

# Diálogo intergeneracional para la creación de espacios feministas

## GENERANDO EMPODERAMIENTO



Edita: Asociacion Mujeres Politólogas

Diseño y Maquetación: Estefanía Martinez Rabaneda  
([mrtz.rabaneda@gmail.com](mailto:mrtz.rabaneda@gmail.com))

# ÍNDICE

I. PRESENTACIÓN .....	5
II. GENERANDO EMPODERAMIENTO: DESCRIPCIÓN DE UNA EXPERIENCIA DE FORMACIÓN Y REFLEXIÓN ENTRE GENERACIONES DE MUJERES.....	9
– Actividades Preparatorias:.....	11
Diseño y creación de grupos de trabajo	
Campaña de sensibilización y difusión	
– Acciones Formativas:.....	15
Módulo 1: Empoderamiento y liderazgo para mujeres	
Módulo 2: La gestión emocional como factor determinante del empoderamiento	
Módulo 3: Herramientas de coaching grupal e individual para el empoderamiento femenino	
III. GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	73
IV. ASOCIACIONES PARTICIPANTES.....	81



# PRESENTACIÓN

El empoderamiento de las mujeres es el proceso a través del cual cada mujer se faculta, se habilita y se autoriza a sí misma para impulsar cambios positivos en las situaciones en las que vive. Al unir las teorías del empoderamiento a un análisis de género, ponemos de manifiesto la necesidad de que las mujeres tomemos conciencia de los procesos y estructuras que reproducen nuestra posición subordinada con respecto a los hombres en la sociedad.

Para que las mujeres nos empoderemos, debemos hacerlo en el plano individual y en el colectivo. A nivel individual, empoderarse significa tener confianza en nosotras mismas, ser asertivas, identificar nuestras necesidades y los obstáculos que tenemos que superar, y tomar conciencia de nuestro papel como sujetos de derecho, no sometidas ni controladas por los roles que la sociedad, históricamente, nos ha impuesto. A nivel colectivo, empoderarse implica la integración y unión de capacidades para poder cambiar las estructuras patriarcales y para lograrlo necesitamos involucrarnos en el proceso de toma de decisiones.

Y, precisamente, uno de los cauces para alcanzar el empoderamiento es el asociacionismo. En contextos muy diversos las asociaciones de mujeres se han convertido en lugares de encuentro e intercambio de ideas, opiniones, necesidades y reivindicaciones. Por tanto, debemos tener en cuenta la importancia que pueden llegar a tener para las asociaciones de mujeres los procesos de *aculturación feminista*<sup>1</sup>. Según Marcela Lagarde la aculturación feminista es un proceso de transmisión de las concepciones, los valores, los conocimientos, las prácticas y la experiencia de las feministas en condiciones de hegemonismo patriarcal. Este proceso es el resultado no sólo de la exposición a una ideología o teoría feminista, sino que conlleva todo un proceso de cuestionamiento personal, además del cuestionamiento social.

---

<sup>1</sup>Lagarde Marcela. *Aculturación feminista en: Largo, Eliana (Ed). Género en el Estado. Estado del género. Isis Intrenacional Ediciones de las Mujeres No 27. Santiago de Chile*

En la actualidad, la mayoría de las mujeres solemos demostrar gran sensibilidad con respecto a las discriminaciones de género y otras facetas de las identidades. Pero en ocasiones no somos capaces de reconocer que también existen relaciones de poder entre las propias mujeres y, concretamente, entre las mayores y las jóvenes<sup>2</sup>. Los prejuicios abundan en ambas direcciones, y tienen como consecuencia la inexistencia de diálogo entre generaciones de mujeres que luchamos por causas similares y comunes.

En este sentido, consideramos importante facilitar espacios propicios en los que las mujeres de diferentes generaciones manifiesten sus intereses y necesidades. Partiendo de esta idea, en 2014 pusimos en marcha un proyecto titulado “Diálogo intergeneracional para la creación de espacios feministas: GENERANDO EMPODERAMIENTO”, con el objetivo de impulsar el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres a través del intercambio de experiencias entre generaciones.

Este proyecto parte de la idea de la aculturación feminista a través de la formación basada en la interacción entre mujeres de diferentes generaciones, con un diseño metodológico que permite que tanto unas como otras se impliquen en una serie de interacciones que promueven los lazos afectivos y el intercambio de experiencias.

Con esta formación hemos pretendido incidir en diferentes: planos cognitivo, emocional y actitudinal.

En el **plano cognitivo**, hemos considerado importante tener conocimiento de los conceptos, los datos y los hechos que explican la actual situación de las mujeres en la sociedad. Para ello, diseñamos un módulo formativo centrado en los principios básicos y fundamentales del empoderamiento a nivel individual y colectivo.

---

<sup>2</sup> Urriola Pérez Ivonne, Mendieta Jiménez Elena y Lobato Agudo, Raquel. Empoderamiento y liderazgo. Guía Metodológica para trabajar con grupos. Federación de Mujeres Jóvenes. 2006

En el **plano emocional**, partimos de la idea de que las emociones forman parte de nuestra vida, e identificar cuáles son las elegidas en cada circunstancia es una parte fundamental en el desarrollo personal, social y colectivo. Por tanto, el segundo de los módulos ha consistido en una formación en Gestión Emocional. Este es un factor determinante para el empoderamiento individual y colectivo pues, aprendiendo a gestionar nuestras emociones, incrementamos nuestro poder para favorecer un cambio de pensamiento y ganar un posicionamiento social, potenciando el liderazgo, la motivación, la comunicación, entre otras habilidades, todas ellas con una gran carga emocional.

En el **plano actitudinal**, como anunciábamos anteriormente, el empoderamiento de las mujeres requiere tomar conciencia del lugar en el que estamos y en el que nos gustaría estar y qué herramientas se necesitan para lograr los objetivos. Para ello, hemos considerado importante la realización de un programa de Coaching para el empoderamiento, entendido como un proceso que obtiene de manera colectiva el máximo potencial y las mejores soluciones, desde el punto de vista de la posición de las mujeres en la sociedad.

