola de jade, diosas talladas prehistóricas, etc...



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas con paleta.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Presentación de las participantes.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Curiosidad porque no conocían la importancia que se ha dado en épocas antiguas al poder de la sexualidad femenina



## EJERCICIO 15: ESTA ES MI VULVA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

-Reconocer la genitalidad del cuerpo, visualizarla y nombrarla como parte del proceso de desgenitalizar la erótica y el placer.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Cada mujer dibuja en un papel su vulva y se le pide que la describan a través del dibujo realizado. Una vez ha expuesto todo el grupo, se les pide que dibujen el placer. Al acabar el dibujo, se pide al grupo que describa cómo es el placer que han dibujado.

Puesta en común:

Vamos a hablar sobre las dificultades que se nos presentan al dibujar partes de la vulva y vamos a analizar si falta alguna parte. También vamos a valorar como hemos incorporado el placer a nuestra vulva, si ha aparecido alguna vivencia personal, algún sentimiento, etc.

Tomar nota sobre las valoraciones y las vivencias y sentimientos que aparecen a lo largo de la dinámica.

**TIEMPO:** 25 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel, ceras de colores, pintura de dedos, toallas húmedas (para limpiarse las manos)



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas con paleta.

### RESULTADOS OBTENIDOS

El producto han sido dibujos tamaño folio muy coloridos y estéticamente hermosos de nuestras vulvas.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

El dibujo es libre, las indicaciones son dibuja tu vulva, dibuja el placer.



## EJERCICIO 16: INSTRUCCIONES PARA EL PLACER

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

-Contactar con nuestras emociones y su encarnación en el cuerpo y con los comportamientos que facilitan o nos parecen que son los que nos indican la experiencia del placer.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Lectura del cuento de Julio Cortázar: "Instrucciones para llorar".

A continuación, se hace una versión del cuento, pero esta vez sobre el placer, de manera que el título de nuestro relato sería "Instrucciones para el placer o para la alegría". Es importante incorporar en el relato tanto elementos conductuales como emocionales, cognitivos y sociales. En una primera etapa vamos a hacerlo de manera individual para después compartir los escritos con el grupo.

Una vez escuchados los relatos es importante discutir sobre:

- ¿Qué es lo que nos ha resultado más difícil?
- ¿Cuáles son los aspectos clave para el placer?
- ¿Son comunes estos aspectos clave?
- ¿En qué contexto se da ese placer?
- ¿Qué os ha llamado la atención sobre el cuerpo, el uso de los placeres, los contextos, los sentidos, etc.?

**TIEMPO:** De 30 a 45 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Papel, bolígrafos, fotocopias del cuento



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia y sillas en U

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Se establece por escrito aquellas instrucciones para el placer. Es una forma de poner con palabras aquellos aprendizajes que sobre el placer y el disfrute podemos transmitir.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Lo fácil que nos resulta describir dolor y como habitualmente no tenemos tanta facilidad para hacer una descripción detallada de nuestro placer. Cuestiones de género asociadas y tabúes culturales incluidos.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Actividad extraída del material para educación afectivo sexual de [Educación Positiva](#).

**INSTRUCCIONES PARA LLORAR**

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza. El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos, estos últimos al final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente. Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un pato cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca.

Llegado el llanto, se tapaná con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia dentro. Los niños llorarán con la manga del saco contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración medida del llanto, tres minutos.

Julio Cortázar, Cronopios y famas, Alfaguara editorial, Buenos Aires 1995

## EJERCICIO17: LA DUCHA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De relajación

**OBJETIVOS:**

- Darnos permiso para darle un lugar a nuestra genitalidad en el disfrute partiendo de nosotras mismas.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Vamos a trabajar en grupos de cinco personas. Una se situará en el centro de la habitación y será la primera en recibir una ducha simbólica por parte de cuatro compañeras de grupo. La actividad está dirigida a relajarnos e interiorizar los cuidados como parte del disfrute sensual. Acompañaremos la ducha de silencio, con música y con aromas y perfumes naturales.

La consigna es que cada persona en el grupo negocia si quiere ser tocada directamente o no, al no tocar acercamos nuestras manos a las distintas partes del cuerpo sin rozar, centrándonos en aquellas partes que la persona que recibe nos diga. Es una actividad sanadora y dirigida a ser conscientes de nuestras barreras y nuestra capacidad de dar y recibir caricias.

Claves de contenido:

- ¿A quién le gusta más acariciar? ¿ser acariciada?
- ¿Nos hemos permitido el tiempo necesario para el disfrute o estábamos pendientes de las demás?
- ¿Qué parte de nuestro cuerpo ha recibido con más placer las caricias?
- ¿Qué similitudes y qué diferencias tenemos las unas con las otras en los lugares del placer?

