

NOMBRE DE LA TECNICA: empodérate mujer

HABILIDAD PARA LA VIDA: autoconocimiento

VALOR: responsabilidad

OBJETIVO:

Posibilitar el empoderamiento de la mujer en un espacio de encuentro con el cuerpo, el corazón y la mente que movilice el ser y el poder para permitirse soñar, vivir y amar sin temores.

DESARROLLO DEL TALLER:

Ambientación: la silla cooperativa

- Disponer en el espacio una silla por persona, los participantes se ubican en círculo detrás de la silla.
- Todos ubicados en la misma dirección, sujetan la silla con la mano izquierda.
- La actividad consiste en avanzar de silla en silla sin dejarla caer hasta lograr llegar a la silla con la que iniciaron.
- Se elige un compañero quien tendrá la función de dirigir al grupo, cuando este compañero dé la señal, todo el grupo debe buscar la manera de hacer el cambio de silla al tiempo hasta lograr el reto.

Normas del juego

- Si la silla se cae o toca el suelo, se devuelven a la silla inicial, es decir iniciar de cero
- La silla solo se coge con la mano izquierda, evitar usar otra parte del cuerpo (valor de la honestidad)
- Ninguna persona debe tener dos sillas, solo una

Reflexión

- Observar actitudes y emociones
- Quién asume el liderazgo
- Que comentarios se generan en la actividad
- Tolerancia a la frustración
- El papel que juega la comunicación y la escucha

Actividad Central: Empoderándonos

Se presenta la actividad presentando a las participantes el siguiente cuento relacionado con la mujer y la des idealización de los príncipes azules.

https://sb1ea451f49aa2f9b.jimcontent.com/download/version/1310871133/module/4216256157/name/la_cenicienta.pdf

Sobre la mesa las participantes encontraran una serie de elementos que irán utilizando en cada momento de la exploración (Pañoleta, hoja iris, espejo, caja previamente elaborada con material reciclable, figura en papel y lapicero).

- Se le pide a cada participante tomar la pañoleta que tiene al lado de su caja y se venden los ojos, a partir de ahí se orienta el grupo a la relajación (con los ojos vendados y a través de su imaginación las mujeres recorrerán su cuerpo y sensaciones).
- Luego el facilitador pide a las participantes tomar la hoja y el lapicero que tienen sobre la mesa y empezar a describir la mejor mujer del mundo (es válido poner características físicas y cualidades de esa mujer).

Permítete quererte, quererlo, querer sin miedo, sin excusas sin pretextos sin límites, este es un encuentro con la emoción, con el corazón femenino, una licencia para permitirte sentir y despertar cada mañana con pasión por la vida. Un juego de espejos en el que las participantes van a ir descubriendo su pasión, sus cualidades, su poder...El facilitador indica a las participantes abrir la caja donde encontraran la mejor mujer del mundo (espejo).

- Finalmente se orienta al grupo a tomar el molino de papel y escribir en el todos aquellos sueños que tiene y que en algún momento de la vida dejaron de lado pero que aun se pueden materializar.

Porque no es suficiente soñarlo es necesario ponerlo a volar, elaboración de figura en papel que recoge el sentir, el pensar y el querer de las mujeres dando paso a sus propósitos.

Cierre:

Las participantes de manera voluntaria socializan su figura de sueños, se dialoga sobre los aspectos que ellas consideran importantes del ejercicio realizado y del empoderamiento de la mujer. Finalmente se recogen apreciaciones del taller

EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS:

BASE 1, 2 y 3

La mayoría de participantes de los tres grupos demuestran excelente disposición frente al tema y cada una de las actividades planeas para el taller. Del grupo base uno se resalta la participación de muchas de las asistentes ya que mediante la reflexión de las diferentes actividades las mujeres que poco participan levantaron la mano solicitando claridad en algunos conceptos y compartiendo su apreciación desde lo personal.

Se resalta también la participación del grupo base dos y la conexión de las integrantes del grupo y con las temáticas abordadas. Claudia Patino manifiesta “un taller como este es la oportunidad de conocerse y entenderse más como mujer, las preocupaciones, acciones y comportamientos que hacen parte de la vida de cada una y que tanto mujeres como hombres sufren sus propios conflictos y es por eso que es necesario ponerse en los zapatos de otro antes de entrar a juzgar su comportamiento.

De los tres grupos es bastante significativo como al final del taller las participantes reflexionan a partir del hecho que todas las mujeres y de forma muy especial están llamadas a convertirse en agentes de cambio, amor y respeto con todos los seres humanos, sean hombres o mujeres.

Otro logro sumamente significativo es que la mayoría de las participantes de los tres grupos se reconocen y asumen como la mejor mujer del mundo. De ahí que plasman en el papel y sin dificultad evidete características que las hacen únicas.

Con el grupo base tres se ha avanzado fuertemente en la participación de las integrantes del grupo, son mucho más abiertas y cuando algún concepto u ejemplo no les es claro, solicitan nuevamente explicación.

Mediante la reflexión del concepto nuevas masculinidades y el rol femenino en dicho proceso, las participantes reconocen que la mujer juega un papel fundamental para acompañar a los hombres en la transformación de su pensamiento con relación a la masculinidad tradicional. Expresan que la tarea empieza desde que los hombres y mujeres son menores fomentando en ellos el respeto por todos los seres humanos independientemente del sexo, además de permitir que los hombres expresen libremente sus sentimientos sin temor a ser señalados de homosexuales.

ASPECTOS A FORTALECER:

BASE 1, 2 y 3

Con los grupos base uno y dos es reiterativo tener que llamar al silencio y atención mediante la explicación por parte del facilitador o la intervención de algún participante, de ahí que resulta necesario realizar un juego de roles como ejercicio para fortalecer la comunicación vista desde el respeto por la participación del otro.

Con la participante Gloria Rincón del grupo base dos debe fortalecerse la participación y el disfrute de las actividades orientadas desde el componente psicosocial, ya que en ocasiones y en especial en el presente taller la participante se mostró un poco apática frente a las actividades y casi todo el taller estuvo hablando a destiempo con otra compañera lo que genera desorden y la necesidad de llamar constantemente al silencio y atención.

PERSONAJE DEL TALLER Y TESTIMONIO:

BASE 1, 2 Y 3

En los grupos base uno y dos la dinámica del taller permite nombrar como personajes del taller a ambos grupos en general ya que al ser el segundo taller fusión las participantes demostraron una muy buena actitud en la interacción con personas del otro grupo. Se ubicaron se forma intercalada por grupos y mediante las distintas actividades se evidencio que compartieron palabras y hasta una que otra sonrisa. Además estuvieron abiertas a expresar su sentir durante los momentos de reflexión sin importar que el en taller estuvieran presente personas de otro grupo con las que no comparten normalmente.

En relación al grupo base tres el personaje del taller fue la señora Marleny López quien cada día demuestra mejores actitudes frente a las actividades propuestas en los talleres, en esta ocasión en particular lidero el juego de ambientación y durante los demás momentos estuvo atenta, participó activamente y llamo a sus compañeras a reflexionar honesta y conscientemente frente al tema abordado.

ALERTAS Y ACCIONES:

BASE 1, 2 y 3

No se generaron alertas durante los talleres

DIFICULTADES:

Ninguna

RECOMENDACIONES:

BASE 1, 2 Y 3

Fortalecer la escucha atenta y el respeto por la participación de otra persona, garantizando además la comprensión de contenidos, conceptos y atender oportunamente a cualquier información que se brinde durante el encuentro.