

FORTALECIENDO ALIANZAS: CLAVES PARA EL EMPODERAMIENTO Y EL AUTOCUIDADO FEMINISTA



Título: **Fortaleciendo alianzas: Claves para el Empoderamiento y Autocuidado Feminista**

Asociaciones participantes:

- Colectivo Alhucema de Sierra Nevada
- Indiaka
- Paso a Futuro
- Agua Buena
- Nuevas Ideas

Coordina:

Asociación Mujeres Polítologas

Svbenciona:

Instituto Andaluz de la Mujer

ÍNDICE

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?.....	4
¿QUÉ PASA CON EL CORONAVIRUS?.....	4
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE HABLAR, AHORA, DEL AUTOCUIDADO?.....	5
DISEÑO DE UN PROGRAMA DE AUTOCUIDADO.....	6
INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.....	7
FORMACIÓN	
MÓDULO 1: AUTOCUIDADO FEMINISTA.....	10
MÓDULO 2: ARTETERAPIA PARA EL CUIDADO FEMINISTA.....	34
ASOCIACIONES PARTICIPANTES.....	43

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la forma en que nos tratamos a nosotras mismas, qué hacemos para estar y sentirnos bien. Desde el feminismo, el autocuidado es la práctica que debemos incorporar en nuestras vidas como forma de resistencia ante las demandas que la sociedad hace sobre las mujeres. Por ello, es necesario identificar qué nos está impidiendo llevar una vida más plena y saludable, aprender las posibles estrategias para el cuidado propio y vencer aquellas ideas y pautas aprendidas que, en cierta manera, impiden el desarrollo efectivo de dichas estrategias.

La socialización de las mujeres es la base desde donde se sigue perpetuando ideas de sacrificio, de entrega a las demás personas, de supermujeres que hacen frente a todo, de trabajo infatigable, etc. Por eso, la conciencia de las mujeres sobre esto y el avance en el autocuidado son necesarios para una vida más igualitaria.

¿Qué pasa con el Coronavirus?

La crisis de Covid 19 ha tenido serias consecuencias sobre la carga de trabajo de las mujeres y ha evidenciado que soportan la mayor parte del trabajo de cuidado. La pandemia y las medidas puestas en marcha para hacerle frente, especialmente el confinamiento, han supuesto un momento único y difícil en el que las necesidades de cuidado se han multiplicado y las estrategias para el mismo se han tenido que adaptar a las circunstancias, incluidas las estrategias de autocuidado.

La pandemia y, sobre todo, el confinamiento han supuesto un momento de altos niveles de incertidumbre, preocupación y miedo en la población en general. Ha sido un fenómeno social y global al que personas, instituciones, estados, etc. se enfrentaban por primera vez.

¿Por qué es tan importante hablar ahora del autocuidado?

El confinamiento ha puesto de relieve las desigualdades entre mujeres y hombres en cuanto a la carga mental y física del trabajo, así como la importancia de los cuidados en su acepción más amplia. Ésto hace que estemos en un momento interesante para estudiar y adoptar cambios sustanciales, al respecto.

Es necesario, después de la crisis de covid 19 investigar y visibilizar qué ha pasado durante el confinamiento, cómo se ha vivido, cuáles son las consecuencias que ha tenido para las mujeres, cuáles han sido las estrategias. Y, a partir de aquí, establecer medidas que desarrollen el cuidado y autocuidado de forma permanente.

Se trata, y así se ha planteado el presente proyecto, de, más allá de hablar de hábitos saludables, ir a la raíz, reflexionar sobre la socialización de género, sobre las pautas de comportamiento que son obstáculos para un cuidado propio. Es decir, se trata de cambiar la mirada hacia nosotras mismas y hacia las demás mujeres, de manera que cada una de forma individual y también a nivel colectivo adquiramos capacidades para el cuidado: poner límites, no relegarnos al último lugar, deshacer las ideas de sacrificio y abnegación, conocer cuáles son nuestras necesidades y deseos. En definitiva, saber mimarnos y construir para “un estar bien en la vida”.

Diseño de un programa de autocuidado

A continuación, presentamos una descripción de las diferentes actividades puestas en marcha en el marco del proyecto, con el objetivo de seguir ofreciendo nuestra experiencia como metodología de trabajo para otras entidades.

Hemos descrito de manera secuencial cada uno de los pasos realizados durante el proceso de implementación del proyecto.