A nivel individual reflexionaremos sobre la relación de las caricias con nuestra sensualidad y con la sexualidad compartida.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Equipo de audio para escuchar música



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Sala amplia

### RESULTADOS OBTENIDOS

Nos relajamos y permitimos ser cuidadas por otras.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Obstáculos que tenemos para permitir el dejarnos llevar.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Actividad gratificante y de cuidados mutuos.



## EJERCICIO 18: EL LABERINTO DE LOS SENTIDOS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Experimentar y jugar con las sensaciones.
- Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Se construye una pista de sensaciones, cada mujer con los ojos tapados (privadas del sentido de la vista) es llevada por diferentes puestos en los que se va a experimentar con sabores, olores, texturas, sonidos que sean agradables (no amenazantes). Cada mujer es guiada por el recorrido por otra de las mujeres que compone el grupo. (La primera mujer es guiada por la facilitadora).

Posteriormente se hace una rueda para comentar las experiencias.

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:**

- Cuerdas o lanas para delimitar el recorrido o colocar algunos objetos.
- Pañuelos para tapar los ojos.
- Para el recorrido:
  - Diferentes objetos: pañuelos, hielo, muñecos de peluche, juguetes sexuales, y otros objetos con diferentes formas y texturas.
  - Diferentes comidas: yogures, helados, zumos, chocolates, galletas saladas, frutos secos, entre otros.
  - Diferentes olores: hierbas quemadas, inciensos, colonias/perfumes, algunos ambientadores, especias....
  - Sonidos: canciones, sonidos de pájaros, mar....

**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Es importante tener espacio suficiente. Cada facilitadora puede construir el recorrido en función de las características de las mujeres del grupo. El recorrido debe quedar oculto a la vista del grupo, por eso es conveniente tenerlo preparado antes del inicio del taller

**RESULTADOS OBTENIDOS**

Descubrir, disfrutar y utilizar la sensualidad para erotizar la vida cotidiana.

**PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD**

Ninguna.

**OBSERVACIONES DE LA MONITORA**

Pueden aparecer otros sentimientos, miedo, desconfianza, etc. Es interesante abordarlos en la puesta en común. Es una dinámica para jugar y divertirse y puede facilitar la cohesión grupal.



## EJERCICIO 19: MI MAPA SENSUAL PERSONAL

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Desmitificar diferencias entre erótica y placer, orientación sexual, masculino y femenino.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se dibuja a una mujer sobre una cartulina. Se reparten copias a las participantes y se les invita a que pongan pegatinas en zonas erógenas que tienen cada uno de los cuerpos. En el debate posterior vamos a profundizar en la importancia desproporcionada que se da a la genitalidad en el placer erótico y también haciendo hincapié en que no solamente se trata de estimularlas, sino que dependen en muchos casos de: deseo, miedos, relajación, etc.

Esta actividad se puede realizar individualmente, en pequeños grupos o, incluso directamente con el grupo grande; la opción más adecuada estará en función del número de participantes.

**TIEMPO:** Entre 20 y 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Cartulinas de colores con un cuerpo de mujer dibujado, papel de colores, rotuladores, cinta adhesiva.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Espacio amplio y sillas de paleta en U.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Obtenemos de forma visual un mapa de las partes del cuerpo, tanto comunes como diferenciadas que asociamos habitualmente al erotismo y al placer, individual y compartido.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La puesta en común resulta esclarecedora y nos ayuda a incrementar la confianza entre las participantes.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Facilitar la comunicación y la extracción de conclusiones sobre la actividad realizada.

## EJERCICIO 20: RECONOCER SITUACIONES DE VIOLENCIA SEXUAL INVISIBLES

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**OBJETIVOS:**

- Identificar situaciones de violencia machista y de violencia sexual normalizadas en la música y en nuestras vidas.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

En pequeños grupos leemos la canción de Alejandro Sanz (Anexo 8) con detenimiento y después respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el corazón, que es un limón, es pequeñito? ¿Dónde sitúa a la mujer a la que le canta?
- Cuando dice "ay mira chiquita, yo sé que te gusta, cuando te pones brava, te gusta, chiquita, la peleíta" ¿es algo deseado por los dos?
- ¿Por qué le dice que es cruel a ella? ¿Qué le arranca? ¿Qué quiere decir que no es manco?

**TIEMPO:** 30 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Equipo de audio y fotocopias de la canción de Alejandro Sanz "la peleíta".



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Espacio amplio y sillas de paleta.

### RESULTADOS OBTENIDOS

La identificación de frases y escenas que nos producen malestar y rechazo una vez nos paramos a analizar las letras. Toma de conciencia de los niveles de normalización social de las violencias machistas..

