Taller

Círculo de mujeres: Acuerpar mi lugar seguro

Idea Dignidad

Objetivo

Identificar el impacto de las violencias en la vida de las mujeres; cómo opera la VBG y los mecánismos/recursos que utilizan las víctimas para sobrevivir a estas violencias y rehacer su proyecto de vida.

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, género |
| Audiencia | Adultos |
| Facilitadores | Mónica Rojas Puente (MR)Camila Medina (CM) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 3 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 10:00am – 10:30am | **Bienvenida y presentación** | Responsables: MR, CM  Notas: Revisar acuerdos y ver si hay necesidad de añadir algunos nuevos. Pedir a las participantes que digan su nombre y que nos cuenten algo sobre ellas que quieran compartir que no sea su profesión. Por ejemplo: soy Mónica y me gustan los gatos y compro cosas de gatos. |
| 10:30am – 11:45am | **A1. Las cosas por limpiar** | Responsables: MR, CM |
| 11:45am – 12:15pm | **A2. Descargando como volcán** |  |
| 12:15pm – 12:35pm | **A3. Inventario de rescate** | Responsables: MR, CM |

Actividad

# A1. Las cosas por limpiar

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Conectar mis experiencias de violencia y mecanismos para sobrevivir con otras historias de mujeres e identificar cómo estas experiencias traspasan nuestros cuerpos |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres, violencia |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Cine/video foro |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 20 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 35 mins• Reflexionar: 25 mins• Integrar conocimientos: 10 mins  **Tiempo total**: 1 hora 15 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Hojas en blanco A4, esferos, marcadores, pinturas |
| Equipo | • proyector y computadora |
| Precauciones | • Estar pendiente en caso de que alguna participante necesite contención durante la actividad |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 35 mins

**Paso
1**.
Primero,
se
prepara
el
espacio,
se
debe
tener
el
proyector
listo
y
se
va
a
proyectar
el
capítulo
8
(desde
el
minuto
46
hasta
el
final)
y
9
(hasta
el
minuto
18)
de
la
serie
"Las
cosas
por
limpiar".
Se
invita
a
las
mujeres
a
acomodarse
en
el
espacio
para
poder
ver
estos
capítulos.
Antes
de
iniciar
la
proyección,
se
les
entrega
a
cada
participante
una
dos
hojas
en
blanco,
esferos
y
se
colocará
dentro
de
espacio
pinturas
y
marcadores
para
que
puedan
acceder
cuando
lo
necesitan. 
Se
les
da
la
siguiente
instrucción:

"Vamos
a
ver
algunas
escenas
de
la
serie
"Las
cosas
por
limpiar".
Les
proponemos
que,
mientras
ven
la
serie,
vayan
identificando:

      •
cómo
se
sienten

      •
dónde
sienten
esa
emoción
que
van
reconociendo

      •
con
que
experiencia
conectan
de
sus
propias
vidas

      •
qué
creencias
están
presentes

y
otras
sensaciones
que
vayan
notando
y
van
a
ir
anotando
en
las
hojas,
lo
cual
puede
ser
dibujando
o
escribiendo,
en
las
hojas
que
les
entregamos.
Les
invitamos
a
conectar
sus
seres
con
lo
que
van
a
ver
en
la
pantalla,
tanto
a
nivel
emocional,
como
cognitivo,
corporal
y
espiritual
y,
al
finalizar
la
proyección,
quien
se
anime,
le
invitamos
a
compartir."

Se
pregunta
al
grupo
si
hay
dudas
sobre
lo
que
vamos
a
realizar
y
si
no
las
hay,
se
prosigue
a
proyectar
los
dos
capítulos
(capitulo
8
desde
el
minuto
46
y
capitulo
9
hasta
el
minuto
18).

## Reflexionar – 25 mins

**Paso
2**.
Al
finalizar
de
ver
los
dos
capítulos,
se
le
pide
al
grupo
el
acomodarse
y
tomarse
unos
minutos
para
darle
un
lugar,
es
decir,
reconocer
emociones,
pensamientos,
sensaciones,
de
lo
que
acaban
de
ver
y
que
puedan
escribirlo
y/o
dibujarlo
en
sus
hojas
(10
minutos).
Al
finalizar
los
10
minutos
se
abre
el
espacio
para
compartir
y
se
pregunta:

"¿Quién
nos
quisiera
compartir
lo
que
fue
notando
y
anotando
con
estas
escenas
de
la
serie?"