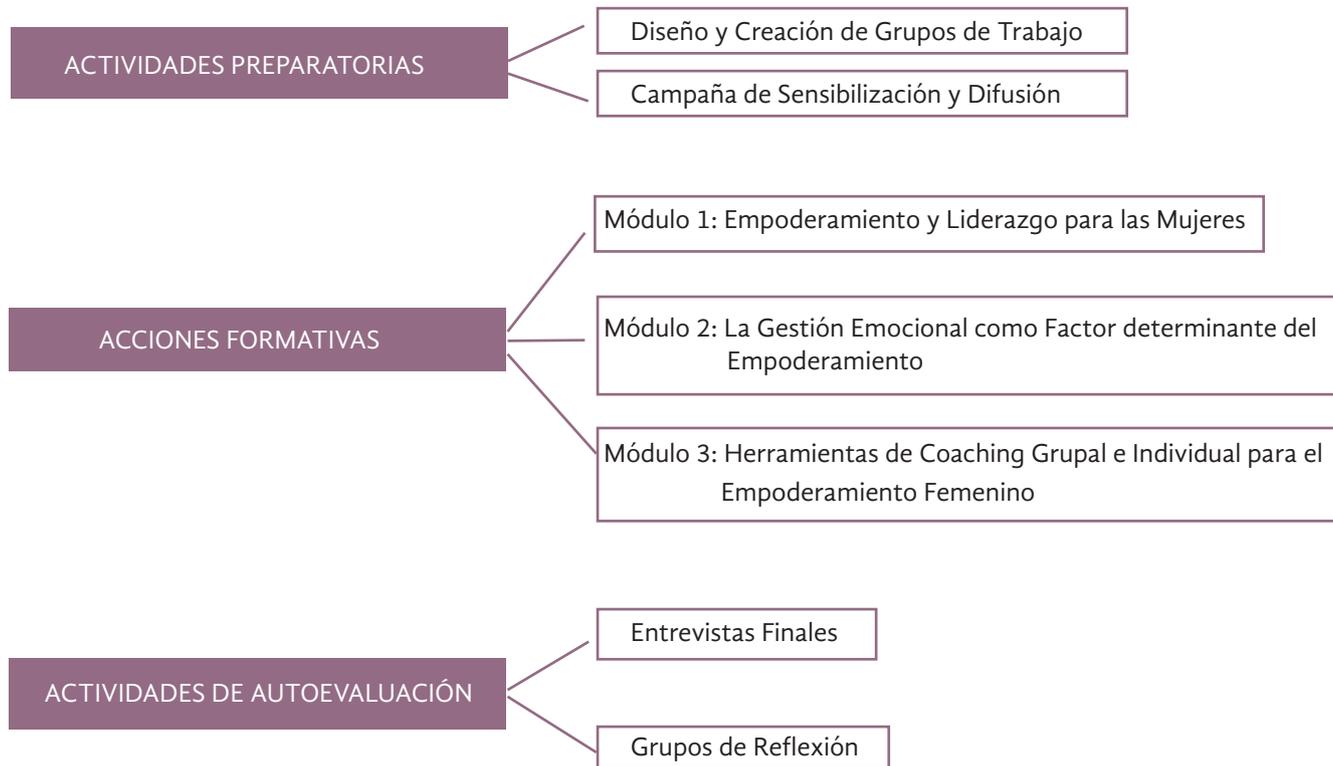


# GENERANDO EMPODERAMIENTO: DESCRIPCIÓN DE UNA EXPERIENCIA DE FORMACIÓN Y REFLEXIÓN ENTRE GENERACIONES DE MUJERES

A continuación presentamos una descripción de las diferentes actividades puestas en marcha en el marco del proyecto GENERANDO EMPODERAMIENTO, con el objetivo de ofrecer nuestra experiencia como metodología de trabajo para otras asociaciones de mujeres.

Hemos descrito de manera secuencial cada uno de los pasos realizados durante el proceso de implementación del proyecto. Consideramos que a través de esta sucesión de actividades los resultados obtenidos han sido satisfactorios, pero este programa formativo está planteado para poder implementarlo a través de otros procesos y secuencias.

Figura 1: Diseño del proyecto



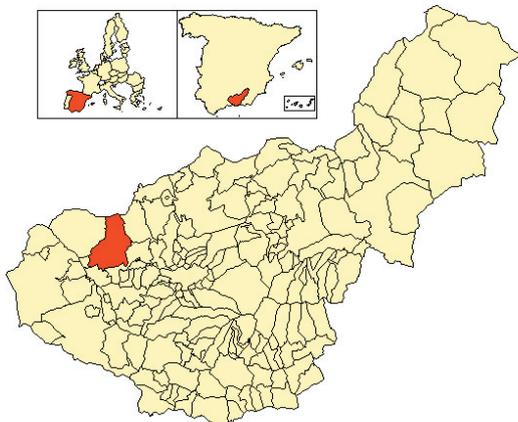
## ACTIVIDADES PREPARATORIAS

### Creación de los grupos de trabajo

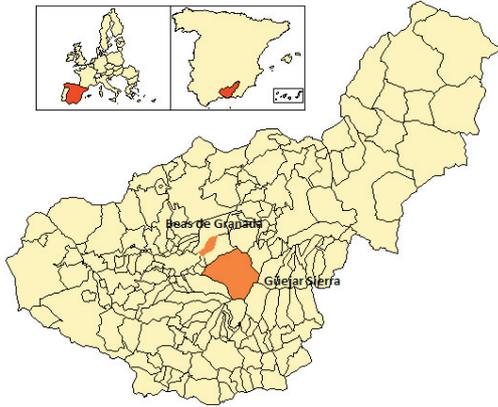
Con la intención de facilitar al máximo la participación en el proyecto, las actuaciones se implementaron en dos zonas de la provincia de Granada. Por tanto, las actividades preparatorias y las acciones formativas se han llevado a cabo en las dos zonas. La tercera fase del proyecto (actividades de autoevaluación) se realizó de manera conjunta.

La primera zona se encuentra ubicada en la parte occidental de la provincia. Es un municipio de 10.600 habitantes que dista 33 kilómetros de Granada, y está formado por pequeños núcleos de población que confluyen en torno a Íllora: Alomartes, Escóznar y Tocón.

Las cuatro asociaciones de mujeres de esta zona formaron parte de la experiencia, con un total de 20 asistentes.



La segunda zona se enclava en el centro de la provincia, a poca distancia de la capital. Beas de Granada tiene 1016 habitantes y Güejar Sierra 2956. Participaron en la experiencia una asociación de mujeres de cada municipio, con un total de 22 mujeres.



Una vez establecidos los contactos con las asociaciones participantes, se crearon los grupos de trabajo.

En cada zona se creó un grupo formado por:

- Participantes en las acciones formativas
- Capacitadoras de los módulos
- Relatora de la experiencia
- Técnico de Comunicación Audiovisual

Presentación del proyecto:

El proyecto “Diálogo Intergeneracional para la creación de espacios feministas: GENERANDO EMPODERAMIENTO” se presentó de manera institucional ante los medios de comunicación antes de su puesta en marcha.

Además, en cada una de las zonas de actuación se realizó una presentación para dar a conocer el proyecto, en la que se contó con la colaboración de diferentes agentes sociales de los municipios.



participar . empoderar . aprender . compartir . dialogar .  
creatividad . sororidad . ideas . sabiduría . experiencia . ilusión  
participar . empoderar . aprender . compartir . dialogar . creatividad .  
sororidad . ideas . sabiduría . experiencia . ilusión . creatividad .  
participar . empoderar . aprender . compartir . dialogar . creatividad .  
sororidad . ideas . sabiduría . experiencia . ilusión . creatividad .  
participar . empoderar . aprender . compartir . dialogar . creatividad .  
sororidad . ideas . sabiduría . experiencia . ilusión . creatividad .  
participar . empoderar . aprender . compartir . dialogar . creatividad .  
ideas . sabiduría . experiencia . ilusión . creatividad .

# Diálogo intergeneracional para la creación de espacios feministas GENERANDO EMPODERAMIENTO



## Cursos:

- Empoderamiento femenino
- Gestión emocional
- Herramientas de coaching grupal e individual

## Subvenciona:



## Organiza:



## Participan:

- Asoc. Mujeres Agua Buena (Alomartes)
- Asoc. Mujeres Indiaka (Íllora)
- Asoc. Mujeres Nuevas Ideas (Escóznar)
- Asoc. Mujeres Paso al Futuro (Tocón)
- Asoc. Mujeres Ambegra (Beas de Granada)
- Asoc. Mujeres Expresame (Granada)
- Colectivo de Mujeres Alhucema (Güejar Sierra)

*Cartel para la difusión del proyecto*

## ACCIONES FORMATIVAS

Cada uno de los módulos consta de tres unidades, que hacen un total de nueve sesiones de formación. La distribución de las sesiones fue consensuada por cada grupo de trabajo, llegando al acuerdo de realizar dos sesiones semanales durante cinco semanas.