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

Se habla de muchas otras canciones que nos resultan desagradables y de cómo hemos detectado violencia en sus letras.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Actividad extraída del manual de dinámicas de grupo para la educación afectivo sexual.

[Educación Positiva.](#)

## EJERCICIO 21: EVALUACIÓN FINAL

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De evaluación

**OBJETIVOS:** - Evaluar el taller y el proyecto realizado.

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se trata de contestar a las siguientes preguntas:

¿Con qué tres ideas te quedas?

¿Qué he descubierto de mí y de mi vida?

Algo que pondrás en práctica

¿Qué te ha emocionado del taller?

**TIEMPO:** 15 minutos



**RECURSOS MATERIALES:** Fotocopias de las tres preguntas y el compromiso para que de forma anónima la incluyan en una caja que sirve de hoja de sugerencias y mejora del taller.



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Espacio amplio y sillas de paleta en U.

### RESULTADOS OBTENIDOS

Valoración muy positiva del taller y del programa en general.

### OBSERVACIONES DE LA MONITORA

Buena valoración de la actividad.

### PREGUNTAS QUE HAN SURGIDO DURANTE LA ACTIVIDAD

La importancia que tiene el hablar de la sexualidad, desmontar mitos y darle valor a las experiencias vividas. Es importante también dejar espacio para expresar abusos o situaciones que nos han producido malestar (aunque hay que redirigir a servicios especializados determinadas situaciones que conllevan abusos en la infancia o agresiones sexuales en relaciones interpersonales)

# ARTES ESCÉNICAS

A lo largo de los anteriores proyectos, se han ido introduciendo dinámicas que utilizaban elementos relacionados con el teatro. Estas acciones formativas habían tenido muy buenos resultados, sobre todo que se disfrutaban especialmente.

Así que el proyecto Empoderar-Sex incluye, específicamente, acciones formativas de teatro, a través de las cuales continuar trabajando el empoderamiento individual y colectivo.

Los objetivos propuestos y alcanzados en cuanto a la capacitación en Artes Escénicas han sido:

- Crear un clima de confianza y escucha activa.
- Detectar los intereses del grupo de mujeres, relacionados con lo trabajado en las sesiones formativas de Empoderar Sex.
- Familiarizarse con el lenguaje teatral y conocer determinadas herramientas teatrales.
- Descubrir las posibilidades expresivas de nuestro propio cuerpo, potenciando la creatividad.
- Detectar discriminaciones cotidianas, hablar sobre ello.
- Trabajar en equipo hacia un fin común.

En cuanto a los **contenidos**, se han tratado los siguientes temas:

- **Primeros ejercicios de socialización:** Juegos que fomenten la confianza, el contacto y la colaboración entre las participantes.
- **Relatos verbales, primera puesta en palabras sobre los temas trabajados en las sesiones de empoderamiento y sexualidad.** Como por ejemplo: La menstruación, El placer, la masturbación, etc.
- **Juegos teatrales para trabajar/ desarrollar la atención y escucha activa, la coordinación, la concentración y la toma de decisiones. Conciencia y posibilidades expresivas de la mirada, del cuerpo, de la voz, y el espacio.**

Sin embargo, existen algunos puntos comunes en cuanto a la metodología empleada:

En las primeras sesiones los juegos teatrales son fundamentales. Ya que crean un ambiente relajado y de diversión. Desinhiben, y forman sentimiento de grupo.

Se empiezan a ver las personalidades y sus posibilidades expresivas.

Éstas prácticas lúdicas y posteriores debates ayudan a descubrir y analizar cómo nos encontramos como mujeres frente a la propia sexualidad.

En una primera etapa, trabajar los temas que ellas querían tratar, nos sirvió para armar entre todas la estructura de la "obra", y así concretar lo escénico.

Es necesario señalar que existen diferentes corrientes y escuelas de teatro. Por lo tanto, existen diferentes formas de abordar los contenidos y de llegar a obtener los mismos objetivos. De hecho, en nuestro caso fueron dos pedagogías diferentes, una a cargo de la actriz Larisa Ramos y, por otro lado, el colectivo T-atreverías.

La disponibilidad de profesionales en el entorno donde se lleven a cabo actividades en este sentido condicionará el estilo didáctico y pedagógico. Es decir, que existe todo un abanico de posibilidades en cuanto a las actividades a realizar, teniendo en cuenta los objetivos y contenidos marcados.

En este sentido, se ha recogido sólo algunas de las actividades a modo orientativo.

## EJERCICIO 1: RUEDA DE RITMO Y MOVIMIENTO

**TIPO DE ACTIVIDAD:** presentación / introducción

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Las participantes forman un círculo, de manera que todas pueden verse entre sí. Una a una, las participantes tendrán que realizar un movimiento con alguna parte del cuerpo, y el resto tendrá que reproducir exactamente ese movimiento.

