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