Para
facilitar
la
reflexión,
se
propone
realizar
las
siguientes
preguntas:

      •
¿Qué
sintieron?

      •
¿Con
que
experiencias
personales
conectaron?

      •
¿Qué
creencias
estuvieron
presentes
mientras
veían
los
capítulos?, ¿De
dónde
vienen
esas
creencias?

      •
¿Cómo
se
traducen
estas
experiencias
personales
e
historias
compartidas
a
nuestros
cuerpos?

Mientras
el
grupo
va
compartiendo,
las
facilitadoras
deben
fomentar
el
involucramiento
del
grupo
y
la
escucha
respetuosa.

## Integrar conocimientos – 10 mins

**Paso
3**.
Como
mujeres,
compartimos
nuestras
historias
con
las
historias
de
otras
mujeres,
sus
experiencias,
sentires,
creencias
y
resistencias.
Estas
historias
que
compartimos
se
pueden
traducir
y
conectar
entre
nosotras,
traduciéndose
en
una
acción
personal
y
colectiva
de
nuestros
cuerpos
indignados
ante
las
injusticias
que
vivimos,
transformandose
en
energía
para
resistir
y
actuar
contra
las
múltiples
opresiones
patriarcales,
colonialistas,
racista
y
capitalistas. 
Por
lo
mismo,
es
importante
invitarnos
a
nosotras
mismas
a
preguntarnos
¿cómo
lo
que
escucho/veo
tranpasa
mi
cuerpo?

Actividad creada por Idea Dignidad

Actividad

# A2. Descargando como volcán

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Invitar a las participantes a descargar las emociones asociadas a la VBG mediante el contancto con su propio cuerpo y a reconocer el su cuerpo como un vehículo hacia un lugar seguro. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, mujeres |
| Momento | Cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Dinámica de grupo, trabajo personal |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 1 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 30 mins  **Tiempo total**: 30 mins |
| Materiales consumibles | • sillas, matt de yoga. |
| Equipo | • parlante, música |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 30 mins

**Paso
1**.
En
la
reflexión
sobre
VBG,
se
invitó
a
las
participantes
a
mapear
en
qué
lugares
del
cuerpo
sienten
ellas
las
violencias.

En
función
de
estas
reflexiones
vamos
a
descargar
estas
sensaciones;
el objetivo
es
que
las
participantes
salgan
del
círculo
sin
tanto
malestar.

Pida
a
las
participantes
que
se
sienten
en
un
lúgar
de
forma
cómoda. Vamos
a
conectar
con
la
respiración
profunda
sintiendo
cómo
nuestro
estómago
se
infla
como
un
globo.
Vamos
a
revisar
cómo
esta
nuestra
mandíbula,
si
está
apretada
la
soltamos
y
respiramos.

Así
mismo
vamos
a
revisar
nuestros
hombros
si
están
tratando
de
tocar
las
orejas
los
llevamos
hacia
abajo.

Respiramos
profundo
inhalando
por
la
nariz
y
sacando
el
aire
por
la
nariz.
Vamos
a
ir
descubriendo
qué
ritmo
de
respiración
requiere
mi
cuerpo.

**Paso
2**.
Centramos
nuestra
atención
nuestro
cuello,
inhalamos
y
al
momento
de
exhalar
llevamos
nuestra
cabeza
hacia
adelante
sintiéndo
nuestro
trapecio
(musculos
de
la
base
de
la
nuca
y
la
espalda
alta)
siente
cómo
se
expande.
Inhalamos
y
exalamos,
y
después
de
3
repeticiones
inhalando
volvemos
la
centro.

Del
centro
exploramos
ambos
lados,
siguiendo
el
orden
de
arriba.

Finalmente
exploramos
la
cabeza
hacia
atrás
sintiendo
cómo
se
expanden
los
músculos
de
la
garganta
y
el
pecho 
y
cómo
nuestra
boca
nos
invita
a
abrirla.
Vamos
a
imaginar
que
mi
garganta
es
una
camino
que
con
cada
respiración
se
abre
para
ser
tansitada.

Volvemos
al
centro,
respiro.

**Paso
3**.
Vamos
a
recordar
los
lugares
que
mi
cuerpo
asoció
con
las
violencias,
esos
que
señalé
en
el
papel.
Imaginamos
que
en
esos
lugares
hay
una
bola
de
energía
de
un
color
(elija
usted
el
color) 
como
agrupando
el
malestar
y
las
emociones
que
me
genera
la
violencia
en
esa
bola
del
color
que
usted
elija.