A continuación el movimiento se acompañará de algún sonido, palabra o frase, que el resto también deberá imitar.

**TIEMPO:** 15 minutos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Se requiere un espacio amplio para que las participantes formen un círculo

### RESULTADOS OBTENIDOS

Con esta dinámica las participantes se han activado y se ha creado un ambiente distendido y relajado.

## EJERCICIO 2: CAMINATA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** De desarrollo del tema a tratar

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Las participantes caminan por la sala haciendo diferentes movimientos al caminar. Se les pide que aleatoriamente se paren y se queden en una postura inmóvil durante un tiempo, hasta que el resto de compañeras se hayan dado cuenta y paren también. A continuación se reanuda la caminata, y se continúa el ejercicio.

Seguidamente se pedirá que caminen imitando una situación cotidiana, como por ejemplo:

- Caminas sola de noche hacia casa
- Caminas por la calle y tienes que pasar por un grupo de hombres
- Caminas relajada y tranquila por un lugar que te agrada

**TIEMPO:** 15 minutos



**ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:** Se requiere un espacio amplio que permita movimiento

## EJERCICIO 3: DUCHA DE PLACER

**TIPO DE ACTIVIDAD:** presentación / introducción

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Las participantes forman dos filas paralelas y se ponen frente a frente. Se les explica que deben dar un baño a cada una de las compañeras. Una a una irán pasando entre las dos filas y el resto darán el baño.



## EJERCICIO 4: OVILLO DE LANA

**TIPO DE ACTIVIDAD:** presentación / introducción

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Las actrices deben sentarse cómodamente en sillas, muy relajadas. A continuación, mover con lentitud cada parte de su cuerpo, de manera ininterrumpida, y tomar conciencia de cada parte aislada, con los ojos cerrados.

Después, la directora debe comenzar a animarlas para recordar todo lo que les ocurrió la noche anterior, antes de que se acostaran. Cada detalle debe ir acompañado de sensaciones corporales, gusto, dolor, sensaciones táctiles, formas, colores, rasgos, profundidad, sonidos, timbres, melodías, ruidos, etc., que el actor describirá, intentando volver a sentirlas. La actriz debe hacer un esfuerzo especial para recordar sus sensaciones corporales y volver a experimentarlas.



Como fruto del trabajo realizado en el módulo de Artes Escénicas del proyecto Empoderar Sex, se crearon, de forma colectiva, dos obras de teatro.

Una con las asociaciones de la zona de Güejar Sierra: La Danza de la Buena Niña.

Y otra con las asociaciones de la zona de Íllora: Radio Mi Punto O-Varios.

A continuación, se adjuntan los guiones de las dos obras de teatro.

## GUIÓN DE LA REPRESENTACIÓN DE GÜEJAR SIERRA

### TÍTULO: LA DANZA DE LA BUENA NIÑA

Presentación de la obra:

Explicar que es una representación realizada de manera colectiva a través de diferentes sesiones de trabajo grupal, que no queremos sorprender a nadie con nuestras dotes de actrices, porque no lo somos, que nuestra intención es contar todo lo que hemos reflexionado a lo largo de este proyecto, etc

#### Escena 1:

Actriz 1 entra en el escenario y pregunta al público si ese es el sitio donde se empadrona la gente. Hace el monólogo de "ME EMPADRONO O ME EMPODERO".

Luego explica la educación de las niñas "CUANDO YO ERA NIÑA..."

Acaba cantando la canción Al pasar la barca y las demás entramos en el escenario cantando y bailando, y vamos situándonos en nuestro sitio. Actriz 2 se pone delante, y las demás hacemos dos filas.

#### Escena 2:

En la misma posición que hemos quedado, hacemos tres posturas:

1. Rezamos
2. Postura de taparnos
3. Fumar y decir no-no-no

#### Escena 3: Así lavaba

En la misma posición, cantamos la canción Así lavaba, así planchaba, así cosía

La primera vez con tono de voz fuerte. Cuando está terminado la canción Actriz 3 se adelanta y dice "ASÍ LO HACÍAMOS PORQUE LO MANDABAN ASÍ".

Seguimos cantando la canción en un tono más flojito y con cara de resignación- enfado ¿?.

Mientras cantamos Actriz 5 va andando entre las demás y diciendo "QUE BIEN COSE MI NIÑA, QUE BIEN QUE COCINA, VAS A SER UNA BUENA MUJER, TE VAS A ECHAR NOVIO CUANDO QUIERAS..."

Cuando Actriz 4 vuelve a su sitio, Actriz 6 grita "¡QUÉ HARTURA!" y las demás damos una patada contra el suelo todas a la vez.