Esquema del proyecto:

1. Actividades preparatorias

- a. Reuniones de coordinación
- b. Estrategia de comunicación

2. Investigación cualitativa

- a. Grupos de discusión
- b. Difusión de resultados

3. Formación

- a. Autocuidado feminista
- b. Arte-terapia para el autocuidado

Por otro lado, para facilitar la comunicación entre la Unión de Asociaciones y para visibilizar el proyecto en las zonas de intervención y en las redes a las que la unión pertenece, se diseñó una imagen específica para este proyecto.

Investigación cualitativa

Para llevar a cabo la investigación se llevaron a cabo grupos de discusión con mujeres asociadas y mujeres que no pertenecen a ninguna asociación.

Objetivos del estudio:

- Explorar las percepciones y explorar los sentimientos y expectativas que les genera el COVID-19, y específicamente el confinamiento domiciliario en las mujeres.
- Identificar acciones de autocuidado en clave feminista.

Grupos de discusión

Se celebraron cuatro grupos de discusión, dos de mujeres asociadas en organizaciones de mujeres, y otros dos de mujeres que no pertenecen a ninguna asociación. Estos grupos sirvieron para reflexionar sobre diferentes aspectos relacionados con la pandemia:

- Percepción del impacto del COVID- 19 en la salud física, mental y social.
- Percepción de los problemas que conlleva el confinamiento domiciliario obligatorio.
- Acciones llevadas a cabo para minimizar el impacto del confinamiento.
- Propuestas de elementos a incluir en un programa de autocuidado.

RESULTADOS

Aunque las situaciones familiares, personales y sociales son muy diversas, al igual que las respuestas, el COVID ha tenido impacto en todas las participantes.

- Hay muchos duelos recientes. Muchas de las mujeres cuidadoras han perdido a padres, madres, suegras. Otras personas también han perdido amistades durante el COVID, en algunos casos a causa del virus (aunque no en todos).
- Las relaciones familiares han cambiado en este tiempo, en algunos casos ha habido conflictos y rupturas, en otros se han estrechado los lazos.

Sin embargo, que las mujeres sigamos siendo las principales cuidadoras ha traído consecuencias concretas para nosotras, que no han vivido los hombres. Que los cuidados sean provistos casi en exclusiva por las mujeres, ha supuesto una importante carga de trabajo que tiene consecuencias a todos los niveles.

Pero más extremas han sido las situaciones vividas por cuidadoras de personas dependientes. Además de la concentración de trabajo en las cuidadoras principales (que no han contado con ninguna posibilidad de delegar tareas en otras personas de la familia o recursos públicos de conciliación), la amenaza que suponía el contagio de personas enfermas y mayores ha aumentado hasta nuevos niveles la preocupación y sobrecarga emocional de los trabajos de cuidado.

Los cuidados mutuos y el autocuidado siguen siendo un reto. Las mujeres cuidadoras, profesionales e informales, no se sienten cuidadas. Tampoco el resto. La mayoría de mujeres entiende que los cuidados que profesan, no son recíprocos.

Las mujeres consultadas trabajan en poner límites, pero sigue siendo difícil cuando se trata de poner límites a los mandatos de género en los que amor y la aprobación social confluyen. La culpabilización, manipulaciones y conflictos siguen siendo temas presentes cuando se trata de cuidar. Lidian con todos los problemas del rol de mujer cuidadora, y median y enfrentan conflictos familiares que surgen en las redes de cuidado.

Sin embargo el asociacionismo feminista es un factor protector. Son los discursos de las mujeres asociadas los que vinculan con mayor frecuencia la desigual distribución de los cuidados al patriarcado y los mandatos de género. Tienen una perspectiva crítica de su situación social como mujeres y proponen estrategias prácticas para el autocuidado que suponen el establecimiento de límites personales.

Pero a nivel asociativo, el estado de alarma ha paralizado el activismo de las organizaciones feministas consultadas y actualmente aún no se han activado. La ruptura de las dinámicas de reunión y encuentro dentro y fuera de la asociación ha provocado la baja de un número importante de socias, la disminución de las personas implicadas en los grupos motores de las organizaciones y menor afluencia de mujeres a las actividades organizadas.

La disponibilidad de tiempo, la ralentización de los ritmos y la disminución de responsabilidades, ha tenido efectos positivos en la sexualidad, en las relaciones familiares, en la creatividad, y en general en el bienestar.

