Taller

Sensibilización en enfoques de derechos humanos y género para profesionales de Casa de la Adolescente

Idea Dignidad

Objetivo

Al finalizar el proceso las profesionales incrementan sus conocimientos y habilidades para ejercer su rol profesional desde un enfoque de derechos y de género que garantice la protección y no revictimización de las niñas, niños y adolescentes de la casa de acogida.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, fundamentos, principios, enfoques, buen vivir, género |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Mónica Rojas Puente (MR)Camila Medina (CM)Gabriela Morales (GM)Myriam Pérez (MP)Carla Patiño (CP)Tamia Rodríguez (TR) |
| Espacio físico | Aula, exteriores |
| Cronograma | 7 horas en 4 días |

# Cronograma

## **Día 1** – 4 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 9:00am – 9:15am | **A1. Abriendo el telón** | Responsables: GM, MR  Notas: generar acuerdos que permanezcan visibles en cada sesión |
| 9:15am – 10:00am | **A2. Mis sueños de niña** | Responsables: MR, GM  Notas: Tomar nota de las reflexiones que realicen sobre el autocuidado. |
| 10:00am – 10:55am | **A3. Tres momentos que cuide y cuidaron de mí** | Responsables: GM, MR  Recursos: R1 |
| 10:55am – 11:55am | **A4. Mapeo del cuerpo** | Responsables: GM, MR |
| 11:55am – 12:25pm | **Lunch** | Responsables: MR, GM |
| 12:25pm – 1:00pm | **A5. Placer y chocolate** | Responsables: GM, MR  Notas: La reflexión sobre este ejercio va entorno a la relación con nuestro cuerpo y la relación con el tiempo. La relación del cuerpo y el tiempo con el autocuidado. El placer experimentado a través del cuerpo. |

## **Día 2** – 1 hora

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 12:00pm – 1:00pm | **Lunch** |  |

## **Día 3** – 1 hora

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 12:00pm – 1:00pm | **Lunch** |  |

## **Día 4** – 1 hora

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 12:00pm – 1:00pm | **Lunch** |  |

# *Día 1*

Actividad

# A1. Abriendo el telón

Notas

generar acuerdos que permanezcan visibles en cada sesión

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Generar un espacio seguro para el proceso de enseñanza-aprendizaje entre las personas facilitadoras y participantes |
| Propósito | Capacitar |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Lluvia de ideas, sesión plenaria |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins  **Tiempo total**: 15 mins |
| Materiales consumibles | • Papelógrafos• Marcadores• Cinta adhesiva |
| Precauciones | • Se puede adaptar para niñas y niños utilizando dibujos, ejemplo: para el respeto de los tiempos un reloj. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso
1**.
Previamente,
escriba
los
temas
o
los
objetivos
del
taller
en
un
papelógrafo
o
en
una
presentación
ppt.

**Paso
2**.
Pregunte
a
las
personas
participantes
cuáles
deberían
ser
las
condiciones
(acuerdos) para
que
se
desarrolle
el
proceso
educativo
en
un
espacio
seguro
para
la
enseñanza-aprendizaje.
Proponga
reflexiones
a
través
de
preguntas
como:
si
hablamos
al
mismo
tiempo
¿nos
escuchamos?
¿es
respetuoso
hablar
al
mismo
tiempo
que
otra
persona?
Genere
acuerdos
básicos
sobre
el
respeto
a
la
opinión
de
las
otras
personas,
el
uso
de
la
palabra,
del
celular,
etc.
Anote
estos
acuerdos
en
un
papelógrafo
mismo
que
será
ubicado
en
un
lugar
visible
durante
todo
el
proceso
educativo.

**Paso
3**.
En
plenaria
invite
a
las
personas
participantes
a
exponer
las
expectativas
que
tienen
del
proceso
educativo
al
que
han
sido
convocadas
y
consigne
las
respuestas
sobre
un
papelógrafo
o
una
pizarra.