## Escena 4:

Actriz 2 se agacha en postura de rezar. Las de la primera fila nos vamos hacia atrás y las de la segunda fila se sientan con las piernas abiertas.

Actriz 6 se adelanta y les grita "NIÑAS, QUE POSTURA ES ESA, LAS PIERNAS SE CIERRAN" .....

Las que están sentadas cruzan las piernas.

Actriz 7 se levanta de la silla y grita "VAMOS, VAMOS, VAMOS, PARA ADENTRO TODAS, QUE ES LA HORA DE REZAR"

Todas cruzamos los dedos en cruz en la boca y mantenemos esa postura.

Actriz 1 entra en escena: "CALLAICAS, ASÍ TENÍAMOS QUE ESTAR, CUANTO MÁS CALLADAS MEJOR. SE ACABÓ LA CALLE Y LA DIVERSIÓN. Y A LA VOZ DE NUESTRAS MAYORES ACUDÍAMOS A REZAR".

Todas ponemos postura de rezar y tarareamos una melodía mientras avanzamos hacia delante y acabamos situándonos en nuestro sitio.

Actriz 2, se levanta de la postura de rezar. Actriz 8 se acerca a ella y empieza el cuchicheo. Las demás la seguimos, nos acercamos también y continuamos con el cuchicheo y critiquero

- Ese escote!
- No se fuma!
- Tira el cigarro!
- A esa falda le falta tela!
- Dónde irás tú sola a estas horas!

Actriz 2 va poniendo cara de estar asustada y al final rompe llorar, grita y sale corriendo del escenario. Las demás también salimos corriendo (enfadadas¿?)

Actriz 1 entra en escena:

"HAY QUE VER LAS COSAS QUE NOS DECÍAN CUANDO ERAMOS NIÑAS, ERAN TANTAS COSAS LAS QUE NOS DECÍAN.... Y AL FINAL, ESO LO LLEVAMOS DENTRO, NOS HA AFECTADO, CLARO QUE NOS HA AFECTADO. A LA FORMA EN QUE MIRAMOS NUESTRO CUERPO, A LA FORMA EN QUE ENTENDEMOS LA SEXUALIDAD, A TANTAS Y TANTAS COSAS...."

POR ESO HE VENIDO YO AQUÍ, PORQUE ME HAN DICHO QUE AQUÍ LAS MUJERES ESTÁN MUY BIEN, QUE VIENEN A EMPODERARSE, A EMPADRONARSE O YO QUE SÉ. YO NO SE SI AL FINAL VOY A SALIR EMPODERÁ O EMPADRONÁ, PERO YO ME QUIERO QUEDAR AQUÍ, QUE ME HAN DICHO QUE ESTÁIS HABLANDO DE SEXUALIDAD, Y YO TENGO MUCHO QUE CONTAROS TAMBIÉN.

Y OS VOY A SEGUIR CONTANDO...."

## Escena 5:

Entra Actriz 2 en el escenario con la mantilla en la cabeza.

Las demás estamos fuera del escenario, y algunas tocan instrumentos muy suavemente.

Actriz 2: "CUANDO YO ERA NIÑA, ESTUDIABA EN UN COLEGIO DE MONJAS. LAS MONJAS Y LOS CURAS NOS DECÍAN QUE MIRARSE EL CUERPO ERA PECADO. NI SIQUIERA HABÍA QUE TOCARSE, SOLAMENTE MIRARSE ERA PECADO!! ERA IR EN CONTRA DE LA PUREZA QUE TODA BUENA MUJER TENÍA QUE CONSERVAR.

PERO YO ME MIRABA, VAYA SI ME MIRABA. YO DECIDÍ PECAR, AUNQUE LUEGO TUVIERA QUE IR A CONFESARME.

Empieza a quitarse la mantilla, a tocarse distintas partes del cuerpo sensualmente.

Las demás entramos al escenario, rodeamos a Actriz 2 y repetimos varias veces:

1. Fresca
2. No te mereces el placer
3. Pecadora
4. Contén tu lujuria
5. Viciosa
6. La mujer ha nacido para parir

En ese momento Actriz 1 entra en el escenario, todas nos quedamos quietas (congeladas) en la postura que estemos, y ella grita:

"¡BASTA!. ¡YA ESTÁ BIEN!. ¡YA ES SUFICIENTE! ¿OS IMAGINÁIS QUE HUBIESE PASADO SI LA HISTORIA HUBIERA SIDO DE OTRA MANERA?"

Se retira de la escena y las demás salimos del escenario caminando hacia atrás, Actriz 2 se pone de nuevo la mantilla. (HACEMOS COMO QUE REBOBINAMOS LA ESCENA).