Respiramos,
indicándole
al
cuerpo
que
sabemos
lo
que
ha
sentido,
que
estamos
presentes
escuchándole.

**Paso
4**.
Agrupamos
esas
diferentes
bolas
de
energía
en
un
lugar
del
cuerpo,
el
que
yo
elija:
por
ejemplo
si
sentí
las
violencias
en
la
garganta,
el
pecho,
la
barriga
elijo
uno
de
los
3:
puede
ser
la
garganta;
y
traslado
las
bolas
de
energía
de
la
barriga
y
del
pecho
a
la
barriga.
Se
hará
una
bola
más
grande,
respiramos.

Vamos
a
sacar
esas
bolas
de
energía
por
el
camino
despejado
de
la
garganta,
imaginando
que
somos
un
volcán 
y
que
ese
lugar
donde
hemos
agrupado
las
bolas
es
el
centro
del
volcán. 
Para
esto
inhalamos
y
en
cada
exhalación
echamos
la
cabeza
hacia
atrás,
abrimos
al
boca
y
sacamos
estas
bolas
de
energía.
Si
"rugimos"
o
generamos
un
sonido
al
sacar
esa
energía
mejor
porque
el
sistema
nervioso
se
regula
con
sonidos.

Repetimos
5
veces,
en
cada
descarga
invite
a
notar
cómo
la
bola
de
energía
se
hace
más
pequeña.

Sacamos
las
violencias
de
nuestro
cuerpo
pues
no
pertenecen
a
él,
sacamos
esto
a
la
tierra
que
nos
sostiene.

**Paso
5**.
Una
vez
que
hayamos
descargado,
pida
a
las
participantes
que
noten
cómo
está
su
cuerpo
y
que
si
este
tiene
la
necesidad
de
reacomodarse
o
cambiar
de
postura
lo
hagan.

Indique
que
vamos
a
descansar
en
silencio
por
unos
minutos.
Reproduzca
la
música
por
3
minutos.

Actividad creada por Mónica Rojas Puente de Idea Dignidad

Actividad

# A3. Inventario de rescate

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Crear nuestro espacio seguro al que podamos acudir en un momento de malestar emocional. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Género, violencia |
| Momento | Cierre |
| Modalidad | Presencial: Aula, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo |
| Audiencia | Adultos  **Participantes**: 5 – 10 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 5 mins  **Tiempo total**: 20 mins |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

**Paso
1**.
Vamos
a
ponernos
en
una
posicion
cómoda,
la
que
les
haga
sentir
mejor
y
si
me
siento
a
gusto
voy
a
cerrar
los
ojos.

**Paso
2**.
Vamos
a
realizar
respiraciones
profundas:

Inhalo
profundo,
mantengo
uno
segundos
y
exhalo.
Lo
vamos
a
hacer
durante
todo
el
ejercicio,
siendo
conscientes
de
lo
que
ocurre
en
nuestro
cuerpo.

**Paso
3**.
Vamos
a
recordar
un
momento,
en
el
que
nos
hayamos
sentido
conectado
con
el
mundo,
con
la
naturaleza,
con
nosotras
mismas.
Vamos
a
visualizar
los
paisajes
que
acompañaban
a
ese
momento,
nos
vamos
a
fijar
en
cada
detalle, 
qué
colores
priman?
quiénes
estaban
presentes?,
cómo
me
sentía?
qué
hizo
de
ese
momento
tan
especial?

**Paso
4**.
No
nos 
olvidamos
de
respirar:

inahalamos
y
exhalamos.

Cuando
me
siento
lista
abro
los
ojos.

## Reflexionar – 5 mins

**Paso
5**.
Còmo
nos
sentimos
?

cómo
fue
traer
este
recuerdo
al
presente?

alguien
desea
compartirlo?

**Paso
6**.
Este
inventario
de
rescate
es
para
que
podamos
recurrir
a
él
cuando
estemos
atravesando
por
algun
momento
que
nos
supera
o
que
nos
desborda.
Podemos
acudir
a
este,
nuestro
lugar
seguro
para
recordarnos
como
existen
otros
momentos
en
los
cuales
nos
sentimos
de
manera
distinta,
mejor,
no
todo
es
malo.
Así
podemos
transitar
esas
emociones
y
continuar.

Actividad creada por Idea Dignidad