Parar la actividad laboral, ha permitido tener tiempo para actividades que promueven el ocio activo (jugar, leer, practicar deporte en casa, cocinar, ver películas y series, meditar, dibujar). Pero las propuestas para desarrollar un programa de autocuidado apuntan a promover procesos personales que ayuden a sustituir las prácticas de autocuidado aprendidas por las mujeres, por prácticas de cuidado propio mediante el empoderamiento y el trabajo de crecimiento personal.

Crear espacio y tiempos en las asociaciones para trabajar el autocuidado de manera grupal y desde la psicología comunitaria feminista, está en la hoja de ruta de las asociaciones que han participado en este estudio.

Módulo 1: Autocuidado Feminista



A lo largo de las diferentes sesiones de este módulo se creó un clima de confianza y participación, lo que dió lugar a poder indagar, visibilizar y reflexionar sobre diferentes temas relacionados con las propias vivencias de las mujeres durante la pandemia así como sobre diferentes claves y estrategias de cuidado. La dinamizadora aportó conceptos teóricos, lanzó preguntas para la reflexión y facilitó un proceso de conocimiento desde las propias experiencias y debates de las participantes.

Las herramientas utilizadas fueron:

- Actividades y dinámicas
- Reflexiones a partir de los testimonios y aportaciones de las participantes.
- Exposición de contenidos y conceptos

El módulo está estructurado en cuatro bloque temáticos:

- ¿Cómo estamos?: Punto de partida
- Autocuidado feminista: el viaje hacia nosotras mismas
- Cuidado mutuo y sororidad
- Compromisos de cuidado

BLOQUE 1: ¿Cómo estamos? Punto de partida

OBJETIVO: Visibilizar y hacer una reflexión conjunta sobre todo lo vivido y las consecuencias que aún hoy persisten, derivadas del tiempo de restricciones de la crisis de covid 19, especialmente, durante el confinamiento.

CONTENIDOS:

- ¿Cómo afectan las crisis a las mujeres?
- Riesgo y resiliencia
- Nuestro estado emocional
- El estrés: definición, características y estrategias para afrontarlo

DESARROLLO

La sesión comienza abordando los conceptos de riesgo y resiliencia, para lo que se leyó un párrafo de un cuento infantil de Jorge Buckay, en el que a partir del uso de metáforas, explica las distintas formas de abordar el trauma:

«Había una vez una hija de un viejo hortelano que se quejaba, constantemente, sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba salir adelante. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y darse por vencida fácilmente.

El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego. Cuando el agua comenzó a hervir colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café.

Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.

Miró a su hija y le dijo: «¿Qué ves?». «Zanahorias, huevos y café», fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente la hija preguntó: «¿Qué significa esto, papá?»

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado de forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.

«¿Cuál eres tú?», le preguntó a su hija. «Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual pero, ¿cómo te has transformado por dentro?

¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

Y tú, ¿cuál de los tres eres?"

A partir de este cuento, se debatió sobre los diferentes estados por lo que pasan las personas ante un trauma.

De este primer bloque cabe destacar que permitió la apertura de las mujeres en cuanto al tema, la contextualización y los puntos y conceptos de referencia sobre los que ir desarrollando el resto de sesiones.

La primera actividad que permitió trabajar en este sentido fue Escala de Emociones.

ACTIVIDAD 1: ESCALA DE EMOCIONES

OBJETIVO

Facilitar que las participantes identifiquen sus emociones y que reflexionen acerca de ellas y de los cambios necesarios para mejorar su estado emocional.

DESARROLLO Y RESULTADO

Se distribuye a cada participante un listado con diferentes emociones, consideradas positivas y negativas. Cada participante elige de la lista aquellas emociones que siente actualmente. Después se reflexiona de forma conjunta sobre los resultados de la actividad, narrando vivencias personales.

La dinamizadora pide a las participantes que piensen qué cambios necesitan realizar para dejar de sentir emociones como dudas, inquietud, agobio, etc. Y si están en disposición de esos cambios, puede no ser el momento o no estar preparadas

Esta es la lista de emociones usada en la actividad Escala de Emociones, así como los resultados de un taller del proyecto.

