

FEMPOWER

Encuentra tus raíces y despliega tus alas

Guía para el empoderamiento femenino desde el cuerpo

Co-funded by the European Union



Esta guía se elaboró como resultado del proyecto de cooperación “FEMPOWER - Find Your Roots and Spread Your Wings”, un proyecto para el empoderamiento femenino basado en el patrimonio cultural europeo, con número de proyecto 2024-1-2024-1-DE02-KA220-ADU-000252954 implementado por Systeme in Bewegung e.V. (Alemania), AIFED (España), Socialinis Hubas (Lituania) y Femedubeart (Grecia) con el apoyo de la Agencia Nacional Alemana NABibb durante el período 01.11.2024-31.10.2026.

Se pueden reproducir fragmentos de esta guía para su uso en el contexto de actividades educativas, siempre que se cite la fuente.

Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea en el marco del programa Erasmus+. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y no representan las opiniones ni la postura de las entidades financiadoras de este proyecto. El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no implica un aval de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se responsabiliza del uso que se pueda hacer de la información contenida en ella.

Contenido escrito y recopilado por:

Kalliopi Angeli
Isabel León Guzmán
Martina Haas
Imke Hoheisel
Ieva Šimaliūtė-Gaidukevičienė
Eleftheria Stefanou

Co-funded by the European Union



Encuentra tus raíces y despliega tus alas

Introducción



Introducción

Las mujeres siguen estando en desventaja estructural y se enfrentan a altas expectativas, a veces contradictorias, así como a discriminación frecuente e incluso violencia. Con «Fempower: Encuentra tus raíces y despliega tus alas», buscamos concienciar a las mujeres sobre las estructuras de poder y las desigualdades, y brindarles la oportunidad de encontrar maneras de afrontar estos desafíos y aprovechar las estructuras existentes en su beneficio.

Este manual está dividido en dos partes: el manual del curso y la guía complementaria.

El manual consta de 13 módulos, que pueden realizarse individualmente o como un curso completo. Los módulos abordan diversos aspectos del apoyo y el empoderamiento de las mujeres y están redactados en un lenguaje sencillo siempre que sea posible. El nivel de idioma requerido se indica al inicio de cada módulo. Esto permite utilizar los materiales en diferentes contextos, por ejemplo, como recursos para cursos de integración o programas de formación continua.

La primera parte del curso, «Encuentra tus raíces», se centra en la situación actual de las mujeres, la autorreflexión y el establecimiento de metas. La segunda parte, «Despliega tus alas», ofrece métodos de empoderamiento que apoyan a las participantes para que realicen cambios en las áreas que han elegido.

La guía complementaria contiene información adicional útil, como una introducción al Marco Europeo LifeComp para la Competencia Clave Personal, Social y de Aprendizaje para Aprender, una recopilación de historias de mujeres fuertes de todos los países participantes, así como otros métodos e información.

Este manual es el resultado del proyecto Erasmus+ «FEMPOWER- Encuentra tus raíces y despliega tus alas: un proyecto para el empoderamiento femenino basado en el patrimonio cultural europeo» y fue desarrollado por las organizaciones Systeme in Bewegung e.V. (Alemania), AIFED (España), Asociacija Socialinis hubas (Lituania) y Femedubeart (Grecia). Encontrará los datos de contacto de las organizaciones al final de la guía complementaria. En nuestras páginas web también puedes encontrar la versión digital de este libro, donde podrás acceder a los materiales de aprendizaje disponibles a través de un enlace (mencionado en algunos módulos). Esperamos sus comentarios y sugerencias sobre el manual.

Esperamos que este manual enriquezca, inspire, apoye y empodere a muchas mujeres en toda Europa, y deseamos a todas las usuarias que lo disfruten mucho y tengan éxito al usarlo.



Contenido

	Página
Parte 1: "Encuentra tus raíces"	
Módulo 1: Comienza tu viaje	6
Módulo 2: Autorreflexión	12
Módulo 3: Comunicación	20
Módulo 4: Autopresentación	31
Módulo 5: Desarrollo personal y establecimiento de objetivos	46
Módulo 6: Trabajo en equipo	56
Parte 2: "Despliega tus alas"	
Módulo 7: Liderazgo	66
Módulo 8: Equilibrio entre vida laboral y personal	75
Módulo 9: Gestión del estrés	83
Módulo 10: Networking y autopromoción	93
Módulo 11: Autopromoción	100
Módulo 12: Igualdad de género y diversidad	107
Módulo 13: Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final	116
Guía complementaria	
Beneficios del humor	124
Ejercicios de respiración	127
Prueba de los Inductores Internos	129
ILP – Psicología Integrada Centrada en Soluciones	136
LifeComp	139
La salud de la mujer	143
El método de la regla	146
La persona arrugada	152
Mujeres que encontraron sus alas	166
Tarjetas de emociones y posturas corporales	184



Encuentra tus raíces

Módulo 1

Comienza tu viaje



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: FÁCIL A MEDIO,
LA FACILITADORA DEBE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

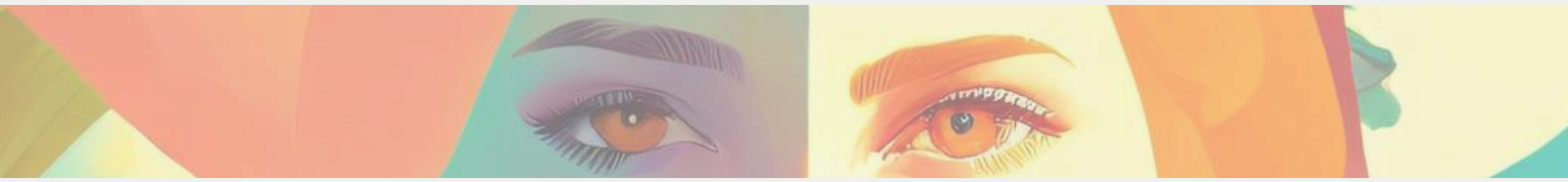
DURACIÓN: 1,5 H

ADECUADO PARA: TODAS LAS MUJERES,
ESPECIALMENTE AQUELLAS QUE ENTRAN EN CONTACTO POR PRIMERA VEZ
CON MÉTODOS ORIENTADOS AL CUERPO

Objetivo: Conocer el concepto de Fempower, comenzar la autorreflexión y aprender algunos primeros ejercicios de respiración

Recursos: Sentadas en círculo, con espacio para moverse, bolígrafo, papel y materiales para la facilitación

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Conocernos mejor, tanto a la dinamizadora como entre nosotras. Estar consciente de tu cuerpo y tu mente en este momento.	15 minutos
Información	Información sobre el contenido del curso y de este módulo. Objetivos generales del concepto Fempower. Efectos de los ejercicios: mantener la calma si no funcionan de inmediato.	15 minutos
Ejercicio práctico	Aprender cómo tu respiración puede ayudarte a ser consciente de ti misma y de tus sentimientos y a realizar cambios. Conocer tu respuesta al estrés.	35 minutos
Reflexión	Reflexionando sobre tus experiencias. Fomentar la motivación para practicar en la vida cotidiana, pensando en ejercicios sencillos que se puedan realizar a diario y promoviendo la autorreflexión regular.	20 minutos
Cierre y comentarios	Momento para preguntas y reflexiones adicionales.	5 minutos



Módulo 1 - Comienza tu viaje

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Información sobre el contenido del curso y de este módulo.
Objetivos generales del concepto Fempower.
Efectos de los ejercicios, mantener la calma si no funcionan de inmediato.

Recursos:

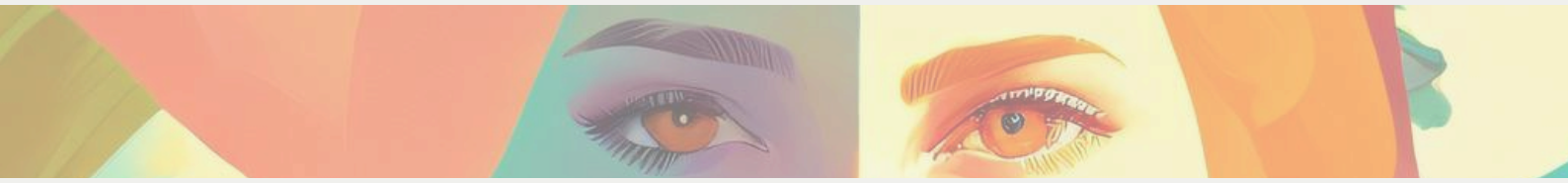
Clase teórica.
Si procede, material para la facilitación.
Asientos (sentados en círculo).

El formador da la bienvenida a los participantes y ofrece información general sobre el curso y el concepto Fempower.

Conocernos mutuamente: ¿Cómo me siento ahora mismo? ¿Qué espero y qué preocupaciones tengo respecto al curso?

Introducción a enfoques orientados al cuerpo y otros enfoques prácticos para el desarrollo personal:

- Información sobre la estrecha conexión entre la mente y el cuerpo.
- Los ejercicios te ayudan a tomar conciencia y a observarte a ti mismo en diferentes situaciones.
- También te ayudan a encontrar nuevas formas de actuar.
- Mantén la calma y sigue practicando si los ejercicios no te salen bien desde el principio.



Ejercicio práctico

Objetivo:

Aprender cómo tu respiración puede ayudarte a ser consciente de ti misma y de tus sentimientos, y a realizar cambios.
Conocer tu respuesta al estrés.

Recursos:

Asientos cómodos.
Espacio para moverse.

Concéntrate en tu respiración:

Siéntate cómodamente y lo más erguida posible. Quizás prefieras cerrar los ojos o mirar un punto en el suelo.

Siente tus pies en el suelo, siente tu cuerpo. Quizás quieras mover algo o cambiar de postura para estar más cómoda.

Libérate de las tensiones que puedas sentir, deja que tu peso se hunda en el asiento, respira hondo.

Ahora concéntrate en tu respiración, dejando que fluya de forma natural. Observa dónde sientes que el aire entra y sale de tu cuerpo: por la nariz, la tráquea, el pecho...

Si notas que te vienen pensamientos a la mente, sé consciente de su presencia y vuelve a concentrarte en tu respiración sin prestarles atención. Siempre dirige tu atención suavemente de vuelta a tu respiración.

Siente cómo actúa la gravedad y deja que tu peso se hunda, siente cómo te sostiene el suelo o tu asiento.

Para finalizar el ejercicio, respira profundamente varias veces y recupera algo de tensión en tu cuerpo apretando el puño o estirándote.



Ejercicio práctico

Movimiento

Algunos movimientos fáciles y divertidos que podrías hacer:

- Ponte de pie. Levanta los brazos al inhalar y déjalos caer al exhalar.
- Ponte de pie, con los pies relajados en el suelo. Extiende los brazos hacia adelante, juntando las palmas de las manos. Al inhalar, mueve los brazos hacia los lados y siente cómo se abre el pecho. También puedes elevarte sobre las puntas de los pies, como un águila que vuela sobre las montañas. Al exhalar, vuelve a apoyar los pies en el suelo y junta los brazos y las manos frente a ti.
- Estirar los brazos hacia el techo, sintiendo lo largo que puede ser tu cuerpo.
- Gira los hombros, las manos y los pies (un pie cada vez, de pie sobre una pierna).
- Asiente suavemente con la cabeza, notando el estiramiento en el cuello y la parte superior de la espalda.
- Ponte de pie relajada, con los pies apoyados en el suelo. Imagina que tienes faros en la pelvis, de modo que esta siempre apunte hacia adelante. Ahora, gira la cintura escapular hacia la izquierda y hacia la derecha, y deja que los brazos se balanceen libremente. Los brazos no se mueven por sí solos; cuelgan de los hombros como espaguetis cocidos. Siente la torsión en la columna. Balancea los brazos varias veces.

Práctica inicial: Conozca su respuesta al estrés.

Siéntate o ponte de pie cómodamente. Haz una breve "revisión" de tu cuerpo: observa tu respiración y postura. Quizás quieras cerrar los ojos para esto. Ahora piensa en algo un poco estresante en tu vida. Nada demasiado intenso o traumático, sino algo un poco molesto o que te provoque ansiedad. Después de unos segundos, observa qué sucede en tu cuerpo. Tal vez puedas sentir algún tipo de tensión o colapso. ¿Cómo es tu respiración ahora? Observa atentamente los cambios en tu cuerpo. Ahora, deja de hacer esto. ¿Sientes alguna parte de tu cuerpo tensa, como los hombros o el cuello? Intenta relajarlos. ¿Se acelera tu respiración? ¿Se vuelve más superficial? Toma algunas respiraciones profundas y largas. Prácticas sencillas como estas pueden ayudarte. Muy simple, ¿verdad? Solo necesitas conocer tu respuesta al estrés y lograr reducirla. La respuesta al estrés de nuestro cuerpo, en muchos casos, no es útil, ya que nos hace menos saludables, menos inteligentes, menos creativos y menos amables.

Inspirado en el libro “Embodiment – Moving beyond mindfulness” de Mark Walsh, Unicorn Slayer Press



Reflexión

Objetivo:

Reflexionando sobre experiencias.
Fomentar la motivación para practicar en la vida cotidiana.
Pensar en ejercicios sencillos que se puedan realizar a diario y promover la autorreflexión regular.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Asientos cómodos.

- ¿Qué ha cambiado desde el comienzo de la sesión?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Cuáles son tus objetivos para este curso?
- Claves para mantener la práctica en la vida cotidiana.

Cierre y comentarios

Objetivo:

Momento para preguntas y reflexiones adicionales.

Recursos:

Cerrando el círculo.

- Preguntas.
- Comentarios.
- Adiós.



Encuentra tus raíces

Módulo 2

Autorreflexión



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: ADAPTABLE MEDIO/AVANZADO
LA FACILITADORA DEBE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

DURACIÓN: 1,5 H

ADECUADO PARA MUJERES INTERESADAS EN UNA COMPRENSIÓN MÁS PROFUNDA DE SUS PROPIAS REGLAS Y ESTÁNDARES DE VIDA INTERIOR

Objetivo: Para descubrir tus motivaciones internas, tus pautas internas individuales y tus fortalezas.

Recursos: Asientos en círculo, papel y bolígrafo, espacio para moverse, hojas de trabajo “Trébol de cuatro hojas de fortalezas”.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Al unirte al grupo, tomar conciencia de tu cuerpo en este momento.	10 minutos
Información	Aprender sobre tus "motivaciones internas".	10 minutos
Ejercicio práctico	Tomar conciencia de tu cuerpo en este momento. Comenzando la autorreflexión.	35 minutos
Reflexión	Reflexionar sobre tus experiencias. Fomentar la motivación para practicar en la vida cotidiana, pensando en ejercicios sencillos que se puedan realizar a diario y promoviendo la autorreflexión regular.	20 minutos
Cierre y comentarios	Momento para preguntas y reflexiones adicionales.	15 minutos



Módulo 2 - Autorreflexión

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Llegar al grupo.
Tomar conciencia de tu cuerpo en este momento.

Recursos:

Asientos (sentadas en círculo).
Lápiz y papel.

- Dar la bienvenida a las participantes y presentar el tema de la autorreflexión.
- ¿Qué pensamientos e imágenes internas te surgen al pensar en "ser mujer"?
- ¿Qué te viene a la mente cuando escuchas la palabra "autorreflexión"?



Módulo 2 - Autorreflexión

Ejercicio práctico

Objetivo:

Conciencia corporal en este momento.
Comenzando la autorreflexión.

Recursos:

Espacio para moverse.
De pie en círculo.

Movimiento:

Algunos movimientos fáciles y divertidos que podrías hacer:

- Ponte de pie. Levanta los brazos al inhalar y déjalos caer al exhalar.
- Ponte de pie, con los pies relajados en el suelo. Extiende los brazos hacia adelante, juntando las palmas de las manos. Al inhalar, mueve los brazos hacia los lados y siente cómo se abre el pecho. También puedes elevarte sobre las puntas de los pies, como un águila que vuela sobre las montañas. Al exhalar, vuelve a apoyar los pies en el suelo y junta los brazos y las manos frente a ti.
- Estira los brazos hacia el techo, sintiendo hasta dónde puede llegar la longitud del cuerpo.
- Gira los hombros, las manos y los pies (un pie a la vez, apoyándose en una sola pierna).
- Asiente suavemente con la cabeza, notando el estiramiento en el cuello y la parte superior de la espalda.
- Ponte de pie relajada, con los pies apoyados en el suelo. Imagina que tienes faros en la pelvis, de modo que esta siempre apunte hacia adelante. Ahora, gira la cintura escapular hacia la izquierda y hacia la derecha, y deja que los brazos se balanceen libremente. Los brazos no se mueven por sí solos; cuelgan de los hombros como espaguetis cocidos. Siente la torsión en la columna. Balancea los brazos varias veces.



Módulo 2 - Autorreflexión

Información

Objetivo:

Aprender sobre tus “motivaciones internas”.

Recursos:

Asientos cómodos.
Hojas de trabajo: “Trébol de cuatro hojas de las fortalezas”.
Bolígrafos.

Prueba del conductor interno a partir del análisis transaccional
Encontrarás las instrucciones y las hojas de trabajo para la «Prueba del conductor interno» en la guía complementaria al final de este libro. Comprueba si la prueba es adecuada para tus participantes. El grupo lee conjuntamente los permisos internos. Reflexiona sobre tus resultados: ¿te resulta familiar tu impulsor interno?

Trébol de cuatro hojas de fortalezas
Imprime tres veces la hoja de trabajo del trébol de cuatro hojas que aparece en la página siguiente.

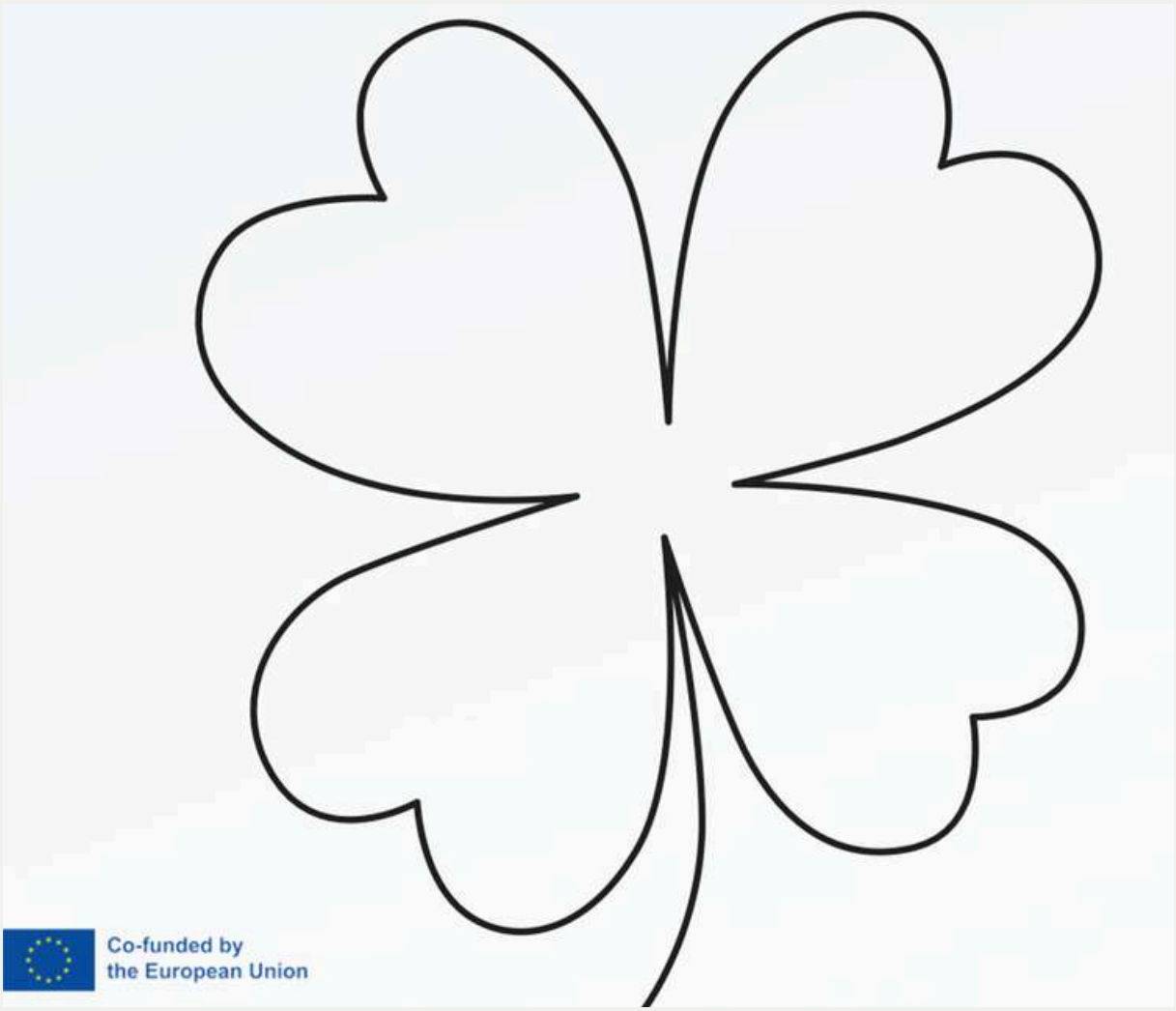
Primero, entrega una hoja a cada participante. Pídeles que escriban uno de sus recursos en cada hoja: recursos internos (como paciencia u optimismo), recursos físicos (como fuerza, flexibilidad o una voz potente), recursos sociales/culturales (como un grupo religioso, un equipo deportivo del que formen parte, amistades, compañeros de trabajo o una familia que les brinde apoyo) y recursos materiales (como dinero, una casa o apartamento, o suficiente comida).

El segundo trébol se utiliza para recopilar las fortalezas de las personas participantes. Entrégalo y pídeles que escriban una o más fortalezas en cada hoja. Si lo deseas, puedes asignar un área de la vida a cada hoja, por ejemplo: «en mi familia», «en el trabajo», «con mis amistades» o «en mi tiempo libre». También puedes pedirles que completen la hoja de trabajo tal cual.

En la tercera hoja de trabajo del trébol de cuatro hojas, las personas participantes escriben sus fuentes de energía y recuperación. Puedes preguntarles: «¿Dónde, con quién y realizando qué actividad recargas energías? ¿Cuáles son tus fuentes de fortaleza?».

¡Reflexiona sobre los tréboles de cuatro hojas y recoge todas las valiosas cualidades de tus participantes!

Trébol de cuatro hojas de fortalezas





Módulo 2 - Autorreflexión

Reflexión

Objetivo:

Reflexionar sobre tus experiencias.
Fomentar la motivación para practicar en la vida cotidiana, pensando en ejercicios sencillos que se puedan realizar a diario y promoviendo la autorreflexión regular.

Recursos:

Sentadas en círculo, en asientos cómodos.

- ¿Qué opinas del resultado de tu prueba de conductor interno?
- ¿Conoces estos impulsos internos de tu vida cotidiana?
- ¿Qué observaste al rellenar las hojas de trébol?
- ¿Qué ideas y nuevos objetivos te llevas contigo?



Ejercicio práctico

Objetivo:

Interiorizar las ideas y los nuevos objetivos.

Recursos:

De pie en círculo.

- Ponte de pie, siente tus pies en el suelo.
- Respira hondo y concéntrate en lo que quieres llevarte de hoy.
- Respira profundamente tres veces concentrándote.

Cierre y comentarios

Objetivo:

Es momento para preguntas y reflexiones adicionales.

Recursos:

Cerrando el círculo.

- Preguntas.
- Comentarios.
- Adiós.



Encuentra tus raíces

Módulo 3
Comunicación



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: SIMPLE / MEDIO
LA FACILITADORA DEBERÁ SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

DURACIÓN: 1,5 H

MUJERES ADULTAS EN SITUACIONES DE VIDA VULNERABLES O DE TRANSICIÓN,
CON BAJA AUTOESTIMA Y EXPERIENCIA LIMITADA PARA EXPRESAR NECESIDADES O EMOCIONES. LAS PARTICIPANTES PUEDEN NO ESTAR FAMILIARIZADAS CON CONCEPTOS ABSTRACTOS Y SE BENEFICIAN DE UN LENGUAJE SENCILLO, EJEMPLOS PRÁCTICOS Y MÉTODOS DE APRENDIZAJE EXPERIENCIALES Y VIVENCIALES. NO SE REQUIEREN CONOCIMIENTOS PREVIOS.

Objetivo:

Comprender la comunicación como algo más que palabras, incluyendo el lenguaje corporal y el tono de voz; ser más consciente de cómo el cuerpo y la voz comunican, incluso sin hablar; practicar formas sencillas de expresar necesidades y sentimientos en situaciones cotidianas; y ganar confianza para estar presente, ser vista y escuchada en las interacciones con los demás.

Recursos:

Sillas, disposición en círculo, espacio abierto para moverse, tarjetas impresas con expresiones de emociones (aprox. 50), bolígrafo y papel (opcional).



Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Crear un entorno de aprendizaje seguro y respetuoso, presentar la comunicación como una experiencia cotidiana e invitar a las participantes a reflexionar sobre cuándo se sienten vistas, escuchadas o invisibles.	20 minutos
Información	¿Qué es la comunicación? Presentar los elementos básicos de la comunicación: palabras, lenguaje corporal y voz, y ayudar a las participantes a darse cuenta de que la comunicación se produce incluso cuando no hablamos.	20 minutos
Ejercicio práctico 1	Calentamiento. Iniciar la conversación con suavidad y explorar la comunicación no verbal a través de gestos sencillos y voluntarios.	15 minutos
Ejercicio práctico 2	Conciencia corporal. Ayudar a las participantes a observar cómo la postura y la posición del cuerpo pueden influir en cómo se sienten y cómo pueden ser percibidas en la comunicación.	20 minutos
Reflexión y cierre	Animar a las participantes a reflexionar sobre lo que observaron durante la sesión y a finalizar la actividad de forma tranquila, respetuosa y agradecida.	15 minutos



Módulo 3 - Comunicación

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Crear un entorno de aprendizaje seguro y respetuoso; presentar el tema de la comunicación; conectar la sesión con las experiencias cotidianas de las mujeres.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Sillas.
Opcional: lápiz y papel.
Tarjetas impresas con emociones (aprox. 50).

Descarga de tarjetas de emociones:
https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Da la bienvenida a las personas participantes y preséntate brevemente.

Explica que la sesión se centra en cómo nos comunicamos en la vida cotidiana, no solo a través de las palabras, sino también mediante el lenguaje corporal y el tono de voz.

Enfatiza que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Invita a la reflexión con preguntas sencillas: «¿Cuándo te sientes vista y escuchada?» y «¿Cuándo te sientes invisible?».

Acepta todas las formas de participación (hablar, hacer gestos o guardar silencio).

Indica claramente que la participación es voluntaria y que todos los sentimientos y experiencias son válidos.

Presenta las tarjetas de emociones e invita a las personas participantes a elegir una tarjeta que refleje cómo suelen sentirse al comunicarse.

Compartir es opcional.



Uso de las tarjetas de emociones

Las tarjetas de emociones facilitan la expresión sin necesidad de explicaciones verbales. Pueden utilizarse con personas o grupos y funcionan bien para participantes con vocabulario limitado, poca confianza o incomodidad al hablar en público.

Principios generales

No hay tarjetas correctas o incorrectas. Las participantes pueden:

- elegir una tarjeta
- elegir varias tarjetas
- señalar una tarjeta
- sostener una tarjeta en silencio
- o no elegir ninguna tarjeta

Hablar siempre es opcional.

