Taller

Círculo de mujeres, primera sesión

Idea Dignidad

Objetivo

Generar un espacio de encuentro libre y seguro para mujeres que han participado del acompañamiento psicosocial de Idea Dignidad para compartir-nos.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, identidad, libertad, dignidad, género, mujeres, exigibilidad, autoestima |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Facilitadores | Myriam Pérez (MP)Mónica Rojas (MR) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 3 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 10:00am – 10:15am | **A1. Encuadre** | Responsables: MP, MR  Recursos: R1 |
| 10:15am – 10:35am | **A2. Me gustaría ser** | Responsables: MR, MP |
| 10:35am – 11:35am | **A3. Afuera y adentro "Mis máscaras"** | Responsables: MR, MP |
| 11:35am – 12:35pm | **A4. Hablándole a mi cuerpo** | Responsables: MP, MR |
| 12:35pm – 12:55pm | **A5. Cierre primera sesión** | Responsables: MP, MR  Recursos: R2 |

Actividad

# A1. Encuadre

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Promover que el círculo de mujeres sea un espacio seguro entre las participantas . |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, identidad, libertad, dignidad, género, mujeres, exigibilidad, empoderamiento, autoestima |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: autotutorado, semipresencial |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adolescentes  **Participantes**: 1 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins  **Tiempo total**: 15 mins |
| Recursos | • R1. Registro asistencia |
| Materiales consumibles | • Papelotes, marcadores, maskin. |
| Equipo | • Registro de asistencia, velas, música, laptop, parlante |
| Precauciones | • Estos acuerdos básicos son planteados por el Programa de Alternativas a la Violencia (PAV) |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

Recursos: R1

**Paso 1**. Brinde una bienvenida afectuosa a las participantas.

Indique que este círculo de mujeres se deriva de la metodología de los grupos de apoyo entre mujeres. Es un espacio en el que buscamos compartir similares problemáticas, socializamos experiencias y buscando a partir de sí mismas y de nuestras  compañeras, alternativas para superar la violencia, la discriminación... También pueden ser parte de una estrategia de intervención en apoyo social.

**Paso 2**. Señale que en un principio estos espacios serán guiados pero que se pretende que sean ellas mismas quienes luego se auto convoquen y gestionen cada sesión.

## – 0 seg

**Paso 3**. Pregunte a las participantas cuáles deberían ser las condiciones (acuerdos) para que el círculo de mujeres sea un espacio seguro.  Genere acuerdos básicos sobre el respeto a la opinión de las otras, el uso de la palabra, del celular, etc.

Haga hincapié en los siguientes acuerdos:

- Buscamos y afirmamos los puntos positivos de cada una. (estrellitas)

- No hablamos mal de otras ni de nosotras mismas. (palmas)

- Escuchamos lo que dice cada persona: no interrumpimos y no hablamos demasiado. Personas tímidas: no tengan miedo de hablar, el grupo necesita su contribución. Habladoras: Digan lo que quieran decir pero por favor no monopolizar la conversación.

- Los ejercicios son voluntarios. Nos voluntariamos a nosotras mismas.

- Respetamos la confidencialidad de las aportaciones personales de cada participanta. Lo que se diga aquí, se queda aquí.

- Hoy no usamos AJÍ ( no aconsejar, no juzgar, no interpretar).

- Comunicamos siempre desde el Yo, haciéndome responsable de lo que yo siento, yo creo, yo opino (evite usar generalidades como "todas nos sentimos", "a veces nosotras").

Anote estos acuerdos en un papelógrafo mismo que será ubicado en un lugar visible durante todo el encuentro.

**Paso 4**. En plenaria invite a las participantas a exponer las expectativas que tienen  de este círculo de mujeres al que han sido invitadas y consigne las respuestas sobre un papelógrafo o una pizarra. Puede usar preguntas generadoras como: ¿por qué vinimos?, ¿qué esperamos de este espacio de encuentro?