FICHA ESCALA DE EMOCIONES	
Alegría / Conocimiento / Poder Personal / Libertad / Amor / Apreciación	0
Pasión	0
Entusiasmo / Ilusión / Felicidad	2
Expectativas Positivas / Creencia	0
Optimismo	1
Esperanza	0
Satisfacción	0
Aburrimiento	1
Pesimismo	2
Frustración / Irritación / Impaciencia	0
Agobio	5
Decepción	2
Dudas	4
Inquietud	4
Culpabilidad	1
Desánimo	0
Ira	1
Venganza / Vergüenza	0
Odio / Rabia	0
Celos	0
Inseguridad / Remordimiento / Falta de autoestima	1
Temor / Desconsuelo / Depresión / Desesperación / Impotencia	1



Bloque 2: Autocuidado feminista: el viaje hacia nosotras mismas

OBJETIVO: Visibilizar y fomentar una reflexión crítica sobre los obstáculos que limitan nuestro propio cuidado, así como poner de manifiesto consideraciones para el autocuidado desde una perspectiva feminista.

CONTENIDOS

Concepto de salud

Sobreimplicación

Concepto de autocuidado

- Dificultades para el autocuidado
- Implicaciones del autocuidado

Destrezas del cuidado

Cuidados y violencia

DESARROLLO

La segunda sesión se inicia con la puesta en común de un ejercicio para casa que propuso la dinamizadora.

Ejercicio en casa de respetar su tiempo personal y “no estar para todo y todos”.

Algunas mujeres comentan que no lo han hecho, otras que un poco, finalmente una se lanza y dice que ha intentado respetar su tiempo y no estar para todo y todos.

La monitora hace referencia a la sobreimplicación, a los comportamientos arraigados social e individualmente que surgen del rol asociado a las mujeres de abnegación y renuncia.

Ante esta forma de actuar en línea con la renuncia, la dinamizadora propone un ejercicio personal para casa que supone no poner a los demás siempre por delante y un paso importante hacia el autocuidado.

Ejercicio: Usando de nuevo la metáfora el ejercicio para casa consiste en “Comernos el flan nuevo, elegir para nosotras lo mejor de entre las opciones posibles un día.”

En esta sesión, se plantea la necesidad de buscar estrategias para “un estar bien en la vida”. La monitora propone analizar cómo ha afectado a las mujeres todo lo que ha traído la pandemia. Se parte de una posición de: si me escucho, me entiendo y me valoro. Y se visibilizan estrategias para un estar bien en la vida: la resiliencia.

Después se dará paso a la Actividad 2, que lleva a reflexionar acerca de la sobreimplicación.

ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ NO HARÍAMOS SI NO FUERA UNA OBLIGACIÓN UN DÍA?

OBJETIVO

Visibilizar los mecanismos interiores y exteriores que llevan a la sobreimplicación y el coste que ésta tiene para las participantes.

DESARROLLO Y RESULTADO

La dinamizadora lanza esta pregunta y se da paso al debate y la reflexión conjunta.

Surge el tema de la carga mental y lo que supone organizar y pensar los cuidados.

Se habla de las presiones exteriores, como violencias exteriores, y de la necesidad de saber cuáles son las presiones externas y las internas, como la autoexigencia.

Se hace referencia a que estas actitudes son una cuestión de género. De cómo la culpa, la responsabilidad familiar, se instalan en nosotras de una manera muy sutil. Cómo la necesidad de reconocimiento nos da seguridad; el ser para otros, y cómo en este tiempo de confinamiento se acentuó. Ante esto plantean preguntas: ¿qué pasa si dejo de hacerlo? ¿Por qué me he echado esa carga?

Las mujeres hablan de la dificultad que para ellas implica el poner límites o decir no como parte del autocuidado.

Como pregunta complementaria a las reflexiones sobre la sobreimplicación, la dinamizadora pregunta **¿Cuándo fue la última vez que nos sentimos vivas, plétóricas?**

Algunas de las respuestas fueron:

- En la playa escuchando y notando el ir y venir de las olas
- En la naturaleza
- De excursión, andando, en movimiento
- En el viaje a Bélgica y Holanda conociendo gente
- Estando sola, comiéndome un bocadillo, con los pies en alto

Se da paso, entonces, a la Actividad 3

ACTIVIDAD 3: ¿NOS MIMAMOS?

OBJETIVO

Aprender la diferencia entre mimar y cuidar, así como fomentar la idea de mimarnos a nosotras mismas

DESARROLLO Y RESULTADO

A partir de esta pregunta se genera un debate que dió lugar a las siguientes reflexiones:

La mayoría de las participantes dicen que no se miman, aunque se quieren no se miman a sí mismas.