Formas de usar las tarjetas

Extender todas las tarjetas en el suelo o la mesa de manera que sean claramente visibles. Invitar a las participantes a seleccionar una tarjeta que responda a una pregunta sencilla. Las participantes pueden compartir verbalmente solo si lo desean. La facilitadora nunca debe interpretar una tarjeta en nombre de una participante.

Ejemplos de indicaciones

«Elige una tarjeta que muestre cómo te sientes a menudo cuando te comunicas con los demás.» «Elige una tarjeta que muestre cómo te sientes hoy al comunicarte.» «Elige una tarjeta que muestre cómo te sientes cuando no te escuchan.» «¿Hay alguna tarjeta que te resulte familiar?»

Importante

El silencio es una forma válida de participación. La observación también es participación. Las tarjetas pueden colocarse boca abajo si una participante desea privacidad.

Estas tarjetas se pueden reutilizar a lo largo de la sesión para realizar controles, reflexiones o transiciones.



Módulo 3 - Comunicación

Información

Objetivo:

Comprender los elementos básicos de la comunicación (verbal, no verbal, paraverbal) y tomar conciencia de que la comunicación es más que palabras.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Sillas.
Tarjetas de emociones.
Opcional: lápiz y papel.

¿Qué es la comunicación?

Presentar la idea de que la comunicación no se limita a las palabras, sino que también incluye el lenguaje corporal, las expresiones faciales, la postura y el tono de voz.

Utilizar ejemplos sencillos y cotidianos para mostrar cómo las mismas palabras pueden tener diferentes significados dependiendo de cómo se pronuncien o de la postura corporal.

Invitar a las participantes a observar cómo se comunican con su cuerpo en situaciones cotidianas.

Utilizar tarjetas con imágenes de emociones para facilitar la comprensión y la reflexión.



¿Qué es la comunicación?

La comunicación se produce de diferentes maneras al mismo tiempo:

- Verbal: las palabras que usamos.
- Comunicación no verbal: el cuerpo (postura, expresión facial, movimiento).
- Paraverbal: la voz (tono, velocidad, volumen).

Cómo trabajar con esto en el grupo

1. Di una frase sencilla (por ejemplo: “Estoy bien”) de diferentes maneras:
    - con el cuerpo abierto y la voz tranquila
    - con el cuerpo cerrado y la voz tensa
2. Pregunta al grupo:
    - “¿Se sintió igual?”
    - “¿Cuál te resultó más fácil de escuchar?”
3. Da ejemplos de la vida real que todo el mundo reconozca:
    - saludar a alguien
    - pedir ayuda
    - esperando en una oficina pública o en la sala de espera de un médico
4. Extiende las tarjetas de emociones en el suelo o en la mesa e invita a los participantes a:
    - elige una tarjeta que muestre cómo se suele sentir la comunicación en estas situaciones
    - o elige una tarjeta que muestre cómo se siente su cuerpo cuando habla.

Las participantes pueden señalar, sostener una tarjeta o guardar silencio. No se requiere ninguna explicación.

5. Invitar a una breve reflexión (opcional):
    - ¿Qué suele decir tu cuerpo, incluso cuando no usas palabras?

Mensaje clave para repetir:
“La comunicación es más que palabras. Incluso el silencio comunica.”



Ejercicio práctico 1

Objetivo:

Calienta suavemente el cuerpo y aumenta la conciencia de la comunicación no verbal de una manera segura y lúdica.

Recursos:

Espacio abierto para moverse.

Calentamiento

Invita a las participantes a moverse lentamente por la sala. Cada vez que se encuentren con otra participante, la saludarán sin palabras, mediante un gesto sencillo (por ejemplo, un saludo con la mano, una inclinación de cabeza, una reverencia, una mano sobre el corazón u otro pequeño movimiento). Enfatiza que el gesto puede ser muy sutil y que no existe una forma correcta o incorrecta de saludar. Las participantes también pueden optar por observar en lugar de moverse.

Ejercicio práctico: calentamiento

- Invita a las participantes a moverse despacio y a su propio ritmo.
- Enfatiza que los gestos pueden ser muy sutiles (una inclinación de cabeza, contacto visual o un movimiento de la mano).
- No es necesario hablar.
- Las participantes pueden optar por observar en lugar de moverse.
- Si el grupo se muestra tenso o indeciso, haz tú misma una demostración con un gesto sencillo.
- Tras unos minutos, detén el ejercicio suavemente e invita a todas a regresar a sus asientos.

Breve reflexión (opcional)

- «¿Qué se siente al saludar sin palabras?»
- «¿Te resultó fácil o difícil conectar de esta manera?»



Ejercicio práctico 2

Objetivo:

Reconocer cómo la postura y la posición del cuerpo influyen en cómo nos comunicamos y cómo nos sentimos en las interacciones.

Recursos:

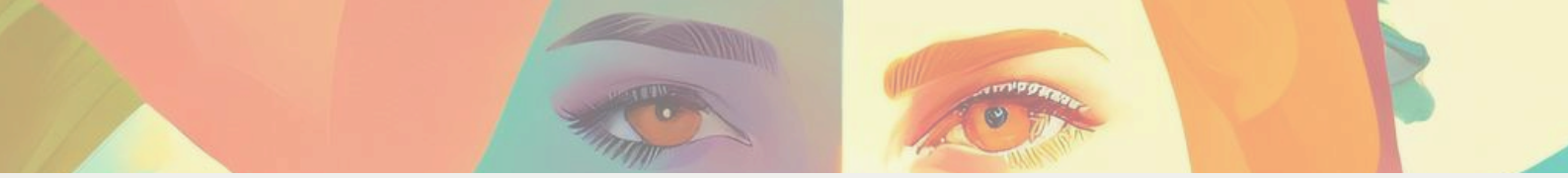
Espacio abierto para moverse.

Conciencia corporal

Presentar ejercicios sencillos de conciencia corporal para explorar cómo las diferentes posturas (abiertas y cerradas) pueden influir en la presencia, las emociones y la comunicación.

Invitar a las participantes a observar cómo se siente su cuerpo en diferentes posiciones y cómo esto puede afectar la forma en que son percibidas por los demás.

La participación es voluntaria; también es posible observar.



El objetivo de este ejercicio no es cambiar de postura, sino observar cómo se comunica el cuerpo y cómo se sienten las diferentes posiciones.

1. Mostrar dos posiciones corporales sencillas:
    - una postura más cerrada (hombros redondeados, brazos pegados al cuerpo)
    - una postura más abierta (erguida, hombros relajados, pecho abierto)
2. Invitar a las participantes a probar cada postura solo si se sienten cómodas.
    - También pueden observar en lugar de participar.
3. Pedir a las participantes que observen en silencio:
    - ¿Cómo se siente mi cuerpo en esta posición?
    - ¿Cambia mi respiración?
    - ¿Qué tan fácil o difícil sería comunicarse de esta manera?
4. Opcional: Presentar una versión muy corta de la Postura de Poder a modo de experimento:
    - de pie, con los pies en el suelo
    - manos en las caderas o brazos relajados a los lados
    - mantener durante 30-60 segundos

Enfatizar que esta es simplemente una forma de explorar la conciencia corporal.
Invitar a todas a volver a una posición neutral.

Breve reflexión (opcional)

- “¿Qué posición te resultó más cómoda?”
- “¿Te sorprendió algo?”

Las participantes pueden responder verbalmente, con una tarjeta que represente una emoción o no responder en absoluto.

Nota importante

Algunas participantes pueden tener razones físicas, emocionales o culturales para evitar ciertas posturas. La observación es una forma válida y respetada de participación.



Reflexión y cierre

Objetivo:

Fomentar la interiorización de la experiencia.
Ofrecer espacio para preguntas y reflexiones finales.
Concluir la sesión de forma tranquila y respetuosa.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Sillas.
Tarjetas de emociones.

Invita a las participantes a reflexionar sobre la sesión y sobre aquello que se llevan consigo. Puedes utilizar una pregunta sencilla para cerrar, como: «¿Con qué te quedas de hoy?» o «¿Has notado algo sobre tu forma de comunicarte o sobre tu cuerpo?».

Compartir es opcional. Las participantes también pueden responder utilizando una tarjeta de emociones, mediante un gesto o simplemente guardando silencio. Si lo desean, pueden hacer preguntas o compartir algún comentario breve.

Agradece a todas su participación y da por finalizada la sesión.

Reflexión y cierre

- Mantén la reflexión abierta y en un tono positivo.
- Evita preguntar por «objetivos» o «planes».
- Acepta todas las formas de respuesta (palabras, tarjetas o silencio).
- Si el grupo está cansado, basta con compartir una sola palabra o elegir una tarjeta.
- Finaliza con un agradecimiento y una despedida clara.



Encuentra tus raíces

Módulo 4

Autopresentación



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: BÁSICO A INTERMEDIO (LENGUAJE SENCILLO)
FRASES CORTAS, EJEMPLOS CONCRETOS, TÉRMINOS ABSTRACTOS MÍNIMOS (EL VOCABULARIO DE AUTOPRESENTACIÓN SE VUELVE FÁCILMENTE ABSTRACTO; QUEREMOS QUE SEA ACCESIBLE)

DURACIÓN: 1,5 H

ADECUADO PARA: MUJERES ADULTAS EN SITUACIONES VULNERABLES O DE TRANSICIÓN,
PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA QUE PUEDEN SENTIRSE INCÓMODAS AL HABLAR DE SÍ MISMAS. LOS PARTICIPANTES PUEDEN TENER UN VOCABULARIO LIMITADO PARA EXPRESAR EMOCIONES Y FORTALEZAS, Y SE BENEFICIAN DE UN LENGUAJE SENCILLO, INDICACIONES CONCRETAS Y ACTIVIDADES DE APOYO EN PAREJA. LA PARTICIPACIÓN ES VOLUNTARIA; EL SILENCIO Y LA OBSERVACIÓN SON VÁLIDOS.

Objetivo:

Reconocer la autopresentación como una habilidad cotidiana (cómo me comporto en situaciones diarias), no como una actuación formal.
Identificar y nombrar al menos una cualidad o habilidad personal, incluyendo fortalezas y rasgos "imperfectos" o humorísticos (por ejemplo, algo en lo que soy mala o alguna tontería que hago bien).
Practicar la autopresentación en un formato que te brinde apoyo, incluyendo la posibilidad de que una pareja te presente en función de cómo te percibe.
Experimentar la retroalimentación positiva de tus compañeras de forma segura (chismes positivos) y observar cómo afecta a tu autopercepción y confianza.

Recursos:

Sentadas en círculo, sillas, tarjetas con imágenes o emociones, bolígrafo y papel opcionales, pequeños objetos opcionales (tarjetas, piedras, corazones de papel), pequeña ficha de apoyo o indicación verbal opcional.



Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Crear un entorno de aprendizaje seguro y respetuoso; presentar el tema de la autopresentación; conectar con las experiencias cotidianas de las mujeres.	10 minutos
Información	Autopresentación en la vida real. Desmitificar el concepto de autopresentación; vincularlo con roles cotidianos y situaciones pequeñas y realistas.	10 minutos
Ejercicio práctico 1	Mi presentación. Practica la autopresentación en un entorno de apoyo y sin presiones; reduce el miedo a hablar de una misma.	20 minutos
Reflexión	Sentimientos y barreras. Explorar las emociones relacionadas con la autoimagen; normalizar el miedo y la incomodidad; fortalecer la autocompasión.	15 minutos
Cierre y comentarios	Hablando de mí misma. Fomentar una autoimagen segura al expresar sentimientos y necesidades sin culparse ni presionarse a una misma.	20 minutos
Ejercicio práctico 2	Chismes positivos. Fortalecer el apoyo entre compañeras; experimentar la sensación de ser vista positivamente por los demás; generar confianza a través de la retroalimentación relacional.	10 minutos
Cierre y reflexión	Fomentar una integración gradual de la sesión; normalizar las pequeñas prácticas cotidianas; finalizar la sesión de forma tranquila y respetuosa.	5 minutos



Módulo 4 - Autopresentación

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Crear un entorno de aprendizaje seguro y respetuoso.
Presentar el tema de la autopresentación.
Conectar con las experiencias cotidianas de las mujeres.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Sillas.
Tarjetas de emoción/visuales.

Descarga de tarjetas de emociones:
https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Da la bienvenida a las participantes y preséntate brevemente.

Explica que la sesión de hoy se centra en cómo nos mostramos ante los demás en la vida cotidiana y cómo nos sentimos cuando somos vistas.

Introduce el tema con preguntas sencillas como: «¿Cuándo te sientes vista?» y «¿Cuándo prefieres esconderte?».

Acepta todas las formas de participación (hablar, hacer gestos o guardar silencio).

Indica claramente que la participación es voluntaria y que todos los sentimientos y experiencias son válidos.

Si lo consideras útil, utiliza tarjetas visuales o tarjetas de emociones para facilitar la expresión.



Módulo 4 - Autopresentación

Bienvenida e introducción

El objetivo de esta introducción es crear un entorno seguro e introducir de forma gradual la idea de la autopresentación, sin la presión de actuar, explicarse o «decir algo positivo» sobre una misma.

Utiliza un lenguaje sencillo y cotidiano. Evita términos abstractos como «autoexpresión», «identidad» o «marca personal».

Es importante destacar que la sesión de hoy no trata sobre la confianza en una misma ni sobre los logros, sino sobre observar cómo nos mostramos ante los demás en la vida cotidiana.

Normaliza la ambivalencia nombrándola abiertamente:
«A veces queremos que nos vean y, otras veces, preferimos escondernos. Ambas cosas son completamente normales».

Al plantear las preguntas iniciales («¿Cuándo te sientes vista?» / «¿Cuándo prefieres esconderte?»):

- Acepta todas las formas de participación (hablar, hacer gestos o guardar silencio).
- No interpretes, resumas ni evalúes las respuestas.
- Evita hacer preguntas de seguimiento, salvo que la participante las solicite explícitamente.

Uso de las tarjetas de emociones
Reutiliza las mismas tarjetas de emociones que en el Módulo 3 para fomentar la familiaridad y la continuidad.

Invita a las participantes a elegir una tarjeta que refleje cómo se sienten al mostrarse tal como son ante los demás. Las participantes pueden:

- sostener una tarjeta,
- señalar una tarjeta,
- colocarla delante de sí,
- o bien optar por no seleccionar ninguna.

Compartir verbalmente es opcional; el silencio es una forma válida de participación.

Mensajes clave para repetir:
“Hoy no hay una forma correcta o incorrecta de presentarse.” “Puedes participar a tu manera.”



Módulo 4 - Autopresentación

Información

Objetivo:

Desmitificar el concepto de autopresentación. Relacionarlo con roles cotidianos y pequeñas situaciones realistas.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Sillas.
Tarjetas de emociones.

Presentación personal en la vida real

Presentar la autopresentación como la forma en que nos mostramos a los demás en la vida cotidiana y cómo podemos ser percibidos. Explorar ejemplos cotidianos (con amigos, en una tienda, en la consulta del médico) para demostrar que la autopresentación no se limita a situaciones formales ni a logros. Enfatizar que la autopresentación ocurre todos los días, a menudo de forma inconsciente, y que pequeñas elecciones (postura, tono, presencia) ya influyen en cómo nos ven.

El objetivo de esta sección es lograr que la autopresentación resulte familiar y no intimidante.

1. Comienza con una pregunta abierta: «¿Qué te viene a la mente cuando escuchas las palabras «autopresentación?» Acepta todas las respuestas, incluso la confusión o el silencio.
2. Reformula el concepto con delicadeza utilizando un lenguaje sencillo: «La autopresentación no se trata de presentaciones ni de hablar en público».

Así es como nos presentamos cada día: en una tienda, con un amigo, en la consulta del médico.

3. Utiliza ejemplos de la vida real en lugar de explicaciones, por ejemplo:

- Cómo entra alguien en una habitación.
- Cómo le habla alguien a una recepcionista.
- Cómo se presenta alguien en un grupo

4. Si resulta útil, invita a las participantes a elegir una tarjeta que muestre una emoción:

- Cómo se sienten habitualmente en esas situaciones cotidianas, o
- Cómo se sienten al ser vistas por los demás.

5. Normalizar la elección y los límites: «No siempre elegimos cómo nos presentamos; a veces estamos cansadas, estresadas o inseguras. Eso es normal».

Mensaje clave para repetir:

«La autopresentación es algo que hacemos todos los días, a menudo sin darnos cuenta.”



Módulo 4 - Autopresentación

Ejercicio práctico 1

Objetivo:

Practica la autopresentación en un entorno de apoyo y sin presiones.
Reducir el miedo a hablar de uno mismo.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.
Tarjetas de emociones opcionales.

Ejercicio guiado de presentación que comienza con la imperfección o el humor antes de pasar (opcionalmente) a las fortalezas. Las participantes exploran cómo se sienten al presentarse sin la necesidad de impresionar.

Mi presentación

Este ejercicio está diseñado para reducir la tensión antes de hablar de las fortalezas.

1. Comienza con una pregunta que ayude a romper el hielo (elige una):
    - «¿Qué se te da realmente mal?»
    - «¿Qué cosa curiosa o poco habitual se te da bastante bien?»

Explica brevemente: «Empezamos por aquí porque a muchas personas les resulta difícil hablar de sus puntos fuertes. Reconocer nuestras imperfecciones puede ayudarnos a relajarnos».

2. Solo después de esto, invita a las participantes a hacer una breve presentación personal: «Di tu nombre y, si te apetece, comparte algo que te guste de ti o de lo que te sientas orgullosa».

Destaca que basta con decir el nombre y que siempre es posible pasar turno o no compartir nada más.

3. Haz primero una demostración tú misma, incluyendo, si es posible, alguna pequeña imperfección o anécdota personal.
4. Invita a las participantes a observar en silencio: su cuerpo, su voz y cómo se sienten al hablar de sí mismas.
5. Breve reflexión (opcional)

- «¿Cómo te has sentido al presentarte?»
- «¿Qué te ha resultado más fácil o más difícil?»

Las participantes pueden responder verbalmente, utilizando una tarjeta de emociones o simplemente no responder.

Mensaje clave para repetir: «Aquí no tienes que impresionar a nadie».



Módulo 4 - Autopresentación

Reflexión

Objetivo:

Explora las emociones relacionadas con la autopresentación.
Normalizar el miedo y la incomodidad.
Fortalecer la autocompasión.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.
Fichas pequeñas opcionales (cartas, piedras, corazones de papel).

Resume brevemente la sesión, destacando la importancia de la presentación personal cotidiana a través del cuerpo, las palabras y la presencia. Invita a las participantes a reflexionar sobre un pequeño detalle que les gustaría probar o tener en cuenta después de la sesión. Compartir es opcional. Ofrece un breve recordatorio para llevar a casa y finaliza la sesión en conjunto.

Sentimientos y barreras

El objetivo de esta parte es normalizar las experiencias, no resolver problemas.

1. Introduce el tema con delicadeza: «Para muchas personas, hablar de sí mismas resulta incómodo o incluso da miedo. Es algo muy común».
2. Reparte las tarjetas de emociones e invita a las participantes a:

- elegir una tarjeta que refleje cómo se sintieron durante el ejercicio de presentación, o
- elegir una tarjeta que refleje cómo se sintió su cuerpo.

Las participantes pueden:

- sostener una tarjeta,
- señalar una tarjeta,
- colocarla delante de sí,
- o no elegir ninguna tarjeta.

3. Ofrece diferentes formas de reflexionar:

- reflexión individual en silencio,
- compartir una sola palabra,
- dibujar o escribir unas pocas palabras,
- compartir con una compañera.

4. Si se comparte algo en grupo, procura que sea breve y evita hacer interpretaciones.

- No analices ni reformules los sentimientos expresados.

Reconoce las aportaciones con frases sencillas como «Gracias por compartirlo» o «Es comprensible que te sientas así».
Mensaje clave para repetir: «Sentirte insegura o nerviosa no significa que hayas hecho algo mal».



Ejercicio práctico 2

Objetivo:

Fomentar una autoimagen segura al expresar sentimientos y necesidades sin culparse ni presionarse a uno mismo.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.
Tarjetas de emociones opcionales.
Opcional: lápiz y papel.

Introducir una estructura de oración sencilla para ayudar a las participantes a hablar de sí mismas de forma clara y respetuosa.

El objetivo es describir el estado interior de cada una, no comunicarse con los demás ni confrontarlos.

Hablando de mí misma

Propósito de este ejercicio:

- Apoyar a las mujeres para que hablen de sí mismas de una manera sencilla y segura.
- Practicar la identificación de estados internos sin juzgar ni explicar.
- Reducir el miedo a “decir algo inapropiado”.

Esto no es un ejercicio de resolución de conflictos ni de habilidades comunicativas.



Paso 1: Configurar el marco (muy importante).
Di algo como: «No se trata de dar explicaciones a nadie. Es simplemente una forma de describir lo que está ocurriendo en tu interior».

- Mantén un tono tranquilo y cercano.
- Evita palabras como «modelo», «método» o «técnica».

Paso 2: Introducir la estructura de la frase
Escríbela en un lugar visible o dila despacio: «Me siento... porque necesito...»
Explica brevemente:

- «Me siento» = lo que está ocurriendo dentro de mí.
- «Necesito» = lo que me ayudaría en este momento.

No es necesario dar una explicación larga.

Paso 3: Dar uno o dos ejemplos concretos
Elige ejemplos muy cotidianos, evitando situaciones emocionalmente extremas:

- «Me siento nerviosa porque necesito tiempo».
- «Me siento cansada porque necesito descansar».
- «Me siento tranquila porque necesito tranquilidad».

Evita:

- necesidades abstractas (como «respeto» o «reconocimiento»),
- emociones muy intensas o dramáticas,
- ejemplos centrados en el comportamiento de otras personas.

Paso 4: Ayudar a las participantes a encontrar palabras
Ofrece apoyo de forma amable, sin recurrir a listas extensas en una pizarra o panel.
Puedes colocar algunas tarjetas de emociones en el centro o mencionar en voz alta algunos ejemplos de sentimientos:

- nerviosa,
- cansada,
- tranquila,
- insegura,
- aliviada.

Y algunas necesidades:

- tiempo,
- descanso,
- claridad,
- seguridad,
- tranquilidad.

Haz hincapié en que: «Basta con utilizar palabras sencillas».



Paso 5: Invita a las participantes a probar (la elección es fundamental)
Di claramente: «Puedes hacerlo a tu manera».
Las participantes pueden:

- decir una frase en voz alta,
- escribirla,
- pensarla en silencio,
- o simplemente pasar.

Todas las opciones son igualmente válidas.

Paso 6: Sostener el espacio

- No corrijas las frases.
- No sugieras formulaciones «mejores».
- No interpretes lo que dice una participante.

Si alguien comparte algo, puedes responder simplemente: «Gracias», «Tiene sentido».
No hace falta nada más.

Paso 7: Cierre suave
Termina el ejercicio con una frase de anclaje, por ejemplo: «Poder nombrar algo sobre nosotras mismas, aunque sea en silencio, ya es una forma de presentarnos».
Haz una breve pausa antes de continuar con la siguiente actividad.

Recordatorios importantes para la facilitadora
Algunas participantes pueden bromear, restar importancia a la actividad o decir «no lo sé»; todas estas respuestas son válidas.
El silencio también es una forma de participación.
Este ejercicio no trata de progresar ni de hacerlo bien; trata de darse permiso para expresarse.



Ejercicio práctico 2

Objetivo:

Fortalecer el apoyo entre pares.
Experimenta ser visto positivamente por los demás.
Fomenta la confianza a través de la retroalimentación relacional.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.
Fichas pequeñas opcionales (cartas, piedras, corazones de papel).

Las participantes comparten observaciones positivas sobre otra mujer presente. El foco está en aquello que han observado, apreciado o sentido al escucharla, más que en sus logros o su rendimiento.

Chismes positivos

Objetivos de este ejercicio

- Permitir que las participantes escuchen cosas positivas sobre sí mismas sin necesidad de hablar.
- Experimentar cómo las perciben las demás, en lugar de cómo se describen ellas mismas.
- Fortalecer la confianza y la cohesión dentro del grupo.

Este ejercicio suele funcionar mejor cuando las participantes ya han tenido ocasión de hablar al menos un poco entre ellas (por ejemplo, durante las presentaciones iniciales).



Paso 1: Establece el marco con claridad

Di algo como: «Ahora vamos a hablar sobre otras personas, no con ellas. La persona de la que hablamos simplemente escucha».

Haz hincapié en que:

- no habrá debate,
- no habrá correcciones,
- no es necesario responder restando importancia a lo que se diga (por ejemplo: «Oh, no, eso no es verdad»).

Paso 2: Explica qué significa "comentarios positivos"

Utiliza un lenguaje muy concreto: «Se trata de decir algo amable o positivo sobre otra persona que está presente, como si estuvieras hablando de ella cuando no está en la sala».

Aclara que:

- no tiene que ser algo profundo ni especialmente emotivo,
- las observaciones sencillas son perfectamente válidas.

Ejemplos:

- «Me gustó cómo escuchaba».
- «Hablaba con mucha calma».
- «Me pareció una persona reflexiva».
- «Sonreía cuando las demás hablaban».

Evita:

- las comparaciones,
- los consejos,
- los comentarios sobre la apariencia física (salvo que sean apropiados en el contexto cultural y se expresen con amabilidad).

Paso 3: Elige la opción que mejor se adapte a la energía del grupo

Opción A: Versión en círculo (sencilla)

- Siéntense en círculo.
- Cada participante comparte una observación positiva sobre la mujer que tiene a su derecha.
- Una sola frase es suficiente.

Opción B: Versión por parejas (más detallada)

- Dos participantes conversan brevemente sobre una tercera persona que está presente.
- Después, cada una comparte con el grupo una frase sobre aquello que más valoró o apreció de esa persona.

Opción C: Presentación de la compañera (si hay tiempo suficiente)

- Una mujer habla brevemente sobre sí misma.
- Después, su compañera la presenta al grupo diciendo, por ejemplo: «Creo que ella es...», «Me da la impresión de que ella...»



Paso 4: Mientras las participantes comparten
Como facilitadora:

- mantén un ritmo pausado,
- agradece cada intervención,
- interrumpe con amabilidad si alguien empieza a explicar, interpretar o dar consejos,
- protege el silencio de la persona que está escuchando.

Si alguna participante tiene dificultades para encontrar las palabras, puedes sugerirle:

- «Puedes decir solo una palabra».
- «Puedes pasar si lo prefieres».

Paso 5: Recibir los comentarios
Recuerda a la participante de la que se está hablando: «Tu única tarea es escuchar».
Si surgen emociones:

- permíteles estar presentes,
- no las analices,
- no te apresures a consolar o tranquilizar, a menos que sea realmente necesario.

Paso 6: Cierra el ejercicio con suavidad
Finaliza con una frase de transición, por ejemplo: «A veces, las demás ven en nosotras cosas que nosotras mismas no percibimos».

Haz una breve pausa antes de continuar con la siguiente actividad.



Módulo 4 - Autopresentación

Cierre y reflexión

Objetivo:

Facilitar una integración gradual de la sesión.
Normalizar las pequeñas prácticas cotidianas.
Finalice la sesión de forma tranquila y respetuosa.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.
Folleto breve o indicación verbal opcional.

Resume brevemente la sesión, destacando la importancia de cómo nos presentamos en la vida cotidiana a través del cuerpo, las palabras y nuestra presencia.
Invita a las participantes a reflexionar sobre algún pequeño detalle que les gustaría probar o tener en cuenta después de la sesión. Compartirlo es opcional.
Ofrece un breve recordatorio para llevarse consigo y finaliza la sesión de forma conjunta.

