

GUÍA PRÁCTICA

Resiliencia y Empoderamiento de Mujeres Rurales



KAUSAY
TIKA



fundación
FUTURO

Contenido

1. Presentación	5
2. Introducción - hilo conductor de la guía	5
3. Objetivo de la guía	6
4. Roles y consejos para facilitar	6
5. Encuadre Simbólico "El Altar".	7
6. Momentos de la intervención y acción.	7
7. Ciclo del proceso de resiliencia y empoderamiento	8
7.1. Aproximaciones Iniciales.	9
7.2. Intrapersonal.	10
7.3. Interpersonal.	26
7.4. Relacional Social.	42
8. Bibliografía	57



1.-Presentación

La presente guía, es el resultado de las acciones integrales que efectúa la Fundación Futuro en el territorio de la Mancomunidad del Chocó Andino y específicamente en las comunidades de nuestra zona de influencia.

Uno de los puntos de intervención acción es el acompañamiento a mujeres para promover su empoderamiento y dinamismo económico en equilibrio con el territorio. Este proceso

territorial con mujeres, deja en la organización, lecciones aprendidas sobre la alta capacidad de RESILIENCIA de estas mujeres y por ende esa transformación, sororidad y pacto social como elemento de la cohesión social y reconstrucción relacional. Elementos por demás importantes para erradicar la violencia estructural, promover la sostenibilidad del territorio y construir territorios de Paz.

2.-Introducción – hilo conductor de la guía

La Fundación Futuro está impulsando una metodología de resiliencia y empoderamiento de mujeres rurales, para brindar herramientas de apoyo, resignificación, transformación de creencias, restauración, reconstrucción relacional, potencialización de habilidades y saberes y protección integral a las mujeres rurales en la región.

Esta guía, aborda las necesidades humanas, afectivas, psicosociales y económicas de las mujeres rurales y desde ahí esa capacidad de resiliencia, que deriva en su empoderamiento, dinamismo económico y cuidado integral del territorio.

Esta guía, práctica en su contenido, resalta cuatro niveles de intervención, cinco momentos y doce actividades, que cuentan con técnicas y herramientas vivenciales. Esta, es una propuesta para el uso y aplicación por parte de las mujeres de las comunidades, representantes de los diversos niveles de los gobiernos autónomos descentralizados, sociedad civil organizada que está vinculada directamente con colectivos u organizaciones de mujeres rurales.



3.-Objetivo de la guía

Ser una herramienta metodológica para impulsar el empoderamiento de las mujeres de comunidades rurales, ésta puede ser usada por las mismas mujeres, representantes de los diversos niveles de gobierno y las organizaciones de la sociedad civil, que cuenten con habilidades, capacidades y sensibilidades para desarrollar estas actividades.



4.-Roles y consejos para facilitar

La facilitadora es una mujer que cuenta y usa algún nivel explícito o intuitivo del conocimiento sobre procesos grupales, que promueva el afloramiento de sensibilidades y emocionalidades de parte de otras mujeres y logre que se piensen a sí mismas y recuperen su dignidad humana.

El rol específico de la facilitadora es de acompañamiento, promoción e impulso de la reconstrucción de la dignidad, identidad, resiliencia y empoderamiento de las mujeres.

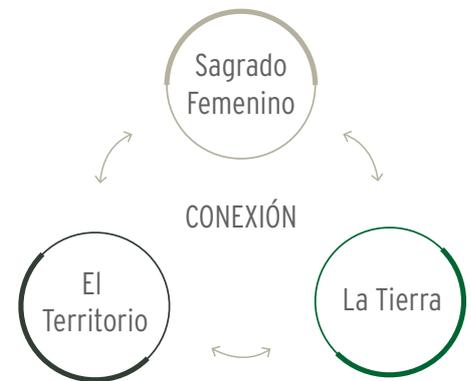
Por otra parte, la facilitadora deberá mínimamente contar con habilidades de:



- Alta capacidad de apoyo
- Ponerse al servicio de las mujeres
- Alto nivel de empatía
- Habilidades de promoción del fortalecimiento de la confianza
- Propositiva para la búsqueda de soluciones
- Promover el empoderamiento
- Mirada de construcción colectiva para el fortalecimiento del tejido social
- Promoción de derechos humanos
- Conocimiento del contexto

5.-Encuadre Simbólico “El Altar”

El altar, en los círculos de mujeres, es el símbolo por excelencia de la conexión con lo sagrado femenino, con la tierra y el territorio. Éste es un elemento que rompe estructuras rígidas y abre al honrarse como mujeres y como espacio de encuentro de de-construcción y co-construcción. El altar también, se constituye en un símbolo político pues en él siempre están presentes los cuatro elementos básicos: tierra, fuego, aire, agua y otros como: alimentos, flores, frutos y una representación de las mujeres como cuerpo territorio.



6.-Momentos de la intervención y acción.

El desarrollo de los círculos de mujeres o grupos de encuentro se sostiene en cinco momentos importantes, **Inclusión** (Construcción de Identidad Grupal), **Confrontación** (Fondo de la Experiencia o Vivencia), **Integración** (Asimilación de la Vivencia o Aprendizaje) **Cierre Afectivo** (Expresión y Comprensión de Afectividad) y **Continuum de la Acción** (Concreción de Acciones ¿Cuáles son las nuevas acciones?)



7.-Ciclo del proceso resiliencia y empoderamiento



7.1.- Aproximaciones Iniciales.

Construcción de Confianza

Este ciclo contempla por sí mismo una etapa previa de construcción de confianza o encuentro significativo. Este primer encuentro es el más trascendental, pues es el que marca las futuras interacciones y acciones. La conformación de los círculos se construye desde las conversaciones importantes y significativas emergentes de la primera aproximación.

En fin, el emprender y entablar la primera charla con diversas mujeres de los territorios y/o comunidades, es una primera aproximación con el lado más ligero de este arte conversacional, que según Debra Fine, está injustamente poco valorada aún cuando cumple una función extremadamente importante ya que sin ella es imposible profundizar en la conversación y menos generar confianza. Quienes implementen esta metodología deberán observar:

- Es preponderante conocer el contexto, realidades, necesidades y diversidad de actores locales, mapeando conectores y detractores.
- Es importante clarificar con las mujeres que serán parte de un proceso transformacional importante para sus vidas y por otra contar con un elemento conector convocante.
- Se reflexionará sobre la esencia del círculo, con la finalidad de que las mujeres se sientan encantadas con la posibilidad de ser parte de un algo más y con ello proyectar el tejido de cambios positivos.
- Concretar con los compromisos, manifestaciones o exteriorización del deseo de ser parte.
- Otro elemento importante del círculo es que estas mujeres se constituirán en promotoras y transmisoras o actoras sociales de réplica y acción de esta metodología.

7.2.- Intrapersonal.-

El empoderamiento de las mujeres y familias, es un proceso de mediano a largo plazo que va “de adentro hacia afuera”, este comienza en el ámbito intrapersonal, con la toma de conciencia del Yo de la propia situación y de sus causas, la transformación de las creencias, la resignificación de las emociones imposibilitadoras, el autoconocimiento, la construcción de confianza

en las propias capacidades, habilidades, conocimientos y saberes. Esta acción de introspección y sanación individual, es la primera forma de poder que las mujeres desarrollan en su proceso de empoderamiento.

Esta etapa contempla cuatro encuentros:

- Reconectando con el cuerpo, concienciando las sensaciones, resignificando las emociones y logrando la neutralidad mental.
- Transformando creencias.
- Reconociendo mis logros.
- Encontrando el propósito de mi vida; construyendo mi historia individual.

APROXIMACIONES CONCEPTUALES

Emociones

La emoción es una experiencia afectiva agradable o desagradable, fruto de nuestra percepción de la realidad o la imaginación. Para el logro de la resiliencia y empoderamiento, es importante resaltar el desarrollo y concienciación emocional promoviendo la empatía, la lectura emocional propia y ajena.

Podemos decir que es la formación para la vida y para las relaciones interpersonales.

Consciencia corporal

Concienciar nuestro cuerpo es el proceso dinámico e interactivo por el que nos permitimos percibir en integralidad el mismo.

La esencia de la consciencia corporal reside en escuchar a nuestro cuerpo, cuando realmente escuchamos lo que sentimos aumenta el control y nuestro sentido perceptivo.

Mente

La mente comprende el conjunto de nuestras capacidades intelectuales, como la percepción, el pensamiento, la consciencia y la memoria.

Espiritualidad

Espiritualidad son las ideas y pensamientos que tenemos sobre lo que nuestra vida significa.

Es un aspecto esencial como seres humanos. Es nuestra vida interior, algo que no es mente y cuerpo sino espíritu, es el lograr el sentido final de nuestra vida.

Creencias

Las creencias son ideas que tenemos en nuestro subconsciente creadas por nosotros mismos o por la influencia de personas de autoridad en nuestras vidas, estas las creamos en nuestra infancia y determinan nuestras actitudes y comportamientos.

Autoconocimiento

El autoconocimiento es la posibilidad de comprender nuestros sentimientos, emociones y darles nombre. Así como el conocer nuestras habilidades, valores y creencias, ¿qué aptitudes y actitudes tenemos?, es reconocernos con defectos y virtudes.

Propósito

El propósito es una declaración personal, que cuando se cumple, nos lleva a un estado de máximo bienestar. El propósito es algo que suele suceder para que pasemos a ese estado positivo.

ACTIVIDAD 1

Reconectando con el cuerpo, concienciando las sensaciones, resignificando las emociones y logrando la neutralidad mental.

Factores a considerar:

- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Promover en las mujeres, la toma de conciencia de sus emociones, sensaciones, cuerpo, mente y su interconexión.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido y audio, marcadores, colores, papelotes, antifaz, arcilla.

