

PROPUESTA DIDÁCTICA DE EMPODERAMIENTO COMO ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN CON MUJERES.

TALLER "EL PLACER ES MÍO, EL PLACER ES NUESTRO"

1.-Objetivos:

- Fomentar la autoestima positiva de las participantes.
- Aumentar la cohesión grupal y la sororidad.
- Sensibilizar sobre la importancia de la relajación mental para poder sintonizar con las emociones.
- Identificar recuerdos y emociones de su vida que influyen positiva o negativamente en su sexualidad.
- Reflexionar sobre la evolución continúa de nuestra sexualidad y el derecho al placer.

2.- Población destinataria:

Grupo de 12 mujeres entre 55-70 años participantes en los talleres del Distrito.

3.- Resultados esperados:

- Que aumente la autoestima positiva de las participantes.
- Que mejore la cohesión en el grupo y ayude en convertirlas en grupo motor para las mujeres dentro de los grupos del distrito.
- Que analicen su mochila personal relacionada con su sexualidad, reconozcan los mensajes recibidos y sean libres de compartir lo que les apetezca.
- Despertar o afianzar la importancia de la sexualidad en nosotras independientemente de la edad que se tenga.

4.- Actividades propuestas, duración temporalización y recursos necesarios (personales y materiales):

Este taller incluirá 3 sesiones de 2 horas. Para facilitar la exposición de cada actividad, dentro de cada una iré haciendo la temporalización y explicitando los recursos necesarios. Con respecto a los recursos personales, con una dinamizadora sería suficiente.

1ª sesión

Actividad 1.1. Nuestra red.

Adaptación de dinámica "El ovillo" (<http://www.educarueca.org/spip.php?article73>)

Recursos materiales: Música relajante en tono muy suave. Madeja de cinta de algodón liada como una pelota.

Duración: 15 minutos.

- 10 minutos de realización de la red.
- 5 minutos puesta en común.

Desarrollo de la dinámica:

1. Se explica el funcionamiento de la dinámica: *Estando todas en círculo, la dinamizadora, lanzará la madeja a una mujer del grupo sin soltar el cabo, diciendo su nombre, una cualidad que posee y que esté dispuesta a aportar al taller, a continuación la persona que ha recibido la madeja se la lanza a otro compañera, sin olvidar quedarse sujeto a la cuerda, y dice una cualidad suya que también aportará al taller. Se procede del mismo modo hasta el momento en que cada participante haya lanzado y recibido una vez la madeja. No se puede lanzar a quien ya la haya recibido.*

2. Se pone en práctica el ejercicio. La dinamizadora, irá reforzando las distintas cualidades que cada mujer vaya aportando a la red. El resultado es que se forma un dibujo de tela de araña o red entre las participantes del grupo.

3. Realizamos una evaluación de la actividad: en primer lugar, invitaremos a quien lo desee, a que exprese cómo se ha sentido. Hay que resaltar también cómo dentro de cada una de nosotras existen potencialidades, a veces ocultas, que es posible que las descubramos en el taller. La imagen de la red es bastante clara, pero se puede hacer algún comentario o invitar a alguien a que lo haga. Algunas sugerencias son:

- *La red tensa, depende de todas si una no mantiene tensa la cuerda, se afloja un poco la red. (Invitamos a que dos participantes den un paso al frente, la red se aflojará, si las demás tiramos hacia nosotras, vemos que de nuevo la red sigue firme). Es un trabajo realizado entre todas; el clima y la cohesión del grupo dependerá de todas y cada una de nosotros/as.*
- *Todas somos necesarias para sujetar esta red, si alguna suelta del todo la cuerda, no podemos rehacer la red igual que estaba.*
- *La red tiene también un simbolismo de seguridad, como la los/las trapecistas en el circo: con una red tejida de nombres, rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione, podemos sentirnos más seguras que en solitario.*
- *Siguiendo con este símil, la red puede ser el colchón que amortigüe las experiencias negativas que cada una tenemos.*

Actividad 1.2. Mi árbol.

Adaptación de "Juego educativo: mi árbol de cualidades".
(<http://educayaprende.com/juego-educativo-mi-arbol-de-cualidades/>)

Materiales: Música relajante, folios, lápices y rotuladores de colores.

Duración: 20 minutos.

- 10 minutos de ejercicio personal.
- 10 minutos de puesta en común.