Volvemos a entrar y en este caso lo que le decimos es:

1. Guapa
2. Disfruta de tu cuerpo
3. Deséate
4. Desata tu lujuria
5. Quiérete
6. La mujer ha nacido para disfrutar su placer

Actriz 2 hace lo mismo que la escena anterior, pero esta vez el gesto de su cara es diferente. Tiene gesto de estar disfrutando con lo que hace y lo que le dicen. Se quita la mantilla y grita "¡PERO A QUIÉN LE IMPORTA!".

Todas cantamos la canción "A quién le importa."



## GUIÓN DE LA REPRESENTACIÓN DE LA ZONA DE ÍLLORA

### TÍTULO: RADIO MI PUNTO O-VARIOS

En escena, sobre el lado derecho, cuatro sillas y una mesa con un micrófono, ya sea ambiental o de pie. A la izquierda una mesa pequeñita con una radio encima.

Entran Actriz 1, Actriz 2, Actriz 3 y Actriz 4.

Actriz 1: Buenas tardes queridas amigas gracias por acompañarnos, os damos la bienvenida a radio mi punto.

TODAS: O-varios

Aplausos y bullicio desde el público

Actriz 2: Niñas sintonizad la radio

Toñi sube al escenario y sintonizan el punto en la FM de radio mi punto O-varios

(Baja el volumen de la música)

Actriz 3: 1,2,3

actriz 4: Estamos en el aire

(La que haya ido a poner la radio, baja y se va a sentar a su sitio. Las demás siguen sentadas.)

Actriz 1: Ahora que ya estamos despabiladas, recordaros que esta es una radio de mujeres hecha por mujeres, así que vamos a empezar recordando nuestros liberamientos y derechos sexuales:

Actriz 3: 1.- Decir que no cuando no queremos.

Desde Público:

Actriz 1: No es no

Actriz 2: Ole, así se dice

Actriz 3: 2.- Pedir lo que nos apetece hacer en cada momento.

Desde Público:

Actriz 5: Una de chipirones y una paella

Actriz 6: Ese no es el tema...

Actriz 3: Tomar la iniciativa.

Actriz 3: Conocer nuestro cuerpo

Desde Público:

Sale Actriz 7 e interpreta.

Actriz 8: Eso es mucha provocación,... bueno que cada una haga con su cuerpo lo que quiera, viva la democracia!!!

Actriz 3: Tener las relaciones sexuales que queremos.

Actriz 1: 1, 2, 3 veces a la semana al día a la hora, con chicas, con chicos,...

Actriz 4: Ser fantasiosas y creativas con nuestro sexo.

Desde Público:

Actriz 9 y Actriz 2: Coreografía.... (se levantan la ropita ligeramente, mientras se van moviendo)

Actriz 2.: Ser libres sexualmente.

Actriz 2.: A tomarnos nuestro tiempo.

Actriz 9 y Actriz 2: Lentito y con juegucito (Se sientan)

Actriz 4.: En definitiva: Conquistar cada día más placer

Actriz 1: Así que bueno amigas, ya sabéis que nos tenemos que amar a nosotras mismas y sentirnos plenas por encima de todas las cosas, ahora damos paso a un tema musical que viene al hilo de lo que hoy vamos a debatir "RESPETO" de Aretha Franklin.

(Suena el tema BULLICIO en el público y todas salen a bailar y a disfrutar de este rato).

Actriz 3 marca el baile y Actriz 5 marca el fin y la bajada del escenario.

Actriz 1: Después de haber escuchado este temazo, damos paso a un poco de publicidad

Actriz 10: (el público interactúa)

"¿Quieres olvidar tus dolencias?

¿Tus malestares?

El remedio está en una:

Explosión

Gusto

Sabrosura

Locura

Gozo

Éxtasis

Placer

Pon un orgasmo en tu día a día y te dará alegría.

En tu hora, ahora.

En tu minuto lo disfruto

Contraindicaciones: Calambres e incontinencia fecal ya que te cagas de gusto,...

Actriz3: ¡iiiQué maravilla de anuncio por favor!!!

Actriz 1: Bueno amigas oyentes que nos escucháis cada día, en este nuestro espacio, nuestra habitación propia, esta tarde queremos debatir con vosotras de todo esto, está muy bien hablar del orgasmo

Actriz 4.: Claro y esto da paso al tema del autoerotismo, del deseo,... pero también de los tabús que sigue habiendo en estos temas, ¿No? así que abrimos líneas de teléfono,... y os lanzamos la pregunta ¿Qué es esto del autoerotismo?

Actriz 3: Pues vamos a meternos en faena, se abren las líneas

(Suena teléfono) (Las compañeras que participan en las llamadas, se van moviendo, cogen teléfono y se dirigen al público).