También, se debatió sobre el significado de mimar. Se consensúa que es importante reflexionar sobre el lugar desde el que se prestan los cuidados hacia el resto de personas y hacia nosotras mismas.

Hay diferencias entre cuidar y mimar. Los cuidados son necesarios, los mimos no están ligados a la satisfacción de necesidades sino de deseos.

Hacemos nuestra propia lista de maneras de mirmanos:
Leer, andar, recibir masajes, no madrugar, hacer excursiones para buscar setas, etc.

Durante el desarrollo de la actividad, parte del debate gira hacia los descuidos que cometemos y la dinamizadora nos recuerda como desviamos el tema poniendo la atención en los descuidos en lugar de en los mimos. Es una resistencia.



Las emociones del cuerpo

“Sienta a la parte del cuerpo que te duele y háblale con comprensión.”

Adrienne Rich

La dinamizadora pregunta ¿Dónde sentimos en nuestro cuerpo los efectos de la época que hemos vivido?

Las participantes tienen dificultades para identificar el reflejo corporal que tienen sus emociones. Ésto denota cómo estamos poco acostumbradas a escucharnos y a atender nuestras emociones y su interrelación con lo que nos pasa a otros niveles. Se destaca la importancia de escuchar cuerpo y mente y relacionar, de forma holística, eso que escuchamos en nosotras mismas. Muchas de las emociones se dejan sentir en las diferentes partes de nuestro cuerpo.

Desde aquí se da paso a dos ejercicios corporales; el primero centrado en la conexión entre el cuerpo y las emociones y un segundo de automasaje.

ACTIVIDAD 4: LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO

OBJETIVO

Identificar nuestros sentimientos y emociones, a través de las sensaciones corporales.

DESARROLLO Y RESULTADO

Suenan tres canciones y bailamos al ritmo de la música.
Anotamos qué sentimientos y emociones han surgido en nosotras en cada una de las canciones.
Comentamos las emociones que hemos sentido durante el baile.

La siguiente tabla es la ficha que se utiliza para esta actividad.

Nº	Título y Autoría	Sentimiento	Emociones
		Tristeza	Frío, apatía
		Desasosiego	Frío
		Alegría	



La siguiente actividad, la de automasaje, se plantea como una toma de contacto simbólica con nuestro cuerpo.

ACTIVIDAD 5: AUTOMASAJE

OBJETIVO

Aprender una técnica de automasaje que nos permita estar en contacto con nuestro cuerpo.

DESARROLLO Y RESULTADO

Identifica una zona de tu cuerpo, que en situaciones difíciles suele molestarte. Pon tu mano en esa zona, cúbreala con cariño y masajear con suavidad, sintiendo el calor que tu mano le ofrece. Después sacude la mano acariciante hacia fuera.

Con música, andamos por la sala, identificamos una emoción negativa, identificamos la zona del cuerpo donde se localiza, la masajeamos y luego sacudimos la mano.

Las zonas donde nos tocamos durante el ejercicio son:
Lumbares, cervicales y cuello, abdomen, cara, sienes, espalda media, pecho alto, muslos, oídos, ovarios, boca del estómago

BLOQUE 3: Cuidado mutuo y sororidad

OBJETIVO: Valorar el reconocimiento de las habilidades y competencias de las demás, y los beneficios como receptoras de los cuidados de otras mujeres, incluyendo los beneficios de la transgresión de los mandatos de género.

CONTENIDOS

Familia afectiva y espacios libres de contaminación

Algunas claves para el cuidado mutuo

Claves de autocuidado en la asociación

DESARROLLO

“A veces, en situaciones difíciles (...) podemos sentir que no tenemos energía, casi ni para cuidarnos, en esos momentos, especialmente, hemos de permitirnos, dejarnos cuidar”

Fina Sanz Ramón

La sesión comienza hablando de la necesidad de permitirnos desarrollar la habilidad de recibir, reconocer y pedir lo que necesitamos y dejarnos cuidar; aceptar el cuidado de las/os demás, que nos traten bien y disfrutar de esos cuidados. Así mismo, se habla de la importancia de reconocer como parte del cuidado mutuo, el trabajo que otra persona ha hecho y que nos ha beneficiado, al recibir esos cuidados directa o indirectamente.

Por tanto, una forma de cuidarnos es reconocernos y visibilizarnos; y ponemos en práctica esta forma de cuidado, a través, de la actividad 6: Nos miramos, nos reconocemos.