Desarrollo de la dinámica:

En un folio cada mujer dibuja un tronco de árbol con sus ramas. En cada rama tienen que escribir lo que les gusta y lo que no les gusta de sí mismas. Una vez que todas las participantes han dibujado su árbol, la dinamizadora pregunta: ¿Qué pasaría si quitamos todas las ramas que no nos gustan de uno/a mismo/a?, ¿Cómo quedaría el árbol?, ¿Parecería saludable?, ¿Seguiría siendo mi árbol?...

Reflexión: Hay que tener en cuenta que lo que no me gusta de mí no son defectos ni algo negativo. Son dificultades. Esa es la educación que nos han dado. Siempre se ha hablado de cualidades y defectos pero podemos cambiarlo a lo que nos gusta y lo que no me gusta. El mundo del bien y del mal no existe, y normalmente nos educan para las cosas que nos gustan pero no para las que no nos gustan (ej: miedo, ira...). Nuestro árbol no es perfecto, nadie es perfecto, pero es el nuestro, es diferente al de los demás y es único como yo.

Actividad 1.3. Yo la mejor opción.

Materiales: un abanico, unas gafas de sol, un bolígrafo, un llavero, un tarjetero, un monedero, pañuelos de papel, una linterna, un pañuelo de cuello, una pluma, una lupa, una cuerda, una pinza de la ropa, una bolsa, un caramelo, unas tijeras. Música relajante.

Duración: 40 minutos aprox.

- 5 minutos explicación de la dinámica y reparto de objetos
- 10 minutos aportaciones personales sobre objetos.
- 20 minutos aportaciones personales sobre cada una.
- 5 minutos puesta en común de la actividad.

Desarrollo de la dinámica:

- Repartidos ya un objeto a cada integrante del grupo, cada una tendrá que "vender" ese objeto como el más útil del grupo (para qué sirve, cómo lo puedo usar, por qué es el más importante de todos...). Para ello cada participante dispondrá de 30 segundos.
- En un segundo momento, se les dará 3-4 minutos al grupo para que piensen cuáles son sus mejores cualidades y habilidades (se les pone algunos ejemplos para facilitar la tarea). Esto se acompañará de música relajante que ayude a la relajación. Seguidamente, se les propone el siguiente paso: "Y tú... por qué eres la mejor opción, cuéntanos, todo lo que vales"... Se les propondrá que hablen sobre ellas durante un minuto pero se será flexible en ello, sin obligar a extenderse más de lo que la persona desee ni cortar la aportación de quien se extienda pasado el minuto. Cada participante se irá describiendo a sí misma y se le dará un aplauso del grupo terminada su exposición.
- Terminadas las aportaciones, se realizará una puesta en común sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha sorprendido algo de nosotros mismas o de las demás...

Cierre de la sesión:

Materiales: Ninguno.

Duración: 15 minutos.

Nos dispondremos todas en círculo y cogidas de las manos, iremos exponiendo voluntariamente qué me llevo de la sesión, qué es lo que más me ha gustado, si quiero agradecer algo a alguna de mis compañeras... Terminamos dándonos un aplauso porque nos hemos dedicado tiempo a nosotras.

2ª sesión

Actividad 2.1. Presentación: Cómo me siento.

Duración: 15 minutos

Nos disponemos todas en círculo y se les invita a que cada una comparta cómo se siente hoy, aprovechamos para explicar que casi siempre nos pronunciamos como "bien", "mal", "tirando"... sin poner nombre realmente a nuestras emociones, les pedimos un esfuerzo y ponemos algún ejemplo.

Actividad 2.2. Ayer y hoy.

Duración: 30 minutos aprox.

Materiales:

- Post-it de dos colores distintos.
- Papel continuo.
- Música relajante.

Se les expone que hoy abordaremos el análisis personal de la sexualidad de cada una y las influencias que hemos tenido. Se les entrega a cada una dos post-it de distintos colores y se les pide que en uno escriban qué le enseñaron sobre sexualidad en su infancia y juventud y en el otro qué piensa hoy qué es la sexualidad. Cuando vayan terminando en un papel continuo dividido en dos partes, dejaran cada post- it pegado bajo el título de la pregunta correspondiente. Posteriormente se realizará la puesta en común y se irán haciendo preguntas guía para sacar a flote la falta de educación sexual que han tenido y la visión machista, genitalista y reproductora que recibieron en la que la sexualidad de la mujer no era importante o mejor dicho invisible.

Actividad 2.3. Mi mochila personal.

Temporalización: (35 minutos aprox.)

- Relajación circular: 10 minutos
- Introducción a la dinámica: 5 minutos
- Ejercicio personal: 10 minutos
- Puesta en común: 10 minutos.