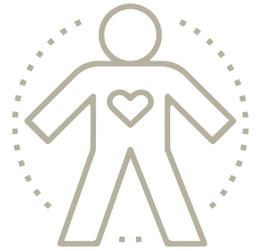


MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Reconectando el cuerpo	30 min
Confrontación:	Concienciando las sensaciones. resignificando las emociones	120 min
Integración:	La neutralidad mental	60 min
Cierre Afectivo:	Túnel de afectividad	15 min
Continuum de la Acción:	La acción concreta	15 min

INCLUSIÓN:

Reconectando el cuerpo

- La facilitadora invita a las participantes a desplazarse por la sala, a conectarse con su respiración e iniciar movimientos primero lentos, dejando que sus pies reconozcan el espacio en el que se están moviendo.
- Se invita a registrar esa sensación como si estuvieran marcando su territorio, también se les invita a que sigan en movimiento, pero ahora como si su cuerpo estuviera cargando una pesada maleta y se pregunta ¿qué sensación les produce eso en su cuerpo? Y que lo registren.
- Ahora, se las invita a seguir en movimiento y fruncir su seño y su rostro como si estuvieran enojadas y que en el movimiento registren que sensaciones se producen en su cuerpo.
- Por último también en movimiento expresen o dibujen una sonrisa en su cuerpo y sigan desplazándose por la sala y registren esa sensación en su cuerpo.
- La facilitadora invita a entrar en pausa por un momento, pararse y cerrar los ojos y efectuar un recorrido por las sensaciones que acaban de vivir y tomar conciencia de que, en qué circunstancias de sus vidas han vivenciado esas sensaciones y cómo fueron sus relaciones con otras personas en cada una de esas sensaciones y que cada una a su ritmo vuelva al aquí al ahora y abra los ojos.



CONFRONTACIÓN

Concienciando las sensaciones.

- La facilitadora invita a conformar tres o cuatro círculos.
- Ya dentro de los círculos, invita a sentarse y hacer un recorrido por sus sentidos, es así que se iniciará el recorrido con el sentido de la vista para lo cual contará con el apoyo de figuras y diversas imágenes, las participantes seleccionan una con la cual se sientan visualmente conectadas por ahora.
- Se inicia el recorrido por el sentido del olfato, para lo cual se invitará a cerrar los ojos y conectarse con el olfato y los olores que irán circulando.
- Inmediatamente invita a conectarse con el sentido del tacto y palpar texturas.
- Ahora, invita a conectarse con el sentido del oído para lo cual la persona del lado derecho le susurrará frases en el oído.
- Para finalmente conectarse con el sentido del gusto y los sabores, poniendo en circulación sabores dulces y ácidos.
- Al final de la experiencia, la facilitadora invita a registrar la sensación que genera este recorrido por los sentidos y cada una a su ritmo vaya abriendo los ojos.
- Se comparte brevemente, como se sintieron con esta conexión con sus sentidos y que sensaciones les generaron.

Resignificando las emociones



- La facilitadora entrega a las participantes arcilla e invita conectarse con su respiración, desde una respiración lenta y profunda, cerrar los ojos y conectarse con la textura y sabiduría de la tierra entablando un diálogo con ella, a conocerse y reconocerse desde la manipulación y la creación.
- Desde esta condición la facilitadora invita a las mujeres a conectarse con sus emociones primero la TRISTEZA y buscar en su memoria corporal alguna situación de su vida en la cual se encontraban con esta emoción y dejar que sus manos plasmen en la arcilla esa situación, a su ritmo cada una va moldeando su arcilla y representación de la tristeza, observando el tiempo y ritmo de cada una se las invita a abrir los ojos y compartir su figura y que representa la misma ante la situación de tristeza que vivió y cómo tradicionalmente maneja esa emoción y de qué se da cuenta.
- La facilitadora invita a darse un tiempo y soltar la experiencia y vivencia anterior y desapegarse de esa emoción.
- Invita a cerrar los ojos y conectarse con el ciclo de su inhalación y exhalación desde una respiración lenta y profunda y desde ese estado conectarse con la emoción de la IRA/ENOJO y visualizar una situación o circunstancias que la conecte con esa emoción y dejar que sus manos plasmen en la arcilla esa situación, al ritmo de cada una las participantes van moldeando su arcilla y representación de su ira.
- La facilitadora observa e impulsa a que vayan concluyendo con la elaboración de la arcilla y lentamente a su ritmo van abriendo los ojos, luego se les invita a compartir su figura y qué representa la misma ante la situación de ira que vivió y como tradicionalmente maneja esa emoción y de qué se da cuenta.
- La facilitadora invita a conectarse con el ciclo de su respiración y a su ritmo va cerrando los ojos y cada una va conectándose ahora con la emoción del MIEDO y dejar que sus manos plasmen en la arcilla la representación del miedo o en su caso una circunstancia que la conecte con esa emoción, a su ritmo cada una va moldeando su arcilla y representación de su miedo, observando que cada una va concluyendo, se las invita a abrir los ojos y compartir su figura y qué representa la misma ante la situación de miedo que vivió y cómo tradicionalmente maneja esa emoción y de qué se da cuenta.
- La facilitadora invita a cerrar los ojos, conectarse con su respiración lenta y profunda y desde esta conexión explorar la emoción de la ALEGRIA y dejar que sus manos plasmen en la arcilla la emoción y las sensaciones que ésta le genera. La facilitadora observa el ritmo de conclusión de cada una y las invita a concluir y a su ritmo abrir los ojos y luego se las invita a compartir su figura y qué representa la misma ante la situación de alegría que vivió y cómo tradicionalmente maneja esa emoción y de qué se da cuenta.
- La facilitadora invita a cerrar los ojos y conectarse con la emoción de la COMPASIÓN y dejar que sus manos plasmen en la arcilla esa emoción registrando las sensaciones que genera esta creación y permitirse ampliar la misma en todo su cuerpo y mente, cada una van moldeando su arcilla y representación. Al concluir y a su ritmo van abriendo los ojos, la facilitadora invita a compartir su figura y qué representa la misma hoy.
- Para cerrar la vivencia y experiencia la facilitadora invita a compartir las mismas y ¿Cómo se relacionan a través de sus emociones?

INTEGRACIÓN: La neutralidad mental

La facilitadora, para el cierre de la experiencia, invita a construir la neutralidad mental desde la práctica meditativa, respiración por fosa nasal alterna (Inhala izquierda–exhala derecha) se inicia tapando con el pulgar derecho la fosa nasal derecha. El resto de los dedos señalarán hacia el cielo. Se inhala a través de la fosa nasal izquierda. Después se tapa la fosa nasal izquierda con el dedo meñique de la misma mano y exhala a través de la fosa nasal derecha; ahora inhala por la fosa nasal derecha tapando la fosa izquierda con el meñique y exhala por la fosa izquierda tapando la fosa derecha con el pulgar y se continúa con ese patrón de respiración.



Beneficios: Balancea los dos hemisferios del cerebro, promueve la efectividad y la calma; altera estados mentales a neutral, calma los nervios, reduce la ansiedad, integra emociones imposibilitadoras.

CIERRE AFECTIVO Túnel de afectividad

La facilitadora invita a conformar dos filas, por el medio de ambas filas a su ritmo cada una de las mujeres van pasando una por una con los ojos cerrados y permitiéndose vivenciar lo que el mundo les exprese: frases de afecto, reconocimiento y amor.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en ésta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

- ¿De qué se dan cuenta?*
- ¿Qué harán con todo lo que se dan cuenta?*



ACTIVIDAD 2

Transformando mis creencias

Factores a considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Aportar a la transformación de las creencias limitantes de las mujeres.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, cuaderno bitácora, marcadores, hojas, lápices, esferos.



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Aquí y ahora	30 min
Confrontación:	Deconstruyendo mis creencias limitantes	150 min
Integración:	Construyendo nuevas afirmaciones posibilitadoras	30 min
Cierre Afectivo:	Meditando para integrar a la niña interior	15 min
Continuum de la Acción:	Acción que transforma	15 min

INCLUSIÓN: Aquí y ahora

- La facilitadora, invita a cada una de las mujeres a buscar un lugar seguro en el espacio.
- De pie, se les pide enraizarse y generar una profunda conexión entre sus plantas y el piso que las sostiene.
- Ya en esa posición se las invita a concienciar el ciclo de su inhalación y exhalación.
- Un primer momento, efectuarán movimientos en la planta de sus pies de adelante atrás, atrás adelante, persibiendo su enraizamiento.
- En un segundo momento, iniciarán una marcha, observando como pisa talón punta, punta talón.
- En un tercer momento , efectuarán movimientos de rodillas en rotación adentro, afuera, afuera adentro.
- Cuarto momento, efectuar rotación de caderas y movimiento circular de las mismas.
- Quinto momento, generar movimiento de la cintura.
- Sexto momento, efectuar rotación de hombros.
- Cerrando el ciclo con rotación de cabeza.

CONFRONTACIÓN Deconstruyendo mis creencias limitantes

- La facilitadora invita a las mujeres a ubicarse en el espacio buscando estar cómodas y contar con una silla o algo para sentarse.
- Se inicia un ciclo de respiración lenta y profunda y permitirse recorrer por el tiempo (pasado) y conectar sus memorias más profundas e identificar las creencias limitantes heredadas.
- Desde la identificación se explorará e identificará algunos mensajes significativos recibidos por los padres resaltando el ¿cómo nos veían?, ¿qué nos decían?.
- La facilitadora hace énfasis en el permitirse vivir la experiencia, ser muy honestas con ellas mismas al identificar y registrar estas creencias. Desde la pregunta generadora:

¿Cuáles eran los mensajes que recibí del cómo soy?

- Se promueve la identificación de por lo menos 3 mensajes o ejemplos de creencias limitantes que recibió de su madre acerca de cómo era. Por ejemplo; *“eres una vaga”* *“te esfuerzas poco”* *“no llegarás a nada en esta vida”*, una vez que lo tenga identificado deberá registrarlo en un cuaderno.

- La facilitadora promueve un ciclo de inhalación segmentada en cuatro tiempos y con cada inhalación y exhalación vaya soltando lo que emergió.
- Ahora, las invita a buscar en sus memorias, 3 mensajes positivos o potenciadores que hubiera recibido de su madre acerca de cómo era. Por ejemplo: “*lo puedes lograr*”, “*tienes mucho potencial*”, “*eres una buena mujer*”, de la misma manera deberá registrar en un cuaderno lo identificado y que emergió.
- Inmediatamente efectúan el mismo ejercicio o procedimiento, pero ahora al finalizar registrará con relación a su padre.
- Ahora se permitirá observar con detenimiento lo que afloró y registró, concienciando en primer momento los mensajes o creencias limitantes ¿cómo le hace sentir hoy?; ¿de qué manera afectó su vida esos mensajes limitantes? Tanto de parte de su madre como la de su padre y ¿qué va a hacer para transformar esos mensajes para que ya no afecten en su vida? Todo esto deberá registrar en su cuaderno de trabajo.
- En un segundo momento, se conectará con los mensajes positivos, registrando ¿cómo le hacen sentir?, ¿qué sensaciones le generan? y con todo esto visualizar que con cada ciclo de inhalación esas sensaciones potenciadoras vayan cubriendo su cuerpo y con cada exhalación vayan soltando todas aquellas memorias de creencias limitantes.
- Para cerrar deberá efectuar una priorización y responderse a las siguientes preguntas generadoras:
 - **¿Qué 2 cuestiones tomas, que te son positivas de tu madre?**
 - **¿Qué 2 cuestiones tomas, que te son positivas de tu padre?**
- Con estos elementos las invita a dejarse sentir, los elementos nutricios/positivos en su cuerpo, como alimentos existenciales que recibieron.
- Cuando me libero de mis creencias limitantes y de mis condicionamientos, se da el proceso de diferenciación.



