¡Mujer... es?

Cartilla para realizar una
interrvención guíada

Leydi Andrea Ariza Gaona
Luisa Fernanda Cepeda Vargas
Paola Andrea Larrotta Castro

© Impresión 2020
Esta obra fue diseñada, editada y producida por las investigadoras Leydi Andrea Ariza Gaona, Luisa Fernanda Cepeda Vargas y Paola Larrotta.

No se permite un uso comercial de esta obra original, ni de las posibles obras derivadas y la distribución de la obra deberán hacerse con una licencia igual a la que regula la obra original.

INDICE

Objetivo general 4
Descripción..... 5
Actividad Rompe Hielos 1 9
Actividad Rompe Hielos 2 11

Actividad central

Sesión No 1 13
Sesión No 2 15
Sesión No 3 17
Sesión No 4 19

Objetivo general

El siguiente taller tiene como intención permitir a las mujeres narrar, construir, reflexionar en cuanto a lo que es identidad, feminidad y belleza de manera personal y grupal a partir de una misma experiencia, en este caso, un suceso de gran impacto que pudo causar una replantación emocional y psicológica de su propia identidad femenina y de belleza como mujeres.

El taller está construido con los objetivos de poner en juego las nociones, preconceptos y, conceptos personales y sociales que conforman representaciones y/o estereotipos sociales que pudiesen ser componentes obstaculizantes, que al momento de ser compartidos y discutidos desde las experiencias y recursos resilientes puedan transformarse en potencializadores para cada una de las mujeres participantes o de igual manera, a través del albúm experiencial, un ejemplo de posibilidades entorno al "ser mujer".

"Así como hay millones de mujeres, hay entonces millones de formas de ser mujer"Carlos Cuevas - Psicólogo UN y Docente USTA.

Descripción.

Primero, el tallerista u orientador deberá contar con la autorización respectiva para la aplicación del taller. Siendo esta autorización, el debido diligenciamiento de un consentimiento informado. Como recomendación, con el fin de dar seguimiento al principio de Benevolencia, a pesar de no ser un taller interventivo o reemplazo de un proceso terapéutico clínico, se aconseja realizar el siguiente taller con el acompañamiento de psicólogos y/o psiquiatras profesionales o en formación profesional; con el fin de, proveer un ambiente de seguridad ante una posible intervención en crisis que pueda darse según el nivel del trauma, si es que lo hay, atendiendo la comprensión de que la población a la cual se dirige el taller, es considerada población en situación de vulnerabilidad.

Segundo, se deberá dar contexto acerca de la intención del taller, así como la socialización del orden del mismo a la población. Así mismo, se deben socializar las instrucciones acerca de la construcción en paralelo del albúm experiencial, el cual partirá

desde las reflexiones y experiencias personales que se desarrollen durante el taller de manera artística libre (escritos, dibujos, fotografías u otra), de acuerdo a un orden e instrucciones estipuladas; cabe recalcar, que los materiales serán proporcionados por el tallerista o orientador que aplica el taller.

Tercero, para la construcción del álbum experiencial, cada mujer tendrá un espacio para su reflexión artísticas de diez minutos (10 min) tras finalizada cada sesión del taller. En este álbum experiencial, cada mujer tendrá páginas a su disposición para plasmar su experiencia. A su vez, las fotografías, dibujos o demás recursos artísticos que las mujeres deseen usar, podrán enviarlas escaneadas vía electrónica o mediática, agregando así a su experiencia el contenido que desean.

Cuarto, el taller posee un orden sistemático, por lo cual sus actividades no deben ser aplicadas de manera aleatoria; sin embargo, es importante aclarar y tener en cuenta la cantidad poblacional y el tiempo para cada actividad/sesión del taller. Teniendo en cuenta

que el siguiente taller se diseña para un grupo máximo de seis personas (6). Como recomendación, se aclara que cada material usado de forma simbólica, debe no representar un objeto que pueda vulnerar a alguna de las participantes, respetando de esta manera su proceso personal.

Quinto, el tallerista u orientador debe tener en cuenta, que además de aplicar el taller, él/ella hace parte de la construcción o construcciones mismas que se desarrollen a partir de cada una de las actividades/sesiones. Por lo tanto es un sujeto activo y participativo del mismo

Duración
La duración de cada sesión (en la sesión se cuenta el espacio para la reflexión artística, siendo este de diez minutos) corresponderá a una hora y diez minutos (1h10min), y se contará con un descanso de veinte minutos (20 min) entre cada una de las sesiones.