Durante las acciones formativas, la relatora fue tomando notas de los aspectos manifiestos y latentes que fueron emergiendo. A través de la observación como una participante más en el grupo, pudimos explorar comportamientos, comentarios y sensaciones transmitidas por las participantes. Estas notas posteriormente se analizaban y se organizaban.

Además, en una sesión de cada módulo, contamos con la presencia de un técnico de comunicación, que ha documentado en video la experiencia de GENERANDO EMPODERAMIENTO.

A continuación se presenta la secuencia de módulos, sesiones y actividades que se han llevado a cabo durante la implementación del proyecto.

## MÓDULO 1: EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO PARA MUJERES

Sesión 1: La participación y el asociacionismo como estrategia para el empoderamiento.

**Objetivo:** Poner en valor el asociacionismo de mujeres como instrumento o camino para el empoderamiento colectivo, el liderazgo femenino y el fortalecimiento de la autoestima.

**Contenidos:**

- Participación y democracia
- Cauces para participar
- Ventajas de asociarnos
- Fechas clave en la participación de las mujeres
- La importancia del asociacionismo de mujeres y del trabajo en red



La primera sesión formativa del proyecto GENERANDO EMPODERAMIENTO comienza estableciendo una serie de mínimos. La participación en estos talleres es voluntaria por lo que se ha de crear un espacio libre, seguro y ajeno a todo lo exterior. Acordamos garantizar la confidencialidad de las opiniones, comentarios, acciones y emociones del grupo, porque “este es nuestro espacio”. Asimismo, respetaremos las necesidades de cada mujer, esperando el momento adecuado para hablar de temas individuales.

Una vez acordadas nuestras “reglas del juego”, procedemos a presentarnos.



### Actividad: Nuestras cualidades<sup>3</sup>

<b>OBJETIVO</b>	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.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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. Destacamos en primer lugar la dificultad que para las mujeres entraña reconocerse a sí mismas como sujeto con cualidades positivas. Entre algunas se aprecia cierta vergüenza por parecer pretenciosa ante las demás (“a mí no me gusta echarme flores”). Las cualidades que destacan son la solidaridad, tolerancia, inteligencia, empatía, responsabilidad, fortaleza, comprensión, sencillez, positividad. En cuanto a los logros, para la mayoría de mujeres formar su propia familia es un logro a destacar, pero también lo es conseguir un trabajo que les satisface o superar enfermedades de la manera más positiva posible.

<sup>3</sup>Junta de Andalucía. El placer de la Igualdad



## Actividad: El árbol de la participación<sup>4</sup>

<b>OBJETIVO</b>	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.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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. Es un sentimiento común entre todas que las asociaciones han supuesto un punto de encuentro entre mujeres del municipios que hasta el momento apenas se conocían. Además, han alcanzado un enriquecimiento en diferentes aspectos de su vida. Los frutos, en este caso manzanas, simbolizan los logros o metas que la asociación ha alcanzado. Los logros que destacan son los siguientes: Individuales, relacionarme, aprender, abrirme, sentirme apreciada, valorada, autonomía, habilidades, conocer gente. Colectivos, relaciones sociales, abrirnos al exterior, conocer otras asociaciones, unión, hacer fuerza para conseguir espacios, acceder a cursos, participar en grupo.

Desde esta primera sesión hay mujeres que se abren al grupo y muestran sus inquietudes o problemas. Los abrazos surgen de manera espontánea y se hace evidente que hay sensación de bienestar entre nosotras. 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.

<sup>4</sup>Elaboración Propia. Mujeres Politólogas



## Dinámica: Dinámica de Relajación<sup>5</sup>

<b>OBJETIVO</b>	Evaluar el grado de comodidad de las participantes.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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. La facilitadora asignará un máximo de 30 segundos para hablar. Entre las palabras que van enumerando como recuerdo está poder, amistad, solidaridad y respeto, ilusión, alegría, bienestar, libertad, amistad, cooperación, relajación, enriquecimiento, fortalecimiento, desahogo, distracción, felicidad.

### Sesión 2: Fortaleciendo mi yo. Empoderamiento Individual

**Objetivo:** 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.

#### Contenidos:

- Origen del término empoderamiento
- Concepto de empoderamiento

---

<sup>5</sup>Talleres de sensibilización sobre cuestiones de género. Hacer los derechos realidad. Amnistía Internacional

- De lo individual a lo colectivo
- Principios éticos del empoderamiento
- El movimiento feminista y el empoderamiento de las mujeres

La segunda sesión del Módulo 1, comienza con una actividad en la que la capacitadora trata de volver a crear el ambiente de confidencialidad logrado ya en la primera sesión.

Dinámica: Construyendo nuestra biografía. Fortalecimiento de mi yo <sup>6</sup>	
<b>OBJETIVO</b>	Reflexionar sobre nuestra autobiografía y sobre los elementos que nos han causado bienestar a lo largo de nuestra vida.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	Cada participante lleva 4 fotos de cuatro etapas distintas de su vida ordenadas por orden cronológico y va explicándolas y respondiendo a 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? En la mayoría de las fotografías elegidas por las mujeres aparecen amigas, hermanas, hijas e hijos, familiares, compañeras de la asociación. Todas hemos seleccionado imágenes que nos traen buenos recuerdos y nos hacen sentir bien. En ocasiones afloran sentimientos de pena al recordar a personas que ya no están, sobre todo entre las mujeres más mayores, pero también hay momentos para la risa. Al finalizar la actividad, las mujeres confiesan que se han sentido muy a gusto.

<sup>6</sup>Guía para el empoderamiento de las Mujeres. Cuaderno de ejercicios para practicar el empoderamiento. Proyecto Equal I.O. Metal Acción 3

Una vez terminada la dinámica la capacitadora introduce la explicación de los conceptos de empoderamiento colectivo e individual, mediante una lluvia de ideas con tarjetas.

Actividad: Lluvia de ideas con tarjetas	
<b>OBJETIVO</b>	Definir y consensuar los conceptos de empoderamiento individual y colectivo.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué entiendes por empoderamiento individual?</li> <li>- ¿Qué ejemplos y vivencias podemos aportar de empoderamiento individual?</li> <li>- ¿Con qué retos nos encontramos en el futuro para empoderarnos?</li> </ul> <p>Entre las respuestas referidas al concepto se recogen las siguientes ideas: 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,...Y en cuanto a los retos: mejora en el empleo, acceso a la toma de decisiones, conciliación de la vida familiar, personal y laboral, erradicación de la violencia de género. A continuación, en otra tarjeta escriben las respuestas a las siguientes preguntas:</p>

## Actividad: Lluvia de ideas con tarjetas

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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

Entre las respuestas referidas al concepto empoderamiento colectivo, se recogen las siguientes ideas: asociacionismo, alianzas, conciencia, cambio, reivindicar cosas que no se pueden conseguir individualmente, superación, ruptura de estereotipos individuales. Como ejemplos, identifican sin ninguna duda a las Asociaciones y Movimientos de Mujeres. Las respuestas sobre los retos del futuro hacen referencia a sembrar buenas raíces para conseguir mejores frutos, libertad, pertenecer a la asociación y movilizarlos, que nos escuchen, más fuerza, garantizar el cumplimiento de las leyes, apoyarnos unas a otras, viajar, reuniones, llevar a cabo las ideas comunes, tener más igualdad, nombrarnos en femenino, reconocimiento de las aportaciones de las mujeres, romper con las estructuras de socialización de género.