Materiales:

- Guía de la relajación circular.
- Música relajante.
- Fichas de mochila.

- Bolígrafos.

Se comienza explicando que vamos a hacer un ejercicio de reflexión y trabajo personal pero que previamente vamos a hacer un poco de relajación, para así facilitar que podamos sintonizar con nuestros recuerdos y nuestras emociones.

Considero acertada una relajación circular, ya que va en la misma línea de la dinámica de identificar los puntos de tensión.

Terminada la relajación, se les anima a seguir en silencio para pasar a introducir la siguiente actividad.

Desde que nacemos todas llevamos una mochila invisible que vamos llenando a medida que vamos creciendo, en ella vamos metiendo todo lo que vamos sintiendo, lo vivamos como negativo o positivo, en ella están nuestras alegrías, nuestras penas, nuestros éxitos, fracasos, mensajes que hacemos nosotros, (los chicos no lloran, las chicas tienen que ser recatadas, ...). En esa mochila está todo y nos acompaña a la hora de tomar decisiones, de emitir juicios, de sentir y actuar. Esa mochila está cargada de nuestro ayer, la seguimos llenando hoy y afecta a nuestro mañana. Esa mochila va condicionando nuestro viaje, hemos aprendido mucho y es una valiosa guía, pero también la hemos podido ir cargando de emociones negativas o mensajes que pueden impedirnos crecer como nos gustaría. Ahora vamos a centrarnos en los mensajes que hemos recibido en nuestra vida sobre la sexualidad, recordamos la amplitud de nuestra sexualidad, no sólo las relaciones sexuales. Vamos a pensar en esos elementos valiosos que están en nuestra mochila y en esos otros de los que nos gustaría liberarnos, (aquí incluiremos comentarios que hayan podido realizar en la dinámica anterior) aquellos que ya no nos son útiles y que sólo hacen que la mochila pese demasiado.

Os voy a hacer entrega de un folio con una mochila, para que escribamos dentro de ella los valiosos mensajes, emociones, recuerdos, elementos relacionados con nuestra sexualidad y aquellos de los que nos gustaría liberarnos los situaremos fuera de la mochila. Vamos a intentar hacer un poco de limpieza para dejar sitio a nuevos conocimientos, a nuevos aprendizajes y nuevas experiencias. Es un trabajo personal que no habrá que compartir, aunque haremos una puesta en común, sólo será sobre el ejercicio en sí no sobre los contenidos que cada uno/a escriba.

Se reparten los folios y comienzan su reflexión personal.

Puesta en común: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Quiénes han influido más en esa mochila? ¿Creemos que nos puede aportar algo limpiar nuestra mochila?... Se comenta la inutilidad de echar a los demás la culpa de nuestra carga, ni a nosotras mismas, pero sí la responsabilidad de que nosotras seamos quiénes la limpiemos si así lo deseamos.

Se les invita a que se lleven cada una su ficha y que de vez en cuando la revisen para tenerla presente.

Actividad 2.4. "Nos mimamos"

Materiales: Ninguno

Temporalización: (20 minutos aprox.)

- 10 minutos aportaciones personales.
- 10 minutos puesta en común.
-

Desarrollo de la dinámica:

Se introduce la dinámica de la siguiente forma: *Vamos a terminar la sesión haciéndonos un regalo. Pensamos que los regalos que podemos hacer son siempre cosas materiales que debemos comprar con dinero. Pero un gesto, una mirada, un abrazo...o simplemente decirle a la persona algo positivo que pensamos puede ser mucho más valioso, no tiene precio.*

Eso es lo que vamos hacer ahora, decirle a nuestra compañera de la derecha algo bueno y positivo que pensamos sobre ella. Posteriormente hacemos una puesta en común de cómo nos hemos sentido, qué nos ha gustado más regalar o recibir un regalo...

Cierre de la sesión: Igual que la primera sesión.

3ª sesión:

Actividad 3.1. Presentación: Cómo me siento.

Duración: 15 minutos (Igual que segunda sesión)

Actividad 3.2. Mi placer es mío.

Materiales:

- Cañón y ordenador.
- Video "Mi placer es mío" (<https://vimeo.com/140642886>)

Temporalización: 45 minutos aprox.