Actividad creada por Mónica Rojas Puente

Recurso

# R1. Registro asistencia

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Identidad |
| Descripción | Formato para registro de participantes. |

Actividad

# A2. Me gustaría ser

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Conocerse y propiciar un ambiente de confianza entre las personas participantes del taller. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Identidad |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 30 mins  **Tiempo total**: 20 mins (modificado del original) |
| Precauciones | • Puede cambiar el animal por plantas, un elemento (agua, tierra...), un personaje... |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 30 mins

**Paso 1**. Solicite a las personas participantes que formen un círculo en el centro de la sala.

**Paso 2**. Indique que se van a presentar diciendo su nombre, de donde viene (institución) y al final deberán agregar la frase “y me gustaría ser... porque... ”, y mencionarán un animal y la razón por la que desearían serlo.

**Paso 3**. Pida a un/a voluntario/a que inicie la dinámica y continúe hasta que todas las personas participantes se hayan presentado siendo usted la última persona en presentarse.

**Paso 4**. Realice un cierre resaltando la diversidad del grupo reflejada en las distintas formas de pensar, sentir, actuar, las visiones que cada persona tiene del mundo y la forma como estos elementos se relacionan con la identidad. En este sentido, se puede señalar que esa diversidad no debe implicar desigualdades sino que por el contrario nos permite reconocernos como semejantes (con la misma dignidad y derechos) siendo tan diferentes entre sí.

Actividad creada por Defensoría del Pueblo de Ecuador, adaptada de (http://www.webselah.com/coleccion-de-dinamicas-1-dinamicas-de-presentacion).

Actividad

# A3. Afuera y adentro "Mis máscaras"

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Usar la máscara como recurso para explorar la autopercepción. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, identidad |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos  **Participantes**: 1 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 45 mins• Reflexionar: 0 seg  **Tiempo total**: 1 hora (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Impresiones del recurso máscaras, crayones, témperas, pinceles, lápices de colores, marcadores, acuarelas, lana, música |
| Equipo | • Parlante, móvil, laptop |
| Precauciones | • Mientras las participantas realizan el trabajo personal se pone música de fondo. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 45 mins

**Paso 1**. Prepare previamente máscaras de papel o de un material flexible de color blanco (con hilo o caucho), que puedan ser usadas por ambas caras. Asegúrese de que las máscaras tengan expresiones neutras (no sonrisas, llanto ni enojo para que no induzcan la decoración que las mujeres elijan. Evite también que sean antifaces. Disponga también de diversos materiales para decorarlas, por ejemplo, crayones, lápices, marcadores, temperas, lana, pegante, etc.

**Paso 2**. Pida a cada mujer que tome una de las máscaras  y elija uno de los lados, lo observe y comience a decorarla con los materiales que  elijan, al tiempo que piensan en la siguiente frase: "Me muestro  al mundo como una mujer..."

**Paso 3**. Cuando terminen de pintar el primer lado de un par de minutos para que las pinturas se sequen.

**Paso 4**. A continuación, pida que den vuelta a su máscara y comiencen a pintar el segundo lado mientras completan la siguiente frase: "En realidad me siento/ me veo como una mujer..." De el tiempo suficiente para que decoren esta cara

**Paso 5**. Mientras la pintura se seca o, los materiales terminan de pegarse, solicite a mujeres que observen los dos lados de sus máscaras, observen sus detalles y traten de identificar; ¿En que se parecen? ¿En qué se diferencian?

## – 0 seg

**Paso 6**. Ahora pídales que se pongan de pie y se pongan la primera máscara "como nos mostramos al mundo" y caminen por el espacio  e identifiquen: ¿Cómo se sienten llevando esta máscara?  Luego pida que observen las máscaras de sus compañeras.  Si se dispone de tiempo, se pueden hacer dos o tres pausas escogiendo parejas para observarse mutuamente por unos minutos.