INTEGRACIÓN: Construyendo nuevas afirmaciones posibilitadoras

Transforma tus creencias limitantes, por nuevas creencias potenciadoras.

**De acá a 21 días llevarás un registro de nuevas afirmaciones e iras anotando en este cuadro*

Nuevas afirmaciones	Acciones para consolidar estas nuevas afirmaciones

CIERRE AFECTIVO Meditando para integrar a la niña interior:

Las invita a buscar un espacio tranquilo donde puedan lograr la conexión con esta meditación.

<https://www.youtube.com/watch?v=DJta7j-Cc04>

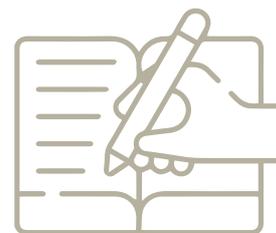
Vive esta meditación y desarrolla un registro escrito de la experiencia.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres llevará su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

*¿De qué se dan cuenta?
¿Qué harán con todo lo que se dan cuenta?*



ACTIVIDAD 3

Reconociendo mis logros

Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Aportar a que las mujeres reconozcan y valoren sus logros.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, cartulinas A3, colores, lápices, marcadores.



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Abrazos musicales	30 min
Confrontación:	El árbol de mi vida	150 min
Integración:	Compartir que repara	30 min
Cierre Afectivo:	Masaje vuelo de la mariposa	15 min
Continuum de la Acción:	Acción efectiva	15 min

INCLUSIÓN: **Abrazos musicales**

- Con el apoyo de música alegre, invita a las mujeres a moverse por el espacio y poco a poco entrar en movimiento rítmico y constante generando una danza.
- La facilitadora comparte la consigna que cuando la música se detiene, cada mujer abraza a otra.
- La música continúa, las mujeres vuelven a bailar (si quieren, con su compañera).
- La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas.
- El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final. Todas abrazadas generando una danza sincrónica.



CONFRONTACIÓN **El árbol de mi vida**

- La facilitadora invita a las mujeres a moverse por el espacio, tomando conciencia de sus pies, su cuerpo, su movimiento y su respiración.
- Lentamente estas se detienen e inician una pequeña meditación guiada.
- La facilitadora invita a sentir el hecho de que cuando inhalan su ombligo se expande y cuando exhalan su ombligo se contrae adentro, lentamente van cerrando los ojos y visualizan como desde la planta de sus pies emergen en conexión con el suelo, las raíces que se van abriendo espacio por la tierra, ahora percibirán que desde sus pies hacia arriba va abriendo espacio un pequeño brote a la superficie conformando una pequeña planta, con tallo, ramas y hojas.
- Esta pequeña planta va creciendo hasta convertirse en un árbol grande y frondoso, con ramas, hojas, flores, y frutos. Lentamente van abriendo los ojos.
- La facilitadora entrega a las mujeres hojas de cartulina blanca e invita a que dibujen un árbol desde la raíz, el tronco, las ramas, el follaje, flores y frutos.

• La facilitadora genera una pequeña reflexión y expresa a las mujeres, que se imaginen que son un árbol con raíces muy profundas y firmes que las sostiene seguras sobre la tierra; sus brazos son las ramas de ese árbol, tu tronco es flexible y se mueve, sus raíces están firmemente clavadas en el suelo, dan seguridad. Ahora, ¿estás completa?, ¿qué te falta?, ¿cómo eres?, ¿cómo quisieras ser?, ¿cómo te ven?, ¿cómo ves tú a los otros árboles?”.

• Con esta reflexión, las invita a que en el dibujo en la parte de la raíz escriban sobre sus orígenes, su familia, su cultura, su idioma, sus creencias, tradiciones, “¿quién la sembró?, ¿qué elementos fecundaron la tierra?, ¿quién la cuidó cuando era retoño?, ¿cómo la cuidó?”, “¿qué elementos alimentaron a esa planta?, ¿qué obstáculos tuvo que vencer?, ¿cómo los superó?”.



• En el tronco describan su vivencia del ahora, sus emociones, sensaciones, sus sentidos, valores, fortalezas, limitantes, sus cualidades y debilidades.

• En las ramas escriban sus relaciones con personas y grupos.

• En las flores describan los logros alcanzados como persona, sus réplicas con sus hijos o su entorno.

• Y en la parte de la copa describan sus sueños, sus relaciones familiares, sociales y laborales.

INTEGRACIÓN

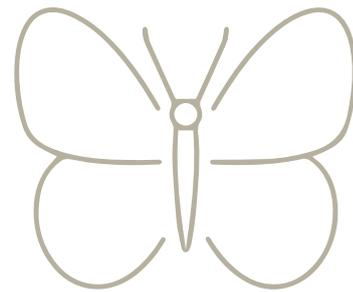
Compartir que repara

- La facilitadora, invita a las mujeres a conformar grupos, con preferencia aquellas que no son tan cercanas.
- En el interior de los grupos, las mujeres con el apoyo del dibujo del árbol y lo que registraron compartirán su experiencia, dándose cuenta de cuánto lograron conocerse en identidad, fortalezas, limitantes, sensaciones, sentidos emociones y logros en sus vidas hasta ahora.

CIERRE AFECTIVO

Masaje vuelo de la mariposa

- Se conforman grupos de tres mujeres, dos al extremo y una adentro, las mujeres de los extremos efectuarán pequeños masajes en el cuerpo de la que esta adentro, solo con los dedos, como si sus dedos volaran.
- Luego saldrá la que está en el centro e ingresará una de las de afuera y efectuarán el mismo masaje.
- Al final entra la tercera mujer a vivenciar la experiencia del masaje del vuelo de la mariposa.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

- ¿De qué se dan cuenta o reconoce?*
- ¿Desde este reconocimiento que acciones efectuará?*



ACTIVIDAD 4

Encontrando el propósito de mi vida y construyendo mi historia individual

Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Aportar a que las mujeres reconozcan y valoren sus logros.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, cartulinas A3, colores, lápices, marcadores.



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Nuestra obra de arte	30 min
Confrontación:	La flor de mi vida Mi historia individual	150 min
Integración:	Ciclo del tiempo	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de vivencias	15 min
Continuum de la Acción:	La acción	15 min

INCLUSIÓN:

Nuestra obra de arte

- La facilitadora coloca un papelote o lienzo en un muro, contará con diversidad de colores.
- Solicita a las mujeres que pasen al frente y hagan algún garabato con algún crayón, pintura, tempera o marcador, o alguna figura que desee. Inmediatamente invita a cada una de las mujeres a pasar por el papelote a continuar dando forma a la obra de arte colectiva, tratando de hacer una figura o forma completa.
- Cuando todas las mujeres hayan pasado a plasmar la obra de arte, se generará una reflexión, con las siguientes preguntas:

¿Cómo fue trabajar en grupo para completar un dibujo, figura o forma?

¿Qué sensaciones o sentimientos les genera la imagen que se creó?

¿Hay alguna parte del cuadro más importante que otra?

¿Es más fácil hacer las cosas solas o cuando contamos con apoyo y ayuda?

¿Por qué creen que es importante trabajar unidas las mujeres?

CONFRONTACIÓN

La flor de mi vida

• El propósito de vida no es algo que se encuentra, sino algo que se construye y esto se sostiene en el pasado inmediato, la niña y sus sueños, se plasma en el presente con la adulta que toma el control de su vida y se proyecta en el futuro hacia el propósito mayor.

• El principio de esta construcción es el reconocer sus fortalezas, virtudes, habilidades, conocimientos y saberes, así mismo, el concienciar qué no le gusta, el para qué no son buenas y el cómo no se ven en adelante.

• Para esta construcción cada una de las mujeres buscará ubicarse en un lugar en el cual se sientan seguras y conectadas con ellas mismas.

• Con el apoyo gráfico de la imagen de la Flor de la Vida, las mujeres se introspectarán y desarrollarán la respuesta a cada una de las preguntas que estarán plasmadas en cada pétalo:

¿Quién soy?

¿Cuáles eran mis sueños de niña?

¿Qué no me gusta hacer ahora?

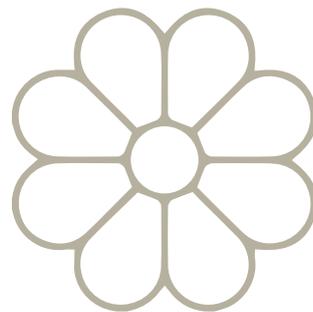
¿Qué me da alegría?

¿Qué me motiva a levantarme cada día?

¿Cuál es mi mayor habilidad, o que hago bien y me gusta hacerlo?

¿Cómo imagino mi vida a cinco años?

¿Cómo quiero que me recuerden?



Concluido el proceso de introspección, cada una de las mujeres se dará un tiempo para buscar otra mujer con quien compartir su experiencia.

Mi historia individual

• La facilitadora invita a las mujeres a moverse por el espacio, resaltando el estado de conexión consigo mismas y desde ese espacio se permitan ahora, crear su propia historia desde las preguntas:

¿Por qué estoy aquí?

¿Qué desafíos tuve que superar para llegar hasta donde estoy ahora?

¿Qué elecciones tuve que efectuar?

¿Qué logros tengo ahora?

¿Qué quiero compartir con todas y el mundo, sobre mí?

En esta historia, debe contemplarse un personaje, una trama y la moraleja.

• Una vez concluida la historia, conformarán grupos de cuatro a cinco mujeres y compartirán sus historias.

INTEGRACIÓN

Ciclo del tiempo

• La facilitadora invita a las mujeres a efectuar un recorrido por el tiempo remontándose a cuando iniciaron este proceso y cómo iniciaron el mismo y cómo están ahora y con ello registrar en sus memorias mentales y corporales este nuevo momento y efectuar un compromiso con ellas mismas.

CIERRE AFECTIVO

Círculo de vivencias

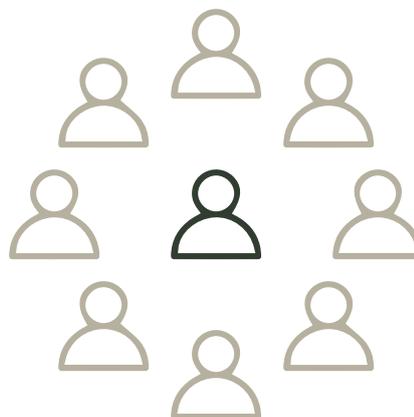
• Para cerrar el proceso y ciclo INTRAPERSONAL, la facilitadora invita a las mujeres a conformar un círculo, abrazarse y en el interior con los ojos cerrados cada una brevemente compartirá con que se va de este primer ciclo del proceso de Resiliencia y Empoderamiento.