Como en la sesión anterior, terminamos con la dinámica de relajación, dando un nombre a la sensación obtenida al finalizar la clase.

### Sesión 3: Fortaleciendo mi yo II. La alianza entre mujeres

**Objetivo:** 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.

#### Contenidos:

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

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

## Actividad: Construyendo nuestra Historia<sup>7</sup>

### OBJETIVO

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

### DESARROLLO Y RESULTADOS

Cada mujer trae una de las siguientes 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 participantes tienen 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. También hay numerosas referencias a mujeres relevantes en la historia y contemporáneas a nosotras, Mary Wollstonecraft, Concepción Arenal, Virginia Wolf, María Lejárraga, George Sand, Simone de Beauvoir, Isabel Allende, Marcela Lagarde, Nuria Valera, Amelia Valcarcel, Mary Lou Cook, Rosa Montero.

<sup>7</sup>Elaboración Propia. Mujeres Politólogas.

Tras la actividad Construyendo nuestra biografía, la capacitadora reparte el texto “Enemistad y Sororidad. Nueva cultura feminista”:

Actividad: Análisis del texto “Enemistad y Sororidad. Nueva Cultura Feminista” <sup>8</sup>	
<b>OBJETIVO</b>	Desconstruir la idea generalizada sobre la enemistad entre las mujeres.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	Cada una de las participantes y de manera individual lee el texto y mediante de una lluvia de ideas se construye el concepto de sororidad, poniéndose en valor el apoyo mutuo de mujeres a través del tiempo. En cuanto a la idea sobre la sororidad entre mujeres, las opiniones son encontradas; algunas mujeres opinan que algo de rivalidad hay entre mujeres, quizás porque es el discurso que ha fomentado el sistema patriarcal y que le ha interesado. Pero que por otro lado, y por sus propias experiencias personales y el análisis del papel de las mujeres a través de la historia, está claro que los casos de solidaridad, sororidad y alianzas entre mujeres han hecho que las mujeres seamos más libres y consigamos nuestros objetivos.

---

<sup>8</sup>Elaboración Propia. Mujeres Politólogas.

### Actividad: Análisis del vídeo y debate "El Tren de la Libertad"

<b>OBJETIVO</b>	Profundizar en la idea de alianza entre mujeres.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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 el resurgimiento del movimiento de mujeres no va a parar.

Para cerrar el módulo y con motivo del 8 de marzo se proyecta el video sobre la lucha de las mujeres a lo largo de la historia.

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

## MODULO 2. LA GESTIÓN EMOCIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE DEL EMPODERAMIENTO

### Sesión 1: La Emoción de empoderarnos

#### Objetivos:

- 1) Fomentar el proceso de empoderamiento personal y colectivo de las mujeres participantes.
- 2) Conocer la interrelación entre la gestión emocional y el empoderamiento
- 3) Experimentar un espacio de seguridad y confianza en el que expresarse con libertad.
- 4) Descubrir las fortalezas y capacidades personales y colectivas.
- 5) Cuestionar nuestras limitaciones generando oportunidades para afrontarlas.
- 6) Adquirir herramientas prácticas para el empoderamiento en la vida diaria.

#### Actividad: Círculo de Energía

<b>OBJETIVO</b>	Conocer los nombres de cada una de las participantes y activarlas de cara al resto de la sesión.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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. Con esta dinámica las participantes se han activado y se ha creado un ambiente distendido y relajado.



La capacitadora explica la relación que existe entre emoción y empoderamiento. Debemos entender que las emociones no se controlan, sino que se gestionan, y eso es un paso hacia el empoderamiento individual, ya que aprendemos a conocernos a nosotras mismas.

## Actividad: La Pecera

### OBJETIVO

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.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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 recogen y anotan los comentarios del primer grupo. Intercambiamos los roles y repetimos el proceso con el segundo grupo de reflexión. 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.



## Actividad: Autorreflexión: Un día en mi vida

### OBJETIVO

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.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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.

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.

## Actividad: Rol Play

### OBJETIVO

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.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

Elegimos una de las situaciones que han sido expuestas en la dinámica anterior, 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.

La situación consiste en lo siguiente: se trata de dos hermanos, la chica llega de trabajar el hermano está sentado y la cama sin hacer, 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 el hermano.

1ª Toma: se escenifica tal y como ella la ha descrito para que se vea desde fuera.

2ª Toma: otras compañeras intentan tener una actitud en la escenificación diferente a la de la protagonista, dejando la cama sin hacer, pero cuando llega la madre la hace ella.

Una vez escenificadas las dos situaciones se analizan las causas por parte de las asistentes, entre ellas se destacan que; no hay unión entre la madre y la hija, que la madre le ha dado el poder al hijo. Como consecuencia, lo tiene que hacer la hermana y eso genera rabia y frustración. Entre todas tratamos de dar otras soluciones alternativas.

## Actividad: Evaluación de Clase

<b>OBJETIVO</b>	Evaluar lo positivo y lo negativo de la sesión.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>Terminamos la sesión con una ronda de preguntas en la que cada una dirá que considera negativo y positivo de la sesión.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

## Sesión 2: El poder de la risa



## Objetivos:

- 1) Conocer de forma simbólica las emociones básicas, los procesos a los que afectan estas emociones, y liberar las menos beneficiosas a través de la risa.
- 2) Identificar las distintas emociones básicas.
- 3) Potenciar el empoderamiento personal y grupal a través de emociones positivas.
- 4) Fomentar la comunicación y el pensamiento positivo.
- 5) Conocer el efecto de la risa como nexo de unión grupal.
- 6) Mostrar técnicas de liberación de estrés y relajación basados en la risoterapia.
- 7) Crear una imagen retrospectiva a través de juegos y dinámicas, que nos transporten a momentos de nuestra infancia valorando las sensaciones.

La capacitadora se presenta, destacando que el objetivo de la misma será divertirse, dejar fuera todo lo que les agobie y volver a la niñez.

Se hace una pequeña exposición teórica sobre los conceptos de empoderamiento personal y colectivo, señalando la importancia del empoderamiento como proceso interno. También se analizan los cauces para empoderarse y la toma de decisiones y reflexionamos sobre cómo detrás de las decisiones está en emociones.

## Actividad: Charla con Diapositivas

### OBJETIVO

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.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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 seis emociones básicas: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza. Las participantes eligen la emoción que consideran más positiva y la más negativa. 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.

Resultado: 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.

## Actividad: El Ovillo Estresado

<b>OBJETIVO</b>	Visualizar de forma simbólica lo que el estrés genera en nuestro cerebro y el camino para liberarlo.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>Las participantes se colocan formando un círculo.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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,...).</li><li>- 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.</li></ul> <p>Resultado: Visualizamos nuestro “cerebro estresado” y el camino para desestresarlo, la importancia de pedir ayuda cuando no podemos solas. Las participantes comparten situaciones que les generan estrés, y preguntan sobre cómo resolver ciertas situaciones.</p>



## Actividad: Anatomía del Problema

### OBJETIVO

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).

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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 tocar 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.

Resultado: Reflexionamos sobre el recorrido que ha hecho el globo (problema) por nuestro cuerpo, como se ha generado en la cabeza, hemos intentado “meterle mano” al problema, nos hemos puesto en marcha, para por fin deshacernos de él. Valoración de las partes individuales y en las que hemos necesitado ayuda. Las participantes expresan como se sienten.



## Actividad: Las Gafas que ven Emociones

### OBJETIVO

Aprender la importancia de la comunicación y la interpretación de mensajes no verbales.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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

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. 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.