**Paso
4**.
Coloque
de
manera
visible
el
papelógrafo
con
los
objetivos
de
aprendizaje
y
contraste
con
las
expectativas
recogidas
en
el
paso
anterior.

**Paso
5**.
Indique
al
grupo
que
si
alguna
expectativa
no
puede
ser
resuelta
en
el
presente
proceso
educativo,
se
lo
anotará
en
una
"Estación de
parqueo"
para
abordarlo
en
otro
momento
(en
este
mismo
proceso
o
en
otro).
En
este
espacio
se
incluirán,
además
de
los
temas
que
no
vayan
a
ser
abordados,
preguntas
que
vayan
a
ser
canalizadas
para
otras
personas
o
instituciones
o
que
ameriten
investigación.
Durante
el
taller
vaya
tachando
las
cuestiones
se
vayan
resolviendo
de
ser
el
caso.

Actividad creada por Defensoría del Pueblo de Ecuador

Actividad

# A2. Mis sueños de niña

Notas

Tomar nota de las reflexiones que realicen sobre el autocuidado.

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Presentarse entre el grupo compartiendo un dato personal. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Momento | Apertura |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 1 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 10 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 45 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Stikcer para nombre (grande), marcadores de colores |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso
1**.
Ubique
a
las
participantes
en
círculo
para
que
puedan
observarse
unas
a
otras.

Indique
que
en
este
primer
momento
nos
vamos
a
presentar,
en
esta
presentación
vamos
a
incluir:

-
Nombre
y
cómo
me
gusta
que
me
llamen.

-
¿qué
quería
ser
de
niña?
,
¿qué
soñaba
de
niña
que
haría
cuando
sea
grande?

-
¿ahora
de
adulta,
a
qué
me
dedico?

Promueva
que
cada
una
de
las
participantes
se
presente
y
responda
a
esta
pregunta.

Pidales
que
en
el
sticker
entregado,
pongan
su
nombre 
en
letra
grande
y
en
letra
pequeña
lo
que
querían
ser.

## Reflexionar – 10 mins

**Paso
2**.
Pregunte:

¿Cómo
se
sintieron
con
el
ejercicio?
,

¿Qué
reflexión
les
trajo
esta
pregunta
sobre
sus
sueños
de
niñas?
,

¿Soy
la
adulta
que
de
niña
quería/imaginé
ser?,

¿Cómo
nos
sentimos
al
ser
escuhadas
por
las
otras?
,

y,
¿cómo
nos
sentimos
al
escuchar
historias
de
las
otras?

¿Tiene
relación
esta
actividad
con
el 
autocuidado?

¿Qué
relación
siente
que
tiene?

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso
3**.
El
autocuidado
implica
por
ejemplo:

      •
Dedicarnos
tiempo.

      •
Viivir
de
acuerdo
con
lo
que
pensamos

      •
Reconocer
nuestros
sentimientos
y
necesidades

      •
Permitirmos
expresar
nuestras
emociones

      •
Conocer
nuestro
cuerpo,
disfrutarlo
y
prestarle
atención
(atender
sus
señales).

      •
Examinar
los
modelos
que
nos
imponen
(roles
de
género,
estereotipos
de
belleza
o
de
éxito)

      •
Desarrollar
una
conciencia
de
que
somos
sujetos
de
derechos
por
el
simple
hecho
de
ser
seres
humanos
con
igual
dignidad

      •
Identificar
situaciones
o
relaciones
que
vulneran
nuestros
derechos

      •
Tener
mayor
información
y
conocimiento
sobre
la
forma
de
ejercer
nuestros
derechos
o
exigirlos
cuando
están
en
riesgo

El
poder
reflexionar
sobre
nuestras
historias,
el
poder
"tomar"
tiempo
para
mirarnos,
narrarnos
y
compartirnos
con
otras
es
un
ejercio
de
cuidado.

Pensar
en
nuestra
identidad
es
pensar
en
quiénes
somos,
como
nos
vemos,
cómo
nos
ven
los
demás,
cómo
nos
han
enseñado
a
ser,
cuáles
de
esas
enseñanzas
forman
parte
de
lo
que
somos
y
cuáles
hemos
rechazado
o
cambiado.