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta o reconoce?

¿Desde este reconocimiento qué acciones efectuará?



7.3.- Interpersonal.-

Esta etapa es de cambio, que afecta de manera positiva al conjunto de las relaciones, primero entre las mismas mujeres. Apostando por el encuentro reconciliador para el establecimiento de conexiones personales del ser – identidad – otredad y fomentar la confianza; a través de la reconstrucción de elementos cognitivos y afectivos, tejer vínculos que potencien el ser, sus procesos de flexibilidad, y capacidades instituyentes de las mujeres en sus comunidades.

Desde esta nueva dimensión humana y social, conjuntamente identificar elementos y acciones de co-transformación y co-construcción, esto supondrá el encuentro con lo humano y desde ese ángulo no universal se encontrarán el humano de una y de la otra y lo que juntas podrían concretar. El encontrarse que derive en lo que ambas pueden lograr desde este presente, este tipo de poder surge de la creación de una conciencia y aprendizaje colectivos a raíz de las relaciones entre las mujeres, con su entorno inmediato (familia) y su entorno más próximo (comunidad).

Esta etapa contempla cuatro encuentros:

- *Comprendiéndonos mutuamente (empatía).*
- *Dialogando horizontalmente.*
- *Comunicándonos asertivamente.*
- *Complementariedad, construyendo nuestra historia compartida.*

APROXIMACIONES CONCEPTUALES

Empatía

A diferencia de lo que se cree popularmente, la empatía no es la capacidad de sentir lo que el otro siente. Si fuera así estaríamos sufriendo altibajos emocionales durante todo el día. La empatía es entender lo que la otra persona siente y responder en consecuencia.

Comunicación

Es un proceso de transmisión de señales (verbales y no verbales) y creación de significados a través de la realimentación entre quienes se establece.

Diálogo Horizontal

Este diálogo fomenta la confianza, el empoderamiento, la deconstrucción de sistemas de creencias y percepciones. En este nivel se busca alcanzar una relación de igualdad que implica dar un paso del “nivel inferior o de opresión” hacia el logro de una relación de igualdad en dignidad, es el ejercicio de diálogo desde el equilibrio y horizontalidad entre las participantes.

ACTIVIDAD 1

Comprometiéndonos mutuamente

Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Aportar a la comprensión mutua entre mujeres y familias.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, infocus, cartulinas, colores, lápices, marcadores.



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Entendiendo la empatía	30 min
Confrontación:	Soy otra Soy una montaña de conflictos	150 min
Integración:	Círculo de la empatía	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de la fragancia	15 min
Continuum de la Acción:	Actuando	15 min

INCLUSIÓN:

Entendiendo la empatía

- La facilitadora inicia la sesión presentando un video <https://www.youtube.com/watch?v=lcMCG5R6c0k>
- A partir del video, se promueve la reflexión, sobre el conocimiento que tienen las mujeres del círculo sobre “La Empatía”.
- La facilitadora registra en papelotes las principales ideas que emerjan del círculo
- De la misma manera plantea la siguiente pregunta: ¿Conocen el dicho “trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”? ; ¿Acaso a ti te gusta lo mismo que al resto de gente?.
- La facilitadora profundiza la pregunta con la frase **Ponerse en los zapatos del otro/a**
- La facilitadora enfoca la conversación de ¿cómo lograr generarla?, compartiendo algunas pautas para lograr la empatía principalmente con otras mujeres.
- **Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas.** A menudo se da más valor al significado de las palabras que al resto de información que somos capaces de percibir. Tono, postura, expresión, mirada, silencios; captas toda esa información de forma inconsciente, pero tu raciocinio la oculta al dar más importancia a las palabras textuales. Así pues, haz callar a tu razón y dale una oportunidad a tu intuición.
- **Para entender a alguien intenta imaginarte qué le motiva a hacer lo que hace.** Piensa en alguna dificultad que pueda encontrarse día a día. Si es una mamá, puede que alguno de sus hijos está enfermo, y no cuenta con dinero para llevarlo al doctor, o tal vez no hay un doctor cerca. ¿Reflexionar sobre eso un momento antes de hablar con ella puede incrementar tu empatía? Seguramente sí.
- **Haz que la otra persona también ponga de su parte.** Para que se abra más sencillamente pregunta ¿Cómo estás? y espera. Gira tu cuerpo hacia ella ofreciéndole toda tu atención. No lo hagas sólo por cortesía. Incluso tocarla ligeramente en la parte superior del brazo puede hacer que se sienta más comprendida y libre de expresarse.
- **Con lo que te diga, ni se te ocurra exponer tus conclusiones. Evita decirle “Tu problema es que...”.** Si percibe que le entiendes no se sentirá sola en su problema y se abrirá más. Si cree que le vas a sermonear, se cerrará.
- **Parafrasea y reformula su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentando.** “Así que nadie te ayuda en tu casa; creo que eso te puede hacer sentir sola, y te sientes cansada ¿es así?”. Se sentirá más comprendida y lograrás que pase de hablar de hechos a hablar de emociones. Y esa es la clave de la empatía.
- **Sal varias veces al día de tus zapatos** para ponerte en los de los demás. Esfuérzate durante un tiempo en hacer todo esto y dentro de poco te sorprenderás a ti misma haciéndolo de forma casi inconsciente. Habrás logrado mejorar tu empatía.



CONFRONTACIÓN

Soy otra

- En plenaria del círculo, la facilitadora, invita a las mujeres a colocar en el centro un objeto personal que cuenten en ese momento.
- Inmediatamente solicita que cada una vaya buscando entre estos objetos alguno que le llame la atención y lo tome y retorne a su lugar a sentarse.
- Ya con el objeto en la mano, se les pide que vayan percibiendo lo que sienten, que sensaciones les genera y que vayan compartiendo que saben sobre la dueña del objeto.
- Desde este pequeño pero movilizador ejercicio, emergerán circunstancias que tal vez no se han tratado o conversado o que generaron algunas diferencias, así como también similitudes. Con esto se refuerzan actitudes de buena convivencia, respeto y solidaridad.

Una montaña de conflictos

- Los conflictos son parte importante de las relaciones e interacciones, pero es muy importante identificarlos y buscar soluciones para que no se vuelvan a repetir.
- En esta actividad la facilitadora propondrá a las mujeres, escribir en un papel una situación de conflicto que les haya generado malestar.
- Pondrán todos los papeles en una caja y a continuación, cada una de las mujeres sacará uno y lo leerá. Y de manera conjunta se buscará atender y solucionar los mismos.
- Con esta acción se promueve que todas tomen conciencia del malestar de las demás y aprendan a ponerse en el lugar de las otras mujeres.



INTEGRACIÓN

Círculo de la empatía

- Se conforman dos círculos concéntricos en el cual una mujer se coloca frente a la otra, y solo desde la mirada, sin palabras tomará conciencia primero de cada una de sus emociones, sensaciones, preocupaciones y lo que emerja.
- Inmediatamente se invitará a que en silencio tomen el lugar de la otra y ahí desde el silencio vayan percibiendo las emociones y sensaciones que está vivenciando la otra.

CIERRE AFECTIVO

Círculo de la fragancia

- La facilitadora invita a conformar un solo círculo y que cada una de las mujeres extienda su palma izquierda, sobre la palma colocará un aceite esencial de lavanda.
- Cuando ya todas tengan el aceite en sus palmas, las invitará a llevar a su olfato y simplemente dejar que la fragancia ingrese a su cuerpo con cada inhalación y con la exhalación salga todo lo que ya su cuerpo no necesita.
- Desde la conexión con la fragancia se invita a generar un diálogo interior sobre la experiencia.

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta?

¿Qué harán con todo lo que se dan cuenta?

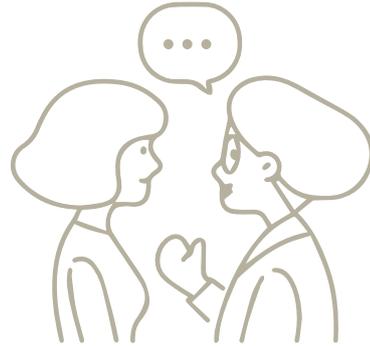


ACTIVIDAD 2

Comunicándonos asertivamente

Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral



Objetivo: Promover la comunicación transformadora

Tiempo: 240 minutos

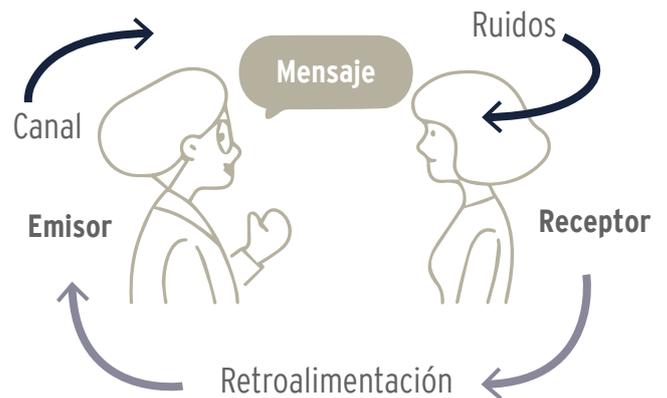
Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, hojas, papelotes, colores, lápices, marcadores.

MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Meditación en movimiento	30 min
Confrontación:	Qué es la comunicación y la importancia de la comunicación	150 min
Integración:	Meditación de sanación de la palabra	30 min
Cierre Afectivo:	Recorrido de expresión	15 min
Continuum de la Acción:	Accionando	15 min

**INCLUSIÓN:
Meditación en movimiento.**

- La facilitadora inicia la sesión preguntando a las mujeres del círculo ¿Qué es la comunicación? Las respuestas emergentes se irán registrando en un papelote dispuesto para este fin.
- Inmediatamente se invita al colectivo a conformar dos grupos y a cada uno de los grupos se les entrega tarjetas y papelote solicitando que representen una imagen que simbolice la comunicación, así mismo plasmar frases sobre ella.
- Concluido el trabajo de grupo se invita a compartir en plenaria los trabajos y sobre ello se reforzará el entendimiento de comunicación resaltando que: “Es un proceso de transmisión de señales (verbales y no verbales) y creación de significados a través de la realimentación entre quienes se establece.

