

**EMPODERAMIENTO INTEGRAL PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO DE LAS
ORGANIZACIONES DE MUJERES DEL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA
FMF - IAF**

TEMA: Cuándo ella o él no están.

LUGAR: CASA DE UNA JOVEN DEL GRUPO

SESIÓN: Quinta

TIEMPO: 2 HORAS

HORA: 6:30PM A 8:30PM

OBJETIVOS

Explicar el concepto y fases del duelo frente a una ruptura amorosa al grupo de jóvenes Artesanos en Miramanga con el fin de fortalecer estrategias de afrontamiento para la sana superación de una pérdida amorosa.

METODOLOGÍA

“Cuando oigo, olvido; cuando veo, recuerdo, y cuando hago, aprendo”.

(Proverbio Chino)

Desde la propuesta metodológica de aprender haciendo, este proceso de formación tiene en cuenta las siguientes premisas:

1. Darle valor a la integración de la teoría y la práctica
2. Se promueve la reflexión sobre el mismo hacer y la vida de las mujeres
3. Parte de las subjetividades y el diario vivir de las mujeres
4. Desarrollo de habilidades para la participación y el liderazgo

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL
6:30- 6:45	Bienvenida, presentación de la actividad y toma de asistencia	Se dará la bienvenida al taller, se establecerán pautas de respeto, luego se explicará en qué consiste la actividad y se hará la toma de asistencia.	Cámara Listados de asistencia
6:45 – 7:10	Primera parte: Viviendo un momento tensionante	Se realizará la actividad de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none">✓ se dividen en dos grupos✓ Cada grupo seleccionará a varios representantes con el fin que participen la mayoría.✓ Las y los participantes deberán escoger un papel	-Caja de fósforos -papeles con letras escritas

		<p>el cual tiene consignado una letra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se le entrega un fosforo el cual deberá encender a las tres segundos de leer la letra correspondiente. ✓ Seguidamente deberá empezar a decir palabras que inicien con la letra seleccionada. ✓ Al finalizar la actividad se reflexionará lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ¿Era difícil la actividad? ¿Qué les pareció difícil? ¿Para quienes era más fácil? <p>Las preguntas se realizarán con el fin de concluir que cuando una persona pasa por un momento estresante o de tensión se le dificulta ver las soluciones posibles, debido a que nos sentimos bloqueadas y bloqueados mental o emocionalmente, pero la realidad es que si hay soluciones, solo que en momentos así no las vemos, por eso se necesita apoyo social entre otras estrategias con el fin de enfrentar de la manera más adecuada los momentos</p>	
--	--	---	--

		<p>difíciles como las rupturas amorosas.</p> <p>Así mismo reconocer que los sentimientos como la tristeza son útiles al momento de enfrentar un dolor emocional o físico</p>	
7:10-7:40	<p>Segunda parte:</p> <p>Lo que siento cuando alguien ya no está</p>	<p>Se realizarán las siguientes preguntas con el fin de comprender el concepto de duelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuáles creen que son las fases del noviazgo, según sus experiencias? ✓ ¿Cuál es la fase que consideran más difícil? ✓ ¿Qué sienten cuando llega esa etapa? No solo cuando se termina una relación, también se puede sentir una pérdida cuando nos enamoramos de alguien que no nos corresponde... <p>Entonces ese proceso por el cual se pasa se llama DUELO, el cual hace referencia al proceso de asimilación y aceptación de una situación dolorosa, cuyo fin es la adaptación tanto interna como externa de la persona.</p>	<p>-Imágenes impresas sobre cada una de las fases del duelo amoroso.</p>

		<p>Según la etimología de la palabra significa “pasar por el dolor” causado por pérdidas físicas, humanas, amorosas o sencillamente por situaciones muy dolorosas las cuales se deben asimilar, ordenar, experimentar sentimientos que se hacen necesarios para el proceso de elaboración y aceptación (Aragón y Martínez, 2014).</p> <p>Así mismo perder a la persona a quien se amaba despierta sentimientos de dolor, desesperación, decepción y enojo al momento de enfrentar la realidad donde las expectativas que se tenían con la ex pareja no fueron posibles (Argyle & Furnham 1983, citados por Aragón y Martínez, 2014).</p> <p>Por lo tanto cuando una persona termina una relación amorosa, experimenta las diferentes fases que caracterizan el duelo amoroso entre las cuales se identifican las siguientes teniendo en cuenta que no siempre se</p>	
--	--	--	--

		<p>pueden presentar en el mismo orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realizará la siguiente actividad: <ul style="list-style-type: none"> - se repartirán diferentes imágenes representando cada una de las fases del duelo, con el fin que entre parejas o tríos se imagen con base en la imagen el nombre de la fase y sus características. - Las fases son las siguientes: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Negación (no me lo creo) 2.- Tristeza (el dolor de la pérdida) 3.- Culpa (no lo he hecho bien) 4.- Ira, rabia (no es justo) 5.-Descontrol (tiempo de hacer cambios) 6.- Desolación, nostalgia (echo de menos) 7.- Aceptación (ya no duele tanto) - Seguidamente cada grupo socializará lo que acordaron entre todos 	
--	--	---	--

		<p>según la imagen que les correspondió.</p> <p>Se concluirá complementando las reflexiones de cada grupo con el fin de aclarar en qué consiste cada fase del duelo amoroso.</p>	
7:40-8:10	<p>Tercera parte:</p> <p>¿Cómo lo enfrento?</p>	<p>- Se realizará la siguiente actividad, con el fin de reflexionar sobre una de las estrategias de afrontamiento llamada “búsqueda de apoyo social:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les dará la instrucción de pensar en una situación difícil para ellos, una situación que les haya causado dolor por un tiempo. ✓ En un primer momento se contarán la situación a sí mismos, a algunos participantes se les entregará “carga penurias” con el fin que le cuenten a ella la situación. ✓ Seguidamente se ubicarán en parejas y le contarán la situación que anteriormente utilizaron para el 	Matapenurias

		<p>ejercicio.</p> <p>✓ Se reflexionará sobre las dos formas de enfrentar la situación, con cuál se sienten mejor, con el fin de llegar a la conclusión que una forma para enfrentar un momento de duelo amoroso es contar con alguien de confianza, cercano y querido para expresarle la situación.</p>	
8:10-8:30 p.m.	Cierre	<p>Se entablará una conversación reflexiva sobre el tema tratado en el taller, haciendo énfasis en una de las estrategias de afrontamiento, con el fin que las y los participantes comprendan en gran manera la importancia de vivir cada una de las fases del duelo amoroso de manera sana y consciente del proceso y así mismo busquen alternativas de apoyo cuando atraviesen por duelos amorosos, construyendo acciones que fomenten paz desde sí mismo y así contribuyan a la construcción de la paz del país.</p>	Refrigerio

		Se compartirá el refrigerio	
--	--	-----------------------------	--