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

**Step
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.

**Step
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

**Step
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.

**Step
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?

Activity created by 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

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

**Step
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.

**Step
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.

**Step
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.

Activity created by Defensoría del Pueblo de Ecuador, adapted from (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

**Step
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.

**Step
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..."

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

**Step
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

**Step
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

**Step
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.

**Step
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
.

**Step
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

**Step
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?

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

**Step
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.

**Step
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.

**Step
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.

Activity created by Mónica Rojas Puente y Myriam Pérez Gallo from 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

**Step
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.

**Step
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

**Step
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.

**Step
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.

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

**Step
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

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

¿cómo
se
sintieron
con
el
ejercicio?

¿
de
qué
se
dieron
cuenta?

**Step
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.

Activity created by Mónica Rojas Puente from Idea Dignidad, adapted from 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

**Step
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.

**Step
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.

**Step
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

**Step
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.

**Step
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.

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

Activity created by Mónica Rojas Puente from 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 |