Taller

Círculo de mujeres 8M

Idea Dignidad

Objetivo

Generar un espacio de encuentro entre mujeres para compartir y reflexionar sobre lo que es ser mujeres y las estragegias para vivir en un mundo patriarcal.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Mónica Rojas Puente (MR)Camila Medina (CM)Gabriela Morales (GM) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 3 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 11:00am – 11:55am | **A1. Presentación: ¿de dónde vengo?, ¿de qué estoy hecha?** |  |
| 11:55am – 1:25pm | **A2. Representación de lo que estamos hechas** |  |
| 1:25pm – 2:25pm | **Lunch** |  |

Actividad

# A1. Presentación: ¿de dónde vengo?, ¿de qué estoy hecha?

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Generar un espacio en el que las paricipantes se conozcan entre sí y conecten con sus narrativas propias. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 1 – 16 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 35 mins• Reflexionar: 20 mins  **Tiempo total**: 55 mins |
| Materiales consumibles | • Vela, fósforos, matt de yoga |
| Equipo | • parlante, música variada. |
| Precauciones | • Antes del taller solicitar que traigan el objeto |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 35 mins

**Paso 1**. **Antes del taller solicitar a las participantes: Traer un objeto a través del cual puedan contar historias de sus territorios. Puede ser comida, una semilla, una camiseta, una foto, etc.  Este objeto es necesario para la primera actividad, por favor recuerda traerlo.**

      1. Sentar a las participantes en círculo en el piso o en sillas, según las necesidades del grupo. Pedir a las participantes que ubiquen el objeto que trajeron para contar sus historias frente a ellas, también formando un círculo.

      2. Abre el espacio, da la bienvenida, agradece a las personas por su presencia y su esfuerzo para estar en el espacio.

      3. Ofréceles a las personas un momento para llegar y sentirse a sí mismas, permitiéndoles transitar del ritmo que traen a aterrizar con el grupo. Puedes facilitar una práctica que invite a notar el espacio en donde están, incluyendo la presencia de las otras personas. Permíteles que se tomen el tiempo para observar, notar y reconocer cómo es iniciar este camino. Ofrece tiempo para mirarse y reconocer cómo es para cada quien estar en su propia presencia, y en la de las otras.

**Paso 2**

      1. En el centro del círculo encender una vela con una intención: “que nos conectemos con nuestra esencia y entre nosotras”.

      2. Realizar una práctica de respiración y movimiento atento empezando desde el reconocimiento de la mandíbula, y tren superior. Invite a las mujeres a realizar esta práctica de movimiento con los ojos abiertos o cerrados, como ella se sientan cómodas.  Invítelas a empezar mover cuello hacia los diferentes 4 puntos, hombros y muñecas, sentir la espalda, los isquiotibiales. Que empiecen a sentir su respiración y cómo su cuerpo necesita respirar (dar ejemplos) y guiar las primeras respiraciones hasta ver al grupo conectadas con su respiración.

      3. Pida a las participantes que abran sus ojos quienes los tenían cerrados. Y lo más lento posible van a ponerse de pie, vamos a demorarnos lo más posible. Una vez de pie realizar movimientos de tren superior e inferior.

      4. Para finalizar la práctica de movimiento y respiración pídales que abran sus manos y separen sus dedos y que imaginen que van metiendo sus dedos en la tierra. Para esto de a poco guíe para que vayan bajando al piso sintiendo la tierra, metiendo más al fondo los dedos. El encontrarme con esta tierra me permite ir conectando con las respuestas a la pregunta: ¿de dónde vengo?, ¿de qué estoy hecha? Guíelas hasta que estén sentadas nuevamente frente a su objeto.

## Reflexionar – 20 mins

**Paso 3**

      1. Abra una plenaria donde algunas (2-3) de las mujeres compartan: ¿cómo sintieron su cuerpo en esta práctica?

      2. Para finalizar, invite a las participantes a presentarse mediante su objeto.

Ideas para complementar las reflexiones:

      • Los círculos como procesos colectivos nos permiten hallar diversos sentires y realidades profundas. Compartirlos en un círculo puede ser inspirador, liberador, sanador.

Los círculos tienen como objetivos encontrarnos con las otras.

      • Conectar con otras genera bienestar. Abrirse, ser escuchada y reconocida, así como escuchar a otras en un nivel profundo puede generar una conexión liberadora y sanadora. Nos muestra que no estamos solas con nuestros estresores, luchas, patrones, monstruos e inseguridades.

      • A pesar de las diferencias y las distancias entre nuestros territorios, culturas y vivencias, logramos resonar con otra.

      • El poder reflexionar sobre ¿de dónde vengo? Es un recurso emocional que nos permite a las mujeres recuperar información de nuestras ancestras pero también de nosotras mismas.

      • Hay narrativas que se vuelven hueso, materia. A veces puede ser gigante como un monstruo pero en la medida que lo veo esto se hace más pequeño.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad

Actividad

# A2. Representación de lo que estamos hechas

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Externalizar las fortalezas, recursos, capacidades y redes de apoyo que utilizan las mujeres para responder, desafiar y sobrevivir a una sociedad patriarcal. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo, trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes, adultos  **Participantes**: 5 – 20 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 55 mins• Reflexionar: 15 mins• Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 25 mins  **Tiempo total**: 1 hora 30 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Goma, papel, tijeras, cartulinas, hojas, pituras, temperas, marcadores, lana, pliego de cartulina, tabla corcho, velas |
| Precauciones | • 1 vela pequeña por cada participante, hojas especiales (bonitas) para escribir la frase de la vela. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 55 mins

**Paso 1**. Cuando ya todas las mujeres estén reunidas en el espacio, indique que vamos a compartir frangmentos de algunos textos escritos por mujeres, leer:

      • Qué valiente de mí (leer todo, pág. 26 y 27)

      • Heroínas (Segundo parrafo de la págin 72)

      • Transgrediendo la receta tradicional de la vida (antepenultimo parrago página 42 y parrafo 2 y 3 de la página 43)

Del libro Escrito en el cuerpo, creado por mujeres que fue realizado con apoyo de la Fundación .