Actriz 10: Tenemos una llamada, hola buenas tardes.

Actriz 2: Hola! Buenas tardes!

Actriz 10: ¿Cómo te llamas?

Actriz 2: Mi nombre es Ana

Actriz 10: Muy bien Ana, que quieres compartir con nosotras

Actriz 10: ¿Cómo te llamas?

Actriz 2: Pues yo la verdad,... (silencio) que a mi me gustaría saber que eso del autoerotismo,... porque yo la verdad es que no lo tengo claro,... vamos... Es que yo no sabría cómo explicarlo. El erotismo es eso de las mujeres con el látigo que van con lencería...

Actriz 10: Bueno, la palabra auto es algo propio, por ti misma. Tu misma para ti. Si tuviese que definir autoerotismo, pues para mi es como el ritual que tú haces hacia ti misma de prepararte para tener una relación sexual contigo misma pero también puede ser con otra persona, prepararte tú, echarte unas cremitas, ver una película,... ponerte o no ponerte alguna prenda,... es desearte tu...

Actriz 10: ¿Cómo te llamas?

Actriz 2: Pues mira, yo siempre he pensado que era otra cosa, algo malo... Y, no lo es. Vamos que lo que me has dicho me gusta. Gracias Toñi.

Actriz 10: Gracias a ti por tu opinión. Adiós.

Actriz 11: Pues al hilo de lo que estáis diciendo compañeras y pensándolo, para mi autoerotismo es sentirme bien conmigo misma. Sentirme guapa.

Actriz 3: Perdona Paqui, tenemos otra llamada, hola, (silencio) ¿Hola hay alguien ahí?

Actriz 11: Hola buenas tardes

Actriz 3: ¿Con quién tenemos el placer de hablar?

Actriz 11: Mi nombre es María, yo quería decir que para mi autoerotismo es como yo me siento sexi, atractiva para mí, fuera de los convencionalismos, es tu vivencia, y el como tu vives tu sexualidad,...

Actriz 3: Muy bien, muchas gracias María por compartir tu punto de vista.

Actriz 4: Bueno, tengo una idea! ¿Qué os parece que hagamos una llamada al azar...

(Efecto de sonido de marcación de teléfono y llamada)

Actriz 4: Hola, buenas tardes, le llamamos de radio mi punto o-varios. ¿Con quién hablamos?

Actriz 12: Hola buenas tardes, mi nombre es Fefa, pero ¿Para que me llaman?

Actriz 4: Pues Fefa nos gustaría saber que es para usted el autoerotismo.

Actriz 12: (Risas)... yo no tengo de eso...

Actriz 4: Mujer, no le suena de nada ni le dice nada el nombre

Actriz 12: Pues la verdad que ni lo se ni me importa, vamos que paso yo de esto 3 kilos y no deseo seguir hablando.

Actriz 3: Pues justamente estamos hablando de eso Fefa, del deseo. De desear o no desear.

Actriz 12: Desear o no desear?! Deseo que me dejen tranquila! Foh!

(Corta la llamada: pi, pi, pi)

Actriz 3: Bueno, pues gracias a esta oyente por su opinión tan sincera.

Actriz 10: Esa es la cuestión. ¿Desear o no? ¿Y qué deseamos nosotras?

Actriz 1: Vamos a hablar con otra oyente. Buenas tardes, ¿Cómo te llamas?

Actriz 9: Hola buenas tardes, mi nombre es Antonia, y para mí el deseo tiene que ver con sentirme bien, con tener ganas de disfrutar, empoderada como mujer. Estoy hasta el pipi de que me digan que tengo o no tengo que hacer. Mi deseo es que las mujeres seamos libres.

Actriz 1: Claro que sí Antonia, ese es un gran deseo, AntoniaGracias

Actriz 9: Adiós. Un saludo a todas!

Actriz 3: Siguen entrando llamadas! Las líneas están que arden!

Actriz 8: Hola buenas tardes. Mi nombre es Paca Mari. A mí me gusta ponerme faldas y vestidos. Y mi madre me dice que a dónde voy mostrando las piernas con varices??? A mí me da igual lo que piensen los demás. Pero que no me respeten, me molesta.

Actriz 10: Entonces lo que tu deseas es que te respeten. Tus gustos y tus decisiones.

Actriz 8: Ea, pues eso! Que me dejen respirar.

Actriz 13: Actriz 8, este tema musical de Anita Tijoux te lo dedicamos a ti.

(Tema musical)

Respirar para sacar la voz despegar tan lejos como un águila veloz

Respirar un futuro esplendor, cobra más sentido si lo creamos los dos,

Liberarse de todo el pudor, tomar de las riendas, no rendirse al opresor.