PROCESO DE COMUNICACIÓN



Importancia de la Comunicación

Con el apoyo de este esquema en plenaria, la facilitadora promueve ejercitar los tipos de comunicación humana:

Tipo de Comunicación	Características	Elementos
Verbal	Escrito u oral	<p>EMISOR- RECEPTOR- MENSAJE-CONTEXTO-CANAL-CÓDIGO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emisor= es quien emite el mensaje, es decir, quien habla o escribe. • Receptor= es quien recibe el mensaje, es decir, quien escucha o lee. • Mensaje= (enunciado), lo que se trasmite desde el emisor al receptor, es decir, lo hablado o escrito, construido según un código lingüístico. • Código= sistema de señales o signos que se usan para transmitir un mensaje, por ejemplo, el inglés, el castellano, el código morse. • Contexto = entorno donde se realiza la comunicación: Situacional: ya sea el entorno físico o la situación (política, social, histórica o de otro tipo). Temático: tema en torno al que se organiza la situación comunicativa. • Canal= elemento físico que establece la conexión entre el emisor y el receptor. Soporte material por el que circula el mensaje.

Tipo de Comunicación	Características	Elementos
No Verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos de la cabeza, • Expresión corporal, • Orientación de la mirada, • El parpadeo, • Las expresiones faciales • Los gestos corporales, • Señalar con el dedo • Muecas 	<p>Kinésico. Movimientos faciales y corporales. Expresamos ideas o sentimientos a través de las diferentes zonas corporales: Manos - Ojos - Hombros- Cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proxémico. Concepción, estructuración y el uso del espacio, relacionado – Distancia o Cercanía – entre los participantes del proceso comunicativo. • Icónico. Incluye imágenes para la representación gráfica de un objeto. • Señales. Representación de un referente por un acuerdo social, por ej.: negro/ luto), • Lenguajes gráficos. Son los lenguajes escritos que utilizan imágenes para representar la realidad– son los Petroglifos– Jeroglíficos. • Musical. Las melodías sin letra– transmiten una emoción <ul style="list-style-type: none"> •Efectos sonoros del rock •Efectos sonoros de la selva amazónica •Cantos y sonidos tradicionales. •Música Nacional.
Para verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Entonaciones e inflexiones de la voz •Distancias •Velocidad a la que hablamos •Pausas •Sincronía de los gestos – no paro de mover las manos 	<p>Los elementos para verbales corresponden a las:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entonaciones • Énfasis o pausas. Funciones para verbales • Motivar al receptor. • Permitir que el otro procese la información. • Señalar un proceso comunicativo defectuoso (un silencio muy prolongado). • Indicar el cambio de turno en los hablantes. • Manifestar sentimientos o emociones.

Roles en la Comunicación:

Video: La Asertividad ¿Sabes lo que es?

<https://youtu.be/kXUOVYiNG58>

Con el apoyo del video se reflexionará sobre los roles en la comunicación y la importancia de la comunicación asertiva para la construcción de relaciones potenciadoras.

Apaciguador: Es un comunicador que no suele expresar su opinión.

Evasivo: Estar tranquilo, simular que no entiende.

Inculpador: El inculpador, siempre encuentra los errores de los demás.

Predicador: Correcto, lógico y razonable en exceso.

Asertivo: La comunicación es fluida, natural.

INTEGRACION

Meditación de sanación de la palabra

- La facilitadora invita a las mujeres del círculo a buscar un lugar en el espacio en el cual se sientan cómodas y seguras, desde ese espacio de seguridad, conectarse simplemente con el flujo de su respiración inhalación y exhalación.
- Transcurridos aproximadamente tres minutos de respiración lenta y profunda, la facilitadora invita a que las mujeres visualicen su garganta, sus glándulas tiroideas y para tiroides, su boca, su lengua y así vayan honrando su palabra, sus expresiones de afecto y desafecto que lleguen a su memoria.
- Transcurridos tres minutos, la facilitadora invita a las mujeres a efectuar movimientos circulares con el cuello y la cabeza, tomando conciencia de las cervicales.
- Después de tres minutos, la facilitadora invita a que las mujeres a que efectúen movimientos de la lengua de arriba abajo, de un lado al otro, de adentro afuera, provocando una limpieza en el canal de expresión.
- Por último, la facilitadora invitará en los últimos tres minutos a efectuar una respiración de fuego poderosa.

CIERRE AFECTIVO

Recorrido de expresión

- La facilitadora invita a las mujeres a moverse por el espacio concienciando su movimiento, sus gestos, su postura, su respiración.
- Inmediatamente invita a que se permitan entablar comunicación con las otras, a partir del movimiento de sus cuerpos, sus sonrisas y los ojos, sin palabras en silencio.
- Para cerrar continuando con el movimiento se las invita que a través de la mirada a que generen comunicación e interacción con la mayor cantidad de mujeres posible.
- Inmediatamente detienen el movimiento y se quedan en un espacio que persiban sea seguro para comunicarse internamente.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta?

¿Qué harán con todo lo que se dan cuenta?

ACTIVIDAD 3

Dialogando Horizontalmente

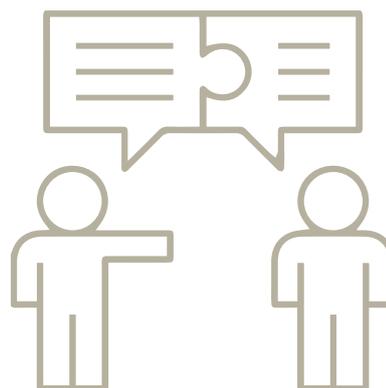
Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Promover la concienciación de la importancia del diálogo

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, cartulinas, hojas, colores, lápices, marcadores, papelotes



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Diálogo con dibujos	30 min
Confrontación:	Ejercitando el diálogo horizontal	150 min
Integración:	Cuadrante de la expresión	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de compromiso	15 min
Continuum de la Acción:	Acción consciente	15 min

INCLUSIÓN: Diálogo con dibujos

- La facilitadora propone a las mujeres conformar parejas.
- Estas parejas se sentarán en una mesa donde encontrarán una hoja, lápices y colores.
- La facilitadora comparte con las participantes que este ejercicio contempla sus propias reglas y que es muy importante cumplirlas y respetarlas.



- En la hoja trazarán un dibujo alternándose, este ejercicio lo efectúan en silencio, sin hablar, sin hacer gestos y sin ponerse de acuerdo previamente, (una de las integrantes realizará el primer dibujo de un sólo elemento (por ejemplo, un sol) y la otra persona deberá dibujar a continuación).

- Mientras se lleve adelante el ejercicio no se puede realizar ningún tipo de expresión con el cuerpo con el fin de comunicar algo a la pareja o compañera.

- También es importante aclarar que no se pueden dibujar letras y números y que cada persona podrá realizar su dibujo en cualquier parte de la hoja.

- El objetivo es que, a través de las imágenes sucesivas, las participantes puedan establecer una interacción.

- Luego de 15 minutos se da por concluida la actividad y se abre un espacio de reflexión grupal. Con las siguientes preguntas motivadoras:

- ¿Pudieron establecer una interacción en la que lograron entenderse?
- Si algunas parejas dijeron que sí, se las solicita que cuenten al grupo acerca de que estuvieron “dialogando” con los dibujos.

- Si ambas mujeres coinciden, se les puede preguntar

- ¿por qué creen que lograron interactuar?

- ¿Hay dibujos o imágenes que pueden simbolizar lo mismo para cualquier persona?, ¿o la representación de cada imagen depende de otros factores como el contexto? ¿Todas las sociedades y/o comunidades realizan las mismas interpretaciones de los dibujos o imágenes?

- La dinámica diálogo con dibujos posibilita trabajar sobre los siguientes temas: no verbal, conducta, situación, interacción, observador, complejidad.

CONFRONTACIÓN

Ejercitando el diálogo horizontal

- Esta actividad aporta a la construcción de las relaciones Ganar–Ganar, desde las conversaciones simultáneas y los círculos concéntricos.

- La facilitadora organiza las sillas para que formen dos círculos concéntricos, colocando las sillas del círculo interno con su pareja del círculo externo procurando tener por lo menos un metro de distancia entre cada pareja de sillas.

- La facilitadora comparte con las mujeres que se van a plantear algunas frases que tienen que completar ellas mismas. Una mujer contesta la frase mientras la otra sólo escucha sin opinar. Si la que está hablando termina de hablar, la otra puede hacerle preguntas para animar a que siga hablando.

- Por cada pregunta, se dará 2 minutos. Al cabo de 2 minutos, la facilitadora dirá TIEMPO, lo que significa dejar de hablar y todas las mujeres en el círculo externo se paran y se pasan a la silla izquierda, así que se encontrará con una nueva pareja y se repite la misma pregunta, pero esta vez hablan los que escucharon antes. Los del círculo interno no se moverán.

(Escoger las preguntas de este bloque).



1. **Algo que me gusta hacer es...**
2. **Una persona que admiro mucho es...**
3. **Algo que he aprendido en mi vida que considero muy importante es ...**
4. **Un miedo que tengo es...**
5. **El recuerdo más lindo que tengo de mi niñez es ;**
6. **Un deseo que tengo para mi comunidad es...**
7. **Algo que personalmente quisiera lograr este año...**
8. **Algo muy chistoso que me pasó una vez es ;**
9. **Una costumbre chistosa que nadie sabe**
10. **El lugar más bonito que he conocido.**

- Preguntar al grupo ¿Cómo se sintieron a lo largo de las rondas? e ir anotando los sentimientos identificados.

- Luego, preguntar si hubo cambios, y a qué se debieron estos cambios (suponiendo que la gente indica un cambio en términos de mayor confianza, etc.).

INTEGRACIÓN

Cuadrante de la expresión

- La facilitadora invita a las mujeres a identificar alguna conversación importante pendiente.
- Ahora con el apoyo de una hoja, generar un cuadrante y en cada una de las partes ir respondiendo a las preguntas generadoras.
- Desde esta acción de reflexión y con el apoyo de esta herramienta, desarrollar un ejercicio de diálogo horizontal.

Yo siento	Yo pienso
Yo necesito	Yo me comprometo

CIERRE AFECTIVO

Círculo de compromiso

- La facilitadora invita a las mujeres a conformar un círculo y en su interior cada una va compartiendo sus sentimientos, pensamientos, necesidades y compromisos entorno a su proceso de desarrollo integral.

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta entorno a su forma de diálogo?

¿Con todo lo vivenciado y concienciado hasta hoy, cuáles serán las acciones inmediatas?