Materiales. (Para el tallerista o orientador).
Grabadora audio o video (según consentimiento informado), preguntas orientadoras del taller, sillas, mesas, imágenes y carteles.

Materiales. (Para la población)
Hojas de papel, esferos, colores, pintura, cámaras, fotográficas, computador, proyector Video Bin o televisor, velas y encendedores.

Ubicación
Para el taller se requiere un lugar adecuado con sillas, material específico para la realización del taller (descrito anteriormente). Se debe contar con mesas, luz natural y/o blanca, además de un ambiente que permita seguridad, comodidad y confianza.

Población
El taller está diseñado para mujeres que hayan experimentado un evento violento, el cual pudo generar la posibilidad de poner en confusión o conflicto su identidad, concepción propia y, expresión de feminidad y belleza, por lo que se vieron en la necesidad de cambiar estas formas de ser, con el fin de lograr una interacción consigo mismas y con los demás, mucho más posibilitadora; aclarando que esto pudo verse o no afectado a partir del evento

Actividades de rompehielo

- **1. ADIVINA QUIÉN.**

Objetivo

Teniendo en cuenta que el tema central de estos ejercicios, es conocer las identidades femeninas y la construcción de estas mismas, a partir del escrito y de la percepción se puede dar a conocer aquello forjado y establecer un ambiente óptimo y de apertura.

Materiales:
-Hojas de papel tamaño ¼
-Esferos
-Bolsa para mezclar los papeles

Duración:
Para realizar la descripción, quince minutos. Para adivinar, diez minutos.

Población:
Para esta actividad se requieren grupos máximo de 6 personas.

Descripción

Con el propósito de realizar un encuadre con la población a trabajar, se dará inicio con la indicación de realizar una breve descripción escrita, no física, de cada una, pero sin poner nombre a la misma, dando como tiempo quince minutos (15 min). Seguido de esto, se distribuirán los escritos de manera aleatoria, de forma que cada participante, incluyendo el interventor, quede con una descripción de una persona distinta, dando tiempo para identificar qué persona escribió esa descripción y decir el nombre de la misma.

- **2. STORYTELLING: CREANDO HISTORIAS.**

Objetivo

Esta actividad tiene la intención de generar un ambiente recreativo y de confianza, a partir de la construcción de una historia, con un juego de palabras integradas

Tema	Identidades culturales o roles	Acciones	Lugares genéricos
Estoy enamorada	Campesina asiática	Caminar	Bosque de pinos
Conquistando	Elefante gris africano	Saltar	Playa blanca
Crianza	Jirafa australiana	Explorar	Gimnasio
Fiesta	Monje Budista hindú	Lamer	Himalaya
Tusa	Bisonte	Morder	Desierto Sahara
Me voy de viaje	norteamericano	Rapear	Arco de Triunfo
Nuevo empleo	Pescador caribeño	Cortar	Torre de Pisa
Pelea de pareja	Ingeniera finlandés	Llamar	Ópera de Sydney
Día de paseo	Docente francés	Cantar	Pirámide de Guiza
Se acabó el papel higiénico	Médico coreano	Apostar	Castillo San Felipe
	Conductor ruso	Seducir	Torre Eiffel
Pisé popó de perro	Cantante británico	Manejar	Monserrate
Tamaño inesperado	Acento boyacense	Construir	Baño Público

Materiales:
-Bolsa y dentro de esta se depositan, de manera individual, cada una de las etiquetas que se encuentran en la tabla.
-Trozos de hoja para escribir las etiquetas.
-Esfero

Duración.
Para la construcción grupal de la historia la duración es de un minuto (1 min), contando cada turno de cinco segundos (5 seg) para la construcción de la historia.

Población.
Para esta actividad se requieren grupos máximo de 6 personas.

Descripción
En una bolsa de plástico se verterán los papeles con las palabras seleccionadas, procediendo a sacar cada participante una de ellas e iniciar fracciones de un cuento, integrando la palabra que se sacó, dando 5 segundos para formar una frase y dar continuidad a la siguiente persona para seguir el hilo de la historia.

ACTIVIDAD CENTRAL

Sesión No. 1

Hablando de mujer a mujer: ¿Quién dijo qué es ser mujer?

Objetivo

Conocer los significados de los conceptos de identidad, feminidad y belleza, de las participantes y de las investigadoras.