La
sociedad
en
la
que
vivimos
con
frecuencia
nos
transmite
muchas
ideas
de
lo
que
se
espera
de
nosotros/as
y
con
frecuencia
esas
ideas
no
consideran
nuestros
propios
deseos
y
aspiraciones.
Esto
pasa
especialmente
con
las
mujeres
o
con
las
personas
que
han
asumido
el
cuidado
de
otros
como
su
principal
responsabilidad
o
cuando
por
ejemplo,
nuestras
condiciones
socio
económicas
nos
obligan
a
trabajar
muchas
horas
o
a
combinar
estudios,
con
trabajo
y
con
cuidado
del
hogar
de
tal
forma
que
las
oportunidades
para
cuidar
de
si
mismos
se
vuelven
escasas
o
nulas.

Este
espacio
busca
ser
un
tiempo
y
lugar
para
conecat
con
nosotras
mismas.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad

Actividad

# A3. Tres momentos que cuide y cuidaron de mí

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar la importancia del autocuidado a lo largo de nuestras vidas y su relación con el reconocimiento y ejercicio de nuestros derechos |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, salud, igualdad, condición de salud |
| Momento | Apertura, desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 1 – 12 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 25 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 15 mins  **Tiempo total**: 55 mins |
| Recursos | • R1. Ficha de autocuidado |
| Materiales consumibles | • Hojas blancas de papel bond A4• Pinturas• Marcadores |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 25 mins

Recursos: R1

**Paso
1**.
Se
invita
a
las
participantes
el
sentarse
formando
un
círculo
grupal
y
se
entrega
a
cada
participante
una
hoja
en
blanco
de
papel
bond
A4
y
en
el
medio
del
grupo
se
colocan
pinturas
y
marcadores,
para
que
todas
las
personas
tengan
acceso
a
usarlos
y
puedan
compartir.
âââââââ

**Paso
2**.
Cuando
cada
una
este
sentada
y
tenga
su
hoja,
se
da
la
siguiente
instrucción: 
Van
a
dibujar
tres
situaciones,
una
situación
que
vivieron
en
su
niñez,
otra
que
hayan
vivido
en
su
adolescencia
y
otra
que
hayan
vivido
en
su
vida
adulta,
en
dónde
necesitaron
recibir
cuidado
y
se
cuidaron.
Puede
ser
cuando
estaban
enfermas,
tuvieron
alguna
caída,
terminaron
un
trabajo,
una
relación
o
la
muerte
de
un
ser
querido.
En
cada
momento
van
a
identificar
y
representar:

      1.
Quién
o
quiénes
cuidaron
de
mi
en
ese
momento.

      2.
Cómo
me
cuido
esa
persona.

      3.
Cómo
me
sentí
con
ese
cuidado.

      4.
Cómo
necesitaba
ser
cuidada.

      5.
Cómo
cuide
de
mí
misma.

      6.
Cómo
me
sentí
con
mi
cuidado.

## Reflexionar – 15 mins

**Paso
3**.
Cuando
las
participantes
terminen
de
dibujar,
se
les
invita
a
compartir
las
reflexiones
que
les
surgieron
de
esta
actividad.
Como
guía,
pueden
utilizarse
las
siguientes
preguntas:

      1.
¿Qué
situaciones
identificaron?

      2.
¿Qué
diferencias
encontraron
en
cada
etapa
de
vida?

      3.
¿Cómo
se
dieron
cuenta
que
necesitaban
ser
cuidadas
en
ese
momento?

      4.
¿Cómo
se
sintieron
el
recordar
estos
momentos?

      5.
En
su
niñez
y
adolescencia,
¿en
qué
persona
recaía
la
responsabilidad
de
cuidado?
¿y
ahora?

      6.
¿Cómo
se
sentían
y
sienten
cuando
son
cuidadas?

      7.
¿Cómo
se
sentían
y
sienten
cuando
cuidan
de
sí
mismas?