Caminar erguida sin temor, respirar y sacar la voz... uhh uhhh uhh uhh

Actriz 1: Y seguimos aquí en radio mi punto o varios... Escuchando opiniones y varios puntos de vista femeninos.

Actriz 4: La educación hemos recibido, ya sea en casa, como en la escuela y en la sociedad nos ha hecho pensar que hablar de sexualidad era un tabú, y que nuestro cuerpo no nos pertenece...

Actriz 3: Totalmente de acuerdo y hablando de tabús, por ejemplo la menstruación era uno de ellos

Tema a desarrollar con un par de opiniones del público que lo hacen sentadas sobre el escenario, contándolo como anécdotas y vivencias:

Actriz 6: NO ASEARSE

Actriz 2: MATANZA

Actriz 9: PAÑITOS

Actriz 14: COPA DE ANÍS

Actriz 3: Al hilo de lo que dicen nuestras oyentes, os voy a contar una anécdota, de lo que me paso a mí una vez cuando me bajo la regla "..."

Actriz 1: Hay que ver que poco se habla de estos temas, y que falta nos hace a las mujeres, estos espacios, después de haber compartido anécdotas y saber que es eso de caerse por la escaleras, venir el primo, y sabiendo quedan compañeras muchos temas para debatir en las próximas semanas: la masturbación, la inapetencia,...ahora que os parece si escuchamos una canción dedicada a nuestro Clitoris.

CANCIÓN DEL CLÍTORIS CON CARTELES. ESCENIFICADA POR TODAS

Actriz 1: Pues ahora vamos a finalizar ya metidas en faena con nuestro clitoris con una oda a la mano compuesta por nuestra compañera María.

Y CERRAMOS CON LA ODA A LA MANO, Leída por María y con la coreografía de todas con la mano.

FINAL: ODA A LA MANO

ESTA ES MI MANO:

MI MANO ME MIMA,

MI MANO TE MIMA,  
 MANO TE INVITA E INDICA  
 MANO QUE ME GUIA POR LOS PLIEGUES MÁS RECONDITOS DE MI CUERPO.  
 CON UN SOLO GESTO MI MANO DICE HASTA DONDE, HASTA CUANDO.  
 ACASO NO ENTENDISTE?  
 HASTA CUANDO, HASTA DONDE..?  
 MANO QUE DETIENE. NO!!  
 ACASO NO ENTENDISTE?  
 CIERRO MI MANO CON FUERZA. ESTOY EMPODERADA  
 DUEÑA DE MI CUERPO, DUEÑA DE MI PENSAMIENTO  
 MANO QUE INVITA, MANO QUE DESPIDE  
 BUENO AMIGAS, ESTO HA SIDO EMPODERARSEX MUCHAS GRACIAS!!!!



## V. ELEGIMOS NUESTRO CAMINO, CONSTRUIMOS NUESTRO FUTURO

A lo largo de estos años “de empoderamiento” las mujeres participantes han podido aprender a utilizar herramientas que les ayudan en su día a día, a llevar una vida más plena. Pero sobre todo, han aprendido sobre sí mismas, sobre sus deseos, ideas y patrones que las limitan, sobre su capacidad para construir la realidad que quieren, tanto a nivel individual como colectivo.

Si bien en un primer momento, allá por 2013 con el primero de los proyectos, los contenidos venían dados, después fueron las propias mujeres las que identificaron cuáles eran sus necesidades, qué querían aprender. Así, de forma sucesiva, la implicación de las mujeres en el diseño de los proyectos ha sido cada vez mayor.

Por eso, podemos afirmar que uno de los mayores logros es haber transmitido a las mujeres participantes que somos capaces de construir nuestro futuro.

La presente guía recoge un total de 86 dinámicas. Estos ejercicios prácticos han sido el grueso de la formación y capacitación impartida. Y, a partir de la cual, las participantes han adquirido nuevos conocimientos y herramientas con los que construir su vida.

Pero, aún hay más. Por ejemplo, las jornadas de clausura de cada proyecto han fomentado la convivencia y el encuentro a partir del cual seguir contruyendo.

Por otro lado, la producción de contenidos a raíz de los proyectos es significativa: una Relaría con

las dinámicas de Generando empoderamiento, la exposición de Miradas Compartidas que estuvo expuesta en la sede del Instituto Andaluz de la Mujer de Granada y después “viajó” a los pueblos de residencia de las asociaciones, fotos, vídeos, etc. Todo ello se recoge en a web [www.experiencias.mujeres.politologas.com](http://www.experiencias.mujeres.politologas.com) creada como parte del proyecto que da lugar a esta misma guía.

Haber transmitido a las mujeres participantes que somos capaces de construir nuestro futuro ha sido, quizás, el mayor logro