El objetivo de este cierre es dar contención a la experiencia, no motivar ni impulsar cambios.
Mantén el resumen sencillo, por ejemplo: «Hoy hemos explorado cómo nos mostramos ante los demás, a veces con facilidad y otras veces con dificultad».
Puedes proponer una reflexión para llevarse consigo, sin ninguna presión:

- «Una pequeña cosa que quiero recordar es...»
- «Algo que he observado sobre mí misma hoy es...»

Haz hincapié en que:

- no tiene por qué ser un objetivo,
- puede tratarse de algo que ya hacen habitualmente.

Si entregas una ficha de apoyo o compartes un recordatorio verbal, procura que sea muy sencillo: una frase, o una idea concreta (por ejemplo, la postura corporal, hablarse con amabilidad o tomarse tiempo al hablar).
Invita a un momento final de cierre. Las participantes pueden expresarse mediante:

- una palabra,
- un gesto o una inclinación de cabeza,
- una tarjeta de emociones,
- o el silencio.

Agradece al grupo su participación y da por finalizada la sesión de forma clara.

Mensaje clave para repetir: «Las pequeñas cosas importan».



Encuentra tus raíces

Módulo 5

Desarrollo personal y establecimiento de objetivos



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: BÁSICO A MEDIO (LENGUAJE SENCILLO Y CONCRETO)
EVITE TÉRMINOS ABSTRACTOS COMO CRECIMIENTO PERSONAL, PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO, AUTORREALIZACIÓN. UTILICE EJEMPLOS COTIDIANOS Y ORACIONES CORTAS

DURACIÓN: 1,5 H

APTO PARA MUJERES ADULTAS
EN SITUACIONES DE VULNERABILIDAD O TRANSICIÓN VITAL, CON BAJA AUTOESTIMA Y POCA EXPERIENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE METAS O LA PLANIFICACIÓN DEL FUTURO, LAS PARTICIPANTES PUEDEN CENTRARSE EN LA SUPERVIVENCIA DIARIA EN LUGAR DE EN OBJETIVOS A LARGO PLAZO Y SENTIRSE ABRUMADAS ANTE LA IDEA DEL CAMBIO. LA ACTIVIDAD UTILIZA PEQUEÑOS PASOS, MÉTODOS VISUALES Y CORPORALES, LENGUAJE SENCILLO Y PERMITE LA OBSERVACIÓN Y EL SILENCIO COMO FORMAS VÁLIDAS DE PARTICIPACIÓN. NO SE REQUIERE EXPERIENCIA PREVIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Objetivo:

Entender que el desarrollo personal es algo que ocurre en la vida cotidiana, no solo a través de grandes cambios.
Reconocer que los objetivos pueden ser pequeños, a corto plazo y flexibles.
Identificar un siguiente paso realista que les resulte posible.
Experimentar el establecimiento de metas a través del cuerpo y la imaginación, no solo a través del pensamiento.
Reflexionar sobre lo que les ayuda a sentirse arraigadas (raíces) y lo que les da dirección o esperanza (alas).

Recursos:

Sillas, dispuestas en círculo.
Citas impresas de grupos focales (fragmentos cortos).
Cuerda o cinta adhesiva en el suelo.
Tarjetas o etiquetas de papel (“Hoy”, “La semana que viene”, “Dentro de un mes”).
Papel y bolígrafos.
Plantillas impresas opcionales.
Espacio abierto.
Postales de Roots & Wings.
(descargable en las páginas web de las organizaciones socias, cuyas direcciones se encuentran al final de la guía complementaria

Las tarjetas de citas se pueden descargar aquí:
https://www.canva.com/design/DAG_DkcLADM/JiJ99x1lU85V6iVs59azcA/view?utm_content=DAG_DkcLADM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h6b7cf3f729



Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Crear un entorno seguro y de apoyo, e introducir el establecimiento de objetivos como pasos pequeños y realistas relacionados con la vida cotidiana.	10 minutos
Información	Desarrollo personal y metas en la vida diaria. Ayudar a las participantes a comprender el desarrollo personal y las metas como parte de la vida cotidiana. Reducir el miedo y la sensación de agobio relacionados con el establecimiento de objetivos.	15 minutos
Ejercicio práctico 1	Experimentar el establecimiento de metas a través del cuerpo. Reconocer que los objetivos pueden ser pequeños, a corto plazo y realistas.	20 minutos
Ejercicio práctico 2	Dividir los objetivos en pequeños pasos. Ayudar a las participantes a clarificar un objetivo personal e identificar los próximos pasos realistas, fortaleciendo su sentido de autonomía sin presiones.	20 minutos
Cierre y comentarios	Hablando de mí mismas. Fomentar una autoimagen segura al expresar sentimientos y necesidades sin culparse ni presionarse a una misma.	15 minutos
Cierre y reflexión	Apoyar la integración del aprendizaje. Reforzar la conexión con la tierra y la dirección. Finalizar la sesión de forma tranquila y respetuosa.	10 minutos



Módulo 5: Desarrollo personal y establecimiento de objetivos

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Crear un entorno seguro y de apoyo.
Introduce el tema del desarrollo personal y el establecimiento de metas de una manera realista y accesible.
Conectar con la vida cotidiana de las mujeres.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.

Da la bienvenida a las participantes y preséntate brevemente.
Explica que la sesión de hoy trata sobre pequeños pasos y cambios cotidianos, no sobre grandes decisiones vitales.
Enfatiza que los objetivos pueden ser sencillos, a corto plazo y flexibles.
Invita a la reflexión con preguntas amables como: «¿Qué es lo que más energía te consume ahora mismo?» o «¿Qué facilitaría un poco tu vida diaria?».
La participación es voluntaria, y tanto escuchar como guardar silencio son formas válidas de participación.

El objetivo de esta introducción es reducir la presión y el miedo en torno al establecimiento de objetivos.

- Utiliza un lenguaje sencillo y cotidiano. Evita términos como objetivos a largo plazo, planificación profesional o visión de vida.

Enfatiza desde el principio: «No se trata de cambiar toda tu vida. Se trata de dar pequeños pasos que parezcan posibles».

Al plantear las preguntas iniciales:

- mantén la conexión con la vida cotidiana,
- acepta respuestas breves, gestos o silencio,
- no presiones para que las participantes definan un “objetivo” todavía.

Normaliza la incertidumbre: «Muchas personas no están acostumbradas a pensar en objetivos, y eso está perfectamente bien».

Mensaje clave para repetir: «Los pequeños pasos son suficientes».



Módulo 5: Desarrollo personal y establecimiento de objetivos

Información

Objetivo:

Ayudar a los participantes a comprender el desarrollo personal y las metas como parte de la vida cotidiana. Reducir el miedo y la sensación de agobio relacionados con el establecimiento de objetivos.

Recursos:

Sentados en círculo.
Sillas.
Fragmentos impresos de las citas de los grupos de discusión.

Presenta el desarrollo personal como pequeños cambios cotidianos en lugar de grandes planes de vida. Explora qué puede significar “una meta” en la vida diaria (por ejemplo, sentirse más tranquila, tener más estructura, pedir ayuda). Utiliza citas breves de grupos focales para reflejar las experiencias reales de las participantes y normalizar la incertidumbre sobre las metas.

Desarrollo personal y metas en la vida diaria

El objetivo de esta sección es hacer que el desarrollo personal y el establecimiento de metas resulten familiares, humanos y no amenazantes, especialmente para las mujeres que se centran en la supervivencia diaria.

1. Marcar la pauta (importante)

Empieza bajando tus expectativas: «Hoy no hablamos de grandes planes de vida ni de metas a largo plazo. Hablamos de la vida cotidiana y de pequeños pasos».
Evita palabras como éxito, logro o planificación futura.

2. Trabajar con citas de grupos focales

Coloca las tarjetas con las citas en el suelo o sobre una mesa, de forma que sean visibles.
Selecciona entre 3 y 6 citas breves (puedes modificarlas según el grupo).
Léelas en voz alta lentamente o invita a las participantes a leerlas en silencio.
Ejemplo para ubicar: «Estas son frases dichas por mujeres reales en nuestros grupos de discusión. Comprueba si alguna te resulta familiar».



3. Invita a un reconocimiento respetuoso (no a una discusión).

Haz una pregunta sencilla, por ejemplo: «¿Te has reconocido en alguna de estas?», «¿Hay alguna frase que te resulte cercana a tu vida en este momento?»

Las participantes podrán:

- señalar una tarjeta,
- coger una,
- asentir,
- o permanecer en silencio.

Todas las respuestas son válidas.

4. Replantear el desarrollo personal

Utiliza un lenguaje sencillo y tranquilizador: «El desarrollo personal no significa cambiar quién eres. Puede significar hacer la vida un poco más fácil, más tranquila o más clara».
Puedes añadir: «A veces, el desarrollo personal consiste simplemente en fijarse en lo que ya funciona».

5. Introducir la idea de establecer metas pequeñas

Sin explicar todavía métodos, di algo como: «Una meta no tiene por qué ser ambiciosa. Incluso los pasos muy pequeños, como 0,5, ya cuentan».
No introduzcas aún el método de la regla ni el modelo de crecimiento.
Esto es únicamente para preparar mentalmente a las participantes.

6. Cierre de la sección de información

Finaliza con una frase de transición, por ejemplo: «Si hoy te llevas un solo pensamiento o sentimiento, eso es suficiente».

Haz una breve pausa antes de continuar.

Mensajes clave para repetir

- «No te has quedado atrás».
- «Los pequeños pasos son pasos reales».
- «No saberlo todavía está bien».



Ejercicio práctico 1

Objetivo:

Las participantes exploran un objetivo personal sencillo posicionándose físicamente a lo largo de una línea de tiempo marcada como "Hoy - La próxima semana - Un mes".
Mediante el movimiento y la consciencia, las participantes perciben cómo se sienten los diferentes pasos en el cuerpo y la mente.
La participación es voluntaria; la observación también es válida.

Recursos:

Cuerda o cinta adhesiva en el suelo.
Tarjetas o etiquetas de papel: “Hoy”, “La semana que viene”, “Dentro de un mes”.
Espacio abierto.

Establecimiento de objetivos corporales

Este ejercicio ayuda a las participantes a sentir los objetivos, en lugar de pensarlos detenidamente.

1. Prepara el espacio

Coloca una cuerda, hilo o cinta adhesiva en el suelo.
Señala tres puntos claros:
Hoy / La próxima semana / Dentro de un mes
Asegúrate de que haya suficiente espacio para moverse con seguridad.

2. Configura el marco (muy importante)

Di algo como:
“No se trata de decidir nada hoy. Se trata de observar qué parece posible.”
Enfatizar:

- No hay un lugar correcto o incorrecto para estar.
- La observación es participación.
- Se permite retroceder o detenerse.



3. Conectar con el cuerpo

Invita a las participantes a comenzar en el punto «Hoy».
Guíalas verbalmente:

- «Siente tus pies sobre el suelo».
- «Presta atención a tu respiración».
- «Aquí es donde estás ahora mismo».

Haz una pausa de unos segundos.

4. Proponer una meta pequeña

Pide a las participantes que piensen en una pequeña cosa que les gustaría cambiar o probar.

- Ejemplos (solo si es necesario): tener una mañana más tranquila; pedir ayuda alguna vez; tomarse un tiempo para descansar; terminar una pequeña tarea.

Haz hincapié en que no tiene por qué ser una meta grande o importante.

5. Movimiento a lo largo de la línea

Invita a las participantes (una por una o en grupo) a:

- dar unos pasos hacia «La próxima semana»,
- detenerse,
- observar cómo se siente ese movimiento en el cuerpo.

Después, de forma opcional, invítalas a mirar hacia el punto «Dentro de un mes».
Todas las opciones son válidas:

- pueden avanzar,
- pueden quedarse donde están,
- pueden retroceder.

6. Integrar el modelo de crecimiento

Introdúcelo brevemente utilizando esta idea:
«A veces, quedarse donde estamos corresponde a nuestra zona de confort. Un pequeño paso puede representar aprendizaje o crecimiento. Demasiada distancia puede resultar abrumadora».
Sé breve. No necesitas diagramas.

7. Integrar el método de la escala.

Siguiendo con el trabajo corporal, di: «Si “Hoy” es 0 y “Dentro de un mes” es 10, incluso estar un poco más cerca podría ser un 0,5 o un 1».
Invita a las participantes a reflexionar: «¿Qué número tendría este paso para ti?»
No es necesario responder en voz alta.

8. Finalizar el ejercicio suavemente.

Invita a todas a regresar a un espacio neutral o a sentarse de nuevo.
Di: «Cualquier paso que hayas dado hoy es suficiente».

Haz una breve pausa antes de continuar.



Ejercicio práctico 2

Objetivo:

Ayudar a los participantes a definir un objetivo personal e identificar los próximos pasos realistas. Fortalecer el sentido de autonomía sin presión.

Recursos:

Papel y bolígrafos.
Plantillas impresas opcionales.

Ejercicio de reflexión individual o en pareja en el que las participantes dividen una pequeña meta personal en pasos manejables mediante la escritura o dibujos sencillos. El foco está en la claridad y el realismo, no en el compromiso ni en la perfección.
Este ejercicio favorece la clarificación de objetivos prácticos, no el procesamiento emocional.

Dividir los objetivos en pequeños pasos

1. Establecer límites claros (importante)

Di algo como:
«Esto no es terapia y no tienes que profundizar más de lo que quieras. Simplemente vamos a observar una pequeña meta y cómo podría tomar forma en la vida real».
Tranquiliza a las participantes recordando que:

- cada una elige cuánto quiere compartir,
- escribir o dibujar es principalmente para sí misma.

2. Elige UN formato (no los mezcles):

Opción A – Hoja de trabajo de pequeños pasos. (inspirada en SMART, pero simplificada)
Invita a las participantes a escribir:

- Mi pequeña meta (una frase).
- Por qué esto es importante para mí (opcional).
- Un paso muy pequeño que podría dar.
- ¿Qué podría ayudarme a dar este paso?

¿Qué podría dificultarlo?
Evita utilizar la terminología SMART; simplemente utiliza la estructura.



Opción B – «Río de pequeños pasos» (inspirada en el enfoque narrativo, sencillo)
Para ayudar a las participantes a visualizar dónde sienten que se encuentran en este momento e identificar un pequeño paso siguiente que les parezca posible.
Se trata de un ejercicio de orientación práctica, no de terapia ni de procesamiento emocional.

Paso 1: Establecer límites claros (muy importante)
Antes de empezar, di algo como: «Esto no es terapia ni se trata de dibujar bien. El río es simplemente una forma sencilla de ver dónde estás y qué podría significar dar un pequeño paso». Haz hincapié en que:

- no existe una forma correcta o incorrecta de dibujar,
- no hacen falta detalles,
- nadie va a interpretar el dibujo.

Paso 2: Dibujar la línea del río (1–2 minutos)
Entrega papel y bolígrafo. Di: «Paso 1. Dibuja un río. Solo una línea.» «Puede ser recta o sinuosa.» «No tiene que quedar bonito.» «Hazlo ahora, por favor.»
Haz una pausa de entre 30 y 60 segundos. Camina despacio por la sala. No añadas más instrucciones a menos que alguien se quede bloqueada. Si alguien dice: «No sé dibujar», responde: «Simplemente dibuja una línea. Con eso basta».

Paso 3: Marcar "dónde estoy ahora" (2 minutos)
Di: «Paso 2. Marca dónde sientes que estás ahora mismo.» «Coloca un punto en cualquier lugar del río.» «Si quieres, escribe una palabra junto al punto.»
Ejemplos de palabras (solo si es necesario): «cansada», «bloqueada», «bien», «ocupada», «empezando», «confundida», «tranquila».
Después di: «Este punto simplemente muestra cómo me siento hoy».
Haz una pausa de 60 segundos.
Si alguien pregunta: «¿Dónde exactamente debo ponerlo?», responde:
«Donde quieras. No hay un lugar correcto».

Paso 4: Añadir UN pequeño paso siguiente (3–4 minutos)
Di despacio: «Paso 3. Ahora dibuja UN pequeño paso hacia adelante.»
«Elige SOLO UNA de estas tres opciones.»
Mientras hablas, señala cada opción: «Una curva en el río». «O una pequeña isla». «O una flecha corta». Después di: «Elige una. Ni dos ni tres. Solo una».
Añade inmediatamente: «Este NO es el objetivo final». «Es simplemente el siguiente pequeño paso».
Después da una instrucción concreta para evitar dudas: «Coloca tu curva, isla o flecha cerca de tu punto. No demasiado lejos».
Haz una pausa de dos minutos.



Si alguien pregunta «¿Qué significa la curva?» (o la isla o la flecha), di esto tal cual, sin interpretaciones: «No tiene ningún significado especial. Es simplemente una forma de indicar el "siguiente paso" en el papel». «Tu tarea es simplemente elegir una opción y colocarla cerca de tu punto».
Si alguien dibuja las tres opciones, dile amablemente: «Por favor, elige una y tacha las demás. Solo necesitamos un siguiente paso».

Paso 5: Nombrar el siguiente paso con palabras sencillas (2 minutos)
Este paso elimina cualquier necesidad de interpretación. Di: «Paso 5. Escribe UNA frase corta junto a tu curva, isla o flecha». «Empieza con: "Mi siguiente pequeño paso es..."».
Da algunos ejemplos (solo dos o tres):

- «Mi siguiente pequeño paso es dar un paseo de 10 minutos».
- «Mi siguiente pequeño paso es pedir ayuda a una persona».
- «Mi siguiente pequeño paso es hacer una llamada telefónica».
- «Mi siguiente pequeño paso es descansar 30 minutos».
- «Mi siguiente pequeño paso es escribir un plan para mañana».

Si alguien tiene dificultades para escribir, di: «Puedes escribir solo una palabra». Por ejemplo: caminar, llamar, descansar o preguntar.

Paso 6: Añadir UN apoyo y UNA dificultad (opcional, pero estructurado) (3–4 minutos)
Di: «El paso 6 es opcional. Si quieres, añade dos cosas».
A) Una cosa que ayude. Di: «Escribe una palabra cerca del río que responda a la pregunta: "¿Qué me ayuda?"».Ejemplos (solo si es necesario): apoyo, tiempo, una amiga, rutina, tranquilidad, música.
B) Una cosa que lo haga más difícil. Di: «Escribe una palabra que responda a la pregunta: "¿Qué lo hace más difícil?"». Ejemplos (solo si es necesario): cansancio, miedo, falta de tiempo, estrés, dolor. Después, establece un límite claro: «Hoy no vamos a resolver estas dificultades. Simplemente vamos a observarlas».

- Compartir (si el grupo es seguro, 3–5 minutos). Di: «Si quieres, comparte solo una frase: "Mi siguiente pequeño paso es..."». «No hacen falta explicaciones». Si alguien empieza a contar una historia larga, interrúmpela con amabilidad y redirígela: «Gracias. Para este ejercicio, nos limitaremos a una sola frase: "Mi siguiente pequeño paso es..."».
- Cierre. Di: «Eso es todo por hoy». «Los pequeños pasos son pasos reales». «Puedes llevarte tu hoja. Es tuya».

Para la facilitadora: qué hacer y qué evitar
Qué hacer: Mantener un ritmo pausado. Repetir: «Solo un paso más». Recordar que «una simple línea es suficiente». Redirigir con delicadeza si alguien se extiende demasiado. Qué evitar: Interpretar el río, las curvas, las islas o las flechas. Hacer preguntas sobre el «por qué». Relacionar el ejercicio con la infancia, los traumas o el pasado. Dar consejos o soluciones. Comentar la calidad de los dibujos.



Clausura y reflexión

Objetivo:

Apoyar la integración del aprendizaje.
Reforzar la conexión con la tierra y la dirección.
Finalice la sesión de forma tranquila y respetuosa.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Sillas.
Postales de Roots & Wings.

Las participantes reflexionan sobre aquello que les da apoyo (Raíces) y aquello que les da dirección o esperanza (Alas). Utilizando las postales de «Raíces y Alas», identifican un elemento que desean llevarse consigo de la sesión. Compartirlo es opcional.
El objetivo de este cierre es la integración y la contención, no la evaluación ni la motivación.

1. Establecer el marco con claridad.

Di algo como: «Ahora no vamos a decidir nada. Es simplemente un momento para observar qué te sostiene y qué te da dirección».
Mantén un tono pausado y tranquilo.

2. Presentar Raíces y Alas (de forma simbólica y sencilla).

Explícalo con un lenguaje simple:

- Raíces = lo que me mantiene con los pies en la tierra, estable y sostenida.
- Alas = lo que me da dirección, energía o esperanza.

Evita utilizar metáforas adicionales más allá de esta explicación.

3. Trabajar con las postales.

- Extiende las postales de «Raíces y Alas» sobre el suelo o una mesa.
- Invita a las participantes a elegir una postal que conecte con cómo se sienten en este momento, o elegir una raíz y un ala, si lo desean.

Di claramente: «No hay una opción correcta». «No tienes que explicar la tarjeta que elijas».



4. Reflexión opcional (muy breve)

Ofrece una opción sencilla (elige solo una):,«¿Qué te hizo elegir esta tarjeta?» o «¿Qué palabra describe mejor esta tarjeta para ti?»

Las participantes pueden:

- decir una palabra,
- mostrar la tarjeta,
- asentir,
- permanecer en silencio.

Todas las opciones son válidas.

5. Retoma suavemente la conexión con las metas.

Si procede, di: «A veces, nuestro siguiente paso surge de raíces fuertes. Otras veces, las alas nos dan el valor para intentarlo».

No pidas a las participantes que relacionen explícitamente la tarjeta con su meta.

6. Cierre de la sesión

Finaliza con una frase clara y sencilla, por ejemplo: «Gracias por tu presencia hoy. Todo lo que hayas observado o elegido es suficiente».

Haz una breve pausa y después despídete con claridad.

Recordatorios importantes para la facilitadora

- No interpretes las elecciones de las tarjetas.
- No presiones para que compartan.
- No resumas las historias de las participantes.
- El silencio también es una forma válida de cerrar la sesión.



Encuentra tus raíces

Módulo 6

Trabajo en equipo



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: MEDIO/AVANZADO
LA FACILITADORA PUEDE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

DURACIÓN: 1,5 H

APTO PARA TODAS LAS MUJERES,
ESPECIALMENTE AQUELLAS INTERESADAS EN REFLEXIONAR SOBRE SU PAPEL EN UN EQUIPO Y PARA MUJERES QUE LIDERAN EQUIPOS

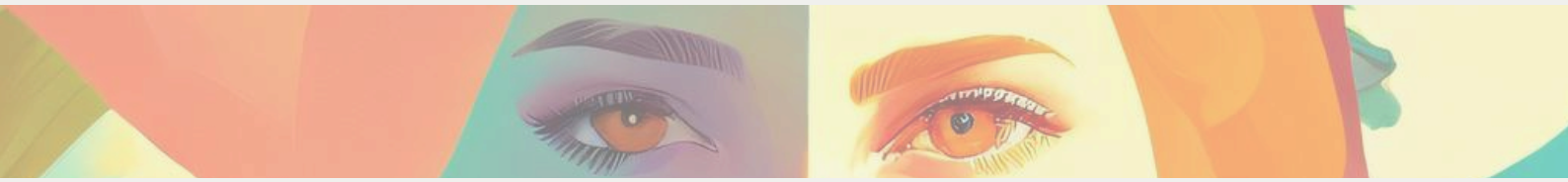
Objetivo:

Empoderar a las mujeres para que colaboren eficazmente fortaleciendo el trabajo en equipo, el apoyo mutuo y la valoración de la diversidad a través de experiencias prácticas.

Recursos:

Habitación grande con espacio suficiente para moverse. Mesas y sillas, proyector y/o pizarra blanca, bolígrafos y papel, diapositivas del proyecto con los conceptos clave, roles del equipo de trabajo escritos en tarjetas, mesa grande, materiales reciclados (cartón, envases, etc.), cinta adhesiva y alambre.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Conocer y comprender el trabajo en equipo.	15 minutos
Información	Conocer y comprender el trabajo en equipo.	30 minutos
Ejercicio práctico	Comprender las funciones dentro de un equipo mediante la construcción de una estructura con materiales sencillos.	15 minutos
Reflexión	Fomentar la introspección sobre el trabajo en equipo, ayudando a las personas a comprender sus rasgos y habilidades inherentes, así como su papel en un grupo.	15 minutos
Cierre y comentarios	Autoevaluación de lo aprendido en el taller y fortalecimiento emocional del equipo.	15 minutos



Módulo 6 - Trabajo en equipo

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Conectar como equipo a través del cuerpo y comprender la diversidad.

Recursos:

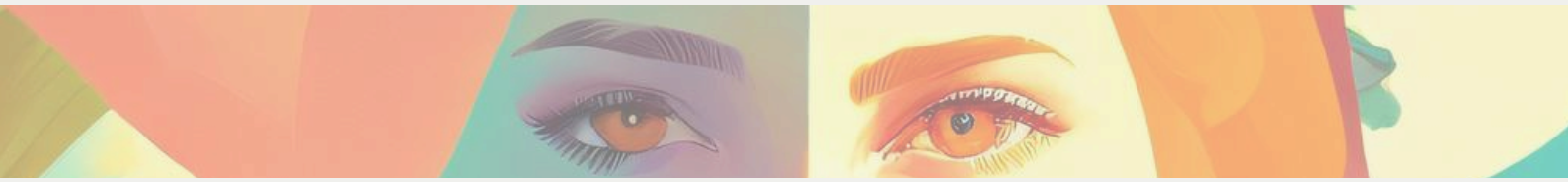
Habitación grande con espacio suficiente para moverse.
Movimiento por el espacio.

En círculo, cada participante realiza un gesto o un ligero movimiento.

Lo realizamos simultáneamente.

Lo repetimos una por una, y el resto las repite para aprenderlas.

Construimos una secuencia grupal con de todos los gestos, como una coreografía creada a partir de los gestos individuales.



Módulo 6 - Trabajo en equipo

Información

Objetivo:

Conocer y comprender el trabajo en equipo.

Recursos:

Siéntense en círculo.
Mesas y sillas.
Proyector y/o pizarra blanca.
Bolígrafos y papel.
Diapositivas del proyecto con los conceptos clave.

¿Qué es un equipo?

- Beneficios del trabajo en equipo.
- Elementos clave de un equipo eficaz.
- Herramientas esenciales para la eficacia del equipo.
- Dinámica y roles del equipo (Belbin).
- Necesidades humanas en el lugar de trabajo.

1. **¿Qué es un equipo? Grupo vs. Equipo:**

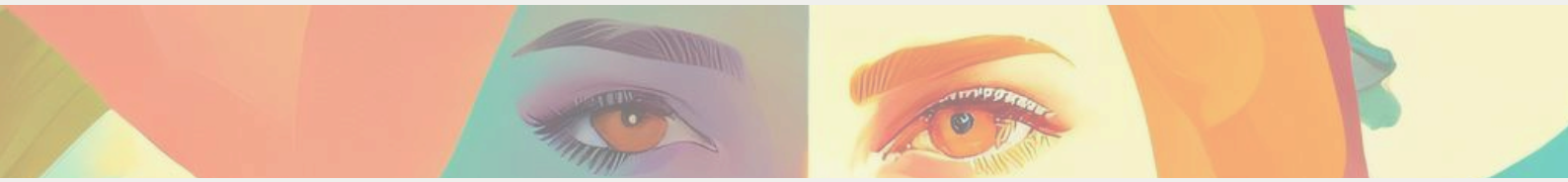
- Grupo: Conjunto de personas con un interés común pero con una coordinación limitada.
- Equipo: Un conjunto de individuos que colaboran activamente, con roles definidos y responsabilidad compartida para lograr un objetivo común.