**Paso 7**. Pasados 5 minutos, pida que den vuelta a las máscaras y repitan el caminar por el espacio e identificar como se sienten mostrándose con esta segunda máscara. Nuevamente solicite que se observen mutuamente .

**Paso 8**. Solicite a las mujeres que se sienten en círculo y que piensen en la siguiente pregunta: ¿De qué se dieron cuenta? Pida a quienes deseen hacerlo, que compartan sus reflexiones, emociones o experiencias durante el ejercicio.

## Reflexionar – 0 seg

**Paso 9**. Para profundizar en la reflexión plantee otras preguntas como las sugeridas a continuación:

      • Con respecto a la primera máscara: ¿Quién me dijo que debo mostrarme así? o, ¿Por qué elegí mostrarme así?

      • Con respecto a la segunda máscara: ¿Qué tanto me permito ser la de adentro? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Qué pasaría si sólo me muestro con este  lado de la máscara?  ¿Cómo reacciona el mundo o las personas que me rodean?

**Paso 10**. Las máscaras que usamos y que decoramos representan nuestro mundo exterior y nuestro mundo interior y la forma como están relacionados.

**Paso 11**. Con frecuencia el mundo interior es aquello que otros no ven o no saben de nosotras, a veces es lo que no queremos que vean o sepan.

**Paso 12**. Una parte importante de nuestra identidad se construye con base en lo que el mundo espera de nosotras por ser mujeres. Con frecuencia lo que se espera de nosotras, lo que el mundo nos demanda no coincide con nuestros deseos más legítimos y esta separación entre los que se nos pide que seamos y lo que queremos ser genera malestar. Cuando sentimos malestar o discordancia, ese malestar se expresa de muchas formas.

**Paso 13**. Para terminar la actividad o, al final del taller, invíteles a ponerse la máscara de su yo interno.  "Sientan esa máscara" "Imagínense que habitan el mundo con esa máscaras que en realidad son ustedes mismas.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente y Myriam Pérez Gallo de Idea Dignidad

Actividad

# A4. Hablándole a mi cuerpo

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Conectar con el cuerpo y con las emociones que le atraviesan, reconociendo que el cuerpo es el "envase" con el que transitamos el mundo. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, integridad personal, salud, género, mujeres, exigibilidad, empoderamiento, autoestima |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 2 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 45 mins• Reflexionar: 0 seg  **Tiempo total**: 1 hora (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Cojines, mantas, matts de yoga, |
| Equipo | • Parlante, móvil, laptop |
| Precauciones | • las parejas para este ejercicio deben ser formadas entre mujeres que no se conozcan entre sí. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 45 mins

**Paso 1**. Antes de iniciar el ejercicio, indicar a las personas participantes que los ejercicios realizados al inicio, además, permiten conectar con los elementos que podemos tener para acompañar a otros, como por ejemplo la escucha activa. Ahora con los ejercicios de cierre trabajaremos en autocuidado.

Hemos visto la importancia de gestionar las emociones personales y colectivas, por eso es importante aprender a contenernos y acompañarnos unos a otros.

Precise que para quienes no se sienten cómodos con este contacto corporal lo puede indicar a su pareja y ésta lo tomará en cuenta.; dar opción de no hacerlo o de solo sobreponer las manos sobre la parte del cuerpo que se indique sin tocar.

**Paso 2**. Pida a las participantas que se ubiquen en parejas; deben ubicarse en una parte del espacio donde puedan extender su matt y acostarse sobre el mismo.

## – 0 seg

**Paso 3**. Indique que elijan quien realizará el ejercicio primera, esta persona debe acostarse con brazos y piernas totalmente extendidas sobre el matt (si lo requiere puede cubrirse con una manta) y con los ojos cerrados. Mientras, la otra persona se sienta cómodamente junto a ella.

**Paso 4**. La persona recostada le hablará a diferentes partes de su cuerpo, pensando y sintiendo en la relación que tiene con esta parte: ¿cómo me siento con esta parte de mi cuerpo?