Resultado: Observamos como la acción va degenerando a medida que avanza en la fila, el resultado dista mucho de la acción inicial. Reflexionamos sobre la importancia que tiene el saber comunicar y cómo cada una añadimos detalles a algo que estamos viendo.



## Actividad: Los Seis Sombreros

### OBJETIVO

Identificar las emociones básicas a través de situaciones cotidianas (teatro).

### DESARROLLO Y RESULTADOS

Se elige a seis participantes que harán de actrices, y se les da un sombrero de cada color y unas instrucciones.

- El resto de las participantes formarán 3 grupos y deberán adivinar que emoción se esconde detrás de cada sombrero, observando cómo se expresan y actúan las actrices.

- Una vez finalizada la actuación, los grupos desvelarán sus resultados.-Cada actriz muestra la emoción que interpretaba, y se evalúan las coincidencias.

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

Resultado: Puesta en común de las distintas emociones que han estado en escena, cuáles han sido más fáciles de identificar y cuales más difíciles.

Los colores que representan son los siguientes:

Rojo - Alegría	Amarillo - Asco
Negro - Ira	Azul - Tristeza
Verde - Sorpresa	Blanco - Miedo



## Actividad: Risoterapia

### OBJETIVO

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.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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

La consigna es provocar la carcajada y se van a reír con todas las vocales ya que con cada una se trabaja una parte del cuerpo.

Con la A (la pelvis), con la E (la parte de atrás), con la I (El estomago), con la O (La capacidad pulmonar), con la U (Cuerdas vocales y laringe).

Las participantes comienzan a reír con cada vocal, provocando la carcajada.

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.

Durante la sucesión de dinámicas y en concreto en esta última han liberado todo tipo de tensión, están relajadas. Resultado: puesta en común de cómo se sienten, si están relajadas, si han disfrutado, y sobre qué pensaban mientras reían.



Actividad: Visionado y conclusiones del vídeo “Contagiando las risas en el metro de Berlín”

<b>OBJETIVO</b>	Visualizar y sentir el efecto que provoca la risa y el empoderamiento e identidad que crea en un grupo.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>Las participantes se sientan relajadas y cómodas y 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.</p> <p>Resultado: Análisis de las diferentes actitudes que se ven en el video, de cómo se comportan los personajes y de la importancia y lo bien que hace sentir cuando nos reímos y hacemos reír a los demás.</p>

Sesión 3: “Yo – Nosotros”. Importancia de la autoestima y la asertividad en el funcionamiento del grupo.

Objetivos:

- 1) Reconocer cómo nuestro grado de autoestima y asertividad influye en el funcionamiento y la comunicación dentro del grupo.
  - autoconfianza y la aportación de ideas al grupo
  - flujo de información en el grupo
  - comunicación en el grupo y los sentimientos asociados

- 2) Descubrir, a través de dinámicas, que ideas preconcebidas tenemos sobre el rol que desempeñamos en un grupo.
- 3) Descubrir qué importancia damos a nuestras ideas.
- 4) Averiguar cómo las transmitimos al grupo.
- 5) Conocer qué emociones despiertan.

Se presenta la capacitadora y explica que se va a trabajar la gestión de las emociones. Por lo tanto, se anima a la participación y se señala que no hay respuestas malas ni buenas porque estamos hablando de emociones y bien y mal no es una emoción.

Dinámica de Presentación	
<b>OBJETIVO</b>	Mayor consciencia de ellas mismas y de lo que están sintiendo.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	Comienza la actividad, se hace relajación, hombros, cintura, piernas, los brazos, el cuerpo entero, tomamos aire, nos estiramos.

## Actividad: Contar experiencia

### OBJETIVO

Observar cuanto tiempo se “dan” a ellas mismas ¿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?

### DESARROLLO Y RESULTADOS

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

## Actividad: Dibujar por parejas

### OBJETIVO

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.

### DESARROLLO Y RESULTADOS

A cada pareja se les entrega un folio, pintura de dos colores, dos pinceles y un vasito con agua. -Se les pide que no se hablen.

-Tiene que dibujar un dibujo entre los dos, usando cada una un solo color.

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.



## Actividad: Decisión en grupo

### OBJETIVO

Reconocer nuestro estilo de comunicación y su eficacia, así como descubrir los sentimientos que acompañan a cada estilo.

### DESARROLLO

### Y

### RESULTADOS

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

- Se les da un listado de objetos y una tabla para que anoten los resultados.

- Se les narra una historia en la que son tripulantes de una nave espacial que debe alunizar, y al hacerlo se quedan a gran distancia de su objetivo, solo pueden llevar consigo una serie de objetos que deben ordenar por prioridad (los objetos están en el listado que se les ha entregado).

- De forma individual deben valorar y ordenar bajo su propio criterio de forma prioritaria (el 1 el más necesario, el 10 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.

Resultado: 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).

### Actividad: Decisión en grupo

#### DESARROLLO Y RESULTADOS

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.

### Actividad: Evaluación de la sesión

#### OBJETIVO

Expresar las sensaciones que se han tenido a lo largo de la sesión.

#### DESARROLLO Y RESULTADOS

Se termina la sesión volviendo a ponernos en círculo y diciendo una palabra para despedirnos: 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.

## MODULO 3. HERRAMIENTAS DE COACHING GRUPAL E INDIVIDUAL PARA EL EMPODERAMIENTO FEMENINO

### Sesión 1: Define la misión de tu vida. Valores y Roles



#### Objetivo:

- 1) Analizar qué son los valores personales y descubrir cuáles los míos actualmente.
- 2) Descubrir cuál es el rol individual de cada participante del grupo, dando forma y contexto a la misión y visión de vida individual y saber si las estoy poniendo en práctica actualmente.

#### Contenidos:

- Valores: El sistema operativo de tu vida
- Jerarquía de valores
- Relación entre valores y comportamientos
- Definición de misión de vida

La capacitadora se presenta e introduce las preguntas ¿Qué es el Coachig?

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?

### Dinámica: Descubre tus valores<sup>9</sup>

<b>OBJETIVO</b>	Ofrecer a las participantes del grupo la oportunidad de hacer un autoexamen más profundo de sus valores.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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. Resultados: 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.

<sup>9</sup>Manual: Máster Experto en Coaching del Instituto Europeo de Coaching. Año: 2013

## Dinámica: Define tu misión personal<sup>10</sup>

<b>OBJETIVO</b>	Dar respuesta a “¿para qué?” unido con los valores fundamentales e individuales de las participantes.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>La capacitadora entrega folios y lápices de colores. Indica que cada una deberá, realizar una visualización en grupo para que las participantes activen su creatividad y de manera relajada activen su parte más inconsciente, imaginándose en un lugar ideal. Situadas en ese espacio único y personal que sean capaces de sentir su misión de vida. 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 de cada una se hace un juego de palabras</p> <p>Yo soy....que aporta....para....”</p> <p>Resultado: Las mujeres participantes toman conciencia de cómo se ven así mismas y el rol que han adoptado como mujeres. Desde ese rol determinan qué quieren aportar a los demás y para qué.</p>

<sup>10</sup>Manual: Máster Experto en Coaching del Instituto Europeo de Coaching. Año: 2013



## Sesión 2: Las Creencias

### Objetivo:

- 1) Identificar las diferentes creencias sociales e individuales referentes al empoderamiento personal

### Contenidos:

- La importancia de quién “crees que eres”
- Formación de creencias
- Presuposiciones y creencias heredadas
- Roles de género: generando opciones

### Actividad: Análisis del vídeo y debate: extracto de la película<sup>11</sup>

<b>OBJETIVO</b>	Identificar las creencias extendidas sobre las relaciones entre hombres y mujeres
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>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 la tráiler también se hace hincapié sobre el estereotipo del hombre duro, “chico malo ” que ejerce atracción sobre las mujeres.</p> <p>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.</p>

<sup>11</sup>Película: ¿Qué les pasa a los hombres?. Año: 2009. Director: Ken Kwapis



Actividad: Me permito ser yo misma<sup>12</sup>

**OBJETIVO**

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

**DESARROLLO  
Y  
RESULTADOS**

Tras repartir el ejercicio invitar a la auto reflexión 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.