2. **Beneficios del trabajo en equipo.**

- Mayor creatividad e innovación.
- Mayor capacidad de adaptación al cambio.
- Responsabilidades compartidas y riesgos reducidos.
- Bienestar emocional y sentido de pertenencia.

3. **Elementos clave de un equipo eficaz.**

- Comunicación clara: Flujo de información abierto, escucha activa.
- Confianza y respeto: la base de la colaboración.
- Roles complementarios: Cada miembro aporta fortalezas únicas.
- Gestión de conflictos: Abordar las diferencias de forma constructiva.



4. **Herramientas esenciales para la eficacia del equipo.**

Gestión del tiempo: reactiva, activa, proactiva.

- Reactiva: Actuar solo cuando surgen problemas.
- Activa: Planificación básica y priorización diaria.
- Proactiva: Anticipe escenarios y riesgos, planificación estratégica.

Gestión de reuniones: tipos y fases.

Tipos:

- Informativo
- Toma de decisiones
- Lluvia de ideas
- Seguimiento

Fases:

- Preparación: Objetivo, agenda clara, roles definidos.
- Ejecución: Gestión del tiempo, participación activa.
- Cierre y seguimiento: Resumen, asignación de tareas, rendición de cuentas.

Gestión de la agenda.

- Establecer prioridades.
- Asignar bloques de tiempo.
- Asignar responsabilidades.
- Compartir la agenda con antelación aumenta la productividad de las reuniones en un 30%.

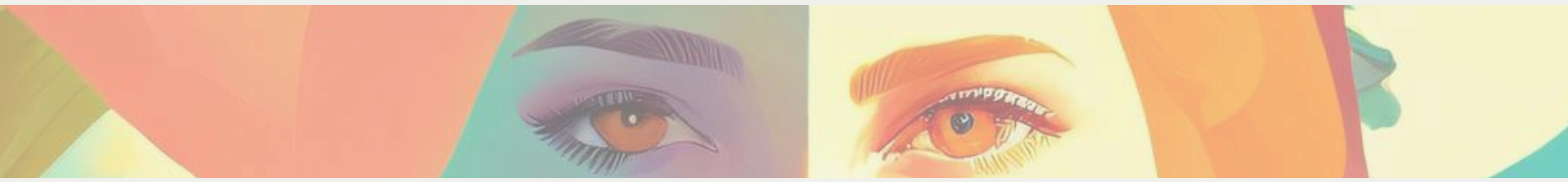
5. D**inámica y roles de equipo (Belbin).**

- Roles de acción: Creadora, implementadora, finalizadora.
- Roles sociales: Coordinadora, miembro del equipo, investigadora de recursos.
- Roles mentales: Monitora, evaluadora, especialista.

6. N**ecesidades humanas en el lugar de trabajo.**

(Basado en la jerarquía de Maslow y la motivación en el lugar de trabajo)

- Seguridad: Seguridad laboral, condiciones estables.
- Sentido de pertenencia: Equipos cohesionados y solidarios.
- Reconocimiento: Retroalimentación, visibilidad, aprecio.
- Autorrealización: Proyectos desafiantes alineados con un propósito.



Ejercicio práctico

Objetivo:

Comprender las funciones dentro de un equipo mediante la construcción de una estructura con materiales sencillos.

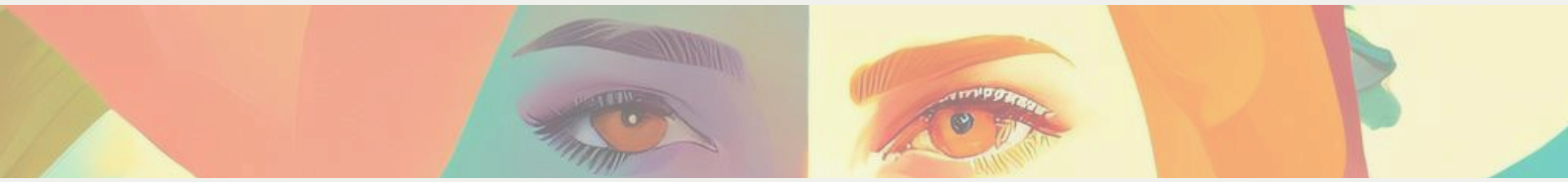
Recursos:

Los roles del equipo de trabajo están escritos en tarjetas.
Mesa grande.
Materiales reciclados (cartón, envases, etc.), cinta adhesiva y alambre.

Los roles dentro del equipo están escritos en tarjetas que se distribuyen al azar.

Utilizando materiales reciclados, cinta adhesiva y alambre, el equipo deberá crear una estructura o escultura.

Comentario: Observar las dinámicas, la manera de comunicarse comunicación y los roles que aparecen.



Reflexión

Objetivo:

Fomentar la introspección sobre el trabajo en equipo, ayudando a las personas a comprender sus rasgos y habilidades inherentes, así como su papel en un grupo.

Recursos:

Sentadas en círculo, compartiendo.

Autorreflexión y análisis posterior:

- ¿Qué funcionó y qué no?
- ¿Cómo me sentí en este papel?
- ¿Qué papel me hubiera gustado desempeñar?
- ¿Qué beneficios me aportó realizar esta tarea con otras personas?
- ¿En qué contexto de la vida real es necesario el trabajo en equipo?
- ¿Qué fortaleza personal reconocí durante esta sesión?
- ¿Dónde se puede identificar la influencia del trabajo en equipo en mi patrimonio cultural?

Clausura y reflexión

Objetivo:

Autoevaluación de lo aprendido en el taller y fortalecimiento emocional del equipo.

Recursos:

Habitación grande con espacio suficiente para moverse.
Movimiento por el espacio.

En círculo:

- Ronda 1: Cada persona expresa en una palabra lo que ha aprendido en el taller.
- Ronda 2: Cada persona expresa en una palabra lo que el equipo le ha enseñado.
- Ronda 3: Cada persona expresa con un gesto cómo se siente.

Repetimos los gestos, creando una nueva coreografía.



Extiende tus alas

Módulo 7

Liderazgo



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: MEDIO/AVANZADO
LA FACILITADORA PUEDE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

DURACIÓN: 1,5 H

APTO PARA TODAS LAS MUJERES,
ESPECIALMENTE AQUELLAS QUE LIDERAN EQUIPOS, EN UN CONTEXTO PROFESIONAL O FAMILIAR

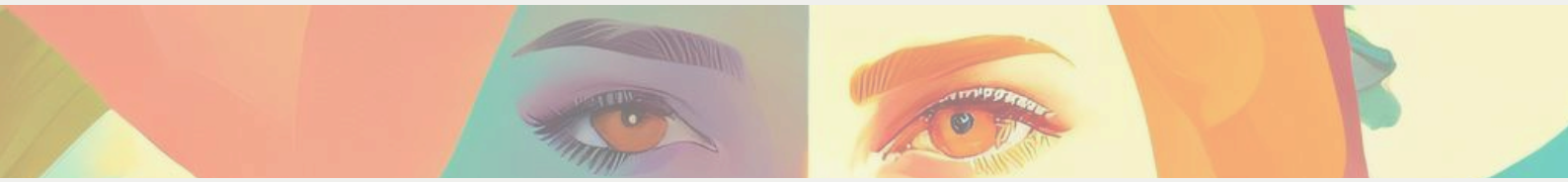
Objetivo:

Fortalecer el liderazgo personal fomentando la autoconciencia, la confianza, la reflexión y la aplicación práctica de las habilidades de liderazgo.

Recursos:

Habitación grande con espacio suficiente para moverse. Siéntense en círculo, mesas y sillas, proyector y/o pizarra blanca, rotuladores y papel, diapositivas del proyecto con los conceptos clave, impriman la lista de motivación para tener en cuenta durante el taller, tarjetas de dos colores, marcadores y bolígrafos.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Romper el hielo, crear una conexión entre las participantes y fomentar la conciencia corporal como base para el liderazgo.	15 minutos
Información	Explicación teórica: Conocer y comprender el significado del liderazgo, sus tipos y habilidades.	30 minutos
Ejercicio práctico	Identifica tu propio estilo de liderazgo y explora otros estilos.	15 minutos
Reflexión	Reflexiona sobre qué tipo de líder eres, qué necesitas incorporar y cómo te ven los demás.	15 minutos
Cierre y comentarios	Reflexión final sobre lo aprendido. Integrar el aprendizaje modular fortaleciendo la autoconfianza y el liderazgo personal a través del cuerpo y la voz.	15 minutos



Módulo 7 - Liderazgo

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Romper el hielo.
Establecer una conexión entre las participantes.
Desarrollar la conciencia corporal como base para el liderazgo.

Recursos:

Habitación grande con espacio suficiente para moverse.
Movimiento por el espacio.
Retroalimentación en círculo.

El liderazgo comienza con la presencia:
Cómo ocupamos el espacio, nuestra postura y cómo nos sentimos en nuestro cuerpo.

Conexión corporal individual: cómo nos sentimos en nuestro cuerpo.

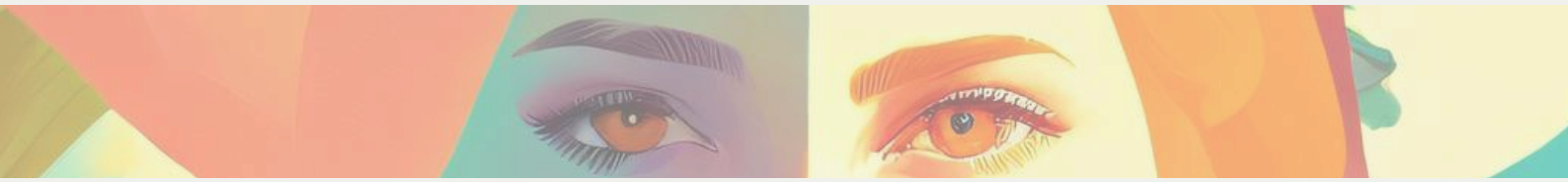
- ¿Cómo es nuestra postura?
- Adopta una postura poderosa.

Caminata consciente y poderosa:

- Recorre el espacio con una postura firme y segura.
- Mantén el contacto visual al pasar, sin hablar; transmite confianza y respeto.
- Incluye variaciones (lento, rápido, de pie, sentado...).
- Intenta que esa postura parezca natural, no la teatralices.

Comentarios:

- ¿Qué se siente al caminar así?
- ¿Qué comunicamos con nuestro cuerpo?
- ¿Qué hemos pasado por alto que otros sí han percibido?



Módulo 7 - Liderazgo

Información

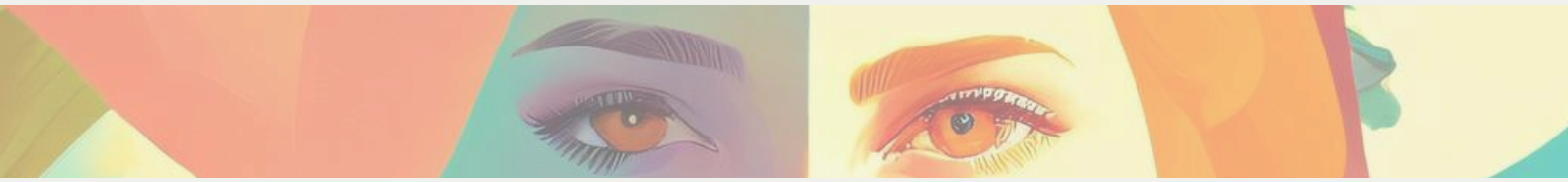
Objetivo:

Explicación teórica:
Conocer y comprender el significado del liderazgo, sus tipos y habilidades.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Mesas y sillas.
Proyector y/o pizarra blanca.
Bolígrafos y papel.
Diapositivas del proyecto con los conceptos clave.
Imprimir la lista de motivación para tenerla presente durante el taller.

- ¿Qué es el liderazgo?
- Estilos de liderazgo
- Herramientas y habilidades clave de liderazgo
- Necesidades y motivaciones para ser un líder



¿Qué es el liderazgo?

El liderazgo es el conjunto de principios que una persona utiliza para influir en el comportamiento y las acciones de otras o de un grupo de trabajo específico, motivando al equipo a trabajar con entusiasmo para alcanzar sus metas y objetivos. También se entiende como la capacidad de delegar, tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar un proyecto de manera eficaz y eficiente.

Estilos de liderazgo

- Liderazgo situacional (adapta el estilo de liderazgo en función de la madurez y la competencia del equipo): Cada mujer es una madre diferente con cada hijo.
- Liderazgo autocrático (toma decisiones unilateralmente y mantiene un control estricto).
- Liderazgo democrático (participativo) (involucra a los miembros del equipo en la toma de decisiones y valora la colaboración).
- Liderazgo de laissez-faire (proporciona libertad al equipo con una intervención mínima).
- Liderazgo transformacional (inspira y motiva a través de la visión y la influencia personal).
- Liderazgo transaccional (se centra en la estructura, las reglas claras y las recompensas/castigos).
- Liderazgo de servicio (prioriza el crecimiento, las necesidades y el bienestar de los miembros del equipo).
- Liderazgo carismático (utiliza el carisma personal para inspirar y motivar al equipo).
- Liderazgo basado en el coaching (enfatiza el desarrollo a través de la retroalimentación, la orientación y el empoderamiento).
- Liderazgo visionario (establece una visión convincente a largo plazo e impulsa la innovación y el cambio).

Herramientas y habilidades clave de liderazgo

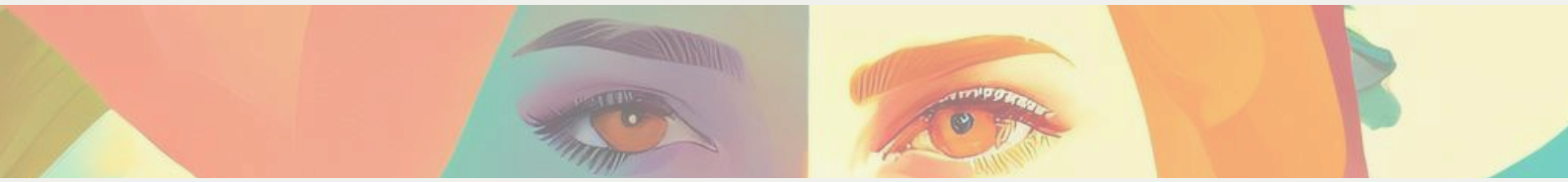
- Comunicación (transmitir ideas y objetivos con claridad a los demás).
- Escucha activa (centrarse plenamente en lo que dicen los demás y comprenderlo).
- Toma de decisiones (elegir las mejores acciones en función de la información disponible).
- Empatía (comprender y compartir los sentimientos de los demás).
- Inteligencia emocional (gestionar las propias emociones y comprender las emociones de los demás).



- Delegación eficaz (asignar tareas en función de las fortalezas y empoderar a los demás).
- Gestión del tiempo y priorización (organizar las tareas para centrarse en lo que más importa).
- Retroalimentación constructiva (dar y recibir retroalimentación clara y práctica).
- Resolución de conflictos (abordar desacuerdos y encontrar soluciones beneficiosas para ambas partes).
- Pensamiento estratégico (tener una visión global y planificar objetivos a largo plazo).
- Gestión del cambio (guiar a los equipos a través de transiciones e incertidumbre).
- Influencia y persuasión (inspirar a otros y lograr su aceptación sin coacción).
- Adaptabilidad y resiliencia (adaptarse al cambio y mantener la eficacia bajo presión).
- Coaching y mentoría (desarrollar a otros a través de la orientación y preguntas poderosas).

Necesidades y motivaciones para ser una líder

- Influencia y poder positivo (deseo de generar impacto, guiar decisiones y marcar el rumbo).
- Propósito y contribución (necesidad de dar sentido al trabajo, mejorar la vida de los demás o transformar la realidad).
- Autonomía y control (buscar la independencia para tomar decisiones sin depender de los demás).
- Reconocimiento y estatus (necesidad de ser valorado, ganar prestigio o lograr visibilidad).
- Desarrollo personal (buscar el liderazgo como una oportunidad para crecer, aprender y afrontar desafíos).
- Logro y éxito (motivación para alcanzar metas ambiciosas y dejar huella).
- Protección y cuidado del equipo (con el objetivo de liderar para garantizar el bienestar y la cohesión).
- Innovación y creatividad (impulso para proponer nuevas ideas y cambiar el statu quo).
- Influencia social y cambio (compromiso con una causa).
- Motivaciones económicas (búsqueda de mejores condiciones, compensación y estabilidad).



Ejercicio práctico

Objetivo:

Identifica tu propio estilo de liderazgo y explora otros estilos.

Recursos:

Tarjetas de dos colores.
Rotuladores y bolígrafos.
Mesas y sillas móviles.

Autodefinición

¿Con qué estilo de liderazgo me identifico?
¿Cuál quiero desarrollar más?

Escribe en dos tarjetas tu estilo predominante y el que quieres explorar.

(Si realizaste la prueba de motivación interna en el módulo 2, recuerda tus resultados y reflexiona sobre cómo tus motivaciones internas pueden influir en tu forma de liderar).

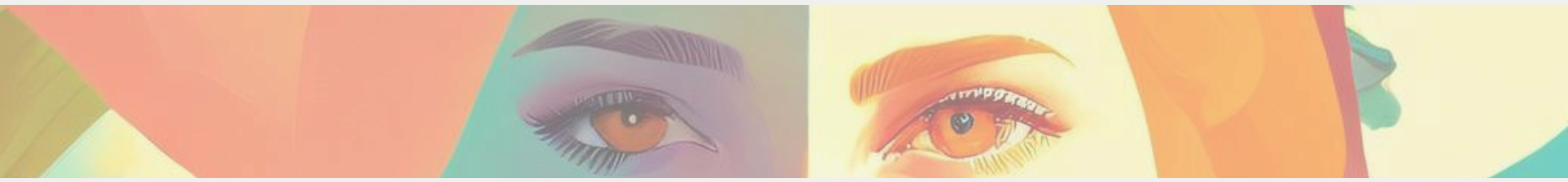
Dinámica práctica

En equipos de 4 a 5 personas, se proponen diferentes casos.

Ejemplos:

- tu equipo no cumple con los plazos de entrega;
- un miembro de tu equipo está pasando por un mal momento y está creando un mal ambiente entre los demás;
- tus hijos no ayudan en absoluto con las tareas del hogar.

Cada participante explica cómo resolvería este caso, basándose en su estilo preferido, y el grupo debate si un comportamiento específico constituye o no un acto de liderazgo.



Reflexión

Objetivo:

Reflexiona sobre qué tipo de líder eres, qué necesitas incorporar y cómo nos ven los demás.

Recursos:

Sentados en círculo.

Reflexión personal

Piensa en qué áreas de tu vida eres una líder (en el trabajo, en casa, con los amigos, etc.).

¿Cuál es tu motivación para querer ser líder?

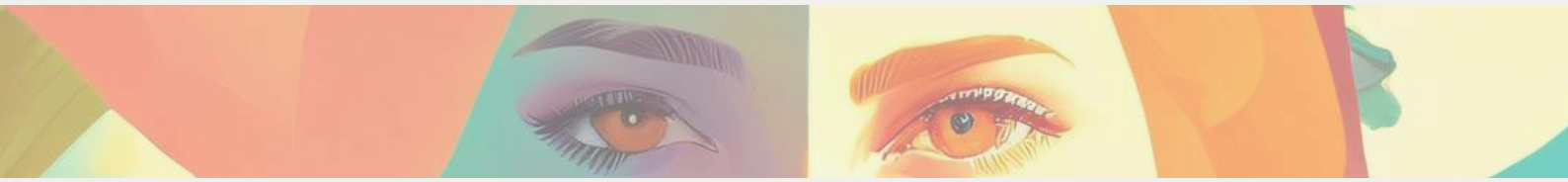
Pregúntate:

- «Me siento cómoda liderando desde...»,
- «Me gustaría incorporar...»,
- «No soportaría ser este tipo de líder...»

Comentarios positivos

Observamos a nuestras compañeras:
«Tu actitud en esta situación fue muy... lo cual refleja liderazgo...»

¿Quién es un modelo a seguir para ti como líder?
(No tiene por qué ser una mujer famosa).



Cierre y comentarios

Objetivo:

Reflexión final sobre lo aprendido.
Integrar el aprendizaje del módulo, el fortalecimiento, la autoconfianza y el liderazgo personal a través del cuerpo y la voz.

Recursos:

Sentadas en círculo.
Espacio para moverse.

Preguntas personales finales (pueden ser compartidas)

- ¿Qué descubriste hoy sobre tu estilo de liderazgo?
- ¿Cómo te ves aplicando lo que has aprendido en un equipo o entorno laboral real?
- ¿Qué fortaleza personal reconociste durante esta sesión?
- ¿Cuál es tu principal motivación para ser líder (o no serlo)?

Dinámicas para expresar el liderazgo interior

- Adopta una postura de poder (pies firmemente apoyados, pecho abierto, respiración profunda...).
- Repite mentalmente: Estoy presente, soy fuerte, soy una líder.
- Una por una, entrar al círculo y decir: "Soy (tu nombre) y me caracterizo por (un atributo)". Las demás apoyan con aplausos, etc.
- Puedes finalizar con una frase colectiva, un abrazo, etc. (si el grupo lo permite).



Extiende tus alas

Módulo 8

Equilibrio entre la vida laboral y personal - Establecer límites saludables



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: FÁCIL/MEDIO
LA FACILITADORA PUEDE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

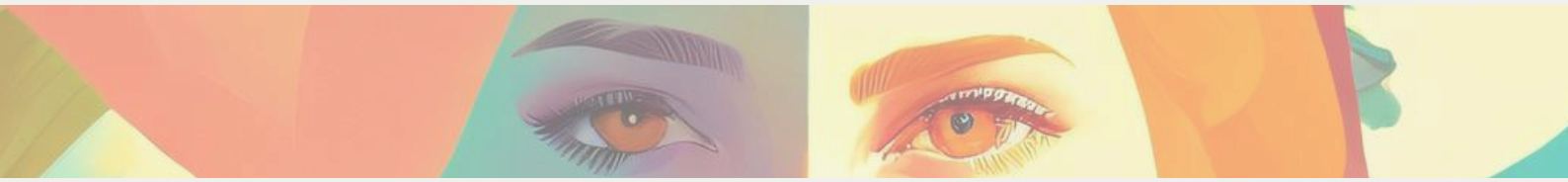
DURACIÓN: 1,5 H

APTO PARA TODAS LAS MUJERES
TENGA EN CUENTA QUE, PARA ALGUNAS PERSONAS, HABLAR DE LÍMITES PUEDE SER UN DETONANTE SI HAN SUFRIDO VIOLACIONES DE SUS LÍMITES. POR FAVOR, COMPRUEBE SI LOS EJERCICIOS SON ADECUADOS PARA SU GRUPO Y ASEGÚRESE DE QUE LOS PARTICIPANTES SEPAN QUE PUEDEN DETENERSE Y RETIRARSE EN CUALQUIER MOMENTO SI SE SIENTEN INCÓMODOS.

Objetivo: Conocer la importancia de establecer límites saludables para el equilibrio entre la vida laboral y personal y aprender cómo hacerlo.

Recursos: Sillas; sentadas en círculo, espacio para moverse y sentarse en parejas; espacio para un juego de rol.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Llegar al espacio y conectar con el grupo.	5 minutos
Información	Conocer la importancia de establecer límites para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal (ver más abajo para obtener ideas).	15 minutos
Ejercicio práctico 1	Tomar conciencia de tus propias motivaciones e imágenes internas.	10 minutos
Reflexión 1	Averiguar qué opinan las demás mujeres del grupo sobre este tema.	10 minutos
Ejercicio práctico 2	Aprender a influir en mi posición y mis sentimientos en determinadas situaciones.	25 minutos
Reflexión 2	Reflexionar sobre los resultados de la dramatización y conservarlos.	15 minutos
Cierre y comentarios	Conclusión de la lección e interiorización de los resultados.	10 minutos



Módulo 8
Equilibrio entre la vida laboral y personal- Establecer límites saludables

Bienvenida e introducción

Objetivo: Llegando a la habitación y al grupo.

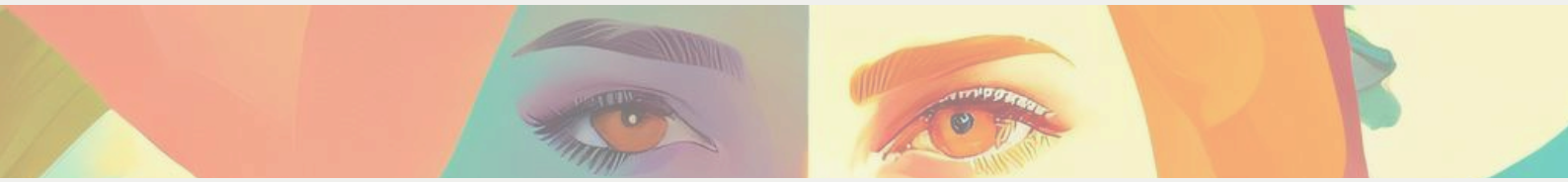
Recursos: De pie en círculo.

Moverse a lo largo de los límites que sientes

Las participantes se colocan en círculo con una distancia equivalente a la longitud de un brazo entre ellas. Manteniendo los pies «pegados al suelo», comienzan a mover los brazos y el cuerpo a lo largo de los límites del círculo:

«Imagina una burbuja a tu alrededor que tocas con las manos, dentro de la cual te mueves. La burbuja es suave y se puede estirar, pero no debes mover los pies.»

Si este módulo se utiliza de forma independiente en un grupo que no se conoce muy bien, quizás sea mejor usar la clase magistral, ya que moverse con libertad no es fácil para algunas personas si no conocen bien al grupo.



Módulo 8
Equilibrio entre la vida laboral y personal- Establecer límites saludables

Información

Objetivo:

Conocer la importancia de establecer límites para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal (ver más abajo para obtener ideas).

Recursos:

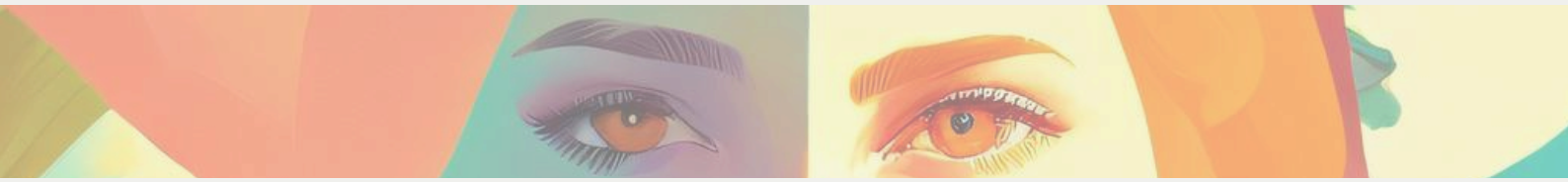
Sentadas en círculo.