La otra participanta acompaña y  escucha con atención lo que su compañera dice y ubica sus manos sobre la parte del cuerpo con la que se va hablando. Cuando su compañera nombre otra parte del cuerpo, sus manos deben tocar esa otra parte. Una vez que su compañera termine de hablarle a su cuerpo, retire sus manos y acompañe.

**Paso 5**. Se repite el ejercicio intercambiando roles, quienes hablaron con su cuerpo ahora escuchan y acompañan y viceversa

**Paso 6**. Una vez que las dos personas de la pareja hayan realizado el ejercicio, pídales que se ubiquen en circulo para la plenaria.

## Reflexionar – 0 seg

**Paso 7**. En plenaria, pregunte si alguien desea compartir

¿cómo se sintieron con el ejercicio?

¿ de qué se dieron cuenta?

**Paso 8**. Reflexione sobre las ideas que compartan las participantas y tome en cuenta lo siguiente:

- Una de las cosas que más hacemos las mujeres es acompañar, por esto hemos aprendido a escuchar el cuerpo de otros pero el mío no tanto.

- Con estos ejercicios el cuerpo está reaccionando.

- Estamos muy vinculadas con todo aquello que  no me gusta de mí misma y de los otros porque vivimos en sociedades que potencian el malestar. El sistema en el que vivimos no va a funcionar con personas que se sienten bien, el sisteme necesita de personas fragmentadas. El dolor corporal es la forma en que hemos aprendido a vivir, porque así son la sociedades que potencian el sufrimiento. La única forma en que hemos aprendido a vincularnos es a través del dolor, del sufrimiento (amor romántico).

- Cuando conecto conmigo lo primero que suele salir es aquello que me duele. Este es un ejercicio de autenticidad con una misma, hay que ser sinceras.

- Las mujeres tenemos poderes y los poderes no están en el discurso, están en el cuerpo, en las manos, en la energía.

- Las manos son sanadoras, si tú sanas yo sano.

- Los síntomas corporales son un aviso.

- Trabajar en el cuerpo, es volver a nosotras.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad, adaptada de Taller del Reencuentro

Actividad

# A5. Cierre primera sesión

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Finalizar la jornada de trabajo en grupo. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Exigibilidad, autoestima |
| Momento | Cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adolescentes, adultos  **Participantes**: 2 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 20 mins  **Tiempo total**: 20 mins |
| Recursos | • R2. Frases incompletas |
| Materiales consumibles | • Frases, masking, lápices o marcadores. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 20 mins

Recursos: R2

**Paso 1**. Imprima y recorte varias copias (dependiendo del número de personas en el grupo) de las frases incompletas. Pegue estas frases en un lugar visible para las participantas.

**Paso 2**. Pida a las participantas que se acerquen a este mural/mesa y que observen las diferentes frases. Deben elegir una o 2 frases con la que más se sientan identificadas y completar la frase con aquello que mejor se adapte a su situación.

**Paso 3**. En el círculo pida que quienes deseen compartir, compartan sus frases. Diga que esa frase es suya y que se la pueden llevar.

## – 0 seg

**Paso 4**. Pida que se pongan de pie y se tomen de las manos,

Pregunte: ¿cómo me voy después de lo compartido en este círculo de mujeres?

¿cómo me siento?

Pueden compartir todas o quienes gusten.

**Paso 5**. Indique a las participantes ¿a dónde vamos? indicando que el objetivo es que el grupo realice más sesiones en las que se autoconvoquen  y se organicen ellas mismas para compartirse.

**Paso 6**. Agradezca la participación de cada una de las mujeres e invítelas a compartir un abrazo entre todas.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad

Recurso

# R2. Frases incompletas

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | No discriminación, mujeres, violencia, empoderamiento, autoestima |
| Descripción | Frases para usar en trabajo con mujeres |