- Proyección video: 10 minutos
- Puesta en común: 35 minutos

Desarrollo de la actividad:

Proyección del video "Mi placer es mío". Sinopsis: Varias mujeres hablan a cámara sobre su sexualidad. Se ríen de tabúes, nos hablan de sus genitales y de cómo han aprendido a conocer su placer. Ponen voz y rostro a experiencias comunes y situaciones machistas. Y una y otra van de lo íntimo a lo universal cuestionando el papel de nuestra sexualidad en la sociedad.

Trabajo en gran grupo sobre su contenido. Preguntas guía: ¿Nos hemos sentido identificada con algunas de las opiniones? ¿Qué opinamos de las respuestas que dan las protagonistas a "Qué es para ti la sexualidad"? En un segundo momento se reflexionará sobre el derecho al placer y los mensajes que se comentan en el video.

Actividad 3.3. Caricias sin más (Adaptación de Douglas y Slinger, 1987 y Lucas, 2015)

Material: Música relajante. Pañuelos o antifaces para tapar los ojos.

Temporalización: (30 minutos aprox.)

- 3 minutos preparación y explicación.
- 5 minutos de respiración profunda y relajación.
- 10 minutos de realización y cambio de roles.
- 2-3 minutos para compartir la experiencia por parejas.
- 10 minutos de puesta en común.

Desarrollo del ejercicio:

1. Se da indicaciones de qué componente de cada pareja comenzará la actividad siendo activa. Se les invita a que estén atentos a todas sus sensaciones.

2. Sentadas frente a frente con los ojos ya tapados. Respiración diafragmática. Todas se concentran en su respiración preparándose así para realizar el ejercicio y olvidando las tensiones que cada una traemos. *Nos sentamos cómodamente, y colocamos las manos sobre el abdomen... Vamos a imaginar que tenemos una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de nuestras manos,...comenzamos a inspirar, cogiendo aire por nuestra nariz y notamos cómo se llena esa bolsa y notamos que el aire va llegando hasta nuestros hombros... mantenemos un poco este aire, para después ir soltándolo poco a poco por nuestra boca... (Repetimos esta acción 4-5 veces).*

3. Realización: La participante que tiene el rol activo, toma la mano de la otra compañera entre las suyas y se dan unas indicaciones de inicio para luego dejar que se concentren en la actividad y en la música.

Toma conciencia de tener la mano de tu compañera entre las tuyas,... simplemente respira y déjate llevar... Ahora acaricia sus dedos,... siente todas sus rugosidades, sus pliegues,... la forma de sus dedos,... sus puntos más carnosos,... Acaricia dejándote llevar. Silencio...

Pasados 2 minutos, se indica cambio de roles y se dan las mismas pautas.

Posteriormente, se invita a que se acaricien de nuevo las manos libremente, ambas son activas y receptoras en esta parte. Tras 2 minutos, se les informa:

Ahora tu pareja tiene que coger un tren se tiene que marchar,... van a estar mucho tiempo sin verse,... toca la despedida,... el tren da los últimos avisos nos cuesta despedirnos pero tenemos que hacerlo... el tren se marcha... tu compañera tiene que irse,... nuestra pareja se ha ido.

4. Trabajo por parejas: ¿Cómo nos hemos sentido?, ¿Qué me ha gustado más recibir o acariciar?, ¿Qué ha pasado cuando ambas podíamos dar y recibir?, ¿Cómo nos hemos sentido en la despedida?

5. Puesta en común en gran grupo. Libremente quien lo desee expresa lo que ha sentido con esta dinámica. Lanzar algunas preguntas al grupo, además de las anteriores. ¿Ha cambiado la imagen de vuestras manos? ¿Creéis que esto tiene algo que ver con nuestra sexualidad? Relacionamos este ejercicio con la capacidad de escucha, a través de la piel escuchamos, acariciamos y entramos en el mundo de la otra persona con respeto y cariño.

CIERRE Y DESPEDIDA: QUÉ ME LLEVO.

Colocadas todas en círculo de pie se les invita a decir libremente qué ha significado para ellas el taller, qué han sacado de participar en él, qué se llevan que sea valioso para ellas...

Terminada esta puesta en común, se sacará la pelota de cuerda, recordaremos que ahí estaban todas las cualidades compartidas por todas que nos han acompañado en todo el taller, la pasaremos para que todas la sujeten extendida, e iremos cortando un trozo para cada participante; les invitaremos a que cada una la frote por el resto de compañeras para cargarlas con la energía de todas. Animamos a que las enganchen en su llavero o monedero, de forma que cada vez que las vean, se acuerden de lo que aquí hemos vivido, sentido y aprendido.

Elisa Moreno Ramos