ACTIVIDAD 6: NOS MIRAMOS, NOS RECONOCEMOS

OBJETIVO

Reconocer y visibilizar habilidades y competencias en nuestras compañeras.

DESARROLLO Y RESULTADO

En parejas completamos cada una de las casillas de la ficha en relación a nuestra compañera.

Se pide a cada participante que mire y reflexione sobre la persona concreta a quien dirige su mirada y que cumplimente el cuadrante. (tenemos que mirarnos todas).

En la puesta en común anotaremos:

- ¿Donde hay complicidades?
- ¿Hay descubrimientos?
- ¿Cómo recibimos lo que dicen de nosotras?
- ¿Cómo nos sentimos valorando al resto.

Una vez hecho el ejercicio se pasa a la reflexión conjunta.

El ejercicio ha sido más cómodo porque las participantes se conocen (familia afectiva). Pero encontrar el enfoque es difícil. Es más difícil atreverse a decirle a personas con las que no tenemos confianza qué pensamos de ellas.

Se plantearon algunas preguntas y reflexionaron:

¿Por qué Nos cuesta ponerle palabras a lo que pensamos?

Estamos preocupadas por no decir cosas negativas, inapropiadas, o excesivamente buenas

La siguiente tabla es la utilizada para esta actividad. Y, a modo de ejemplo, se presentan algunos de los resultados del taller.

Nombre	Cualidad reconocida	Aporte destacable	Fortaleza	Aspecto entrañable
Participante 1	Tranquilidad	Proactividad	Protectora y solidaria	Cariñosa y sonriente
Participante 2	Creativa	Esfuerzo	Genio	Siempre está ahí

BLOQUE 4: Compromisos de cuidado

OBJETIVO: Adquirir un compromiso con nosotras mismas y trabajar la incorporación de nuevos hábitos de cuidado que mejoren nuestra salud y bienestar.

Contenidos

CONTENIDOS

Cuidado mutuo

Sororidad

Reconocimiento de nuestras habilidades y competencias.

DESARROLLO

En este bloque se lleva a cabo una actividad a través de la cual se pretende establecer algunos pasos a seguir para el autocuidado, tanto a nivel individual como colectivo. Se trata de visibilizar las ventajas de incorporar el autocuidado a nuestra vida cotidiana.

ACTIVIDAD 7: COMPROMISOS DE CUIDADO

OBJETIVO

Favorecer el establecimiento de una serie de prácticas de cuidado, tanto a nivel individual como colectivo.

DESARROLLO Y RESULTADO

En primer lugar se elaborará un listado individual con las estrategias que consideramos útiles y fortalecedoras en nuestro autocuidado, después se puntúa por frecuencia de uso (1 a 7, según días de la semana que lo utilizamos) y en tercer lugar elaboramos un listado común de propuestas de autocuidado que llevaremos a cabo de forma consensuada en nuestro equipo de trabajadoras, en función de su viabilidad y posibilidad de evaluación. Al anotar tareas para el autocuidado, nos comprometemos con nosotras mismas y a la vez al hacerlo en grupo, nos motivamos para seguir adelante. Por último, hay que establecer la frecuencia a la que nos podemos comprometer a realizarla.

Durante la sesión de trabajo hemos generado un proceso de reflexión en el que hemos compartido, descargado, recibido apoyo y retroalimentación, también donde hemos recargado energía y profundizado en nuestras emociones.

Listado de actividades de autocuidado:

Pilates, andar, masajes, tertulias, leer, yoga, beber tila, ver televisión, escuchar música, ir al campo, comer cosas ricas, dormir hasta tarde, traspasar, decir no

Esta es la ficha que se utiliza para la actividad 7:

Actividad cuidadora	Frecuencia	Actividad grupal consuada	Valoraciónn de la utilidad (1 mes después de la formación)

ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD GRUPAL CUIDADORA

OBJETIVO

Establecer algunas acciones de autocuidado para el conjunto de la asociación.

DESARROLLO Y RESULTADO

En grupo pensamos acciones que podemos hacer en común para cuidarnos como asociación:

- Convivencia
- Reuniones para hablar de distintos temas.
- Películas (cineforum)

Cerramos el taller, nos llevamos el dinamismo y un cambio mental que nos acerca a un enfoque más favorecedor para el autocuidado.