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, frustración, 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.

<sup>12</sup>Malinka Libros. Cuadernos de ejercicios para gozar de la vida. Autora: Couzon, Élisabeth. Edición: 2012

Actividad: Audición de la canción “Desde mi libertad” <sup>13</sup>	
<b>OBJETIVO</b>	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.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	Se proyecta el video clip de la canción en completo silencio después del debate. Resultados: 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.

---

<sup>13</sup>Canción: “Desde mi libertad” del disco “Querida Ana”. Autor: Víctor Manuel . Artista: Ana Belén. Año: 1979

Actividad: Me permito ser yo misma 2ª parte<sup>14</sup>

<b>OBJETIVO</b>	Establecer qué cosas nos vamos a permitir a partir de ahora para ser nosotras mismas.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	A modo de lluvia de ideas, van expresando lo que se van a permitir: No ser perfectas al 100% <ul style="list-style-type: none"><li>- Me voy a permitir correr peligros.</li><li>- Voy a permitirme ser deshonestas.</li><li>- Voy a permitirme ser indecente.</li><li>- Voy a permitirme ponerme en 1º lugar.</li><li>- Me voy a permitir ser egoísta.</li><li>- No estar pendiente de lo que opinan de mí.</li><li>- Me voy a permitir ser feliz sin culpa.</li></ul>

<sup>14</sup>Malinka Libros. Cuadernos de ejercicios para gozar de la vida. Autora: Couzon, Élisabeth. Edición: 2012



## Actividad: El Tunel del Empoderamiento<sup>15</sup>

<b>OBJETIVO</b>	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. Me gustaría escuchar: “Eres una mujer valiente”, “Gracias por ser tan maravillosa”, “Quiero que seas feliz”.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	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.

### Sesión 3: Motivación al cambio: Sal de tu zona de Confort

#### Objetivos:

- 1) Despertar la motivación al cambio de las participantes con ejercicios de auto introspección personal.
- 2) Descubrir cuáles son los estereotipos que como mujeres desarrollamos y saber si los he elegido desde mi libertad.
- 3) Zona de confort: ¿qué es?, ¿cuáles son sus beneficios?, ¿cómo salir de ella?
- 4) Tomar conciencia del rol de cada persona en la sociedad y realizar un plan de acción.

<sup>15</sup>Malinka Libros. Cuadernos de ejercicios para gozar de la vida. Autora: Couzon, Élisabeth. Edición: 2012

Contenidos:

- Coaching y empoderamiento
- Estereotipos que están en mí: toma de conciencia
- Zona de confort
- Motivación al cambio

Actividad: Lluvia de Ideas, ¿Qué nos aporta la zona de confort? <sup>16</sup>	
<b>OBJETIVO</b>	Descubrir porque nos quedamos instaladas en el miedo.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>La capacitadora lanza la pregunta y las participantes van respondiendo por las siguientes razones: seguridad, conformismo, bienestar, creencia de estabilidad, creencia de dependencia etc.</p> <p>Resultados: 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.</p>

---

<sup>16</sup>Manual: Máster Experto en Coaching del Instituto Europeo de Coaching. Año: 2013

Actividad: Rueda de la vida del empoderamiento femenino<sup>17</sup>

<b>OBJETIVO</b>	Tomar conciencia de las creencias personales y hacer un ejercicio de integración y aceptación con la puesta en común en el grupo.
<b>DESARROLLO Y RESULTADOS</b>	<p>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.</p> <p>Resultados: Darse cuenta de que 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.</p>

---

<sup>17</sup>Rueda de la vida del empoderamiento femenino. Autora: Adelaida Enguix Martínez. Año: 2014



## ACTIVIDADES DE AUTOEVALUACIÓN

### Entrevistas finales

Una vez finalizadas las actividades formativas en cada zona, se solicitó la participación de una mujer en una entrevista en la que expresara qué había significado participar en esta experiencia



### Grupos de reflexión

La última de las actividades de este proyecto consistió en la realización de un Grupo de Reflexión. El objetivo de esta actividad es que las mujeres participantes realizaran una evaluación conjunta del proyecto, incidiendo en las novedades que la formación recibida ha aportado a sus vidas y a su identidad como mujeres.

Durante el grupo se invitó a las mujeres a reflexionar de manera colectiva sobre:

- Los aspectos positivos de pertenecer a una asociación de mujeres feminista.
- Intereses y necesidades comunes.
- Posibles espacios donde puede darse la interacción entre mujeres de diferentes generaciones.
- La importancia de la autonomía como principio fundamental para el empoderamiento personal y grupal.





# GLOSARIO

**ANDROCENTRISMO:** Término aceptado por la Real Academia Española, RAE, desde 2001, proveniente de la raíz andros. Concepción del mundo en la que el varón se coloca como medida de todas las cosas. Se considera al varón como prototipo de ser humano completo y perfecto. Ser varón es lo humano, es lo bueno, es el modelo a alcanzar. El modelo de ser masculino constituye el referente de ser persona y por tanto las cualidades, roles, funciones masculinas tienen valor superior a las correspondientes al modelo femenino, se establece una jerarquía de poder de los hombres sobre las mujeres.

**DIVERSIDAD DE GÉNERO:** Nuevo enfoque de cultura organizacional que postula el máximo aprovechamiento de los recursos humanos heterogéneos es decir, diversos en cuanto a sexo, edad, raza, etnia, nacionalidad, etc. El criterio de diversidad enfatiza la variabilidad interindividual, de manera que cada persona se valora por lo que es y lo que puede aportar, sea cual sea su sexo, procedencia o características personales.

**DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO:** Hace referencia a la separación, en función de los roles asignados socialmente, entre el trabajo remunerado-mayoritariamente masculino-y el trabajo no remunerado -mayoritariamente femenino-. Alude también a la distinción entre la vida pública y la vida privada, y dentro de cada uno de estos ámbitos, a la asignación de tareas y funciones a hombres y mujeres según división genérica. Dicha asignación conlleva unas atribuciones de poder y jerarquía diferentes, de manera que se otorga distinto valor a los distintos trabajos realizados por los/ las sujetos de una misma sociedad (los trabajos adscritos al sexo masculino son siempre más valorados que los vinculados al sexo femenino).

**ENFOQUE DE GÉNERO:** Perspectiva que permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre mujeres y hombres, expresadas en opresión, injusticia, subordinación y discriminación hacia las mujeres en la organización genérica de las sociedades en un contexto geográfico, cultural, étnico e histórico determinado.

**EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL:** Proceso personal de toma de conciencia de las mujeres sobre su subordinación, con el objetivo de consolidar su autonomía, su poder personal y ejercer su capacidad de influencia y decisión.