      8.
¿Qué
identificó
cuando
cuido
de
mí?

      9.
¿Qué
pasaría
si
no
cuido
de
mí
o
me
deje
que
otras
personas
cuiden
de
mí?

## Integrar conocimientos – 15 mins

**Paso
4**.
A
lo
largo
de
nuestra
vida,
necesitamos
el
cuidado
de
otras
personas,
pero
también,
tenemos
la
capacidad
para
cuidar
de
nosotras
mismas,
ya
que,
mientras
vamos
creciendo,
el
nivel
de
autocuidado
va
acrecentándose
a
la
par
con
la
capacidad
de
autonomía
que
vamos
desarrollando.
Sin
embargo,
con
frecuencia,
dedicamos
mucho
tiempo
a
otras
personas
(pareja,
amigas/os,
hijos/as,
padres,
madres,
jefes/as,
compañeros/as
de
trabajo,
al
trabajo
mismo,
etc.)
sin
embargo
es
posible
que
del
tiempo
que
tenemos
cada
día
nos
dediquemos
muy
poco
o
nada
a
nosotros/as
mismos.

**Paso
5**.
Tras
la
reflexión,
se
le
entrega
a
cada
participante
la
FICHA
DE
AUTOCUIDADO
y
se
les
invita
a
desarrollar
las
actividades
a,
b
y
c
del
recurso
didáctico
"Ficha
de
autocuidado"
y
al
finalizar
pregunte:
¿Qué
observan?

**Paso
6**.
La
importancia
del
autocuidado
radica
en
identificar
¿qué
es
lo
que
necesito
y
cómo
puede
satisfacer
esa
necesidad?
El
reconocimiento
de
nuestras
necesidades
físicas,
emocionales,
afectivas,
etc.,
nos
permiten
conectar
con
el
ejercicio
pleno
de
nuestros
derechos.
El
autocuidado
implica,
por
ejemplo:

      1.
Dedicarnos
tiempo.

      2.
Vivir
de
acuerdo
con
lo
que
pensamos

      3.
Reconocer
nuestros
sentimientos
y
necesidades

      4.
Permitirnos
expresar
nuestras
emociones

      5.
Conocer
nuestro
cuerpo,
disfrutarlo
y
prestarle
atención
(atender
sus
señales).

      6.
Examinar
los
modelos
que
nos
imponen
(roles
de
género,
estereotipos
de
belleza
o
de
éxito)

      7.
Desarrollar
una
conciencia
de
que
somos
sujetos
de
derechos
por
el
simple
hecho
de
ser
seres
humanos
con
igual
dignidad

      8.
Identificar
situaciones
o
relaciones
que
vulneran
nuestros
derechos

      9.
Tener
más
información
y
conocimiento
sobre
la
forma
de
ejercer
nuestros
derechos
o
exigirlos
cuando
están
en
riesgo.

**Paso
7**.
Para
terminar,
invite
a
las
personas
participantes
a
realizar
el
literal
d,
del
recurso
didáctico
"Ficha
de
autocuidado".

Actividad creada por Idea Dignidad

Recurso

# R1. Ficha de autocuidado

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (docx) |
| Audiencia | Adolescentes, adultos, adultos mayores |
| Temas | Empoderamiento, autoestima |
| Descripción | Esquema de análisis para identificar acciones de autocuidado y contribuir al fortalecimiento de la autoestima. |

Actividad

# A4. Mapeo del cuerpo

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar la relaciòn entre cuerpo y emociones, a travès del reconocimiento del cuerpo y donde sentimos las emociones cuando atravesamos por una situacion estresante. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, educación, género, violencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 25 mins• Reflexionar: 25 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora |
| Materiales consumibles | • plastilina y hojas |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 25 mins

**Paso
1**.
Indicar
que
vamos
a
ponernos
còmodas
y
quienes
se
sientan
a
gusto
puede
cerrar
los
ojos.

**Paso
2**.
Vamos
a
hacer
respiraciones
profundas:
inhalar,
mantener
por
5
segundos
y
exhalar.

**Paso
3**.
Vamos
a
pensar
en
su
rol
profesional
actual:

¿còmo
es
para
ustedes
acompañar
a
victimas
de
violencias?