Módulo 2: Arteterapia para el Autocuidado Feminista

Sesión 1:

ACTIVIDAD 1: PINTANDO EMOCIONES	
OBJETIVO	Gestionar y expresar emociones utilizando materiales artísticos
MATERIALES	4 cuartillas de papel de acuarela Pintura de acuarela de colores primarios (magenta, amarillo y azul) Papel para secar Papel para pruebas Pinceles
DESARROLLO	Se distribuye a cada participante papel, acuarelas y pinceles. La monitora va poniendo distintas canciones y pide a las participantes que mientras suena la música pinten sobre el papel lo que van sintiendo, sin pensar mucho. Suenan cuatro canciones, que causan diferentes emociones: Tristeza: Tranquilidad: Alegría: Ira Durante los minutos que dura cada canción vamos expresando cómo nos sentimos y nos adentramos en el uso de las acuarelas y material de pintura.



ACTIVIDAD 2: ZENTANGLE

OBJETIVO

El objetivo principal del zentangle es inducir a la meditación y la calma. Se pretende que el dibujo sea un acto consciente, agradable, meditativo y de celebración.

MATERIALES

Una cuartilla de papel de acuarela
Un rotulador

DESARROLLO

La monitora nos indica cuales son las reglas para hacer zentangle:

- No se puede borrar
- No es necesario seguir un patrón
- Se pueden utilizar formas y repetirlas a lo largo del dibujo
- Hay que conectar todo el dibujo
- Libremente cada una va pintando su zentangle.

Cuando acabamos probamos a escanearlo y colorear el fondo digitalmente, aunque optamos por él método tradicional para acabar el dibujo.

Módulo 2: Arteterapia para el Autocuidado Feminista



ACTIVIDAD 3: AUTORRETRATO

OBJETIVO	Favorecer el autoconocimiento a través de la expresión artística.
MATERIALES	Papel de acuarela (a3) Rotulador negro Pintura de acuarela de colores primarios (magenta, amarillo y azul) Papel para secar Papel para pruebas Pinceles
DESARROLLO	<p>Se distribuye a cada participante papel, acuarelas y pinceles. La monitora nos va guiando para que podamos ir autoretratandonos con rotulador. Dibujamos una u grande en el centro del papel. Añadimos el cuello y el corte de la camiseta. Para dibujar la cara empezamos por la nariz, la monitora nos enseña diferentes manera para dibujar diferentes narices y nos indica que lo hagamos en el centro de la u grande que habíamos hecho. A la misma altura están las orejas. En el espacio que queda bajo la nariz, calcularemos donde está el centro, y pensaremos cómo es nuestra nariz para dibujarla ahí. En el espacio superior dibujaremos los ojos, y encima de los ojos calculando la distancia, pondremos las cejas. Pensaremos cómo es nuestro flequillo y nuestra frente. Pero en la cabeza y sobre la cabeza colocaremos los elementos que nos gustan (flores, aficiones, animales). También utilizaremos los pendientes, si usamos para colgar dibujos que identifiquen nuestra personalidad.</p> <p>Una vez acabado el dibujo lo coloreamos con acuarela</p>

Módulo 2: Arteterapia para el Autocuidado Feminista



Sesión 2:

ACTIVIDAD 4: LAMPARITAS

OBJETIVO

Utilizar elementos naturales para crear objetos decorativos.

MATERIALES

Cola
Papel pinocho blanco
Servilletas
agua
Flores y hojas silvestres
Pinceles
Marco (usamos cernidores de harina rectangulares)
luces

DESARROLLO

Sobre un pliego de papel pinocho se van colocando las hojas y flores que hemos recogido previamente. Podemos colocarlas siguiendo un patrón o de manera aleatoria
Encima de las hojas y cubriendo bien toda la superficie vamos pegando trozos de servilletas cortados de manera irregular. Para ello nos ayudamos con un pincel y una mezcla de cola con agua.
Un vez completado el proceso lo dejamos secar. Cuando esta seco podemos recortar y pegar sobre nuestra estructura.
Para iluminar nuestra lampara podemos utilizar velas de té, pero es preciso tener precaución de que la vela no esté muy cerca del papel. También pueden servir otro tipo de luces disponibles en el mercado con menos riesgo