Preguntas Orientadoras

Sin tener en cuenta definiciones de diccionarios o de personas importantes, sino únicamente lo que creemos y conocemos a partir de nuestra historia y nuestras experiencias:

- ¿Qué es para mí la identidad?
- ¿Qué es para mí la feminidad o lo considerado femenino?
- ¿Qué es para mí la belleza o ser bello/a?
- ¿Mis definiciones se han visto influenciadas por algo o por alguien? ¿cómo?

Reflexión Artística de sesión °1

Objetivo

Dar cuenta de las reflexiones a las que pudieron llegar las participantes y las investigadoras a partir de lo conversado en la sesión.

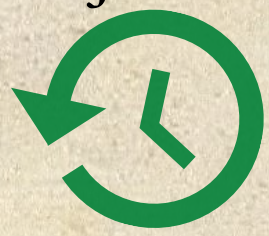
Actividad

Realizar un escrito que cuente sobre las reflexiones, o narre preguntas para sí mismas que haya dejado la conversación.

Tomar alguna fotografía, realizar un dibujo, realizar un estilo de maquillaje, cocinar un plato, realizar una escultura, o cualquier otra referencia artística, que de cuenta en una imagen, del escrito que realizaron.

Sesión No. 2

Mi identidad y el ciclo de mi historia: La mujer que fui y la mujer que soy.



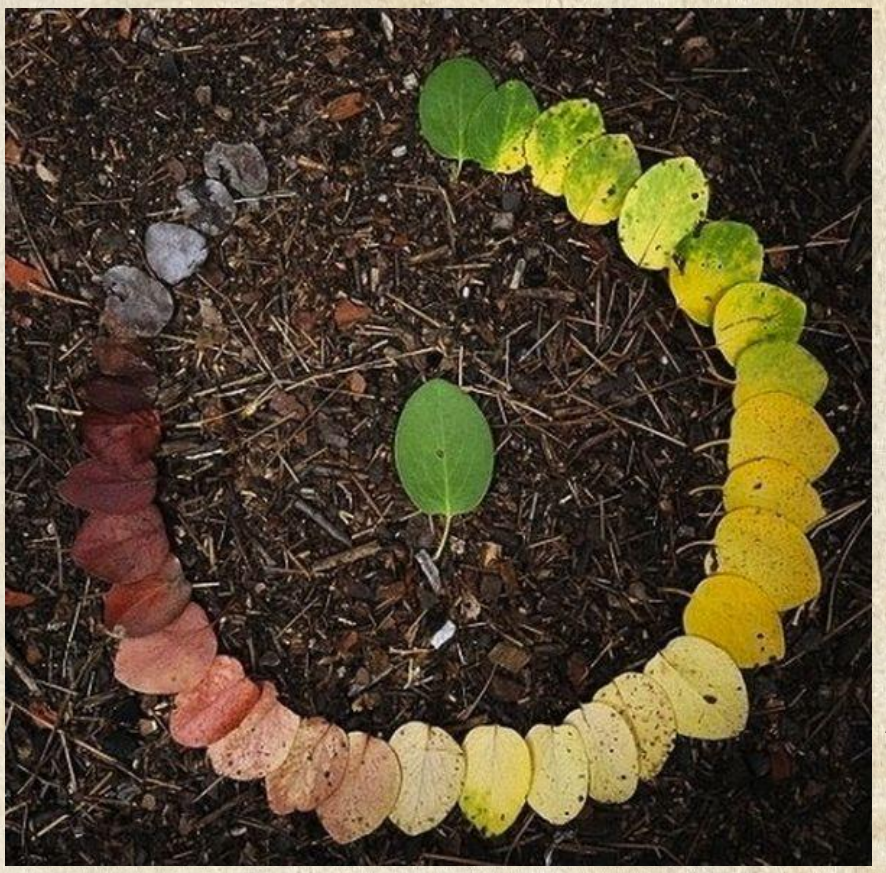
Objetivo

Reconocer cómo pueden cambiar los conceptos de identidad, feminidad y belleza a través del tiempo y de las experiencias.