Nuestros impulsos internos y expectativas: el papel de los límites

- Encontrar un equilibrio entre tu trabajo —tanto el de cuidados como el remunerado— y tu vida personal —es decir, dedicar tiempo a las cosas que disfrutas y que te hacen bien— implica, en gran medida, identificar y proteger tus propios límites. O, dicho de forma más directa: «La calidad de tu vida estará definida, en parte, por la calidad de los límites que pongas frente a aquello que no te aporta nada». (Mark Walsh)

- Es importante conocer tus propias reglas internas, esos «impulsores» o «motores» internos, por así decirlo; las «gafas» a través de las cuales ves la vida y te ves a ti misma. Tus propias expectativas y tu forma de entender cómo deberían ser las cosas. Por ejemplo, ¿esperas estar siempre disponible para tus hijos e hijas y mantener la casa impecable? ¿Sientes que solo eres lo suficientemente buena en el trabajo si respondes inmediatamente a todos los correos electrónicos y realizas todas las tareas a la perfección? Estas exigencias pueden ser poco realistas, difíciles de alcanzar y, en última instancia, perjudiciales para tu salud y bienestar.

- A menudo, estas expectativas se forman a lo largo de la vida, también a partir de los mensajes, normas y expectativas que otras personas y la sociedad depositan sobre nosotras.



Módulo 8
Equilibrio entre la vida laboral y personal- Establecer límites saludables

Ejercicio práctico 1

Objetivo:

Tomar conciencia de tus propias motivaciones e imágenes internas.

Recursos:

Espacio para moverse y sentarse en parejas.

Intercambio sobre nuestras motivaciones internas y expectativas

En parejas, reunirse y contarse cómo se imaginan a sí mismas en el ámbito laboral y en el personal, y qué expectativas y exigencias tienen para sí mismas.

Reflexión 1

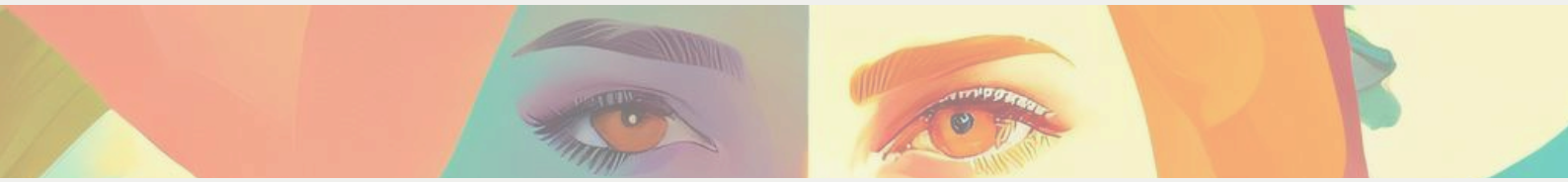
Objetivo:

Averiguar qué opinan las demás mujeres del grupo sobre este tema.

Recursos:

Sentadas en círculo.

Intercambiar sobre nuestras motivaciones y expectativas internas. Las participantes pueden compartir con el grupo lo que consideran que podría ser un desafío al establecer límites con su pareja.



Módulo 8
Equilibrio entre la vida laboral y personal- Establecer límites saludables

Ejercicio práctico 2

Objetivo:

Aprender a influir en mi postura y mis sentimientos en determinadas situaciones.

Recursos:

Sentadas en círculo, con espacio en el centro para el juego de roles.

Sugerencias para acompañar el ejercicio de centramiento y la dramatización

- Puedes probar la postura del «No» o la postura de «Ocupar espacio» después del ejercicio para centrarte (consulta la guía complementaria).
- También puedes utilizar la metáfora del «semáforo interno»: cuando está en verde, te sientes bien y cómoda. En cuanto pase a amarillo, intenta mantener los pies en la tierra, centrar tu energía y establecer límites. Busca una manera de expresar esos límites que sea adecuada para la persona con la que estás interactuando.
- Una forma más suave de trabajar los límites consiste en comenzar con una meditación sobre «Un lugar solo para mí», en la que las participantes imaginan su lugar seguro favorito.

Juego de roles

Tras realizar un ejercicio de introspección, invita a una participante a compartir un ejemplo de una situación en la que no haya podido establecer límites saludables.

Como facilitadora, guíala para que observe qué sucede en su cuerpo cuando sus límites no son respetados o cuando le resulta difícil mantenerlos.

Invítala a respirar profundamente, dirigiendo la respiración hacia las partes del cuerpo donde percibe esa sensación, permitiendo que se haga más presente y pueda reconocerla con mayor claridad.



Luego, se le pide a la mujer que sienta sus pies, centre su energía y encuentre otra solución para la situación. Esta solución se pone a prueba en el juego de roles y se evalúa junto con la facilitadora.

La facilitadora puede recordarle a la participante: «Deja claro para qué estableces los límites, ten presente el porqué y el motivo por el que los estás estableciendo»".

Durante la dramatización, la participante puede consultar con su compañera: «¿Fue un 'no' descortés para ti? ¿Te hirió la reacción o el límite?».

También podéis reflexionar sobre el peor escenario posible al establecer límites (si a la persona a la que le dijiste «No» ya no le gustaras, ¿sería algo malo? ¿O tal vez también sería un alivio?).

Reflexión 2

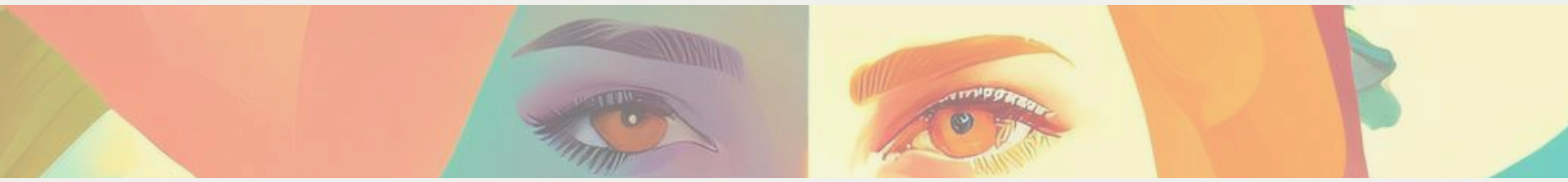
Objetivo:

Reflexiona sobre los resultados del juego de roles y guárdalos.

Recursos:

Sentadas en un círculo.

- El grupo reflexiona sobre el juego de roles.
- Intercambio en el grupo.



Módulo 8
Equilibrio entre la vida laboral y personal- Establecer límites saludables

Cierre y comentarios

Objetivo:

Conclusión de la lección.
Internalización de los resultados.

Recursos:

Sentadas en círculo, el grupo.

El intercambio en el grupo invita a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha cambiado desde el comienzo de la lección?
- ¿Qué llevas contigo?

Reflexión sobre las conversaciones en grupo:

Intercambio sobre nuestras motivaciones y expectativas internas. Las participantes pueden compartir con el grupo lo que consideran que podría ser un desafío al establecer límites con su pareja.



Extiende tus alas

Módulo 9

Manejo del estrés



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: FÁCIL/MEDIO
EL FACILITADOR PUEDE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO.

DURACIÓN: 1,5 H

ACTIVIDAD APTA PARA TODAS LAS MUJERES

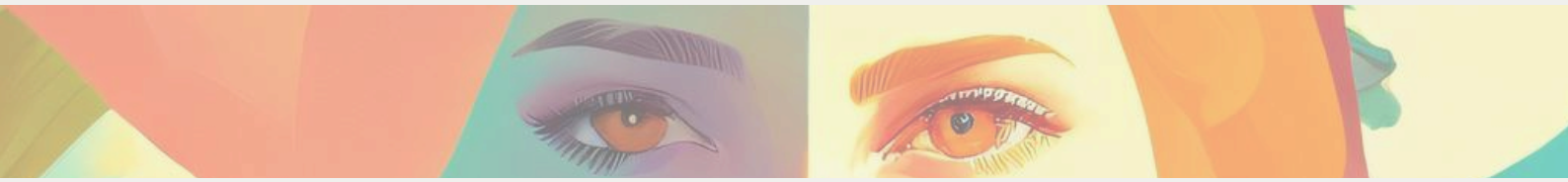
Objetivo:

Información sobre la reacción al estrés y la conexión entre pensamientos y sentimientos.
Presentación de algunas técnicas sencillas de relajación.
Encontrar tu técnica de relajación favorita.

Recursos:

Sentados en círculo; presentación; proyector; computadora portátil, patrón de comportamiento para cada participante.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Conocernos mejor, tanto a la facilitadora como entre nosotras.	10 minutos
Información	Información sobre la reacción al estrés. Explicación: ¿Qué son los factores estresantes? ¿En qué puedo influir?	15 minutos
Ejercio práctico 1	Aprende sobre la conexión directa entre pensamientos y sentimientos.	25 minutos
Ejercicio práctico 2	Aprende algunas técnicas de relajación.	20 minutos
Reflexión	Explora qué técnica de relajación funciona mejor para tí.	10 minutos
Cierre y comentarios	Discusión sobre esta nueva información y comentarios.	10 minutos



Módulo 9 - Manejo del estrés

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Conocernos mejor, tanto a la facilitadora como entre nosotras.

Recursos:

Sentadas en círculo.

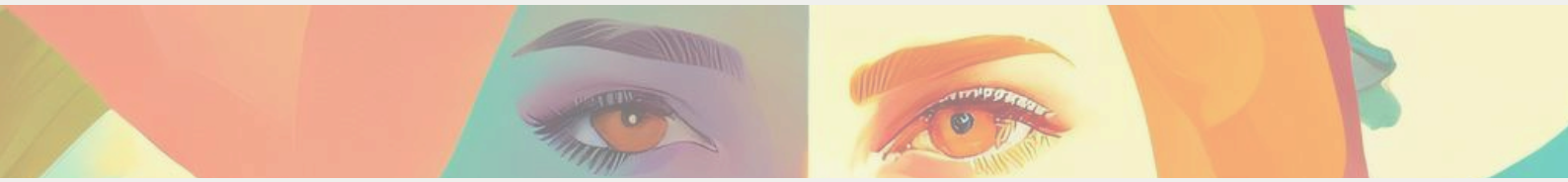
Da la bienvenida a las participantes.
En una escala del 1 al 10, ¿cuál es tu nivel de estrés actual? Tómate un momento para observarlo.

Práctica inicial: conoce tu respuesta al estrés

- Siéntate o ponte de pie en una posición cómoda. Haz una breve observación de tu cuerpo: presta atención a tu respiración y a tu postura. Si lo deseas, puedes cerrar los ojos durante este ejercicio.
- Ahora piensa en algo que te haya generado un poco de estrés recientemente. No tiene que ser nada grave ni traumático, sino algo que te preocupe o te produzca una ligera sensación de tensión o inquietud.
- Después de unos segundos, observa qué ocurre en tu cuerpo. Quizá notes algo de tensión o una sensación de hundimiento o pesadez. ¿Cómo es tu respiración ahora? Observa con atención los cambios que se producen en tu cuerpo.
- Ahora deja de pensar en esa situación.
- ¿Notas tensión en alguna parte de tu cuerpo, como los hombros o el cuello? Intenta relajarlos.
- ¿Cómo es tu respiración? ¿Se ha acelerado? ¿Se ha vuelto más superficial? Haz varias respiraciones profundas.

Prácticas sencillas como esta pueden ayudarte. Es algo muy simple, ¿verdad? Solo necesitas reconocer cómo responde tu cuerpo al estrés y encontrar formas de reducir esa activación.
En muchos casos, la respuesta de nuestro cuerpo al estrés no nos resulta útil, ya que puede hacernos sentir menos saludables, menos lúcidas, menos creativas y menos amables con nosotras mismas y con los demás.

Inspirado en el libro Embodiment – Moving Beyond Mindfulness, de Mark Walsh, Unicorn Slayer Press.



Módulo 9 - Manejo del estrés

Información

Objetivo:

Información sobre la reacción al estrés.
Explicación: ¿Qué son los factores estresantes? ¿Qué puedo influir en ellos?

Recursos:

Breve presentación con ejemplos.
Rayo.
Ordenador portátil para la presentación.

1. El estrés es una reacción del cuerpo y de la mente ante situaciones difíciles, amenazantes o percibidas como peligrosas.

El gráfico muestra cómo determinadas situaciones (factores estresantes) pueden desencadenar estrés, por ejemplo, problemas en el trabajo o situaciones de tráfico confusas.

2. Tu valoración personal de la situación también puede intensificar el estrés. Por ejemplo, pensamientos como: «Esto siempre me pasa a mí», «Esto va a salir mal», «No voy a poder con ello».

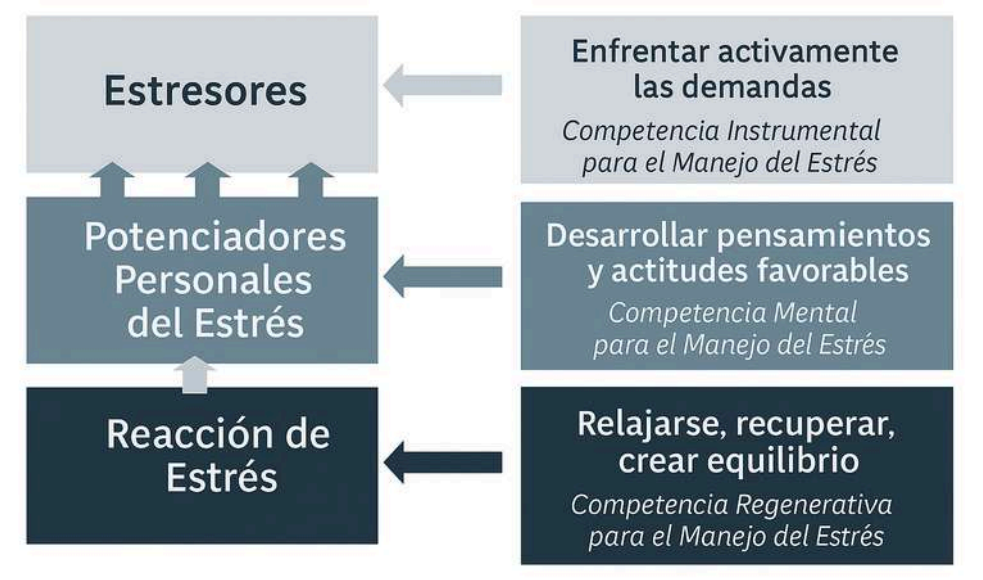
3. La respuesta del cuerpo al estrés.
Cuando experimentas estrés, tu cuerpo libera hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol.
Aumento de la frecuencia cardíaca: el corazón late más rápido para enviar más sangre y oxígeno a los músculos;

- Respiración más rápida: la respiración se vuelve más superficial y acelerada para cubrir la mayor demanda de oxígeno;
- Tensión muscular: los músculos se preparan para una posible reacción de lucha o huida;
- Dilatación de las pupilas: esto mejora la visión y la capacidad de reaccionar ante posibles amenazas.

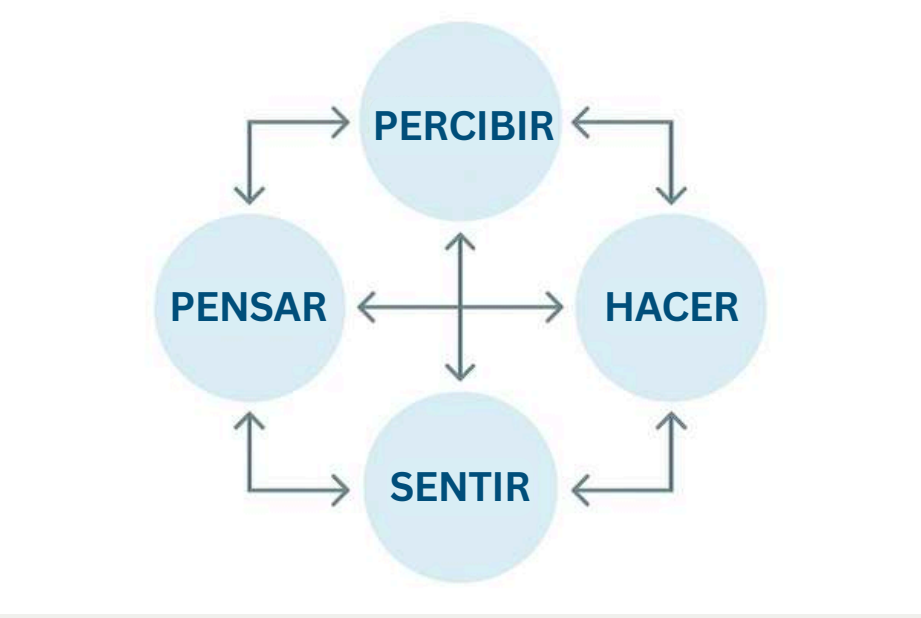
Si esta reacción se produce solo de forma puntual y a corto plazo, generalmente no supone ningún problema. Se convierte en una dificultad cuando el estrés es constante o prolongado en el tiempo.

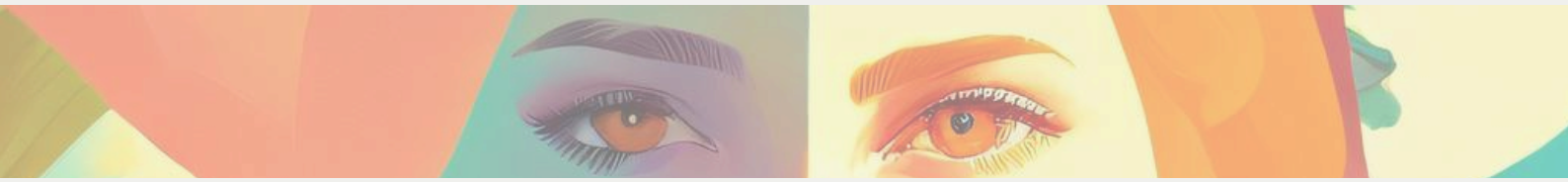
Ten en cuenta que reducir el estrés no es únicamente una responsabilidad individual. Muchas mujeres experimentan niveles elevados de estrés debido, en parte, a los roles y expectativas de género que se les imponen, así como a las desigualdades estructurales que siguen existiendo en el trabajo, la familia y la sociedad. Por ello, la respuesta al estrés no es solo una cuestión individual, sino también sistémica. Está influida por normas sociales, experiencias de discriminación y una distribución desigual del poder y de los recursos que condicionan la vida cotidiana de muchas mujeres.

Si lo consideras útil, puedes complementar este módulo con el módulo sobre conciliación de la vida laboral y personal.



La gente no se tranquiliza por las cosas en sí, sino por las opiniones que tiene sobre ellas.
Filósofo griego Epicteto, ca. 50 a. C.





Ejercicio práctico 1

Objetivo:

Aprende sobre la conexión directa entre pensamientos y sentimientos.

Recursos:

Discusión en grupo.
Imprima el formulario: patrón de comportamiento para cada participante.

Cada persona tiene sus propios criterios de valoración, sus valores internos, sus formas de pensar y sus estados emocionales. La manera en que piensas siempre va acompañada de sentimientos, percepciones y acciones.

Estas formas de comportamiento están directamente relacionadas con lo que haces y con lo que experimentas, con tu bienestar psicológico y con la eficacia de tus acciones en el mundo que te rodea. Por ello, el bienestar físico, psicológico y social se basa en el equilibrio entre estos elementos.

Esto también influye en cómo experimentas el estrés. La forma en que valoras una situación determina, en gran medida, si la percibes como estresante o no. Si cambias tu valoración de la situación, también puede cambiar tu nivel de estrés.

- Todas las participantes describen una situación estresante paso a paso utilizando la hoja de trabajo. (como se muestra en el ejemplo).

- A continuación, la situación se reformula o se vuelve a escribir de manera que genere menos estrés.

- Comparte tus ejemplos o reflexiones positivas con el grupo.



Episodio de ejemplo

Situación: la familia intenta salir por la mañana para ir a la escuela y al trabajo.

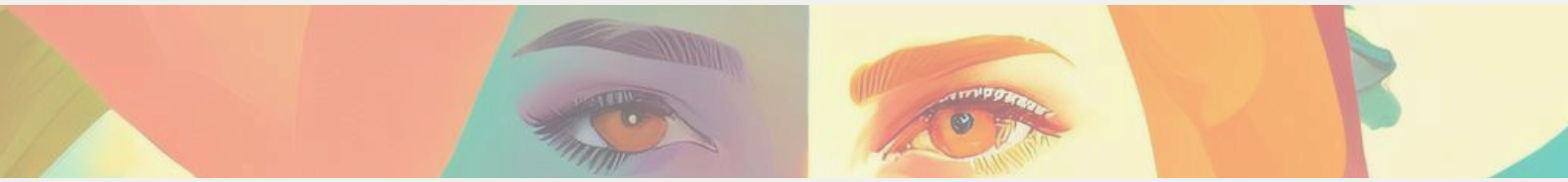
Patrón de comportamiento	Episodio de ejemplo
Acción	Miro mi reloj.
Percepción	Veo que voy muy retrasada.
Pensamiento	Pienso: ¿Por qué los demás no se dan prisa? ¡Tengo que irme!
Sentimiento	Me enfado, me siento saboteada por los demás.
Acción	Me quejo en voz alta y meto prisa para que se muevan.
Sensación	Mi corazón se acelera, me agito y pierdo la concentración, me vuelvo injusta y grosera.
Pensamiento	Pienso: Ahora he vuelto a alzar la voz.
Sentimiento	Me siento fatal.



Ficha: Patrón de comportamiento

Patrón de comportamiento	El episodio de estrés

Patrón de comportamiento	El episodio relajada



Ejercicio práctico 2

Objetivo:

Aprende algunas técnicas sencillas de relajación.

Recursos:

Sentados en círculo, cada participante busca una postura relajada.

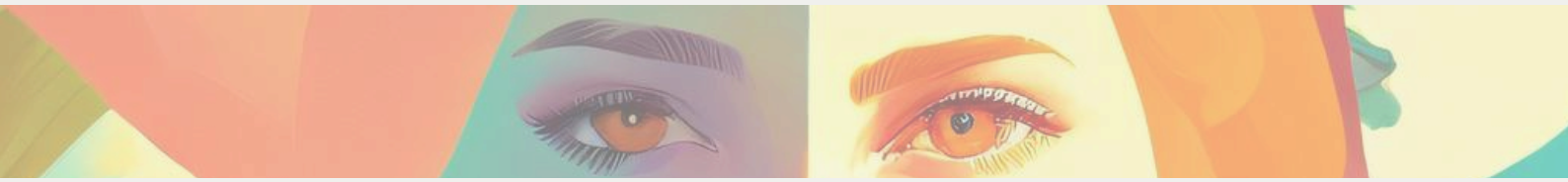
Soluciones rápidas para aliviar el estrés.

Estos ejercicios te ayudan a conectar con el presente y a calmar tus pensamientos. Es necesario practicarlos varias veces en un ambiente tranquilo antes de utilizarlos para liberar el estrés.

Respiración profunda:
Concéntrate únicamente en tu respiración durante 1 minuto. Observa cómo inhalas y exhalas.
Puede ayudar alargar un poco la exhalación.

4-7-11 Respiración
4 – Respira profundamente por la nariz durante cuatro segundos.
7 – Exhala lentamente por la boca durante siete segundos.
11 – Repite este patrón 11 veces.

Método 5,4,3,2,1
5. Nombra cinco cosas que puedas ver.
4. Nombra cuatro cosas que puedas sentir.
3. Nombra tres sonidos que puedas oír.
2. Encuentra dos olores que puedas oler.
1. ¿Qué sabor puedes percibir?



Reflexión

Objetivo:

Descubre qué técnicas de relajación te funcionan mejor.

Recursos:

Trabajo en grupo, en parejas o en grupos de tres.

Trabajar en parejas o en grupos de tres y hablar sobre:

- ¿Qué métodos para reducir el estrés te han funcionado bien de los anterioes?
- ¿Qué métodos te gustaría probar?
- ¿Qué podrías hacer en caso de emergencia para calmarte?

Cierre y comentarios

Objetivo:

Las participantes comentan la nueva información que han recibido.

Recursos:

- En una escala del 1 al 10, ¿cuál es mi nivel de estrés personal ahora? Por favor, tenga en cuenta.
- Vuelve a mirar la escala de estrés del principio.
- ¿Cómo ha cambiado tu nivel de estrés personal?



Extiende tus alas

Módulo 10

Trabajo en red



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: BÁSICO A MEDIO
LENGUAJE SENCILLO Y CONCRETO
EVITE LOS TÉRMINOS ABSTRACTOS. UTILICE EJEMPLOS COTIDIANOS Y ORACIONES CORTAS

DURACIÓN: 1,5 H

ESTA ACTIVIDAD ES PARA MUJERES ADULTAS
EN SITUACIONES DE DESARROLLO O TRANSICIÓN VITAL, CON BAJA AUTOESTIMA Y EXPERIENCIA LIMITADA EN EL ESTABLECIMIENTO DE REDES DE CONTACTOS. LA ACTIVIDAD UTILIZA PEQUEÑOS PASOS, MÉTODOS VISUALES Y CORPORALES, LENGUAJE SENCILLO Y PERMITE LA OBSERVACIÓN Y EL SILENCIO COMO FORMAS VÁLIDAS DE PARTICIPACIÓN. NO SE REQUIERE EXPERIENCIA PREVIA.

Objetivo:

Fortalecer las habilidades de creación de redes mediante el aumento de la conciencia sobre las conexiones personales y profesionales, la comprensión de su valor y su uso estratégico para apoyar el desarrollo personal y de proyectos.

Recursos:

Lista de ejemplos, cinta adhesiva, papel, marcadores, mesas y sillas, proyector y/o pizarra blanca, diapositivas del proyecto con los conceptos clave, hojas grandes de papel, marcadores y bolígrafos de colores, fichas de dos colores, papel adhesivo, blueTag o similar, ovillo de hilo de trapo.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Familiarizarse con nuestras redes en diferentes situaciones.	15 minutos
Información	Conocer y comprender la importancia del trabajo en red para el desarrollo de un proyecto.	30 minutos
Ejercicio práctico	Valorar las relaciones personales y profesionales existentes.	15 minutos
Reflexión	Valorar las relaciones personales y profesionales existentes.	15 minutos
Cierre y comentarios	Apoyar la integración del aprendizaje; reforzar los fundamentos y la orientación; finalizar la sesión de forma tranquila y respetuosa.	15 minutos



Módulo 10 - Redes

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Familiarizarse con nuestras redes en diferentes situaciones.

Recursos:

Cinta adhesiva.
Lista de ejemplos.
Papel, marcadores.

Dibuja tres círculos en el suelo:

- Personal
- Profesional
- Digital.

Las participantes se desplazan y se colocan en el círculo que más utilizan para conectarse.

Menciona en voz alta situaciones específicas en las que necesitas una red de contactos, pasando de un círculo a otro.

Ejemplos: Estoy buscando trabajo, inscríbete en mi curso (o compra mi producto), he terminado mi relación, tengo una cita con el médico y no sé con quién dejar a mi hijo, estoy buscando una casa para alquilar, etc.

Pregunta a las participantes: ¿En cuál de estas redes confían más? ¿Cuál les gustaría fortalecer?



Módulo 10 - Redes

Información

Objetivo:

Conocer y comprender la importancia del trabajo en red para el desarrollo de un proyecto.

Recursos:

Siéntense en círculo.
Mesas y sillas.
Proyector y/o pizarra blanca.
Bolígrafos y papel.
Diapositivas del proyecto con los conceptos clave.

Qué es el networking y por qué es importante (incluso en entornos informales)

- Definición
- Por qué es importante
- Redes informales
- Tipos de redes
- Barreras que enfrentan las mujeres al establecer contactos profesionales
- Principios para establecer redes de contactos eficaces
- Herramientas y estrategias de redes



Qué es el networking y por qué es importante (incluso en entornos informales)

Definición
El networking (trabajo en red o red de contactos) consiste en crear y cultivar relaciones que generen crecimiento mutuo.