ACTIVIDAD 4

Construyendo Nuestra Historia Compartida, Complementariedad

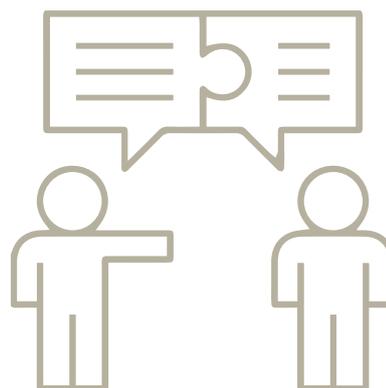
Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Promover la construcción de compartida de acciones.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, papelotes, cartulinas de colores A4, colores, velas, lápices, marcadores, masking, cintas, papeles de colores, escarchas, fómix, temperas, retazos de telas.

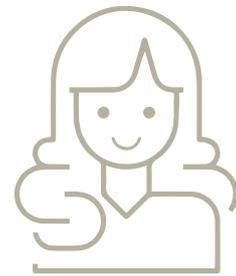


MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Compromiso conmigo y con las demás.	30 min
Confrontación:	Creación del símbolo compartido.	120 min
Integración:	El fuego que se expande.	60 min
Cierre Afectivo:	Círculo de hermandad.	15 min
Continuum de la Acción:	Acción compartida	15 min

INCLUSIÓN:

Compromiso conmigo y con las demás

- La facilitadora invita a todas las mujeres a moverse por el espacio, tomando conciencia del momento, del cómo se encuentran, que sensaciones tienen, que emociones se expresan.
- Desde este reconocimiento y estar presentes aquí y ahora, las invita a reconocer todo su recorrido hasta ahora, ¿Cómo iniciaron el proceso?, ¿de qué se dieron cuenta?, ¿qué reconocen en cada una?, ¿Cuáles son sus mayores habilidades? ¿qué reconocen en cada una de las mujeres con las que están avanzando en este proceso?.
- Con todos estos elementos emergentes, las invita a ir un poco más allá, al compromiso, a expresar sus compromisos, primero con ellas mismas. ¿a qué me comprometo conmigo misma y mi proceso?, de la misma manera se las invita a expresar su compromiso con las otras mujeres con quienes han ido avanzado hasta hoy. ¿A qué me comprometo con las mujeres de mi familia, de mi comunidad?



CONFRONTACION

Creación del símbolo compartido

- Desde ese estado de compromiso y reconocimiento de las acciones conjuntas, la facilitadora invita a todas a visualizar un símbolo que sientan y piensen las identifica.
- La facilitadora invita a conformar dos grupos y en el interior de estos grupos iniciar un diálogo en el cual cada una comparta su visualización de símbolo.
- Una vez que todas compartieron su símbolo, las invita a ir un poco más allá, a sentir la co-construcción de un símbolo compartido que recoja cada una de las visualizaciones y plasme en una imagen, forma, figura (Mandala).
- La invitación es a dar vida algo nuevo un mandala en el que todas se sientan representadas, visiblemente recoja las habilidades, las personalidades y que sea imposible crear si falta alguna de las mujeres presentes.
- En cada grupo será presentado el símbolo compartido creado, resaltando la identidad de cada una, su aporte y su habilidad.



INTEGRACIÓN

El fuego que expande

- Se forma un círculo, solicitando que tomen la posición más cómoda posible y todas deberán tener su vela encendida.

- Se invita a que cada una en su interior identifique una persona a quien quisieran enviar un mensaje de convivencia e invitar a caminar conjuntamente, expandiendo la llama de la transformación y co-construcción desde la energía del fuego:

***Cada una en su interior primero irá reconociendo y con ello avanzará y expresará todo su caminar hasta aquí y ahora.**

***Reconocerá el camino de la compañera a quien invitará a caminar.**

***Potenciará y revalorizará sus habilidades, conocimientos y saberes.**

***Revalorizará las habilidades, conocimiento y saberes de la compañera.**

***Identificará lo que tienen en común.**

***Qué dificultades de comunicación e interrelación han tenido.**

***Un mensaje especial que quisiera transmitir.**

*** La invitación a co-construir una nueva comunidad de hermandad entre mujeres y familias.**

CIERRE AFECTIVO

Círculo de hermandad

Una vez que todas las mujeres hayan intercambiado sus mensajes y sus elementos energéticos, se invitará a que desde el silencio interior construyan un círculo de conexión y compromiso con la acción compartida y transformadora, a la nueva comunidad y hermandad entre mujeres y sus familias.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

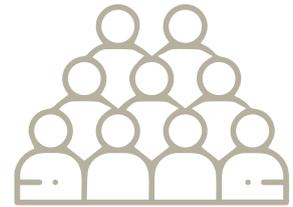
¿Cuáles son sus “darse cuenta” entorno a las acciones compartidas?

¿Con todo lo vivenciado y concienciado hasta hoy cuáles serán las acciones inmediatas?

7.4.-Relacional Social.

Es momento de actuar en el nosotras, pensar y sentir en colectivo para abordar los temas que como colectivo las ocupen. Es el sentir, pensar y actuar en conjunto y reflexionar desde el ¿Qué podemos hacer juntas?, ¿Cómo lo hacemos?, ¿Cuándo lo hacemos?; ¿Quiénes seremos responsables?; ¿Qué necesitamos para lograrlo?– es la búsqueda - visualización de acciones e impulsarlas para la concreción.

Es el momento de actuar desde la extensión máxima del ser, descubrir las relaciones fundamentales que promueven la construcción colectiva de comunidad de mujeres, definición de los elementos del contexto donde las necesidades pueden ser atendidas y satisfechas: tiempo, espacio, recursos, alternativas, mapas, valores y normas.



Se establecen espacios conversacionales como recursos valiosísimos en la gestión de asuntos que les importan a las mujeres en todos los ámbitos de sus vidas: familia, comunidad, país, el mundo.

Esta etapa contempla cuatro encuentros:

- *Historia de nosotras*
- *Nuestra visión colectiva*
- *Co-creando nuestro futuro*
- *Los cambios más significativos*

APROXIMACIONES CONCEPTUALES

Visión

La visión apoya a visualizar las posibilidades que nos otorga el presente para concretar el futuro y nos motiva a hacer lo que se necesita hacer.

Historia de nosotras

Es la narrativa que va más allá del ámbito personal y concreta con el ámbito común o comunitario.

Futuro

Se entiende como futuro a la relación de hechos, circunstancias y acontecimientos que están por venir.

ACTIVIDAD 1

Historia de nosotras

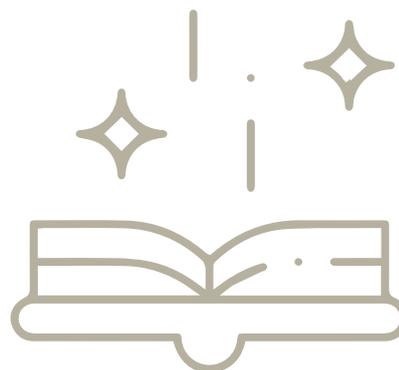
Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Construir narrativa común

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, infocus, cartulinas, colores, lápices, marcadores.



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Nuestro ciclo en el tiempo	30 min
Confrontación:	Nuestra historia	150 min
Integración:	Círculo de conexión	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de cierre	15 min
Continuum de la Acción:	Actuando	15 min

INCLUSIÓN:

Nuestro ciclo en el tiempo

- La facilitadora invita a todas a iniciar un recorrido por el tiempo, a permitirse ir en retrospectiva y para ello a moverse por el espacio conectándose con el flujo de su respiración y observando su inhalación y exhalación.
- Mientras están en movimiento concienciar sus pasos, su cuerpo, su semblante y dejar cualquier pensamiento, sensación o emoción que las aleje de este momento, permitiendo que si viene simplemente la dejen venir y se vaya.
- Cada una buscará en el espacio un lugar donde puedan ubicarse cómodamente, no sientan que afectan a otra ni se sientan afectadas, si requieren pueden sentarse o quedarse paradas.
- Las invita a quedarse en quietud y simplemente ahora con más conciencia conectarse con el flujo de su inhalación y exhalación; y permitirse viajar

en el tiempo hasta el momento en el que iniciaron este proceso, visualicen como llegaron?, ¿cuáles eran sus expectativas o que ideas tenían sobre lo que iba a suceder?, ahora traigan a su memoria cada uno de los encuentros ¿qué sucedió?, ¿qué aprendieron?, ¿qué dejaron?, ¿de qué se dieron cuenta?, ¿qué cambio en sus vidas? ¿Y ahora cómo están?

- Con toda esa experiencia lentamente cada una a su ritmo se conectará con el aquí y ahora en este espacio hoy.
- La facilitadora entrega hojas y colores e invita a cada una a dibujar en la hoja un camino y en el plasmar todo su recorrido describiéndolo y resaltando todo lo avanzado hasta hoy.

CONFRONTACIÓN

Nuestra historia

- En plenaria del círculo, la facilitadora invita a las mujeres a compartir su ciclo de tiempo, resaltando todos sus aprendizajes y que cosas o elementos comunes encontró entre todas las mujeres parte del círculo.
- Una vez que todas compartieron, la facilitadora las invita a construir la HISTORIA DEL NOSOTRAS y en esta deberán resaltar los elementos comunes, los valores que las hace quienes son, los éxitos, los desafíos vencidos, los obstáculos superados, los miedos trascendidos, los sueños, las habilidades. La historia debe contemplar al personaje o personajes, la trama (desafío- resultados- elección) la moraleja o aprendizaje.



INTEGRACIÓN

Círculo conexión

- En el espacio del círculo la facilitadora comparte la simbología del hilo rojo. Desde esta simbología invita a las mujeres a tejer conjuntamente el hilo rojo del destino, compartiendo y expresando, ¿con quién desean tejer este hilo?, ¿a qué se comprometen para que este hilo trascienda? Y ¿qué piden?
- Cada una tejerá y se construirá el tejido que conecta.

CIERRE AFECTIVO

Círculo de cierre

- Se construirá un abrazo colectivo y simplemente desde el sentir, cada una compartirá con que se va.

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta?

¿Qué harán con todo lo que se dan cuenta?



ACTIVIDAD 2

Nuestra visión colectiva

Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral



Objetivo: Promover la construcción de la visión colectiva del círculo de mujeres.

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, cartulinas, colores, lápices, marcadores, papelotes, masking tape.

MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Nudo Humano	30 min
Confrontación:	Visionando nuestro futuro	150 min
Integración:	Círculo de conexión	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de cierre	15 min
Continuum de la Acción:	Actuando	15 min

INCLUSIÓN

Nudo Humano

- La facilitadora invita a conformar un círculo, una vez que esté conformado el círculo, todas deben extender la mano y tocar la mano a dos personas diferentes en el círculo, excluyendo a las dos personas a cada lado. Cada mano izquierda debe sostener una mano izquierda, y cada mano derecha una derecha.
- La consigna es desenredar el nudo sin soltar a ninguna. Es importante motivar la exploración para empezar y al movimiento doblar y girar para desenredar.
- Al principio, el nudo será apretado y grueso con muchos brazos cruzados, durante los movimientos, la facilitadora promueve el trato respetuoso de los límites de las demás.
- Una señal de que el nudo se está desenredando es que se va conformando un círculo. Algunas personas pueden terminar mirando hacia el interior del círculo, otras afuera, pero cuando se haya terminado de desenredar, se deberá tener un círculo continuo de manos unidas.
- Con toda esa experiencia lentamente cada una a su ritmo se conectará con el aquí y ahora en este espacio hoy.

CONFRONTACIÓN

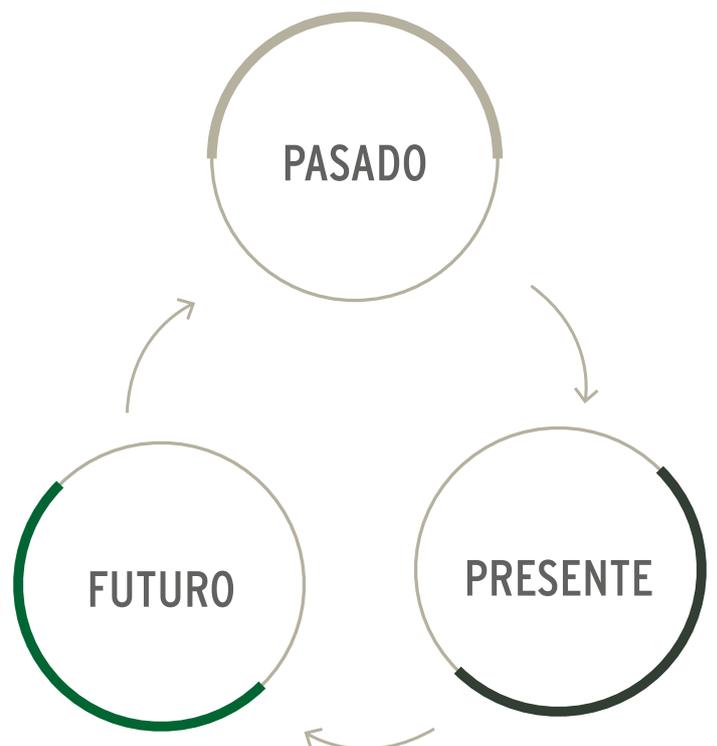
Visionando nuestro futuro

- La facilitadora promueve la reflexión dentro del círculo, motivando a experimentar y actuar en torno a la construcción de una visión común como mujeres de la comunidad.
- Resalta que la visión forja un objetivo común, esperanza y aliento; además de promover cambios profundos, motiva a la movilización y generación de pensamiento creativo, pasión, sueños y esperanzas desde las habilidades y potencialidades. Visionar es una acción positiva hacia dónde y cómo avanzar.



Visualización: paso a paso

- La facilitadora en un PRIMER momento, pide a las mujeres se permitan experimentar, un nuevo viaje en el tiempo, esta vez visualizándose en retrospectiva, ¿cómo estaban ellas cinco años atrás?, ¿qué acciones realizaban?, ¿cómo estaban las relaciones entre ellas?, ¿cuál era la dinámica en la comunidad?
- La facilitadora invitará a cada una a su ritmo a sentirse en el ahora en el espacio en el que se encuentran, así mismo a registrar los elementos que emergieron de esta visualización y concretarlos en frases que plasmen logros o cambios importantes en la temporalidad de cinco años adelante.
- Las invita a conectarse con el aquí y ahora y en una hoja registrar los principales elementos de su recorrido por el pasado.
- En un SEGUNDO momento, la facilitadora guía un nuevo proceso de interconexión y motiva a concienciar y resaltar el ahora, desde las preguntas motivadoras, ¿cómo están ahora ustedes?, ¿qué acciones están realizando?, ¿cómo se relacionan entre ustedes? Y ¿cómo está la comunidad?
- De la misma manera observando la dinámica del círculo las invita a plasmar estos elementos en una hoja.
- En un TERCER momento, la facilitadora motiva a las mujeres a soñar, a visionar un futuro como mujeres, como comunidad, como proceso de empoderamiento. Para esto las motiva a efectuar una proyección visualizada a cinco años adelante, resaltando ¿cómo se visionan a cinco años como mujeres?, ¿que acciones estarán efectuando en conjunto?, cómo estarán las relaciones entre ustedes? Y ¿cómo estará la comunidad y su dinámica?
- La facilitadora invitará a compartir lo que registraron en las hojas y ella irá registrando en un papelote, partiendo del recorrido del pasado, inmediatamente efectuar el registro de los hallazgos de presente y visualización a cinco años.
- Con este registro de las frases de la visualización del futuro, en conjunto se construirá la “visión común del círculo de mujeres de la comunidad”.



VISIÓN COLECTIVA DEL CÍRCULO DE MUJERES

Planeando la Visión

La facilitadora motiva a la construcción de un plan, para el logro de la visión, guía la identificación de las potencialidades o recursos con los que cuentan las mujeres para este fin.

Primero, se invita a cada mujer a identificar los recursos o potencialidades con los que cuentan para el logro de la visión, esto se plasma en un papelote, inmediatamente estos recursos se irán agrupando hasta concretar en por lo menos tres recursos.

Inmediatamente, invita a identificar las principales necesidades para el logro de la visión, de la misma manera se agrupa en por lo menos tres necesidades.

Segundo. Con estos recursos y necesidades se construirá el plan.

¿Cómo potenciar los recursos para el logro de la visión?

¿Cómo mitigar las necesidades para el logro de la visión?

Estrategia Potenciación	¿Qué hacer?	¿Cómo hacer?	¿Quiénes?	¿Cuándo hacer?	¿Con qué?

Estrategia Mitigación	¿Qué hacer?	¿Cómo hacer?	¿Quiénes?	¿Cuándo hacer?	¿Con qué?

INTEGRACIÓN

Círculo conexión

- En plenaria se presentará y reflexionará sobre lo construido y planificado, motivando a que las mujeres impulsen y velen por el cumplimiento e implementación de su Plan y Visión.

CIERRE AFECTIVO

Círculo de cierre

- Se invita a conectar y entrelazar brazos, para el tejido vivo y de expresión.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta?

¿A qué se comprometen para el logro de la visión?



ACTIVIDAD 3

Co-creando nuestro futuro

Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad
- Seguridad integral

Objetivo: Co-crear el presente-futuro de las mujeres

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, infocus, cartulinas, colores, lápices, marcadores, papelotes, masking tape.

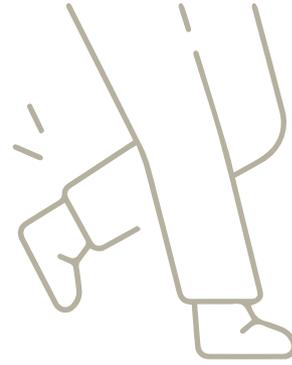


MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Danzando por la vida	30 min
Confrontación:	Co-construyendo nuestro presente futuro.	150 min
Integración:	Reconociéndonos	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de cierre	15 min
Continuum de la Acción:	Actuando	15 min

INCLUSIÓN

Danzando por la vida

La facilitadora promueve el movimiento y ritmo en las mujeres desde la danza, recorriendo y vivenciando la conexión con su cuerpo y sus cinturas corporales, primero cintura baja, inmediatamente cintura media, para avanzar a la reconexión con la cintura alta.

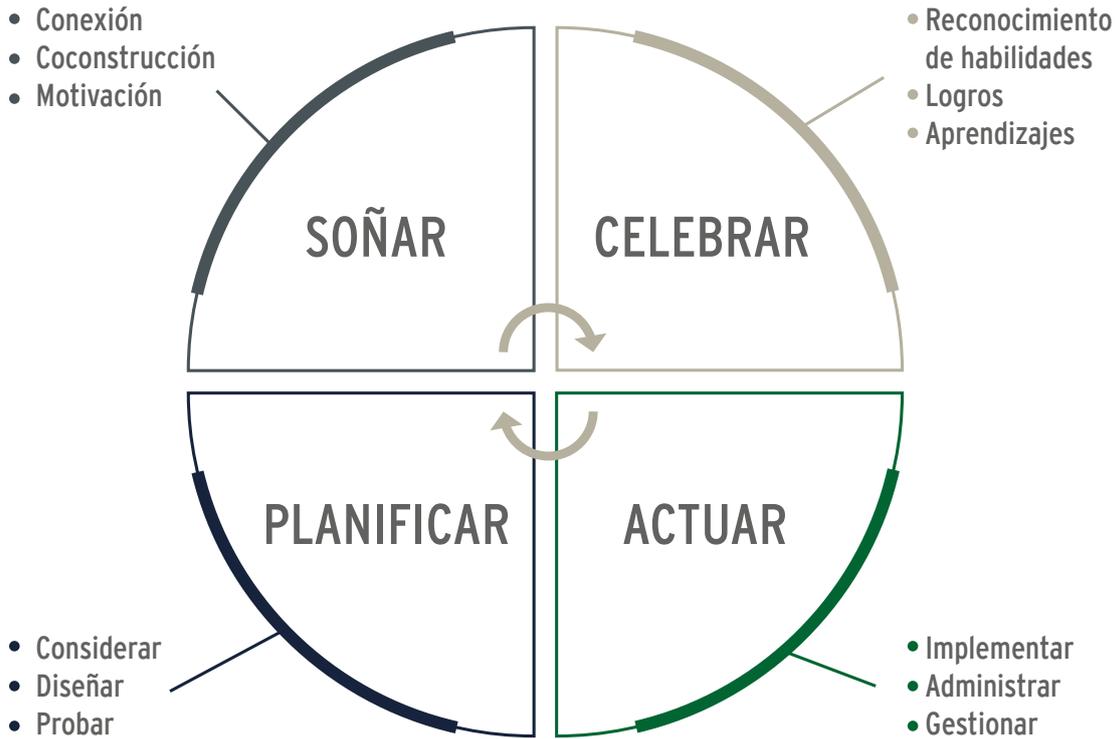


CONFRONTACIÓN

Co-construyendo nuestro presente futuro.