**EMPODERAMIENTO COLECTIVO:** Es el proceso por el cual los intereses de las mujeres se relacionan, a fin de incrementar su poder de acceso, uso y control de los recursos, de los beneficios y de ganar influencia y participar en la toma de decisiones y de cambio social

**EMPLEO:** Es sólo aquella parte del trabajo que se intercambia por un salario.

**ESPACIO PÚBLICO:** Es el considerado a toda la sociedad y que, por tanto, tiene trascendencia social. Históricamente, el hombre se ha reservado este espacio como su dominio de acción. Ocupando un lugar privilegiado en el mismo, creando sus propias leyes, códigos y pautas así como un Pacto Social base del patriarcado, en el que ha sustentado sus prerrogativas.

**ESPACIO PRIVADO:** Es el considerado relativo a lo doméstico, lo familiar. Históricamente, el patriarcado lo ha circunscrito a la mujer, negando trascendencia social a todo lo que en dicho terreno ocurre.

**ESTEREOTIPOS SEXUALES:** Construcción cultural que supone una visión determinada sobre cada uno de los sexos, asignándoles de forma desigual y discriminadora distintos papeles, actitudes y características. Los estereotipos crean arquetipos, a través de imágenes que cumplen el papel de proponer modelos rígidos, en los que hay que encajar para ser socialmente aceptados. En definitiva, los estereotipos sexuales fijan un modelo de ser hombre y un modelo de ser mujer validados socialmente y que, a partir de esa visión tópica construida, establecen un sistema desigual de relaciones entre ambos sexos y de cada uno de ellos con el mundo.

**FEMINISMO:** Movimiento social, político y económico, protagonizado mayoritariamente por mujeres que han denunciado, desvelado y transgredido sistemáticamente el sistema social imperante, el patriarcado, basado en la preeminencia de lo masculino y del hombre sobre la subsidiaridad y subordinación de lo femenino y de las mujeres, construyendo de este modo el sujeto social mujer, su ciudadanía, su humanidad. Es también un movimiento histórico cuyos orígenes sitúan algunas autoras en los albores del siglo XVIII; es heredero, por tanto del pensamiento ilustrado.

**GÉNERO:** Categoría social de análisis de la realidad que sirve para distinguir las diferencias biológicas que existen entre mujeres y hombres (que denominamos sexo), de las diferencias sociales y culturales (que denominamos género); el concepto de género pone nombre a todo ese conjunto de características, formas de ser y sentir, expectativas de comportamiento, habilidades y destrezas, roles, responsabilidades que conforman el modelo de ser masculino y femenino, que no tienen su origen en la biología, sino que son el resultado de construcciones sociales y culturales. El concepto de género, como principio de organización social, alude también a las relaciones de poder y de desigualdad entre varones y mujeres, que discriminan y oprimen al género femenino.

**IGUALDAD:** Condición de ser una/o “igual” a otra/o. Implica que debe haber paridad e identidad.

**IGUALDAD DE OPORTUNIDADES:** Ausencia de toda barrera sexista para la participación económica, política y social.

**LIDERAZGO:** Es aquella persona que influye sobre otras para obtener resultados.

**MISMIDAD:** Principio de vida en el que la generosidad de género de las mujeres, se vuelque primero sobre nosotras.

**PATRIARCADO:** Sistema de organización social de dominación masculina vigente en la actualidad, más universal por más extendido en el espacio y más antiguo en el tiempo (se ha dado en todas las sociedades que conocemos hasta ahora), que convierte la diferencia sexual entre varones y mujeres en desigualdad social. Se vincula la pertenencia al sexo biológico masculino, con la posesión de un conjunto de cualidades y habilidades, que otorgan a los varones derechos y poder para decidir sobre la ordenación del mundo, de las sociedades y sobre la vida de las mujeres, que quedan relegadas en una posesión de subordinación. Estas relaciones de poder jerárquicas de los varones sobre las mujeres se expresan tanto individual como colectivamente, en el ámbito privado del hogar como en el de las instituciones políticas.

**PERSPECTIVA DE GÉNERO:** Enfoque que tiene en consideración las diferencias entre mujeres y hombres en cualquier actividad o ámbito.

**ROLES ESTABLECIDOS EN FUNCIÓN DEL SEXO:** Pautas de acción y comportamiento asignadas a mujeres y a hombres, respectivamente, e inculcadas y perpetuadas según los criterios vigentes en la sociedad patriarcal.

**SEGREGACIÓN EN EL TRABAJO:** Concentración de mujeres y hombres en tipos y niveles diferentes de actividad y empleo, donde las mujeres se ven confinadas a una gama más estrecha de ocupaciones que los hombres (segregación horizontal) y a puestos de trabajo inferiores (segregación vertical).

**SEXO:** Categoría que se refiere a las diferencias biológicas (anatómicas y fisiológicas) entre machos o hembras. El sexo, como diferencia entre mujer y varón, está determinado por las diferencias dadas por los cromosomas, las gónadas, las hormonas y los genitales externos. Son universales, coinciden en todo el tiempo y cultura. El sexo biológico y sus diferentes órganos y funciones permanecen desde la aparición de la especie humana, de reproducción sexual, por tanto, de naturaleza dimórfica (sexo femenino y masculino).

**SEXISMO:** Se refiere a las prácticas, prejuicios e ideologías que desvalorizan y discriminan a las personas de un sexo por considerarlo inferior al otro. Dado que en el sistema patriarcal las mujeres son consideradas como el sexo “débil”, inferior en cualidades humanas a los hombres (concepción androcéntrico), la discriminación sexista se da generalmente hacia las mujeres.

**SISTEMA DE GÉNEROS:** Conjunto de estructuras socioeconómicas y políticas que mantiene y perpetua los roles femenino y masculino tradicionales, así como lo clásicamente atribuido a mujeres y a hombres.

**SOCIALIZACIÓN:** Valores y comportamientos provenientes del entorno en el que la mujer y el hombre viven y que éstos interiorizan y asumen como propios y naturales.

**SORORIDAD**<sup>1</sup>: La sororidad es una dimensión ética, política y práctica del feminismo contemporáneo. Este término enuncia los principios ético político de equivalencia y relación paritaria entre mujeres. Se trata de una alianza entre mujeres, propicia la confianza, el reconocimiento recíproco de la autoridad y el apoyo.

Es 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.

---

<sup>1</sup>Marcela Lagarde, “La política de las mujeres.” Madrid, Cátedra, 1997.

Se trata de acordar de manera limitada y puntual algunas cosas con cada vez más mujeres. Sumar y crear vínculos. Asumir que cada una es un eslabón de encuentro con muchas otras y así de manera sin fin. El mecanismo más eficaz para lograrlo es dilucidar en qué estamos de acuerdo y discrepar con el respeto que le exigimos al mundo para nuestro género. Los pactos entre nosotras son limitados en el tiempo y tienen objetivos claros y concisos, incluyen, también, las maneras de acordarlos, renovarlos o darles fin.

**TECHO DE CRISTAL:** Término acuñado por sociólogas anglosajonas en la década de los 80 y que define la barrera invisible en el terreno laboral, resultante de un complejo entramado de estructuras en organizaciones dominadas por varones, que impide que las mujeres accedan a puestos importantes.

**TRABAJO:** Es toda actividad destinada a la satisfacción de las necesidades de la producción y reproducción de la vida humana, aunque habitualmente utilizamos este término como sinónimo de empleo.

**TRABAJO PRODUCTIVO:** Es la actividad reglamentada y reconocida jurídica y socialmente, a partir de la Revolución Industrial, como aquella que tiene por contraprestación, remuneración económica. Queda pues así fuera de dicho concepto, la actividad realizada por todas las mujeres en el ámbito doméstico.