ASOCIACIONES PARTICIPANTES

ASOCIACIÓN MUJERES POLITÓLOGAS

AÑO DE CREACIÓN	2000
Nº DE SOCIAS	21
FINES	<p>Principios de actuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspectiva de género como elemento estructural y punto de partida de todos nuestros proyectos y actuaciones. • Perspectiva interseccional para comprender cómo los diferentes ejes de discriminación se articulan de manera compleja. • Enfoque abajo-arriba. • Trabajo en red, participativo, en equipo y democrático. • Evaluación como proceso de aprendizaje.
ACTIVIDADES	<p>Diseño, elaboración e impartición de planes de formación presencial y virtual en materia de igualdad y violencia de género.</p> <p>Actividades de sensibilización en la identificación y prevención de la violencia de género.</p> <p>Diseño y elaboración de diagnósticos de situación y evolución de indicadores de género.</p> <p>Diseño, elaboración y evaluación de Planes de Igualdad y Planes de Conciliación para ayuntamientos y empresas</p> <p>Elaboración, implementación, seguimiento y evaluación de planes estratégicos con perspectiva de género.</p> <p>Asesoramiento a ayuntamientos y otras entidades locales para la elaboración de proyectos y protocolos de prevención/eliminación de violencia de género.</p> <p>Asistencia técnica para la creación de Unidades de Igualdad y otros órganos de coordinación y cooperación.</p> <p>Diseño y desarrollo de estudios e investigaciones con perspectiva de género.</p>

ASOCIACIÓN DE MUJERES ALHUCEMA DE SIERRA NEVADA (GÜEJAR SIERRA)

AÑO DE CREACIÓN	2002
Nº DE SOCIAS	90
FINES	<ul style="list-style-type: none">- Impulsar la participación de las mujeres en la vida social, política, económica y cultural de nuestra comunidad, de nuestra provincia y de nuestro pueblo.- Favorecer el cambio de actitudes que permitan un reparto más igualitario de las responsabilidades familiares, profesionales y sociales.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- Difundir e informar a las mujeres de sus derechos, así como la incorporación de éstas a la lucha por los mismos.- Coordinación e intercambio con otros grupos de mujeres, cuyas actividades incidan en la promoción de la igualdad de oportunidades.- 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.

ASOCIACIÓN DE MUJERES INDIAKA (ÍLLORA)

AÑO DE CREACIÓN	1994
Nº DE SOCIAS	32
FINES	<p>La promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</p> <ul style="list-style-type: none">- El fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.- La participación en el entramado social de nuestro entorno.- La organización, planificación, realización de programas de actividades encaminadas al desarrollo integral de las personas desde el valor de la igualdad y la diversidad.- La colaboración con redes de mujeres que compartan nuestros fines.- Animar y colaborar con los poderes públicos municipales a llevar a cabo políticas públicas de igualdad.- Acercamiento de los recursos a las mujeres del municipio.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.- Encuentros deportivos y de intercambio.- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.

ASOCIACIÓN DE MUJERES PASO AL FUTURO (TOCÓN)

AÑO DE CREACIÓN	1997
Nº DE SOCIAS	43
FINES	<p>Promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</p> <ul style="list-style-type: none">- Fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.- 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.- Colaboración con redes de mujeres que comparten nuestros fines.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.- Encuentros deportivos y de intercambio generacional.- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.

ASOCIACIÓN DE MUJERES NUEVAS IDEAS (ESCÓZNAR)

AÑO DE CREACIÓN	1995
Nº DE SOCIAS	33
FINES	<p>Promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</p> <ul style="list-style-type: none">- Fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.- 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.- Colaboración con redes de mujeres que comparten nuestros fines.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.- Encuentros deportivos y de intercambio generacional.- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.

ASOCIACIÓN DE MUJERES AGUA BUENA (ALOMARTES)

AÑO DE CREACIÓN	1996
Nº DE SOCIAS	60
FINES	<p>Promoción, difusión, sensibilización y defensa de los derechos de las mujeres y de su ejercicio real, con carácter intercultural.</p> <ul style="list-style-type: none">- Fomento de la autonomía de las mujeres del municipio.- 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.- Colaboración con redes de mujeres que comparten nuestros fines.
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Jornadas, cursos, talleres de sensibilización en igualdad, para la adquisición de conocimientos, capacidades y/o habilidades en consonancia con los avances sociales, tecnológicos, etc.- Encuentros deportivos y de intercambio generacional.- Visitas al patrimonio cultural y natural desde la perspectiva de género.- Manifestaciones, concentraciones para mostrar la repulsa contra la violencia ejercida contra las mujeres y actos de discriminación.