Preguntas Orientadoras

A partir de la imagen que vamos a ver, conversemos;

- ¿La imagen tiene algo que ver conmigo o con mi historia?
- ¿Soy la misma mujer de hace 2, 5, 10 o 15 años atrás?
- ¿Es posible que la identidad, la feminidad y la belleza, cambien y sigan cambiando en mi vida?
- Si todas las imágenes que vemos, pertenecen al concepto de “hoja”, ¿es posible que dentro del concepto de “mujer”, quepan muchas formas de ser mujer?
- ¿Qué hoja he sido, qué hoja soy, y qué hoja podría ser en el futuro?
-



Pinterest, 2020. *El ciclo de la vida de la hoja de una planta. {figura}. Recuperado de:* shorturl.at/lruBI

Reflexión Artística de sesión º2

Objetivo

Dar cuenta de las reflexiones a las que pudieron llegar las participantes y las investigadoras a partir de lo conversado en la sesión.

Actividad

Realizar un escrito que cuente sobre las reflexiones, o narre preguntas para sí mismas que haya dejado la conversación. Tomar alguna fotografía, realizar un dibujo, realizar un estilo de maquillaje, cocinar un plato, realizar una escultura, o cualquier otra referencia artística, que de cuenta en una imagen, del escrito que realizaron.

Sesión No. 3

¿Cómo continúa mi historia junto a otros?

Se presenta el video de Centro Pedagógico Kentenich. (2015, noviembre 9). ¿Qué cambiarías de tu cuerpo {Archivo de video}. recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=6vrZYOtjtzs

Objetivo

Conocer cómo las interacciones con el entorno posibilitan procesos de reconocimiento que nutran la construcción de las identidades, significados de belleza y lo femenino en las participantes e investigadoras.

Preguntas Orientadoras

A partir del vídeo presentado:

- ¿Qué reflexiones me genera el video?
- ¿Cómo podría la interacción con otros, tornarse poco saludable?
- ¿Puedo quitar algo de mi cuerpo sin dejar de ser yo misma?

- Si nuestro cuerpo cuenta una historia que es visible para otros; cuando me pasan cosas nuevas en él ¿cómo logro apropiarlas dentro de lo que ya soy?
- Cuando he logrado agregar esos cambios a mí misma, ¿dejaría de ser yo y de contar mi historia, si ya no las tengo?

Reflexión Artistica de sesión °3

Objetivo

Dar cuenta de las reflexiones a las que pudieron llegar las participantes y las investigadoras a partir de lo conversado en la sesión.

Actividad

Realizar un escrito que cuente sobre las reflexiones, o narre preguntas para sí mismas que haya dejado la conversación.

Tomar alguna fotografía, realizar un dibujo, realizar un estilo de maquillaje, cocinar un plato, realizar una escultura, o cualquier otra referencia artística, que de cuenta en una imagen, del escrito que realizaron.

Sesión No 4

Revisando para continuar: Estoy agradecida por ti, por mis aprendizajes y por mi historia.

Objetivo

Identificar aprendizajes y recoger las experiencias de las participantes e investigadoras, a partir del agradecimiento y la reflexión.

Desarrollo

En este círculo, cerraremos los ojos un momento y pensaremos en lo que aprendimos, en lo que nos llamó la atención de todo lo que hablamos, en la historia de cada una de nuestras compañeras, y en nuestra propia historia, nos quedaremos ahí y en nuestra mente abrazaremos esa experiencia, daremos gracias por este momento y por las personas presentes. Cada una tomará una vela y dirá en forma de agradecimiento en voz alta algo positivo, algo que aprendió o le impresionó de cada persona en el sentido de las manecillas del reloj. Luego recogerá su experiencia con las tres sesiones anteriores y mientras prende la vela, dirá qué cosas se encendieron en ella y qué cosas se apagaron en ella, después de lo conversado.

Reflexión Artística de sesión °4

Objetivo

Dar cuenta de las reflexiones a las que pudieron llegar las participantes y las investigadoras a partir de lo conversado en la sesión.

Actividad

Realizar un escrito que cuente sobre las reflexiones, o narre preguntas para sí mismas que haya dejado la conversación. Tomar alguna fotografía, realizar un dibujo, realizar un estilo de maquillaje, cocinar un plato, realizar una escultura, o cualquier otra referencia artística, que de cuenta en una imagen, del escrito que realizaron.

Todas las actividades reflexivas realizadas después de cada sesión serán de utilidad para crear, entre los miembros que compongan la fundación, un álbum experiencial o Fanzine el cual permita ver reflejado aquellas vivencias que movilicen a ampliar el significado de belleza e identidades femeninas.

CC BY NC SA