Luego, se les realiza la siguientes preguntas:

- ¿qué sienten al escuchar estas historias de mujeres?

- ¿de qué creen que están hechas estas mujeres de la historia?

- ¿Conecto con algo de estas historias?

- ¿cómo reconozco en mí mi: la **valentía**, mis recursos, capacidades; mis **transgresiones** a este sistema; y, mis r**edes de acompañamiento** de otras mujeres que me acompañan a resistir?

- ¿de qué estoy hecha?, ¿de qué estamos hechas?

Tras  la reflexión que se genera entorno a las preguntas, en el medio del circulo se colocan diferentes materiales: tijeras, goma, revistas/imágenes para recortar, pinturas, marcadores punta fina y punta gruesa, hojas, cartulinas de colores, temperas, acuarelas, esferos, tizas, etc. Y con estos materiales se les pide plasmar estas memorias que responden ¿de qué estoy hecha?

Se les indica que podrán responder esta pregunta por medio de la escritura, el dibujo, un collage o lo que prefieran hacer con los materiales que encuentren en el centro del círculo.

## Reflexionar – 15 mins

**Paso 2**. Al finalizar esta primera parte, se les pide compartir de manera voluntaria sus creaciones individuales. Se pueden utilizar las siguientes preguntas disparadoras:

      • ¿Qué sintieron al realizar esta actividad?

      • ¿Fue fácil o difícil responder está pregunta?

      • ¿Cómo la contestaron?, ¿Qué representaron?

      • ¿Qué simboliza esa representación en sus historias de vida?

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso 3**. Tras finalizar esta representación individual, se les pide al grupo el construir una cartelera de manera grupal con sus propias creaciones, en donde podrán enviar un mensaje compasivo, empatico y de fortaleza para las niñas, adolescentes y mujeres que vienen a la Fundación, ya que la cartelera estará expuesta en la sala para que pueda ser vista por todas las personas. Se entrega al grupo: tabla de corcho o  un pliego de cartulina, goma, tijeras, marcadores, hojas, cartulinas, lana, revistas.

## Reflexionar – 15 mins

**Paso 4**. Al finalizar esta actividad, se les pide al grupo compartir su creación grupal. Se pueden utilziar las siguentes preguntas:

      • ¿Cómo se sintieron?

      • ¿En quienes pensaron cuando realizaron este actividad?

      • ¿Qué mensaje quisieron enviar?

      • ¿Cómo creen que se sienta la persona que recibe su mensaje?

## Integrar conocimientos – 25 mins

**Paso 5**. Con base a lo compartido por el grupo de mujeres, se agrega que:

a.La memoria plasmada la van a colocar en la vela, esta es suya, la vamos a encender juntas en compañía del fuego vamos a formar un círculo.

b. Niñas, adolescentes y mujeres vivimos en una sociedad patriarcal, en donde se ha generado un sistema de desigualdad entre hombres y mujeres, lo que se traduce, muchas veces, en experiencias de violencias contra nosotras. Sin embargo, a pesar de estar inmersas y viviendo en estas sociedades, las mujeres hemos desarrollado la capacidad de resistencia, hemos desarrollado y fortalecido herramientas, capacidades, recursos individuales, familaires y sociales, lo que nos ha permitido el mantenernos con vida. Asimismo, hemos encontrado resistencia a partir de las relaciones entre las mujeres, donde podemos encontrar y construir un lugar de descanso, apoyo, ternura. Por este mismo motivo, las mujeres estamos hechas de resistencias, de ternura y estamos hechas de otras mujeres.

c. Los círculos de mujeres son espacios para sentirnos escuchadas, acompañadas, integradas, nos permite compartir entre mujeres la sabiduría femenina que constantemente la sociedad ignora . Juntas no permitimos transformar la competitividad, la represión de las emociones, la dominación y la violencia a una consciencia que abraza y valora lo que sentimos, que cultiva el cuidado y la interconexión, que une la transformación interna con el cambio social.

Vamos a cerrar los ojos (quienes deseen), mientras sostenemos nuestra vela, vamos a respirar de forma consciente y escuchamos:

Desde este lugar abro los ojos. Los colores poco a poco vuelven a pintarlo todo, los matices y claroscuros de mi cuerpo. Mi corporalidad está configurada por lo amoroso y lo histórico, por lo personal y lo político. Me doy cuenta de que si he llegado hasta aquí es porque nunca estuve sola. Estuvieron siempre "ellxs" desde mi nacimiento hasta este preciso momento. Siempre fue una mujer la que hizo resonar su voz hasta la profundidad del abismo pronunciando mi nombre. Una amiga, una hermana, una ñaña, una compañera, una amora, una bruja, una curandera, una terapeuta, una y muchas que en medio de la tormenta me extendieron sus manos cómplices.

Pedimos que respire profundamente una vez más y abrir los ojos a quienes cerraron a su tiempo. Damos las gracias por asistir.

Actividad creada por Idea Dignidad