¿còmo
es
para
ustedes
el
trabajo
con
adolescentes?

¿a
què
retos
se
enfrentan?

¿què
dificultades
se
les
presentan?

¿què
sienten
en
los
momentos
en
que
realizan
sus
acompañamientos?

Mientras
pensamos,
vamos
a
concentrarnos
en
nuestro
cuerpo

¿dònde
siento
las
emociones?
En
que
parte
de
nuestro
cuerpo
se
encuentran
localizadas.
La
sienten
en
la
cabeza,
en
el
pecho,
en
las
manos
¿en
dònde
se
manifiestan?

Vamos
a
ser
consientes
de
còmo
nuestro
cuerpo
se
manifiesta
cuando
atravesamos
por
situciones
dificiles.

Mientras
realizamos
el
ejercicio
vamos
a
mantener
las
respiraciones.

En
una
ultima
exhalaciòn
profunda
vamos
a
ir
regresando
a
la
sala,
y
de
a
poco
abrir
los
ojos.

¿còmo
se
sintieron?

¿què
experimentaron?

¿pudieron
localizar
las
partes
de
su
cuerpo
en
las
cuales
sienten
las
tenciones?
¿fue
facil
o
dificil?

## Reflexionar – 25 mins

**Paso
4**.
A
continuacion,
vamos
a
representar:

Van
a
representarse
a
ustedes
mismas
con
plastilina,
y
en
su
cuerpo
van
a
localizar
los
sitios
en
los
que
sintieron
la
tensiòn
y
los
van
a
señalar.

cuando
terminen
de
representar,
preguntar:

¿còmo
les
fue?
¿tuvieron
alguna
dificultad?

**Paso
5**.
Vamos
a
formar
grupos
de
3
personas:

vamos
a
socializar
con
nuestras
compañeras
còmo
nos
sentimos
siendo
acompañantes
a
victimas
de
violencia,
las
dificultades
que
tenemos,
los
retos
que
se
nos
presentan.

vamos
a
socializar
lo
que
crearon,
compartiendo
donde
sentimos
las
tensiones,
còmo
nuestro
cuerpo
responde
a
estas
situaciones.

Cada
integrante
del
grupo
debe
compartir
sus
ideas
y
sentires.

tienen
15
minutos

**Paso
6**.
Pedir
que
volvamos
a
compartir
con
toda
la
sala,
y
pedir
si
alguien
desea
socializar
còmo
se
sintieron
al
compartir
con
sus
compañeras,
sus
pensamientos
y
emociones
en
cuanto
al
rol
que
ejercer
como
acompañantes
a
victimas
de
violencia.

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso
7**.
El
trabajo
con
victimas
de
violencia
suele
tener
dificultades
y
retos
que
muchas
veces
pueden
causarnos
tensiones,
malestares,
dudas,
nuestro
cuerpo
recibe
estas
señales
y
se
manifiesta-
Algunas
señalaron
que
en
las
manos
(indicar
las
partes
mencionadas)
etc.

Las
necesidades
absorbentes
de
nuestro
trabajo
en
situaciones
de
violencia
dejan
poco
margen
para
la
preparación
y
reparación
mental
y
emocional
del
estrés,
que
suponen
las
situaciones
cotidianas
de
un
desempeño
laboral
que
interviene
de
forma
personal
donde
la
sociedad
ha
fallado
de
forma
colectiva.
La
carencia
de
tiempo
y/o
recursos
se
suplen,
en
muchos
casos
con
sacrificio.

El
mandato
patriarcal
del
sacrificio
y
la
abnegación
femeninas
se
trasladan a
la
esfera
del
trabajo
de
intervención
social,
muy
feminizado,
y
por
esto
las
prácticas
de
autocuidado
suelen
ser
descuidadas.