**TRABAJO REPRODUCTIVO:** Es la actividad no mercantilizada que tiene por objetivo la reproducción de la vida y que, en su sentido más amplio, abarca todas las tareas, funciones y responsabilidades del hogar, el cuidado de las personas que la integran y el mantenimiento y transmisión de los códigos identitarios.

**TRANSVERSALIDAD DE GÉNERO O MAINSTREAMING:** Integración sistemática de las situaciones, prioridades y necesidades de mujeres y hombres, respectivamente, en todas las políticas y actividades, con vistas a promover la igualdad entre mujeres y hombres y a movilizar todas las políticas y las medidas generales con el propósito específico de alcanzar la igualdad, teniendo en cuenta, de manera activa y abierta, durante la fase de planificación, sus efectos sobre las situaciones respectivas de mujeres y hombres durante la ejecución, el control y la evaluación.



# ASOCIACIONES PARTICIPANTES



**ASOCIACIÓN DE MUJERES DE BEAS DE GRANADA AMBEGRA**

CIF: G-18477364

Domicilio social: Plaza Alta, nº 5

Municipio: Beas de Granada

Provincia: Granada

Teléfono: No

Móvil: 680420 193

E-mail: angeles\_unica@hotmail.com

Web/Blog: No

Facebook: No

**Descripción de la Asociación**

Representante legal: Ángeles Única Peña

Secretaria: Antonia Gómez Muñoz

Tesorera: Consuelo Cervilla López

Persona representante de la ejecución del proyecto: Ángeles Única Peña

Nº de Socias: 70

Edad media de las socias: 45

Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí

## ASOCIACIÓN DE MUJERES AGUA BUENA

CIF: G 18417576

Domicilio social: Oficina Municipal. Carretera de Íllora ALOMARTES 18350

Municipio: Alomartes/Íllora

Provincia: Granada

Teléfono: 958 456374

Móvil: No

E-mail: mujeresaguabuena@gmail.com

Web/Blog: No

Facebook: Agua Buena Lopez Arco

Descripción de la Asociación:

Una asociación de mujeres que viviendo en un entorno rural y desempeñando roles adjudicados por sexo se organizan y atreven a prácticas cotidianas con perspectiva de género y cuestionan el significado de sus vivencias. Proporcionan un espacio y tiempo para si misma y plantean un modo alternativo para el entorno.

Representante legal: María López Arco

Secretaria: Rufina Guarnido García

Tesorera: María Josefa Jimenez Montero

Persona representante de la ejecución del proyecto: María A. López Arco

Nº de Socias: 60

Edad media de las socias: 55

Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí

COLECTIVO ALHUCEMA DE SIERRA NEVADA	
CIF: G 18630244	
Domicilio social: C/ Alcazaba, 3	
Municipio: Güéjar Sierra	Provincia: Granada
Teléfono: 958484873	Móvil: 661629162
E-mail: abelyalba@yahoo.es	
Web/Blog: No	Facebook: mujeres.colectivoalhucemas
Descripción de la Asociación	
Representante legal: María Encarnación Álvarez Madrid (Presidenta)	
Secretaria:	
Tesorera:	
Persona representante de la ejecución del proyecto: María Encarnación Álvarez Madrid	
Nº de Socias: 100	
Edad media de las socias: 50 años	
Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí	

**ASOCIACIÓN EXPRESAME**

CIF: G19208019

Domicilio social: C/Margarita Xirgú, 2 18007

Municipio: Granada

Provincia: Granada

Teléfono:

Móvil: 670214755

E-mail: [asociacionexpresame@gmail.com](mailto:asociacionexpresame@gmail.com)Web/Blog: [www.aspcoacionexpresame.com](http://www.aspcoacionexpresame.com)

Facebook: Asociación Exprésame

**Descripción de la Asociación**

Representante legal: Ainhoa Sánchez Peña

Secretaria: Ana Moya Martín

Tesorera: (presidenta) Ainhoa Sánchez Peña

Persona representante de la ejecución del proyecto: Ainhoa Sánchez Peña

Nº de Socias: 6

Edad media de las socias: 30 años

Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí

ASOCIACIÓN INDIAKA	
CIF: G 18353706	
Domicilio social: C/ Gran capitán nº 6 ÍLLORA, 18260	
Municipio: Íllora	Provincia: Granada
Teléfono: 958463469	Móvil: No
E-mail: jomezana@hotmail.com / asociacionindiaka94@gmail.com	
Web/Blog: No	Facebook: No
Descripción de la Asociación:	Una asociación de mujeres que ha resistido en el tiempo y que encara el futuro con renovadas expectativas de participación en red y de nuevas actividades formativas.
Representante legal: Maria Teresa Alonso Alonso	
Secretaria: Francisca Castelar Ramos	
Tesorera: Rosalía Mazuecos Pérez	
Persona representante de la ejecución del proyecto: Maria Teresa Alonso Alonso	
Nº de Socias: 31	
Edad media de las socias: 50	
Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí	

**ASOCIACIÓN MUJERES POLITÓLOGAS**

CIF: G18537985

Domicilio social: C/Emir, nº 17 5º C

Municipio: Granada

Provincia: Granada

Teléfono: 958265922

Móvil: 605257743

E-mail: mujerespolitologas@yahoo.es asociacion@mujerespolitologas.com

Web/Blog: [www.mujerespolitologas.com](http://www.mujerespolitologas.com)

Facebook: Asociación Mujeres Politólogas

**Descripción de la Asociación**

Representante legal: Natalia Enguix Martínez

Secretaria:

Tesorera:

Persona representante de la ejecución del proyecto: Natalia Enguix Martínez

Nº de Socias: 30

Edad media de las socias: 30 años

Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí

ASOCIACIÓN NUEVAS IDEAS	
CIF: G18388868	
Domicilio social: C/Real, Escoznar 18293	
Municipio: Escóznar-Íllora	Provincia: Granada
Teléfono: 958453833	Móvil:
E-mail: mariloli80@hotmail.com	
Web/Blog:	Facebook:
Descripción de la Asociación	Asociación de mujeres en una pequeña población con marcado carácter rural con roles arraigados que tiene como objetivo acercar a las mujeres y a la población nuevas formas de organización de su tiempo y de su vida. Se está en proceso de expansión.
Representante legal: Maria Angeles Ramos Lucena	
Secretaria: Maria Dolores Muñoz Padilla	
Tesorera: Victoria Arco	
Persona representante de la ejecución del proyecto: Maria Dolores Muñoz Padilla	
Nº de Socias: 32	
Edad media de las socias: 61	
Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí	

## ASOCIACIÓN PASO AL FUTURO

CIF: G18441352

Domicilio social: Oficinas Municipalesc/ 1º de Mayo, Tocón 18380

Municipio: Tocón-Íllora

Provincia: Granada

Teléfono: 958 448239

Móvil:

E-mail: paqui.abuela@hotmail.com

Web/Blog:

Facebook:

Descripción de la Asociación

Asociación de mujeres con empeño en transformar el papel de las mujeres en la época que nos ha tocado vivir, con los recursos a nuestro alcance y desde lo aprendido de perspectiva de género. Organizadoras de actividades que proporcionan un tiempo y espacio propios de entretenimiento, reflexión y formación.

Representante legal: Enriqueta Toro Soldado

Secretaria: Francisca Pérez Pérez

Tesorera: Belén Castelar Cobos

Persona representante de la ejecución del proyecto: Francisca Pérez Pérez

Nº de Socias: 43

Edad media de las socias: 42

Alta en el censo de entidad colaboradora del IAM: Sí