Por qué es importante
- Abre las puertas a oportunidades (empleos, proyectos, mentorías).
- Mejora la confianza y aumenta la visibilidad.
- Mejora tanto el apoyo emocional como el profesional.

Redes informales
Las conversaciones en eventos, las pausas para el café y las interacciones en línea a menudo dan lugar a colaboraciones muy valiosas.

Tipos de redes
- Personal: Amigos, familia, comunidad cercana.
- Profesional: Colegas, mentores/as, compañeros/as del sector.
- Digital: LinkedIn, grupos en línea, conexiones en redes sociales.

Barreras que enfrentan las mujeres al establecer contactos profesionales
- Miedo a la autopromoción (considerado como arrogancia).
- Acceso limitado a círculos influyentes.
- Equilibrar la autenticidad con la ambición.

Principios para establecer redes de contactos eficaces
- Autenticidad: Sé real, no transaccional.
- Intercambio de valor: Da antes de pedir.
- Consistencia: Las relaciones necesitan mantenimiento.
- Visibilidad: Comparte tus logros con confianza para empoderarte.

Herramientas y estrategias de redes
- Presentación breve: Quién eres + Qué haces + Qué buscas + Cómo aportas valor.
- Aprovecha las redes sociales y las plataformas profesionales.
- Etiqueta de seguimiento: Mantente en contacto sin ser insistente.



Ejercicio práctico

Objetivo:

Estar al tanto de nuestras redes personales y profesionales.

Recursos:

Grandes hojas de papel.
Rotuladores y bolígrafos de colores.
Fichas de índice de dos colores.
Papel adhesivo, BlueTag o similar.

Parte I

En una hoja de papel, pida a las participantes que dibujen un mapa mental de sus diferentes redes: personales, laborales y digitales.

Pídeles que anoten las características de cada una y “qué me aportan ellas a mí y qué les aporto yo a ellas”.

Reflexiona sobre:

- Cuántas personas conoces y con cuántas puedes contar realmente.
- Cómo puedes sacar provecho de las redes que ya tienes.

Parte II

Cada participante recibe varias tarjetas en las que escribe su nombre y: «Ofrezco...» y «Busco...»

Estos elementos se colocan en una pared, formando un muro de colaboración al que se volverá al final del módulo.



Módulo 10 - Redes

Reflexión

Objetivo:

Valorar las relaciones personales y profesionales existentes.

Recursos:

Sentadas en círculo.

Autorreflexión y análisis posterior:

- ¿Quiénes forman parte de mi red actualmente?
- ¿Qué conexiones podría fortalecer o activar?
- ¿Quién podría apoyarme en mis objetivos u ofrecerme orientación?
- ¿Cómo puedo aportar valor a los demás en mi red de contactos?
- ¿Cómo percibo mi red actualmente y cuál es el próximo paso que daré?
- ¿Qué ejemplo de red de tu patrimonio cultural conoces?

Cierre y comentarios

Objetivo:

Apoyar la integración del aprendizaje.
Reforzar la conexión con la tierra y la dirección.
Finalice la sesión de forma tranquila y respetuosa.

Recursos:

Ovillo de hilo de trapo.
De pie en círculo.

- Regresamos al mural del principio. Reorganizamos los papeles para establecer conexiones entre lo que se busca y lo que se ofrece.
- Formamos un círculo y, con una bola de hilo de trapo, cada participante se la lanza a otra persona y dice: "La próxima mujer con la que conectaré es... (X) porque ella me aporta... (X)".
- Puedes hacer otro círculo donde lances la moneda y digas: "La próxima mujer con la que conectaré es... (X) porque puedo traerla... (X)".
- Se forma una red visible, símbolo de conexión real.



Extiende tus alas

Módulo 11
Auto-marketing



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: INTERMEDIO A AVANZADO

INTENTA USAR UN LENGUAJE SENCILLO; FRASES CORTAS, EJEMPLOS CONCRETOS, TÉRMINOS ABSTRACTOS MÍNIMOS (EL VOCABULARIO DE AUTOPROMOCIÓN SE VUELVE FÁCILMENTE ABSTRACT).

DURACIÓN: 1,5 H

ACTIVIDAD APTA PARA MUJERES ADULTAS

EN TRANSICIÓN QUIENES PUEDEN SENTIRSE INCÓMODOS HABLANDO DE SÍ MISMOS. LA PARTICIPACIÓN ES VOLUNTARIA; EL SILENCIO Y LA OBSERVACIÓN SON VÁLIDOS. ALGUNOS EJERCICIOS REQUIEREN UN POCO DE VALENTÍA O DISPOSICIÓN PARA EXPERIMENTAR.

Objetivo:

Desarrollar habilidades de autopromoción fortaleciendo la autoconfianza, comprendiendo las estrategias de marca personal y aplicando técnicas de comunicación efectivas para promocionarse de forma auténtica y eficaz.

Recursos:

Pegatinas para escribir, rotuladores, sentarse en círculo, mesas y sillas, proyector y/o pizarra blanca, bolígrafos y papel, diapositivas del proyecto con los conceptos clave, ejemplos visuales en vídeo corto, trabajo en parejas (ellos eligen si sentarse o estar de pie), lista de verificación para comentarios, póster proyectado o impreso con el mensaje final, música y altavoz, papel pintado grande y cinta adhesiva.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Trabajar la desinhibición, generar confianza, activar la conciencia corporal y fomentar la creatividad y la conexión.	15 minutos
Información	Comprender qué es el automarketing y por qué es importante, y aprender técnicas y principios clave para crear una estrategia personal.	30 minutos
Ejercicio práctico	Practicar y aplicar las técnicas básicas en un escenario real.	15 minutos
Reflexión	Identificar los principales aprendizajes y las reflexiones personales.	15 minutos
Cierre y comentarios	Terminar con una sensación de empoderamiento y progreso.	15 minutos



Módulo 11 - Autopromoción

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Trabajar la desinhibición, generar confianza, activar la conciencia corporal y fomentar la creatividad y la conexión.

Recursos:

Pegatinas sobre las que puedes escribir.
Marcadores.

Cada participante recibe una tarjeta en blanco con una etiqueta donde figura su nombre y un espacio vacío.

Durante 5 minutos, caminan por la habitación sin hablar, utilizando gestos, posturas y expresiones faciales para comunicar quiénes son y qué las hace únicas.

Posteriormente, las demás escriben en las tarjetas de las otras una palabra que describa lo que hayan percibido sobre esa persona (por ejemplo, "creativa", "segura de sí misma" o "divertida").

Una pequeña reflexión: ¿Coincide esto con la imagen que deseas proyectar?



Módulo 11 - Autopromoción

Información

Objetivo:

Para comprender qué es el automarketing y por qué es importante, y aprender técnicas y principios clave para crear una estrategia personal.

Recursos:

Siéntense en círculo.
Mesas y sillas.
Proyector y/o pizarra blanca.
Bolígrafos y papel.
Diapositivas del proyecto con los conceptos clave.
Ejemplos de vídeos cortos.

- ¿Qué es el automarketing?
- Técnicas principales.
- Elementos clave del automarketing.
- Impacto emocional en el marketing personal.
- Errores comunes en el marketing personal.



¿Qué es el automarketing?

- El arte de potenciar tus habilidades, fortalezas y valores para crear oportunidades, sin perder la autenticidad.
- Es importante porque proporciona visibilidad, credibilidad y confianza en entornos competitivos.

Técnicas principales

- Presentación breve y concisa (presentación de ascensor): Una introducción personal clara, breve y convincente.
- Narración personal: Cuenta tu historia para inspirar y crear una conexión emocional.
- Análisis FODA personal: Identificar fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Elementos clave del marketing personal

- Fortalezas y valores: Define qué te hace única.
- Imagen personal y coherencia: Asegurar la coherencia entre la apariencia, las palabras y las acciones.
- Marca personal: Genera credibilidad y coherencia a lo largo del tiempo.
- Lenguaje corporal y comunicación no verbal: Transmite confianza sin palabras.
- Presencia digital: LinkedIn, redes sociales, reputación online.
- Escucha activa, reciprocidad y autenticidad: Genera confianza a través de interacciones genuinas.

Impacto emocional en el marketing personal

- Tu presentación debe informar, conectar emocionalmente y siempre incluir tu «por qué» y el valor que aportas.

En lugar de: «Soy ingeniero y trabajo en energías renovables», di: «Ayudo a crear un mundo más limpio diseñando soluciones de energía renovable.»

Errores comunes en el marketing personal

- Hablar solo de uno mismo (en lugar de mostrar aprecio por los demás).
- Ser demasiado genérico («Soy responsable y trabajadora»).
- Carecer de autenticidad (parece falso o excesivamente pulido).
- Ignorar el lenguaje corporal o el tono de voz (la confianza importa).
- Utilizar el mismo tono en todas partes (sin adaptarlo a la audiencia).
- Olvidarse de hacer un seguimiento después de establecer contactos.



Ejercicio práctico

Objetivo:

Practicar y aplicar las técnicas básicas en un escenario real.

Recursos:

Trabajan en parejas (ellos eligen si sentarse o estar de pie).
Lista de verificación para comentarios.
Bolígrafos.

Crear y practicar un discurso de presentación breve (Elevator Pitch) en parejas, utilizando escenarios reales o imaginarios.

Utilizar la siguiente estructura:

- ¿Quién soy? (nombre + función o área de interés)
- ¿Qué hago o a qué aspiro?
- ¿Qué me hace única? (fortalezas/valores)
- ¿Qué busco u ofrezco?

En parejas, las participantes se turnan para presentar su propuesta (60 segundos).
La oyente ofrece comentarios constructivos utilizando estas indicaciones:

- ¿Fue claro y atractivo?
- ¿Sonaba auténtico y seguro?
- ¿Qué parte destacó más?



Reflexión

Objetivo:

Identificar los principales aprendizajes y las reflexiones personales.

Recursos:

Sentadas en círculo.

Compartir las reflexiones personales:

- ¿Qué aprendiste sobre tu estilo de presentación?
- ¿Qué aspectos de la presentación personal te resultaron fáciles o difíciles?
- ¿Qué fue lo más complicado?
- ¿Cómo aplicarás esto en tu vida profesional?

Cierre y comentarios

Objetivo:

Terminar con una sensación de empoderamiento y progreso.

Recursos:

Cartel proyectado o impreso con el mensaje final.
Música y altavoz.
Papel pintado grande y cinta adhesiva.

- Ten en cuenta: El marketing personal se compone de claridad, coherencia, confianza y conexión.
- Reproduce música inspiradora.
- Cada participante camina con seguridad por la sala, enunciando en voz alta una fortaleza o un valor y escribiéndolo en un papel grande colgado en la pared.
- Aplausos grupales o un abrazo colectivo al final.



Extiende tus alas

Módulo 12

Igualdad de género y diversidad



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: ADAPTABLE, DE FÁCIL A MEDIO
EL FACILITADOR DEBE SELECCIONAR LOS EJERCICIOS SEGÚN EL GRUPO

DURACIÓN: 1,5 H

ADECUADO PARA PROFESIONALES Y AGENTES MULTIPLICADORES DEL TRABAJO SOCIAL, LA EDUCACIÓN, LA ORIENTACIÓN Y EL ÁMBITO ACADÉMICO

Objetivo:

Sensibilizar y empoderar a las mujeres jóvenes en materia de igualdad de género, diversidad y participación social.

Recursos:

Sillas, sentados en círculo, tarjetas con afirmaciones sobre la (des)igualdad, método "Completa la frase" en hojas de reflexión estilo PIL, bolígrafos y papel, espacio para moverse y sentarse en grupos pequeños, tarjetas y bolígrafos, cinta adhesiva, tarjetas de emociones o tarjetas de símbolos.

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Crear un espacio seguro y acogedor para las participantes, presentar el tema y fomentar una reflexión inicial sobre los roles de género y las normas sociales.	10 minutos
Información	Proporcionar conocimientos básicos y conceptos clave sobre igualdad de género, diversidad e interseccionalidad.	25 minutos
Ejercicio práctico	Explorar la propia posición y experiencias a través de métodos interactivos o creativos.	20 minutos
Reflexión	Reflexionar sobre las experiencias y los conocimientos adquiridos y profundizar en la comprensión del tema.	10 minutos
Cierre y conclusión	Conectar el contenido con la vida cotidiana y reforzar la motivación para una mayor participación.	15 minutos
Comentarios/ perspectivas	Recabar opiniones, cierre de la sesión y ofrecer una perspectiva sobre los pasos o acciones futuras.	10 minutos



Módulo 12 - Igualdad de género y diversidad

El módulo 11 del proyecto FEMPOWER está dedicado a la igualdad de género y la diversidad. Su objetivo es brindar a las participantes una comprensión más profunda de la igualdad, la diversidad y la interseccionalidad, a la vez que las anima a reflexionar sobre sus propias actitudes y experiencias. El módulo combina información teórica, ejercicios prácticos y métodos de reflexión creativa para que el contenido pueda experimentarse en varios niveles: cognitivo, emocional y social.

Mediante el uso de métodos orientados a la solución —en particular, el enfoque de PSI (Psicología Integrada Orientada a la Solución según Dietmar Friedmann)— se conectan de manera significativa el pensamiento, las relaciones y la acción. Esto no solo profundiza el conocimiento, sino que también fortalece la autocomprensión y abre nuevos espacios para la acción.

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Crear un espacio seguro y acogedor para las participantes, presentar el tema y fomentar una reflexión inicial sobre los roles de género y las normas sociales.

Recursos:

Tarjetas con símbolos o pequeños trozos de papel, tablón de anuncios o rotafolio.

La sesión comienza con un ambiente abierto y acogedor. Es importante que todas las participantes se sientan vistas y escuchadas. Una sencilla ronda inicial con la pregunta «Una palabra que me describa hoy» crea una conexión inicial con el grupo y el tema.

A continuación, se presenta una breve introducción al tema: ¿Qué asociamos con los términos “igualdad” o “diversidad”? Al recopilar estas asociaciones (por ejemplo, con tarjetas de símbolos, trozos de papel o en un tablón de anuncios), se hace visible la diversidad y la relevancia personal del tema.

Nota: Esta fase refuerza el sentimiento de pertenencia y crea un entorno de confianza, algo especialmente importante al abordar temas delicados como la discriminación o la identidad.



Módulo 12 - Igualdad de género y diversidad

Información

Objetivo:

Desarrollar conocimientos básicos (nivel cognitivo).

Recursos:

Sentadas en círculo.
Tarjetas con mensajes sobre la (des)igualdad.

Mini-entrada con imágenes o vídeo:
Breve introducción a términos como género, igualdad, diversidad e interseccionalidad, utilizando ejemplos de la vida cotidiana.

Actividad con tarjetas: "¿Dónde experimento la desigualdad?"

Información y aportaciones: Facilitando la comprensión

En esta fase, se ofrece una visión general de los conceptos clave: género/sexo, igualdad, diversidad e interseccionalidad. El objetivo no es el conocimiento académico, sino ofrecer explicaciones claras y accesibles con ejemplos cotidianos, como los roles de género en la publicidad, el lenguaje en las ofertas de empleo o la desigualdad de oportunidades en la vida familiar y laboral.

Las participantes deben reconocer la fuerte influencia que las construcciones sociales ejercen en sus vidas, a menudo sin que se den cuenta. El objetivo es desarrollar un entendimiento inicial común y resolver posibles incertidumbres o malentendidos.

Métodos sugeridos:

- Vídeos cortos o imágenes con ejemplos cotidianos
- Miniconferencia con espacio para preguntas.
- Ejercicio con tarjetas: se distribuyen en la sala afirmaciones sobre el tema y las participantes se colocan en la posición correspondiente.



Ejercicio práctico

Objetivo:

Explorar la propia posición y experiencias a través de métodos interactivos o creativos.

Recursos:

Frases para empezar impresas.
Hojas de trabajo o papel en blanco.

Esta fase se centra en la experiencia personal y la reflexión. El método proviene del contexto del Programa de Aprendizaje Individualizado (PAI) y utiliza frases introductorias para activar el pensamiento personal y animar a las participantes a hablar sobre sus experiencias y deseos.

Ejemplos de frases para empezar:

- *«Como mujer, a veces me resulta difícil...»*
- *«Ojalá...»*
- *«Me sentí fuerte cuando...»*
- *«Conozco un prejuicio con el que me encuentro a menudo...»*
- *«Sueño con un mundo donde...»*

Las participantes eligen una o dos frases y las completan, ya sea por escrito en una hoja de papel o de forma oral en pequeños grupos. Posteriormente, se realiza un intercambio grupal.

Efecto: Este ejercicio conecta la introspección individual ("Yo") con el diálogo social ("Tú"/"Nosotras"), un principio central del empoderamiento según el ILP.



Reflexión

Objetivo:

Reflexionar sobre las experiencias y los conocimientos adquiridos y profundizar en la comprensión del tema.

Recursos:

Plantilla triangular (modelo ILP).
Tablón de anuncios.
Materiales para collage.

En esta fase, las participantes reflexionan de forma estructurada a lo largo del triángulo ILP. Este modelo ofrece una posibilidad sencilla de clasificar las experiencias individuales en un contexto más amplio:

- **Yo**: ¿Qué me llevo hoy para mí personalmente?
- **Tú**: ¿Qué me gustaría compartir o transmitir a los demás?
- **Nosotras**: ¿Qué necesita nuestro grupo, sociedad o comunidad?

La reflexión puede comenzar por escrito en una hoja preparada con un triángulo. Posteriormente, se realiza un intercambio en grupos de 3 o en sesión plenaria. Los resultados pueden recopilarse en un tablón de anuncios o visualizarse como un collage.

Nota: El triángulo no solo sirve como herramienta de reflexión, sino también como estructura de aprendizaje. Pone de manifiesto que el empoderamiento siempre opera en varios niveles: individual, interpersonal y social.



Cierre y conclusión

Objetivo:

Conectar el contenido con la vida cotidiana y reforzar la motivación para una mayor participación.

Recursos:

Cartas.
Música.
Velas.
Cintas de colores.

Esta fase se centra en el cierre emocional y mental.
Cada participante escribe una «declaración de valentía», por ejemplo:

- «Me permito en el futuro...»
- «Ojalá...»
- «Quiero comprometerme a...»

Estas declaraciones expresan disposición personal para la acción y fortaleza interior. Quien lo desee puede leer su frase en voz alta. Las frases pueden exhibirse, llevarse a casa o anotarse en un libro de empoderamiento compartido.

Recomendación:
Acompaña esta fase con música suave, un pequeño ritual o un acto simbólico (por ejemplo, encender una vela o atar una cinta de color).



Comentarios y perspectivas

Objetivo:

Recabar opiniones, cerrar la sesión y ofrecer una perspectiva sobre los pasos o acciones futuras.

Recursos:

Barómetro del estado de ánimo (por ejemplo, tarjetas con emoticonos).
Completar oraciones.
Tarjetas de retroalimentación.

Para concluir, se utiliza una breve ronda de comentarios para reflexionar sobre las impresiones y expresar deseos para futuros trabajos.

Las participantes pueden, por ejemplo, dar su opinión con la ayuda de un barómetro de estado de ánimo (tarjetas con emoticonos o ejercicios de completar frases):

- «Hoy me marcho sintiéndome... inspirada/reflexiva/aliviada...»
- «¿Qué me ha conmovido hoy?»
- «¿Qué me llevo conmigo?»

Finalmente, cabe plantear la siguiente pregunta:
«¿Qué más deseas con respecto a este tema o para la próxima reunión?»



Notas didácticas

Este módulo se basa en un enfoque didáctico holístico y orientado a las soluciones. Es importante facilitar los ejercicios con sensibilidad y respetar la diversidad del grupo. Los métodos pueden adaptarse según el tamaño del grupo, el nivel de idioma y el contexto. Las herramientas de ILP han demostrado ser especialmente eficaces porque conectan pensamiento, relaciones y acción de forma sencilla, fortaleciendo los recursos personales y abriendo nuevas perspectivas.

Por qué la igualdad de género desempeña un papel fundamental en los programas de empoderamiento

La igualdad de género no es solo un objetivo social, sino una condición esencial para la participación equitativa de todas las personas. En los procesos de empoderamiento, especialmente con mujeres, es importante abordar la igualdad y la diversidad para visibilizar las desigualdades existentes y favorecer una mayor autodeterminación. Por ello, este módulo ofrece un espacio para la reflexión crítica y el empoderamiento a través del conocimiento, el intercambio y las experiencias personales.

Reconocer y cuestionar los roles de género en la vida cotidiana

Un aspecto central de esta unidad es reflexionar sobre cómo se viven y reproducen los roles de género en la vida diaria. Esto incluye tanto la discriminación visible como las normas sociales, expectativas y creencias implícitas. A partir de ejemplos concretos —en el trabajo, los medios de comunicación o la familia— las participantes pueden reconocer estos patrones y explorar nuevas formas de pensar y actuar.

Guía práctica para diferentes grupos

El módulo puede adaptarse según las características del grupo:

- Con participantes jóvenes, pueden utilizarse juegos de rol basados en situaciones cotidianas.
- En grupos heterogéneos, pueden resultar útiles los símbolos, las tarjetas ilustradas o los vídeos breves.
- En grupos multilingües, conceptos como diversidad o igualdad pueden apoyarse con recursos visuales o traducciones.

En todos los casos, el eje central es la reflexión personal y el intercambio de experiencias.

Empoderamiento a través de la diversidad: oportunidades para el diálogo

La diversidad no solo implica diferencias, sino también oportunidades. Cuando las participantes reconocen que cada perspectiva tiene valor —independientemente del origen, la forma de vida, la apariencia o la edad— se crea un espacio de aprendizaje basado en el respeto mutuo.

El módulo tiene como objetivo no solo sensibilizar, sino también fomentar el valor: el valor para la franqueza, el apoyo mutuo y la solidaridad.



Extiende tus alas

Módulo 13

Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final



Descripción general

NIVEL DE IDIOMA: BÁSICO A MEDIO
EVITE LOS TÉRMINOS ABSTRACTOS, UTILICE EJEMPLOS COTIDIANOS Y ORACIONES CORTAS

DURACIÓN: 1,5 H

ACTIVIDAD APTA PARA TODAS LAS MUJERES
ESTA ACTIVIDAD ESTÁ PENSADA PARA GRUPOS QUE YA HAN COMPLETADO VARIOS DE LOS MÓDULOS ANTERIORES JUNTOS

Objetivo:

completa una oración

Recursos:

Sillas, de pie, sentadas en círculo, espacio para moverse,
Materiales: papel, colores, música, frases,

Fase	Objetivo	Duración
Bienvenida e introducción	Crear un espacio seguro y abierto y fomentar la conexión dentro del grupo.	10 minutos
Información	Breve reflexión sobre los módulos anteriores, ideas y hallazgos personales del trabajo con el cuerpo y la emoción.	15 minutos
Ejercicio práctico	Fomentar la autoconciencia, la expresión y la conexión con el cuerpo.	10 minutos
Preparación del proyecto artístico final	Transformar la experiencia en producción creativa, reforzar el empoderamiento a través de la creación.	40 mins
Cierre y reflexión	Integración del yo, del tú y del nosotras. Tipo de acción: "¿Qué me llevo conmigo?" Reflexionar sobre experiencias personales y desarrollar vocabulario emocional. Fomentar la retroalimentación y la integración en la vida cotidiana.	15 mins



Módulo 13 - Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final

El objetivo de esta unidad es reflexionar sobre las sesiones anteriores y reforzar las ideas y conclusiones. Además de percibir el cuerpo como una herramienta para la reflexión y el empoderamiento, se anima a las mujeres a desarrollar un proyecto artístico como recuerdo del tiempo compartido y de sus metas y propósitos personales.

Mediante el movimiento, la conciencia corporal y la expresión creativa, se invita a los participantes a conectar con sus emociones y su poder interior, y a expresarlo en un entorno seguro y de apoyo. A través de métodos artísticos, se crea un puente entre la experiencia interna y la expresión externa: un empoderamiento a través del propio cuerpo.

Esta unidad combina enfoques centrados en el cuerpo con métodos creativos y se basa en el triángulo ILP (Relación – Pensamiento – Acción), con el fin de apoyar de forma integral el desarrollo personal.

Bienvenida e introducción

Objetivo:

Crear un espacio seguro y abierto y fomentar la conexión dentro del grupo.

Recursos:

De pie en círculo, con espacio para moverse.

Al comienzo de la sesión, creamos un espacio abierto y de plena conciencia en el que cada participante pueda sentirse bienvenido y seguro. La conexión con el cuerpo, el espacio y el grupo se fomenta mediante un breve ejercicio guiado de toma de conciencia. Nos centramos en la respiración consciente, las sensaciones corporales iniciales y pequeños impulsos de movimiento.



Módulo 13 - Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final

Información

Objetivo:

Breve reflexión sobre los módulos anteriores, ideas y hallazgos personales del trabajo con el cuerpo y la emoción.

Recursos:

Sentadas en silencio en círculo.

Comprender el cuerpo como un recurso

Como siguiente paso, se invita a las mujeres a reflexionar sobre sus propios descubrimientos y aprendizajes personales a lo largo del curso. Colocar la mano el pecho o el vientre puede ayudar a concentrarse en sí mismas y en lo que les viene a la mente (y al cuerpo).



Módulo 13 - Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final

Ejercicio práctico

Objetivo:

Fomentar la autoconciencia, la expresión y la conexión con el cuerpo.

Recursos:

Espacio para moverse.

El movimiento como expresión

Esta parte de la unidad está dedicada a una práctica centrada en el cuerpo. Se invita a las participantes, a través del movimiento libre, la danza o ejercicios físicos sencillos, a conectar con sus sensaciones y emociones internas.

Se ofrece orientación con sensibilidad y apoyo; cada mujer participa a su propio ritmo y de la manera que le resulte más cómoda.

Mediante el movimiento, se pueden expresar emociones como la ira, la alegría, la vergüenza o la fortaleza sin necesidad de palabras. Se anima a las participantes a conectar consigo mismas, descubrir nuevos impulsos para el movimiento y experimentar con sus cuerpos, ya sea individualmente o en conexión con otras. En esta fase, la atención se centra en la experiencia, no en el resultado.

Quienes lo deseen podrán plasmar su experiencia en un «diario de movimiento creativo», utilizando colores, símbolos o textos breves.

De esta forma, la experiencia interior se vuelve más tangible y continúa teniendo un impacto a lo largo del tiempo.



Módulo 13 - Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final

Preparación del proyecto artístico final

Objetivo:

Transformar la experiencia en producción creativa, reforzar el empoderamiento a través de la creación.

Recursos:

Espacio para la acción artística. Materiales: papel, colores, música, frases.

Preparación del proyecto final artístico

Para reflexionar sobre las sesiones anteriores y reforzar las ideas y conclusiones, las participantes crean juntas un proyecto artístico final: un collage, una fotografía, un dibujo, un texto breve o similar. También puede ser útil crear algo que cada mujer pueda llevar consigo en su día a día como recordatorio: una carta para sí misma o una piedra de color, por ejemplo. De este modo, se anima a las mujeres a desarrollar un proyecto artístico como recuerdo del tiempo que han compartido y de sus metas y propósitos personales, además de percibir el cuerpo como una herramienta para la reflexión y el empoderamiento.



Módulo 13 - Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final

Clausura y reflexión

Objetivo:

Reflexionar sobre tus experiencias personales y desarrollar tu vocabulario emocional.
Fomentar la retroalimentación y la integración en la vida cotidiana.