A
nuestro
cuerpo
lo
habitamos
siempre,
por
tanto,
es
quien
siente
y
manifiesta
nuestras
emociones,
muchas
veces
pasamos
por
alto
aquellas
señales
o
manifestaciones
que
nos
da,
empezar
a
reconocer
estas
señales
nos
llevarà
a
identificar
que
es
lo
que
necesitamos
y
reconocer
además
nuestras
limitaciones.

Actividad creada por Idea Dignidad

Actividad

# A5. Placer y chocolate

Notas

La reflexión sobre este ejercio va entorno a la relación con nuestro cuerpo y la relación con el tiempo. La relación del cuerpo y el tiempo con el autocuidado. El placer experimentado a través del cuerpo.

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Resignificar el placer |
| Propósito | Formar |
| Temas | Derechos humanos, sexuales y reproductivos, género, mujeres |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Adolescentes  **Participantes**: 1 – 15 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 10 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 35 mins |
| Materiales consumibles | • Chocolate |
| Precauciones | • Alergías |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso
1**.
Se
le
entrega
a
carda
participante
un
chocolate
pequeño
y
se
dan
las
siguientes
instrucciones
cuando
todas
las
participantes
tengan
el
material:

“Primero,
van
a
sentarse
y
buscar
una
posición
en
la
que
se
sientan
cómodas.
Las
personas
que
deseen,
puede
realizar
esta
actividad
con
los
ojos
cerrados.
Vamos
a
tratar
de
concentrarnos
lo
que
más
podamos
en
el
chocolate
que
vamos
a
comer;
para
esto,
van
a
seguir
mi
voz.
Van
a
desenvolver
el
chocolate
y
mientras
lo
hacen
van
a
centrar
su
atención
en
cómo
se
sienten
antes
de
comer
el
chocolate. 
Cuando
lo
haya
desenvuelto,
van
a
centrarse
en
el
olor
del
chocolate
¿a
qué
huele?,
¿qué
les
gusta
de
ese
olor?,
¿Cómo
se
sienten?
No
es
necesario
que
respondas
estas
preguntas
en
voz
alto
lo
van
a
ir
respondiendo
para
ustedes
mismas.”

Luego
de
explorar
el
chocolate
con
el
tacto,
olfato
y
vista,
se
menciona:

“Ahora,
pueden
acerca
el
chocolate
a
su
boca.
Mientras
lo
hacen,
van
a
explorar,
a
su
tiempo,
¿cómo
se
siente
el
sabor
del
chocolate?,
¿qué
les
gusta
de
ese
sabor?,
¿lo
disfrutan?,
¿qué
sensación
les
genera?,
¿la
sensación
es
placentera
o
displacentera?”

Para
realizar
esta
autoexploración
se
determina
el
tiempo
de
10
minutos
y
se
les
menciona
que
este
tiempo
pueden
aprovecharlo
para
autoexplorar
el
cómo
se
sentían
antes,
durante
y
después
de
comer
el
chocolate,
para
después
poder
compartirlo,
si
lo
desean,
con
el
resto
del
grupo.

Al
pasar
el
tiempo
mencionado,
se
les
pide
ir
regresando
y
abriendo
los
ojos.

## Reflexionar – 10 mins

**Paso
2**.
Luego,
cuando
todas
las
personas
ya
hayan
terminado
su
autoexploración,
se
explora
las
experiencias
de
cada
participante,
realizando
las
siguientes
preguntas:

¿Cómo
se
sienten?

¿La
sensación
fue
placentera
o
displacentera?

¿Hay
algo
más
que
les
genere
esta
sensación?
¿Qué?

¿Qué
es
el
placer
para
ustedes?

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso
3**.
Conforme
las
respuestas
del
grupo,
se
menciona
que
el
placer
y
disfrute
es
parte
de
nuestro
día
a
día,
lo
cual
lo
podemos
sentir
no
solo
durante
las
prácticas
sexuales,
sino,
el
placer
implica
toda
sensación
que
puede
generarnos
bienestar,
ya
sea
la
comida,
tomar
un
ducha,
la
música…”

Actividad creada por Idea Dignidad