- La facilitadora comparte con las mujeres que esta etapa del proceso involucra ya la reflexión acción para la concreción de los sueños más la suma de habilidades, conocimientos y saberes en proyectos de vida, para el logro de la visión colectiva.
 - Es así que, sobre la base de la metodología Dragon Dreaming y sostenidas en los principios de apoyar el crecimiento personal de las mujeres, el descubrir nuevas habilidades y aspectos personales que podamos utilizarlos en la creación de nuevas ideas, fomentar la construcción de equipos y comunidades, construcción de entornos de trabajo colaborativo donde se valoran e integran las visiones de cada una de las mujeres, el ponerse al servicio del planeta, el retroalimentarnos del entorno para incentivar la creatividad, la diversidad y la vivacidad que impulsa la transformación para construir el futuro.
 - La facilitadora acompaña y apoya el proceso de co-creación del presente y futuro de las mujeres parte del círculo, así como en la gestación del mismo.
 - Etapas de la co-creación del presente futuro de las mujeres:
- Etapa 1.- **Soñar.** Todo proyecto o proceso comienza con un sueño individual que al tratarse del círculo este sueño individual se transformará en el SUEÑO COLECTIVO.
 - Para este fin se efectuará el círculo de sueños, donde lo individual deja de tener sentido y se va concretando el Sueño Colectivo.
 - Etapa 2.- **Planificar.** Para que este SUEÑO COLECTIVO se plasme en hermosa realidad, se construirá una estrategia que incluye (el qué hacer para lograr ese sueño?, el cómo se logrará este sueño?, ¿el cuándo se lo construirá?, el quiénes seremos responsables?, el cuándo empezamos y con que recursos contamos?.
 - Etapa 3.- **Actuar-** Implementar y monitorear para adaptar la planificación, el tiempo y los costos en la herramienta -tablero Karrabyrdt- que es la herramienta para el diseño de proyectos extraída de los aborígenes australianos.
 - Etapa 4.- **Celebrar.** Desde el festejo se profundiza los vínculos de afectividad, se reafirma el círculo y se construye comunidad.





INTEGRACIÓN Reconociéndonos

• En el espacio del círculo la facilitadora invita a que cada una pueda expresar primero sus valores, virtudes y potenciales identificadas en todo el proceso, inmediatamente reconocerá los valores, virtudes y potencialidades de las otras mujeres.

CIERRE AFECTIVO Círculo de cierre

• Cada una compartirá en el círculo cómo y con qué se va.

CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿De qué se dan cuenta?

¿Se comprometerán con ellas mismas y con el proceso!



ACTIVIDAD 4

Nuestros cambios más significativos

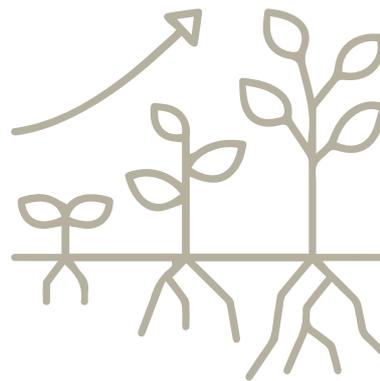
Factores a Considerar:

- Encuadre
- Principios básicos
- Acuerdos de convivencia
- Compromiso de confidencialidad

Objetivo: Compartir e inspirar desde los cambios más significativos

Tiempo: 240 minutos

Recursos: Salón amplio, equipo de sonido, música, infocus, cartulinas, colores, lápices, marcadores, cámara de video.



MOMENTO	SESIÓN/ACTIVIDAD	DURACIÓN
Inclusión:	Consciencia corporal	30 min
Confrontación:	Cambio más significativo	150 min
Integración:	Meditación en movimiento	30 min
Cierre Afectivo:	Círculo de cierre	15 min
Continuum de la Acción:	Compromiso de réplica y acción	15 min

INCLUSIÓN

- La facilitadora invita a las mujeres a buscar un lugar en el espacio donde se sientan cómodas.
- Ya en el espacio iniciarán breves estiramientos, se invitará a que se paren separando los pies ubicándolos a la altura de sus hombros, y que se imaginen que hay una manzana en el cielo y que la quieren alcanzar. Pedir que inmediatamente bajen los brazos y se inclinen hacia delante, tratando de tocar el suelo con las manos; mantener este movimiento subiendo y bajando durante 3 minutos.
- Pedir a las mujeres que extiendan los brazos paralelos al suelo, como si se formara una "T". Desde esta posición, girar de izquierda a derecha. Inhalar por la nariz cuando giramos a la izquierda y exhalar por la nariz cuando giramos a la derecha. Observar que el movimiento sea desde la cintura, tomando en cuenta que la cadera se queda firme (3 minutos).



CONFRONTACIÓN

El cambio más significativo

- La facilitadora invita a cada una de las mujeres a registrar el ciclo de sus vidas durante el proceso, resaltando en ello los cambios experimentados.
- Una vez registrados los cambios, la facilitadora invita a las mujeres a profundizar en la experiencia desde la identificación de los cambios a nivel personal.
- Otro nivel de identificación de cambios durante el proceso será los cambios visibles en la comunidad, desde el arranque del proceso.
- Un tercer nivel de registro de cambio será el cambio en las relaciones más próximas y cercanas.
- Un cuarto nivel de precisión de cambios es el registro desde la precisión 'De todos estos cambios significativos, ¿cuál fue el cambio más significativo de todos?'
- Con todos estos elementos y cambios registrados y plasmados se creará un mural de los cambios más significativos.

INTEGRACIÓN

Meditación en movimiento (Rumbita del sano amor)

• La facilitadora invita a las mujeres a permitirse vivir la experiencia del movimiento y la meditación desde la danza y el reconocimiento de los cambios significativos vivenciados en el proceso de Resiliencia y Empoderamiento de la Mujer Rural.

• Reloj de campana.

<https://youtu.be/aUWf7dzJ3T8>

• Rumbita del sano amor.

<https://youtu.be/7qQCwhztI7c>



CIERRE AFECTIVO

Círculo de cierre

• Al ser este el último encuentro del proceso, se conforma un círculo ritual de reconocimiento, compromiso, cierre de este ciclo y apertura a la etapa de diseminación y réplica con otras mujeres.

• Desde el espacio del círculo de afectividad cada una expresa su compromiso de acompañar a más mujeres en su transformación.



CONTINUUM DE LA ACCIÓN

Cada una de las mujeres deberá llevar su registro en un cuaderno que se constituirá en bitácora, en esta registrará lo más relevante de su experiencia bajo las preguntas guía:

¿A qué se compromete cada una de las mujeres, en cuanto a multiplicar estos procesos de transformación?

Testimonio de mujeres rurales

¿QUIÉN SOY?

Soy Mercedes, pertenezco a la organización de mujeres de Guayabillas, soy luchadora, emprendo por mis propios medios, soy una mujer independiente, busco mi bienestar y el de mi familia y siempre salgo adelante.



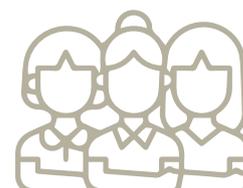
Soy Mariana Lema, soy una mujer luchadora, en busca de un mejor bienestar.

Soy Liliana Lema, soy madre de familia, soy una mujer valiosa, alegre, emprendedora, fuerte, no me rindo ante nada; soy integrante de la Asociación de Mujeres Emprendedoras de la Comunidad de Guayabillas.



Soy Irma Napa, mujer emprendedora con muchas ganas de salir adelante como mujer y así poder inspirar a más mujeres.

Soy María Albán, madre de familia, mujer emprendedora que forma parte de la Asociación de Mujeres, con el fin de inspirar a otras mujeres a que si es posible formar un emprendimiento.



Soy Jazmín Albán, mujer emprendedora que me gusta siempre salir adelante con todas las dificultades que se me presentan.

8.-Bibliografía:

- Fundación Futuro Latinoamericano (FFLA). Ruta a la Gobernanza Intercultural en la Amazonía Ecuatoriana. Marco conceptual y metodológico. Quito - Ecuador 2014.
- Ganz, Marshall. Narrativas Públicas.2014
- Gil, J. (2021, Julio 1). Creencias limitantes: Cómo se generan y cómo cambiarlas y desmontarlas. Gestalt Salut. Recuperado octubre 20, 2021, de <https://www.gestaltsalut.com/creencias-limitantes/>.
- Guijt, I. y Woodhill, J., Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), Oficina de Estudios de Evaluación. (2002). Gestión para el impacto en el desarrollo rural: guía para el seguimiento y evaluación de proyectos, anexo D. Obtenido del sitio web: <http://www.ifad.org/evaluation/guide/annexd/d.htm> Departamento de Desarrollo Internacional del Reino Unido (DFID), Herramientas para el desarrollo: manual para quienes participan en actividades de desarrollo. Versión 15.1 (2003)
- Herramienta 41. Multi-Stakeholder Partnerships. (n.d.). Retrieved October 20, 2021, from <http://www.wageningenportals.nl/msp/tool/visioning>
- Pereira, Liz. Metodología de Artes Creativas para trabajar con jóvenes en situación de vulnerabilidad y movilidad humana sobre resiliencia cohesión social y construcción de paz. Quito agosto de 2017.
- Satir, Virginia. Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. Editorial Pax. México DF.2002.
- Versión 2.09 Dragón Dreaming. DRAGON DREAMING Diseño de Proyectos. (n.d.). Retrieved October 20, 2021, from https://www.dragondreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/DragonDreaming_eBook_spanish_V02.09.pdf.
- Visioning. Visioning/ Managing for Sustainable Development Impact. (n.d.). Retrieved October 20, 2021, from <http://www.managingforimpact.org/tool/visioning-1>.



Realizado por Fundación Futuro (FF)
Dirección: Av. De las Palmeras N45-74 y de las Orquídeas.
Quito-Ecuador.
Teléfono: 593 096 316 6606



Se prohíbe la reproducción parcial o total sin previa autorización de FF.

Autora: R. Liz Pereira Álvarez.
Revisión: Carolina Dávalos Trujillo, Carolina Proaño Castro,
Bernardo Oroxon, Gonzalo Cáceres.
Edición: Liz Pereira Álvarez, Carolina Dávalos Trujillo, Carolina Proaño Castro.
Fotografías: Archivo FF.
Diseño, diagramación: Felipe Castillo.

Quito, Ecuador

Para referencia bibliográfica, favor citar:
Fundación Futuro (FF). Resiliencia y Empoderamiento de Mujeres Rurales.
Quito-Ecuador.2022.

GUÍA PRÁCTICA

Resiliencia y Empoderamiento de Mujeres Rurales



fundación
FUTURO