Recursos:

Reflexión en pareja o en trío: expresar sentimientos, compartir palabras, intercambio grupal.
Tarjetas con símbolos o frases para empezar, como: «Hoy siento... / Deseo...»

El cuerpo habla: ¿Qué sentí?

Tras la práctica de movimiento y el proyecto artístico, dedicamos tiempo a la reflexión final colectiva.

En el ciclo completo, las participantes comparten las experiencias y emociones que surgieron:

- ¿Qué sentí en mi cuerpo?
- ¿Qué emociones se hicieron visibles?
- ¿Hubo nuevas experiencias o resistencias?

Para apoyar el proceso, el triángulo ILP puede utilizarse como marco de reflexión:

- ¿Qué aprendí sobre mí misma (yo)?
- ¿Qué quiero expresar en relación con los demás (vosotras)?
- ¿Qué deseo para nuestro viaje colectivo (nosotras)?

Esta forma de reflexión ayuda a consolidar la experiencia corporal y a conectarla con un contexto de significado más amplio.

Compartir experiencias actúa como fuente de conexión, empoderamiento e inspiración para el grupo.



Guía complementaria



Beneficios del humor

El humor, como casi todo lo vivo, no surge en el vacío. Necesita un ecosistema para que pueda darse y desarrollarse. Se necesita un contexto amable para que el humor aparezca, sea cuidado y permanezca. Permitir y crear un ecosistema, un entorno y unas relaciones en las que el humor se dé es, en sí mismo, un acto de atención y de poder personal. Significa bajar defensas, suavizar la autoexigencia y permitirnos estar presentes con una versión de nosotras mismas más abierta.

Cuando hablamos de humor como herramienta para abrirnos, no hablamos solo de reír o de una broma ocurrente. Desde la psicología positiva, el humor se considera como una estrategia de afrontamiento adaptativa que ayuda a reducir el estrés y a transformar la forma en que interpretamos situaciones difíciles. Un estudio publicado en Behavioral Sciences señala que el humor puede "moderar la relación entre estrategias de afrontamiento basadas en la evitación y el estrés percibido", reduciendo precisamente la carga emocional que sentimos en momentos tensos.

Esto no es anecdótico; hay evidencia empírica de que cuando utilizamos el humor conscientemente para enfrentar lo que nos abruma, se generan estados emocionales más positivos, incluso en contextos de estrés elevado. En términos prácticos, esto quiere decir que afrontar una situación con una perspectiva más ligera no es “evadirse”, es aplicar una herramienta psicológica que facilita la regulación emocional, el reencuadre cognitivo y el bienestar interior.

Además, investigaciones más amplias hablan de cómo el sentido del humor y la risa promueven la resiliencia y actúan como factores de protección frente al desgaste emocional. En palabras de Losada y Lacasta (2019), "el sentido del humor puede ser un promotor de resiliencia y un factor de protección que contribuye a una mejor calidad de vida, ayudándonos no solo a tolerar el estrés, sino a vivir con más integración y propósito".

Estas evidencias nos permiten ver el humor no solo como “algo divertido”, sino como una habilidad relacional y emocional que genera apertura, reduce cargas y amplía nuestra capacidad de respuesta ante los desafíos. Cultivar espacios seguros donde el humor pueda surgir de forma espontánea y respetuosa no es solo algo agradable o divertido: es, literalmente, fertilizar el terreno interno para que nuestra fortaleza emocional y nuestras relaciones se desarrollen sanamente.

.

Así, el humor se convierte en una herramienta poderosa. Nos ayuda a liberar la tensión (tanto con los demás como con nosotros mismos), a ser menos inhibidos, a restar importancia a cosas que no la merecen y a recuperar la perspectiva. También es un camino hacia el autoconocimiento: lo que nos hace reír, de qué nos reímos y cuándo somos capaces de reírnos de nosotros mismos dice mucho de dónde nos encontramos y de cuánto espacio interior tenemos. Utilizado de forma consciente, el humor no resta importancia a lo que es importante; al contrario, libera energía para que podamos abordarlo desde un lugar más abierto y resiliente.



Beneficios del humor - Ejercicios

- Para que estos ejercicios funcionen, es muy importante generar un ambiente distendido y seguro.
- La facilitadora debe ser la primera persona en hacerlos, en exponerse, en reírse de sí misma.
- Cada participante participa en la medida en que puede y quiere; no debemos presionar.
- Señalar que no hay obligación de ser graciosa y que no estamos utilizando el humor para minimizar emociones, sino para afrontarlas más amablemente.
- Recalcamos que vamos a utilizar el humor para trabajar la seguridad, la presencia y la aceptación.
- La duración de los ejercicios depende del número de participantes del grupo y del tiempo que la facilitadora ofrezca para compartir las historias.

Ejercicio 1 · Humor como reencuadre y apertura
Explorar cómo el humor puede ayudarnos a cambiar la relación con una situación tensa sin negarla ni restarle importancia.
Invita a las participantes a pensar en una situación reciente que les haya generado tensión, incomodidad o rigidez interna. Algo cotidiano: una conversación difícil, un error, una expectativa no cumplida. (ej. una discusión en una tienda; un pequeño accidente como rozar el coche al salir del aparcamiento...)
Pídeles que la describan brevemente desde un relato serio y literal: qué pasó, qué pensaron, cómo se sintieron. Pueden escribirlo.
A continuación, propón un cambio de lente. Cada participante elige una de estas opciones para volver a contar la situación:

- Como si fuera una escena de una serie o película cómica.
- Como si viviera en un mundo donde eso que le ha sucedido fuera algo muy valorado y respetado (absurdo).
- Exagerando mucho lo sucedido, con mucha ironía.

Aclara que no se trata de hacer gracia, sino de observar qué ocurre cuando aparece distancia y perspectiva.

Reflexión grupal:

- ¿Qué cambió al contar la historia desde otro lugar?
- ¿Se aflojó algo en el cuerpo o en la emoción?
- ¿Qué nos enseña esto sobre nuestra forma habitual de afrontar la vida?

Ejercicio 2. Permiso para la imperfección
Cultivar un humor que nace de la aceptación y reduce la necesidad de control y defensa. Búsqueda de la libertad y la pertenencia.



Invita a cada participante a que piense en algo que no haga bien, una pequeña torpeza, contradicción o “fallo” cotidiano. Algo humano, no doloroso ni traumático. (ej. nunca recuerdo los nombres de las personas; siempre me olvido los paraguas en los bares; no sé doblar las sábanas bajeras;...)
Pide que lo escriban o lo preparen mentalmente como si fuera una anécdota contada con cariño, no con juicio.
Seguidamente, los compartimos en el grupo, poniendo atención en no sentirnos avergonzadas, al tiempo que se van escribiendo en una pizarra o papel en la pared.
Después de compartir cada "fallo", preguntamos: ¿a alguien más le sucede? Anotando junto a cada uno el número de personas a las que les pasa, como si se tratara de una competición. Podemos incentivar aplausos y alegría cuando un "fallo" va ganando.
Hacemos un "ranking" de fallos: el más común, el más original, el más divertido...

Reflexión:

- ¿Cómo te sientes al no justificarte ni corregirte?
- ¿Cómo te sientes al darte cuenta de que no estás sola?
- ¿Ha cambiado la percepción de ti misma?

Ejercicio 3. Cultivar la risa como espacio de desinhibición. Trabajar el humor desde lo físico, desde la risa provocada por una situación ridícula. Soltar la rigidez y el sentido del ridículo.

En un grupo grande de personas, les decimos al oído nombres de tres o cuatro animales aleatoriamente (gallina, burro, perro, mono...).
Explicamos que no pueden hablar ni una sola palabra y que tienen que unirse al resto de miembros de su especie a través del sonido.
Se mueven por el espacio ladrando, rebuznando, cacareando...
En una segunda versión, decimos nombres de animales más complicados, para invitar a hacer gestos y sonidos extraños, como oso hormiguero, escarabajo pelotero, pez globo, elefante marino...
Si no sabes cómo hace ese animal, lo inventas.

Reflexión

- ¿Te has sentido cómoda o incómoda haciendo este tipo de tonterías? ¿por qué?
- ¿Sientes que tu cuerpo está diferente después de este ejercicio?
- ¿Qué te hace reír normalmente? ¿cómo te sientes después de reírte?

Referencias:
· Losada, A. V., & Lacasta, L. (2019). Sentido del humor y sus beneficios en la salud. Calidad de Vida y Salud, 12(1), 1–12.
PDF: https://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/172/176 · Martin, R. A. (2007). La psicología del humor: Un enfoque integrador. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
· Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Intervenciones de psicología positiva basadas en el humor: un ensayo aleatorizado controlado con placebo a largo plazo. The Journal of Positive Psychology, 13(6), 739–752. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1314810
· Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Evaluaciones cognitivas y diferencias individuales en el sentido del humor: implicaciones motivacionales y afectivas. Personality and Individual Differences, 19(3), 359–372.
https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00072-E · Ruch, W., & McGhee, P. E. (2014). Humor, risa y bienestar. En Psicología positiva (pp. 179–193). Nueva York: Routledge.



Respiración consciente (Pranayama)

El poder de la respiración consciente

La respiración es una herramienta sencilla, gratuita y siempre disponible para regular nuestras emociones, fortalecer la mente y volver a nuestro centro. En el yoga y otras tradiciones ancestrales, el control consciente de la respiración se conoce como *pranayama*, una práctica que nos ayuda a dirigir la energía vital (*prana*) y a crear equilibrio entre cuerpo, mente y emociones.

Para las mujeres, la respiración consciente puede ser especialmente poderosa: nos ayuda a reducir el estrés, a escuchar nuestras necesidades internas, a recuperar la calma en momentos de sobrecarga emocional y a cultivar una sensación profunda de seguridad y empoderamiento.

Es recomendable practicar estos diferentes ejercicios de respiración regularmente y en situaciones tranquilas, para poder acudir a ellos naturalmente en momentos de estrés. La respiración consciente no es una obligación, sino una invitación. Incluso unos pocos minutos al día pueden marcar una gran diferencia. Escuchar el propio cuerpo y honrar los ritmos personales es, en sí mismo, un acto profundo de empoderamiento.

Ejercicios de respiración

A continuación, presentamos algunos *pranayamas* sencillos y eficaces que pueden practicarse en pocos minutos, sentadas cómodamente y con los ojos cerrados, siempre respetando el propio ritmo.

1. Respiración abdominal consciente
Beneficios: Calma el sistema nervioso, reduce ansiedad y estrés.
Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho. Inhala lentamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen (nota cómo se eleva la mano inferior). Exhala suavemente por la nariz, dejando que el abdomen descienda. El pecho permanece relativamente quieto.
Repite durante 2-5 minutos.



2. Respiración 4-6 (exhalación prolongada)
Beneficios: Aporta serenidad, ayuda a soltar tensiones emocionales.
Inhala por la nariz en 4 tiempos. Exhala por la nariz en 6 tiempos, sin forzar. La exhalación más larga envía una señal de calma al cuerpo. Puedes alargar la exhalación progresivamente en 7 y 8 tiempos.
Repite durante 2-5 minutos.

3. Nadi Shodhana (respiración alterna)
Beneficios: Equilibra emociones, mejora la concentración y la claridad mental.
Con la mano derecha, cierra la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala por la izquierda.
Cierra la fosa izquierda con el anular y exhala por la derecha.
Luego inhala por la derecha y exhala por la izquierda.
Eso es una ronda. Practica de 5 a 8 rondas, respirando de forma lenta y cómoda.

4. Respiración con sonido suave (exhalación con "haa")
Beneficios: Libera emociones retenidas, conecta con la expresión y el alivio.
Inhala profundamente por la nariz. Al exhalar por la boca, deja salir un sonido suave, como un suspiro prolongado: "haa...".
Permite que el cuerpo se relaje con cada exhalación.
Repite 5-10 veces.

5. Respiración de anclaje (para momentos difíciles)
Beneficios: Genera sensación de seguridad y presencia.
Inhala por la nariz contando hasta 3, exhala por la nariz contando hasta 3. Mantén un ritmo natural, lento y constante.
Mientras respiras, lleva la atención a los pies o al contacto del cuerpo con el suelo o la silla.
Practica durante 1-2 minutos cuando necesites volver al momento presente.



Prueba de los impulsores internos

El modelo del impulsor interno se origina en la teoría del análisis transaccional y se refiere a las exigencias parentales vinculadas a percepciones convencionales, culturales y sociales. Como preceptos parentales, estos mensajes tienen un significado absoluto en la infancia y no se cuestionan, ya que el incumplimiento podría conllevar dejar de ser amadas. Solo al llegar a la edad adulta podemos reconocer que existen alternativas a los sistemas de creencias. Sin embargo, para entonces, estos mensajes ya están firmemente arraigados en nuestro subconsciente. Sin darnos cuenta, como adultas seguimos intentando satisfacer estos sistemas de creencias, tanto en nuestra vida privada como profesional.

Las siguientes pruebas te ayudarán a determinar la intensidad con la que manifiestas cada uno de los impulsos. Los impulsos muy marcados (por encima de los 30 puntos) pueden adquirir una dinámica propia, controlando cada vez más tu actitud y comportamiento. Te exiges cada vez más para lograr mayor éxito y reconocimiento, pero en realidad generas más estrés (tanto para ti como para los demás), lo que resulta contraproducente. Por encima de los 40 puntos, estos impulsos pueden incluso ser perjudiciales para la salud.

Califica las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5 según creas que se aplican a **tu vida profesional actual.**

Escala de valoración:
Esta afirmación se aplica a mi vida profesional:

TOTALMENTE 5
UNA BUENA 4
ALGO 3
CASI NADA 2
PARA NADA 1

Para cada una de las afirmaciones, rodea con un círculo el número que mejor se ajuste a ti.

Por favor, responde espontáneamente y no intentes adivinar cuál podría ser la respuesta «correcta».



Plantilla de impulsores internos

No.						
1	1	2	3	4	5	Cuando hago un trabajo, lo hago de manera eficiente.
2	1	2	3	4	5	Siento la responsabilidad de asegurarme de que los demás se sientan cómodos.
3	1	2	3	4	5	Siempre estoy ocupada.
4	1	2	3	4	5	No hacer nada me resulta difícil.
5	1	2	3	4	5	No me gusta mostrar mis debilidades frente a los demás.
6	1	2	3	4	5	Suelo usar la frase: «Es difícil hacer las cosas con mucha precisión».
7	1	2	3	4	5	Suelo decir más de lo necesario.
8	1	2	3	4	5	Me cuesta aceptar a las personas que no son meticulosas.
9	1	2	3	4	5	Me resulta difícil mostrar mis emociones.
10	1	2	3	4	5	Mi lema es: «Hagas lo que hagas, persevera hasta el final».
11	1	2	3	4	5	Cuando expreso una opinión, la justifico.
12	1	2	3	4	5	Si tengo alguna necesidad, la resuelvo rápidamente yo misma.
13	1	2	3	4	5	Solo presento un informe después de haberlo revisado varias veces.
14	1	2	3	4	5	Me molesta la gente que no se concentra y tarda demasiado.
15	1	2	3	4	5	Para mí es importante ser aceptado por los demás.
16	1	2	3	4	5	Tengo una apariencia bastante dura, pero un interior blando.
17	1	2	3	4	5	Suelo intentar averiguar qué expectativas tienen las personas sobre mí para poder adaptarme a ellas.



18	1	2	3	4	5	Me cuesta aceptar a las personas que solo viven el momento.
19	1	2	3	4	5	Suelo interrumpir a otras personas durante las conversaciones.
20	1	2	3	4	5	Normalmente resuelvo mis problemas yo misma.
21	1	2	3	4	5	Realizo las tareas lo más rápido posible.
22	1	2	3	4	5	Procuro mantener cierta distancia al tratar con los demás.
23	1	2	3	4	5	A menudo pienso que podría hacerlo mejor.
24	1	2	3	4	5	Me encargo personalmente incluso de las cosas más insignificantes.
25	1	2	3	4	5	El éxito no surge de la nada; tengo que trabajar duro para conseguirlo.
26	1	2	3	4	5	Siento poca compasión por los errores estúpidos.
27	1	2	3	4	5	Agradezco que otras personas respondan a mis preguntas de forma rápida y concisa.
28	1	2	3	4	5	Para mí es importante saber si he hecho un buen trabajo, según la opinión de otras personas.
29	1	2	3	4	5	Una vez que empiezo una tarea, la termino hasta el final.
30	1	2	3	4	5	Doy prioridad a las necesidades de los demás por encima de mis propias necesidades y deseos.
31	1	2	3	4	5	A menudo soy dura o crítica con los demás para protegerme a mí misma
32	1	2	3	4	5	A menudo tamborileo con los dedos impacientemente sobre la mesa (soy impaciente).
33	1	2	3	4	5	Cuando explico los hechos de una situación, me gusta enumerar las cosas claramente usando: Primero..., segundo..., tercero.
34	1	2	3	4	5	Creo que la mayoría de las cosas no son tan sencillas como mucha gente parece pensar.
35	1	2	3	4	5	Me siento incómodo criticando a otras personas.
36	1	2	3	4	5	Asiento mucho con la cabeza durante las conversaciones.
37	1	2	3	4	5	Me esfuerzo mucho para lograr mis objetivos.



38	1	2	3	4	5	Mi expresión facial es bastante seria.
39	1	2	3	4	5	Estoy nerviosa bastante a menudo.
40	1	2	3	4	5	Suelo ser muy estable y constante.
41	1	2	3	4	5	Mis problemas no son asunto de nadie más.
42	1	2	3	4	5	A menudo digo: «¡Date prisa, eso tiene que hacerse más rápido!»
43	1	2	3	4	5	Suelo decir: «precisamente», «exactamente», «obviamente», «por supuesto».
44	1	2	3	4	5	Suelo decir: «no lo entiendo».
45	1	2	3	4	5	Me gusta decir: «¿Podrías intentarlo, por favor?» y no me gusta decir: «¡Vamos a probarlo!».
46	1	2	3	4	5	Soy diplomática.
47	1	2	3	4	5	Intento superar las expectativas que la gente tiene de mí.
48	1	2	3	4	5	A veces realizo dos actividades al mismo tiempo.
49	1	2	3	4	5	Mi lema es «Aprieta los dientes y sigue adelante».
50	1	2	3	4	5	A pesar de esforzarme muchísimo, muchas cosas simplemente no me salen bien.



Evaluación de tu prueba de impulsor interno

Para evaluar el cuestionario, por favor, transfiere tus calificaciones para cada una de las preguntas a la matriz de evaluación que aparece a continuación.
Luego, suma las calificaciones de cada bloque.

«SÉ PERFECTA»								
Pregunta:	1__		8__		11__		13__		23__
	24__		33__		38__		43__		47__
									TOTAL: ___
«DATE PRISA»								
Pregunta:	3__		12__		14__		19__		21__
	27__		32__		39__		42__		48__
									TOTAL: ___
«ESFUÉRZATE»								
Pregunta:	4__		6__		10__		18__		25__
	29__		34__		37__		44__		50__
									TOTAL: ___
«COMPLACE A TODO EL MUNDO»								
Pregunta:	2_		7__		15__		17__		28__
	30_		35__		36__		45__		46__
									TOTAL: ___
«SÉ FUERTE»								
Pregunta:	5_		9_		16_		20_		22_
	26_		31__		40__		41__		49__
									TOTAL:__



Evaluación

Hasta 30 puntos:
Beneficioso

Por encima de 30 puntos:
Puede empezar a ser contraproducente

Deterioro superior a 40 puntos:
Posiblemente perjudicial para la salud

Por favor, anota tu(s) impulso(s) interno(s).

Mi primer impulsor interno es: _____

Mi segundo impulsor interno es: _____



Permisos internos

¿Te sorprende o piensas ahora: Sí, conozco a esta persona desde hace mucho tiempo? Los cinco factores determinantes son importantes y útiles. Solo cuando asumen el liderazgo, nuestro pensamiento y nuestras acciones quedan cada vez más controlados por ellos de forma subconsciente.
Naturalmente, una no puede desconectar las creencias o motivaciones internas de un día para otro. Sin embargo, puedes reprogramar tus diálogos internos:
Paso 1: Observa con qué frecuencia se manifiesta tu voz interior.
Paso 2: Reconoce la buena intención de este conductor y, conscientemente, siéntete competente.
Paso 3: Encuentra un «permiso interno» adecuado para ti. En la lista a continuación encontrarás algunas ideas.
Paso 4: Vincula este permiso a las actividades cotidianas y recuérdatelo una y otra vez.
Paso 5: Busca modelos a seguir para comportamientos alternativos y aprende de personas que sepan lidiar con tu impulso interno.

¡Sé perfecta!
Permisos:
 Puedo cometer errores y aprender de ellos.
 También puedo estar satisfecha con el 90%.
+ El 90% es completamente suficiente.
 Soy suficientemente buena tal como soy.
 Hago lo mejor que puedo, y eso es suficiente.

¡Por favor, los demás!
Permisos:
 Puedo tomar en serio mis necesidades y opiniones.
 Yo también me cuido.
 Estoy bien, aunque alguien esté descontento conmigo. El mundo no se acabará por eso.

¡Sé fuerte!
Permisos:
 Puedo confiar.
 Puedo compartir mis deseos con los demás.
 Puedo obtener ayuda y aceptarla.
 Mostrar emociones es un signo de fortaleza.

¡Apresúrate!
Permisos:
 Yo soy la dueño de mi tiempo.
 Puedo tomarme el tiempo que necesite.
 Puedo tomar descansos.
 Tengo respetar para considerar mi ritmo.

¡Esfuérzate!
Permisos:
 Yo decido por mí misma para qué uso mi poder.
 Puedo recibir ayuda.
 Con cada tarea completada, llegan más satisfacción y serenidad a mi vida.
 Celebro mi productividad y vitalidad.
 Aunque sea fácil y divertido, es valioso.



ILP - Psicología Integrada Orientada a las Soluciones en el marco de FEMPOWER

La Psicología Integrada Centrada en Soluciones (PIS) fue desarrollada por el Dr. Dietmar Friedmann como un enfoque holístico para el asesoramiento, el coaching y la terapia. La ILP combina conocimientos de tres enfoques psicoterapéuticos de eficacia probada: la terapia breve centrada en soluciones, la terapia sistémica-energética y la programación neurolingüística (PNL) de psicología profunda.

El objetivo del Programa de Desarrollo Individualizado (PDI) es acompañar a las personas de forma rápida, eficaz y respetuosa en su proceso de desarrollo. En lugar de centrarse en los problemas, el enfoque se centra en las soluciones, los recursos existentes y el potencial personal. Este enfoque comienza cuando las personas se enfrentan a retos, obstáculos o deseos de cambio, ya sea en el ámbito profesional, personal o social.

Empoderamiento a través de la claridad, las relaciones y la acción

El proyecto Erasmus+ «FEMPOWER – Encuentra tus raíces y despliega tus alas» tiene como objetivo apoyar a las mujeres en su camino hacia una mayor autodeterminación, fortaleza interior y participación social. Utilizamos deliberadamente métodos creativos, trabajo corporal y procesos basados en el diálogo para llegar a mujeres de diversos orígenes.

El enfoque ILP encaja perfectamente en este concepto porque:

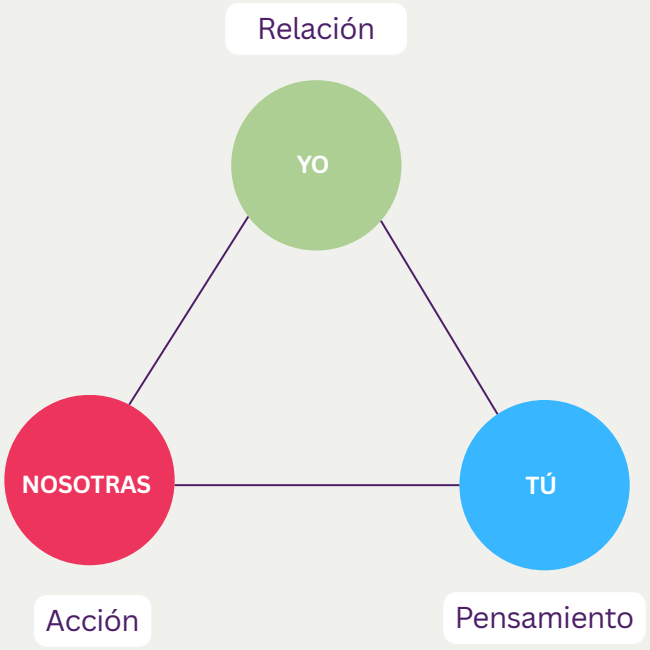
- Está orientado a la búsqueda de soluciones, centrándose no en los problemas sino en el potencial.
- Fortalece la autoeficacia y promueve la confianza en las propias capacidades.
- Es metodológicamente flexible, fácil de entender y fácil de integrar en los procesos grupales.
- Hace que los problemas personales complejos sean tangibles sin abrumar a las participantes.
- Tiene un enfoque apreciativo y no didáctico, más bien orientado a los recursos y a la promoción del desarrollo.

De este modo, ILP crea un espacio seguro para la autorreflexión y, al mismo tiempo, una base estructurada para el empoderamiento en varios niveles: individualmente (YO), en interacción con los demás (TÚ) y socialmente (NOSOTRAS).



El triángulo ILP: Relación – Pensamiento – Acción

La herramienta clave del TA en el ILP es el llamado triángulo del ILP. Ayuda a comprender el comportamiento y la experiencia humana en tres dimensiones básicas:



Estos niveles están interconectados, pero también pueden desequilibrarse. El programa ILP ayuda a las participantes a diferenciar entre estos niveles y a equilibrarlos. Por ejemplo, una mujer que se reprime constantemente (nivel de relación) y no logra tomar decisiones (nivel de acción) aprende en ILP a clarificar sus percepciones (nivel de pensamiento), establecer límites y actuar.

Niveles	Energía	Referencia temporal	Foco
Relación	Amor	Presente	Sentimiento
Pensamiento	Mente	Pasado	Reconocer
Acción	Poder	Futuro	Implementación



En el contexto de **FEMPOWER**, este enfoque es particularmente valioso, ya que las mujeres a menudo se enfrentan a desafíos en varios de estos niveles, ya sea al expresar sus necesidades, al confiar en sus propias decisiones o al distanciarse de las expectativas sociales.

Tipos de personalidad en ILP: Comprender y utilizar la diversidad

ILP se basa en una tipología de personalidad orientada a procesos con tres tipos básicos:

Relacional: sensible, empática, necesita armonía.
Objetiva: analítica, estructurada, de pensamiento claro.
Activa: pragmática, decidida, orientada a objetivos.

Cada tipo tiene ciertas fortalezas y áreas de mejora. ILP ofrece métodos para identificarlas y desarrollarlas de forma específica. Esto resulta útil para nuestro trabajo de empoderamiento, ya que permite visibilizar y valorar la diversidad.

Especialmente en grupos formados por mujeres de diferentes orígenes y con distintas experiencias vitales, este enfoque permite integrar diferentes perspectivas, comprender los patrones de comunicación y potenciar los recursos individuales.

Integración en el módulo FEMPOWER

En el proyecto FEMPOWER, hemos integrado el ILP en particular en el módulo 12 (Igualdad de género y diversidad) y en el módulo 13 (Empoderamiento corporal en la vida cotidiana y proyecto artístico final).

