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