En el Módulo 12, el Programa de Aprendizaje Integrado (PAI) ayuda a las participantes a reflexionar sobre su propia posición en un contexto social. Analizan experiencias personales de desigualdad, pero también desarrollan nuevas perspectivas y pasos concretos para la acción. El ejercicio con frases abiertas fomenta la autorreflexión, mientras que el modelo triangular «Yo – Tú – Nosotras» promueve una mayor implicación.

El módulo 13 se centra en el cuerpo como recurso. El Programa de Aprendizaje Integrado (PAI) ofrece métodos para armonizar la conciencia corporal, las emociones y la acción. Ejercicios como frases de empoderamiento, trabajo de movimiento y formas creativas de expresión se combinan con momentos de reflexión que facilitan su aplicación en la vida cotidiana.



LifeComp

El contenido del programa de estudios de Fempower se basa en elementos seleccionados del marco LifeComp publicado por la Unión Europea.
El marco LifeComp, desarrollado en 2020 por el Centro Común de Investigación (JRC) de la Comisión Europea, se centra en las competencias clave para el aprendizaje a lo largo de la vida.

El objetivo de LifeComp es proporcionar un modelo de referencia europeo común que describa sistemáticamente las competencias personales, sociales y de aprendizaje, y que apoye su desarrollo en la educación formal, no formal e informal. Puede servir de base para el diseño de currículos y actividades de aprendizaje que promuevan el desarrollo personal y social, así como el aprendizaje a lo largo de la vida.

Para el proyecto Fempower, fue particularmente relevante que LifeComp destacara cómo el desarrollo individual siempre se produce dentro de contextos sociales, culturales y relacionados con el poder, y reconociera el papel fundamental de la educación en la reducción de las desigualdades de género.

LifeComp se divide en tres áreas de competencia, cada una de las cuales incluye tres competencias con tres aspectos (concienciación, comprensión y acción):

Área personal - Área social - Área de aprendizaje del aprendizaje

La estructura se suele representar como un árbol, cuyas ramas siguen creciendo y dividiéndose, simbolizando así el desarrollo personal y social continuo.



LIFECOMP DE UN VISTAZO



Veamos brevemente cómo se pueden aplicar estas áreas de competencia en el contexto del trabajo para la igualdad de género.

Área Personal

El área personal incluye las competencias de autorregulación, flexibilidad y bienestar. Estas están estrechamente vinculadas a la autoeficacia, la autonomía y la resiliencia, factores especialmente relevantes para las mujeres que se desenvuelven en sistemas patriarcales.

1. **Autorregulación**

La autorregulación implica la capacidad de gestionar conscientemente las emociones, los pensamientos y las acciones. Para las mujeres, esta competencia es especialmente importante, ya que a menudo se enfrentan a múltiples expectativas y responsabilidades, además de sufrir sesgos implícitos o falta de reconocimiento. Sin embargo, LifeComp subraya que el estrés y la sobrecarga suelen tener causas estructurales. La autorregulación no debe entenderse como la expectativa de que las personas resuelvan por sí solas los problemas de origen social.

2. **Flexibilidad**

La flexibilidad implica ser capaz de afrontar el cambio, la incertidumbre y las transiciones. Desde una perspectiva feminista, esto es vital, ya que las trayectorias educativas y profesionales de las mujeres a menudo no son lineales, por ejemplo, debido al trabajo de cuidados o a las responsabilidades familiares. LifeComp no considera que estas trayectorias profesionales sean carencias, sino valiosas fuentes de habilidades y experiencia.

3. **Bienestar**

El bienestar se entiende de forma holística, abarcando las dimensiones física, emocional, social y ambiental. LifeComp subraya que factores como el género, el estatus social y la cultura influyen en el bienestar. Esto la convierte en una herramienta útil para identificar riesgos para la salud específicos de cada género, estrés mental y desigualdades estructurales en contextos educativos.

Área social

El área social —que incluye la empatía, la comunicación y la colaboración— es particularmente relevante para la educación feminista. Hace hincapié en la igualdad, la inclusión y el desmantelamiento de la discriminación.

1. **Empatía**

LifeComp define la empatía no solo como sensibilidad emocional, sino también como la capacidad de adoptar una perspectiva cognitiva: la habilidad de comprender el punto de vista de otra persona. Esto es fundamental para reconocer y abordar la discriminación, los estereotipos y los desequilibrios de poder. El marco conceptual también señala que nuestras percepciones están determinadas por la pertenencia a un grupo, una idea central en la investigación feminista sobre la desigualdad.



2. **Comunicación**

En LifeComp, la comunicación se describe como sensible al contexto y al poder.
En el ámbito de la igualdad, esto implica reflexionar sobre quién habla, cuánto espacio ocupa y qué normas de comunicación se aplican.
Este modelo respalda el trabajo educativo en materia de lenguaje inclusivo, diálogo respetuoso y reducción de patrones de dominación.

3. **Colaboración**

La colaboración se basa en la igualdad, el reparto equitativo de tareas y el reconocimiento de las diversas perspectivas.
Este enfoque resuena con fuerza en la educación feminista, ya que promueve la responsabilidad colectiva, la solidaridad y la participación sin jerarquías.

Aprender a aprender

El área de aprender a aprender abarca la mentalidad de crecimiento, el pensamiento crítico y la gestión del aprendizaje.
Desempeña un papel fundamental en la educación emancipadora, ya que permite a los estudiantes no solo adquirir conocimientos, sino también cuestionarlos y analizarlos críticamente.

1. **Pensamiento crítico**

LifeComp subraya la importancia de reconocer los sesgos, las estructuras de poder y la desinformación. Esta capacidad permite cuestionar los estereotipos de género, las representaciones desiguales y los sistemas de conocimiento discriminatorios.

2. **Mentalidad de crecimiento**

El concepto de mentalidad de crecimiento rechaza las suposiciones biológicas o esencialistas sobre la capacidad. Se alinea con los objetivos de igualdad al enfatizar que la competencia se puede desarrollar y aprender, independientemente del género.

Conclusión: LifeComp y el empoderamiento femenino

LifeComp ofrece muchos enlaces valiosos sobre igualdad de género y pedagogía feminista.
Conecta el desarrollo personal con la responsabilidad social, reconoce las desigualdades estructurales y promueve competencias que son fundamentales para la justicia, la participación y la cultura democrática.

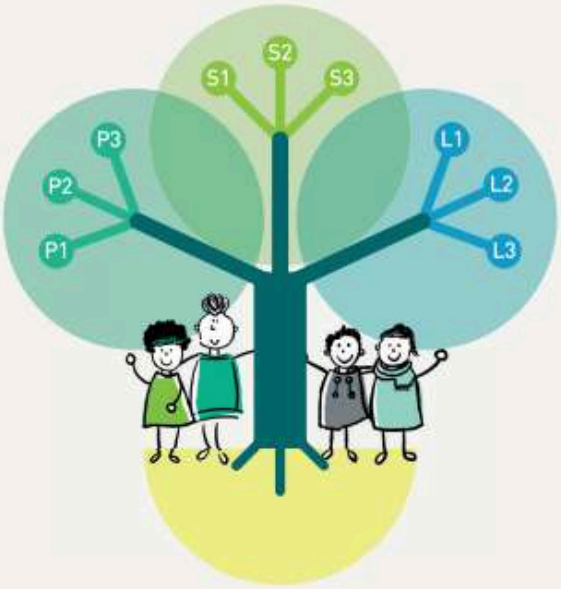
En el desarrollo del programa Fempower, LifeComp fue una importante fuente de inspiración. ¡Échale un vistazo a su marco de trabajo! Es una herramienta excelente para diseñar cursos y actividades de aprendizaje inclusivas.

Fuente (incluida la imagen): Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Marco europeo para las competencias clave personales, sociales y de aprendizaje para aprender. EUR 30246 EN. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, Luxemburgo. ISBN 978-92-76-19418-7.

European Commission

LifeComp

Un marco de competencias europeo para vivir mejor en nuestro mundo incierto



P1 - Autorregulación
Conciencia y manejo de las emociones, los pensamientos y el comportamiento

P2 - Flexibilidad
Habilidad para manejar las transiciones y la incertidumbre, y enfrentar los retos

P3 - Bienestar
Búsqueda de la satisfacción vital, cuidado de la salud física, mental y social; y adopción de un estilo de vida sostenible

S1 - Empatía
Comprender las emociones, experiencias y valores de otra persona y brindar respuestas apropiadas

S2 - Comunicación
Uso de estrategias de comunicación relevantes, códigos y herramientas específicos del dominio, según el contexto y el contenido

S3 - Colaboración
Participación en actividades grupales y trabajo en equipo, reconociendo y respetando a los demás.

L1 - Mentalidad de crecimiento
Creer en el potencial propio y ajeno para aprender y progresar continuamente

L2 - Pensamiento crítico
Evaluación de la información y los argumentos para respaldar una conclusión razonada y desarrollar soluciones innovadoras

L3 -Gestión del aprendizaje
Planificar, organizar, supervisar y evaluar el propio aprendizaje

¿Por qué es importante para tus estudiantes?

Las competencias socioemocionales impulsan el éxito académico de los estudiantes y les brindan mayores oportunidades de obtener satisfacción laboral, estabilidad financiera y una mejor salud y bienestar.

Las competencias para la vida aumentarán la resiliencia del alumnado y educadores/as ante las perturbaciones actuales y futuras (Covid-19, crisis ambiental y financiera...)



Cultivar las competencias de LifeComp te ayudará a innovar en la educación a través de pedagogías centradas en el aprendizaje.



Es probable que los estudiantes de hoy trabajen con herramientas que ya no existen. Tener una mentalidad de crecimiento y ser capaz de gestionar el propio aprendizaje es clave para prosperar en un mundo en constante cambio.

Para vivir y trabajar en tiempos de rápida innovación tecnológica (automatización, inteligencia artificial), LifeComp puede ayudarte a mejorar las habilidades humanas necesarias para el futuro.



Visita el centro de recursos

© European Union, 2022 - JRC128777

Find out more at: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en



Salud de la mujer

La salud de la mujer comienza con comprender y confiar en su propio cuerpo

La salud de la mujer abarca tanto la perspectiva médica como la comprensión personal y vivencial del propio cuerpo: sus señales, ritmos y síntomas. Comienza en el momento en que una niña empieza a ser consciente de su cuerpo, a sentirlo, a cuestionarlo.

El cuerpo femenino es un sistema finamente ajustado desde su concepción. Responde a influencias internas y externas: al estrés, a la seguridad, a las relaciones, a la nutrición, al ritmo y a la tensión emocional. La salud surge cuando este sistema se comprende y se apoya, no cuando se controla o se reprime.

El cuerpo femenino funciona cíclicamente. Las hormonas cambian a lo largo del mes, al igual que la energía, la concentración, la sensibilidad emocional y la necesidad de descanso y recogimiento. Estas fluctuaciones no son debilidades; son señales de un ritmo biológico inteligente. Sin embargo, en una sociedad que premia la constancia y el rendimiento, muchas niñas y mujeres aprenden desde temprana edad a ignorar este ritmo. Aprenden a adaptarse, a menudo a costa de perder la conciencia corporal. Y aquí comienza un problema médico que durante mucho tiempo ha permanecido sin nombre.

Durante décadas, la investigación médica se basó principalmente en el cuerpo masculino. Los hombres eran considerados el «estándar», mientras que las mujeres solían ser excluidas de los estudios, en parte debido a las fluctuaciones hormonales. Los fármacos se probaban principalmente en participantes masculinos, las dosis se calculaban para el metabolismo masculino y los síntomas se definían según valores de referencia masculinos.

El cuerpo femenino solía ser tratado como una excepción, en lugar de como un sistema biológico completo en sí mismo. Las consecuencias aún son visibles hoy en día.

Un ejemplo bien conocido son las enfermedades cardíacas. Mientras que los hombres suelen experimentar un fuerte dolor en el pecho que se irradia al brazo izquierdo, las mujeres pueden presentar síntomas de alerta muy diferentes, como náuseas, dolor de espalda, fatiga extrema o mareos. Dado que estos síntomas no coinciden con los típicos descritos en los libros de texto, los infartos en mujeres se diagnostican más tarde o se malinterpretan con mayor frecuencia.



El mismo patrón se observa en el tratamiento del dolor crónico, las enfermedades autoinmunes y los trastornos hormonales. Los síntomas de las mujeres suelen minimizarse o atribuirse a factores psicológicos. Frases como «Es normal», «Es solo estrés» o «Tendrás que acostumbrarte» siguen siendo demasiado comunes.

Cuando una cultura enseña a las niñas a ignorar sus propios ritmos —y la medicina se basa en normas masculinas— creamos una doble invisibilidad: social y médica.

Esto se hace especialmente evidente durante la pubertad, que ahora comienza antes que en generaciones anteriores, a menudo durante la primaria. El cuerpo cambia, el sistema nervioso se vuelve más sensible, las emociones se intensifican y la autoimagen comienza a fluctuar. Muchas niñas experimentan esta etapa sin un apoyo real. Las conversaciones sobre ciclos menstruales, conciencia corporal y emociones son escasas, o se reducen a explicaciones médicas.

Sin embargo, lo que las niñas más necesitan en esta etapa es seguridad: conocimientos que expliquen, palabras que normalicen y orientación que reemplace el miedo por comprensión.

El ciclo menstrual es clave para comprender esto. Es más que un proceso biológico: es una brújula interna. Nos muestra cuándo el sistema es resiliente, cuándo se necesita descanso, cuándo es posible la apertura y cuándo es necesaria la protección. Conocer el propio ciclo ayuda a reconocer los límites del estrés a tiempo. Esta conciencia previene no solo el dolor físico, sino también la sobrecarga emocional, el agotamiento y el estrés crónico.

Desde una perspectiva holística, la salud de la mujer también es salud del sistema nervioso. El cuerpo femenino es sensible a la tensión crónica, la inseguridad emocional, la presión del tiempo y el descuido constante de las necesidades personales. Muchos síntomas hormonales no son disfunciones, sino señales: indicios de que la adaptación se ha prolongado demasiado, de que falta descanso y de que se ha perdido la seguridad interior.

El cuerpo siempre se comunica con nosotras. Lo que necesita son ambas cosas: confianza en la propia percepción y un sistema médico que tenga muy en cuenta las diferencias femeninas.

La salud de la mujer implica tomarse los síntomas en serio. La autoconciencia no sustituye el diagnóstico médico, sino que lo complementa. El dolor persistente, la fatiga inusual, los cambios bruscos en el ciclo menstrual o las molestias vagas siempre deben ser examinados por un médico. Las mujeres informadas hacen preguntas, registran los cambios y buscan una segunda opinión cuando es necesario.



Tomarse en serio a una misma no es hipersensibilidad, es madurez.

La salud de la mujer implica escuchar al cuerpo. Que las niñas aprendan desde pequeñas a confiar en sus intuiciones. Que las mujeres se permitan respetar sus ritmos. Y que el conocimiento se comparta antes de que aparezcan los síntomas.

La conciencia del ciclo menstrual, la inteligencia emocional y el conocimiento del propio cuerpo son habilidades esenciales para la vida y la base de la prevención para la salud física, emocional y hormonal.

La nueva generación de chicas no necesita la perfección. Necesita conexión: personas adultas que les expliquen, apoyen y les muestren el ejemplo de que el cuerpo femenino no es un problema que haya que solucionar, sino un sistema que hay que comprender, en todas las culturas.

La salud de la mujer comienza aquí mismo:

- **con conocimiento que fortalezcan,**
- **con palabras que calmen,**
- **con el coraje de tomarse los síntomas en serio,**
- **y con confianza en el propio cuerpo, una maravilla que merece ser escuchada.**

Texto de Lisa Jülich, mentora del ciclo (@zykluscoaching)



El método de la regla: Un paso adelante

Breve descripción

El Método de la Regla se basa en la Entrevista Motivacional y ayuda a las participantes a explorar su motivación, confianza y disposición para el cambio de una manera sencilla y sin prejuicios. En lugar de pedirle a una mujer que haga un gran cambio en su vida de inmediato, el método le invita a identificar en qué punto se encuentra actualmente en una escala del 1 al 10 y qué podría ayudarle a dar un pequeño paso adelante.

Este método puede ayudar a las mujeres a establecer metas personales realistas, fortalecer su autoestima y reconocer sus recursos internos. Es especialmente útil para aquellas que se sienten abrumadas, estancadas, inseguras o con miedo al fracaso. El método respeta la situación actual de cada mujer y evita la presión. Ayuda a las participantes a comprender que el cambio no tiene por qué comenzar con un plan perfecto; puede empezar con una pequeña acción, una acción factible.

Esto guarda gran relación con los resultados de los grupos focales del proyecto FEMPOWER. Algunas mujeres mencionaron metas a corto plazo, como encontrar trabajo, mejorar su salud o recuperar la custodia de sus hijos, mientras que otras consideraron novedosa la idea de establecer metas y necesitaron ejemplos concretos. La mayoría coincidió en que incluso una meta pequeña puede brindar un sentido de propósito y aumentar la autoestima.

Fundamentos teóricos

En la Entrevista Motivacional se suelen usar escalas para explorar la importancia, la confianza y la disposición. El enfoque original suele emplear una escala del 0 al 10. Por ejemplo, la Escala de Importancia pregunta cuán importante es un cambio, mientras que las preguntas de seguimiento exploran por qué la persona eligió ese número y qué podría ayudarla a alcanzar un número ligeramente superior. La Escala de Confianza se utiliza para explorar el grado de seguridad que siente la persona respecto a realizar un cambio, y la pregunta de seguimiento recomendada no es pasar directamente de un número bajo a 10, sino preguntar qué le ayudaría a alcanzar un número ligeramente superior.

Esto es importante porque la motivación no se considera un rasgo personal fijo. SAMHSA describe la motivación como dinámica y cambiante, y la Entrevista Motivacional fomenta el cambio mediante la colaboración, la aceptación, la compasión y la evocación, en lugar de la presión o la autoridad.

Este método también se alinea con el marco LifeComp, especialmente en lo que respecta a la autorregulación, la mentalidad de crecimiento y la gestión del aprendizaje. LifeComp destaca la importancia de la autoconciencia, el establecimiento de metas, la automotivación, la búsqueda de apoyo, el desarrollo de la resiliencia y la confianza, y el aprendizaje continuo a lo largo de la vida.



Cómo utilizar el método

Objetivo
El objetivo es ayudar a las participantes a identificar una meta personal y desglosarla en un siguiente paso realista, al tiempo que se fortalecen la autoconciencia, la autoeficacia y la confianza.

Adecuado para
Este método se puede utilizar en:

- Módulo 1: Introducción y autorreflexión
- Módulo 3: Desarrollo personal y establecimiento de objetivos
- Módulo 5: Equilibrio entre la vida laboral y personal y gestión del estrés
- Módulo 6: Creación de redes y autopromoción

Es especialmente adecuado para trabajar con mujeres que se sienten abrumadas, tienen poca confianza en sí mismas, experimentan vulnerabilidad social o encuentran difícil establecer objetivos abstractos.

Tiempo
20–35 minutos

Materiales
Una escala impresa del 1 al 10, papel, bolígrafos, tarjetas para el suelo opcionales con números del 1 al 10, pegatinas o rotuladores de colores.

Ejercicio paso a paso

Paso 1. Elija un área
La facilitadora invita a las participantes a elegir un área en la que les gustaría sentirse más fuertes o avanzar. Algunos ejemplos pueden ser: autocuidado, confianza, comunicación, búsqueda de trabajo, solicitud de apoyo, establecimiento de límites, aprendizaje de algo nuevo, manejo del estrés, participación en actividades grupales, expresar la opinión o cuidar la salud.
La facilitadora debe recalcar que el objetivo no tiene por qué ser ambicioso. Debe ser algo real y significativo para la participante.
Ejemplo: «Piensa en un área de tu vida en la que te gustaría que algo fuera un poco mejor. No perfecto. Solo un poquito mejor.»

Paso 2. Regla de importancia
Las participantes marcan su respuesta en la escala:
¿Qué importancia tiene este cambio para mí en este momento?
1 = nada importante / 10 = extremadamente importante



Entonces responden:

- ¿Por qué elegí este número y no uno más bajo?
- ¿Qué me dice esto sobre lo que me importa?
- ¿Qué haría que este número subiera un punto?

Esta parte ayuda a las mujeres a relacionar el objetivo con sus valores, necesidades y motivaciones personales. La clave está en preguntar «¿Por qué este número y no uno menor?», ya que esto ayuda a la participante a reconocer que ya existe cierta motivación.

Paso 3. Escala de confianza

Las participantes marcan su respuesta en la segunda escala:
¿Qué tan segura me siento de poder dar un pequeño paso?
1 = nada seguro
10 = completamente segura
Entonces responden:

- ¿Por qué elegí este número y no uno más bajo?
- ¿Qué fortalezas, experiencia o apoyo me brindan ya cierta confianza?
- ¿Qué me ayudaría a subir un punto?
- ¿Quién o qué podría apoyarme?

Esta es la parte más importante. Si una mujer dice «Solo estoy en 2» , la facilitadora no la presiona para que llegue a 10. En cambio, la pregunta se convierte en:
«¿Qué te ayudaría a pasar del nivel 2 al 3?» Ese cambio hace que el método sea empoderador en lugar de abrumador.

Paso 4. Un pequeño paso más

Las participantes escriben una acción realista que podrían llevar a cabo durante la próxima semana.
Ejemplos:

- Esta semana daré un paseo de 10 minutos.
- Le pediré información a una persona sobre un curso.
- Voy a escribir tres cosas en las que soy buena.
- Participaré en una actividad grupal.
- Prepararé una frase que pueda usar cuando necesite decir que no.
- Voy a actualizar una parte de mi currículum.
- Llamaré o enviaré un mensaje a alguien que pueda apoyarme.

La facilitadora puede utilizar esta estructura de oración:

- Mi próximo pequeño paso es...
- Lo haré mediante...
- El apoyo que necesito es...
- Si algo se interpone en mi camino, puedo...



Paso 5. Reflexión
Las participantes pueden reflexionar individualmente, en parejas o en grupo.
Preguntas de reflexión:

- ¿Qué noté en mí misma?
- ¿Era más fácil pensar en un pequeño paso que en un gran cambio?
- ¿Qué me ayudó a sentirme un poco más segura?
- ¿Qué apoyo necesito de mí misma o de los demás?
- ¿Qué número indicaría progreso la próxima vez?

Versión de grupo opcional: Líder humano
Esto puede ser más dinámico y participativo. Coloca números del 1 al 10 en el suelo. Pide a las participantes que se coloquen junto al número que refleje su nivel actual de confianza o preparación. El manual de capacitación en Entrevista Motivacional utiliza este tipo de regla en el suelo para ayudar a las participantes a ubicarse físicamente en una escala del 0 al 10 y luego reflexionar sobre por qué eligieron ese lugar y qué podría ayudarles a avanzar.

Utiliza esta información con cuidado. No se debe obligar a las participantes a explicar su número públicamente.

Pueden quedarse de pie, observar dónde están y escribir en privado.

Posibles preguntas para la facilitadora:

- ¿Qué te ayudó a mantenerte en esta cifra y no en una inferior?
- ¿Qué haría posible dar un paso adelante?
- ¿Qué tipo de apoyo facilitaría eso?

Notas para la facilitadora
La facilitadora debe evitar interpretar los resultados bajos como un fracaso. Un resultado bajo proporciona información útil. Puede indicar que el objetivo es demasiado ambicioso, demasiado vago, que no tiene un significado personal o que la participante necesita más apoyo.
Evite preguntar:

- ¿Por qué no estás en el punto 10?
- ¿Por qué no estás más motivada?
- ¿Por qué no lo has hecho ya?

Las preguntas más adecuadas son:

- ¿Qué hace que esto sea un 2 y no un 10?
- ¿Qué te ayudó a llegar hasta aquí?
- ¿Qué haría posible dar un pequeño paso?



Material para las participantes
Mi regla: Un paso adelante

Cambio o meta en la que quiero pensar: _____

1. ¿Qué importancia tiene esto para mí ahora mismo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

Elegí este número porque:

_____

_____

¿Por qué es este número y no uno menor?

_____

_____

¿Qué me ayudaría a subir un punto?

_____

_____

2. ¿Qué tan segura me siento de poder dar un pequeño paso?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

Elegí este número porque: _____

_____

¿Qué fortalezas o apoyos tengo ya?: _____

_____

¿Qué me ayudaría a subir un punto? _____

_____



3. Mi pequeño siguiente paso

Una pequeña cosa que puedo hacer esta semana:

_____

_____

Cuándo lo haré: _____

_____

¿Quién o qué puede apoyarme?:

_____

_____

Si algo se interpone en el camino, puedo:

_____

_____

_____

Fuentes: Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Entrevista motivacional: Cómo ayudar a las personas a cambiar (3.ª ed.). Guilford Press.
Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2019). Mejora de la motivación para el cambio en el tratamiento de los trastornos por consumo de sustancias. Serie de protocolos de mejora del tratamiento (TIP), n.º 35. SAMHSA.
Red de Formadores en Entrevista Motivacional. (2020). Manual de Formación de Nuevos Formadores. Red de Formadores en Entrevista Motivacional.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Marco europeo para la competencia clave personal, social y de aprendizaje para aprender. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.



La persona arrugada

Cómo las palabras, las expectativas y los estereotipos dejan huella

Este método funciona maravillosamente para el proyecto FEMPOWER, ya que su objetivo es ayudar a las mujeres a reconocer sus fortalezas, reducir los estereotipos dañinos, fortalecer su autoestima y reflexionar sobre sus roles, valores y recursos internos. Ese es precisamente el propósito de la actividad que señala el informe de nuestro grupo focal.

El mensaje clave debería ser: **Las palabras, los estereotipos, los juicios y los mensajes negativos repetidos pueden dejar huella. El apoyo y la reparación son importantes, pero no borran el daño por sí solos. El empoderamiento implica reconocer esas huellas, darles sentido y reconstruir la dignidad, el apoyo y la autoestima.**
Evite decir con demasiada vehemencia que «la persona ya no es la misma», porque puede sonar desesperanzador. Mejor: **«La persona aún conserva su valor, dignidad y potencial, pero podemos ver que lo sucedido dejó huellas. Estas huellas necesitan atención, apoyo y tiempo.»** Eso la mantiene empoderada.

Breve descripción
«La Persona Arrugada» es un ejercicio de reflexión creativa que ayuda a las participantes a comprender cómo los mensajes negativos repetidos, los estereotipos, los juicios y la exclusión pueden afectar la autoimagen, la confianza y la autoestima de una persona. El ejercicio utiliza una figura de papel como representación simbólica de una persona. A medida que se mencionan los mensajes dañinos, la figura de papel se va arrugando gradualmente. Posteriormente, las participantes intentan reparar la figura mediante palabras de apoyo, disculpas y mensajes positivos. Aunque el papel se puede desdoblar, las marcas permanecen visibles.
El método puede utilizarse para analizar cómo las mujeres pueden interiorizar expectativas sociales perjudiciales, como «no ser lo suficientemente buena», «ser demasiado emocional», «ser solo una madre», «ser demasiado mayor para aprender», «no ser apta para el liderazgo» o «depender de los demás». El método fomenta la reflexión sobre las heridas emocionales, la autoestima, la comunicación, la empatía, la solidaridad y la importancia de contar con entornos que brinden apoyo.
Encaja especialmente bien con las conclusiones de los grupos focales de FEMPOWER, en los que las mujeres expresaron la necesidad de ser escuchadas, aceptadas sin juicios, de que se les ofrecieran igualdad de oportunidades y de recibir apoyo para perseguir sus sueños sin ser menospreciadas ni frenadas.



Este ejercicio puede servir de apoyo a varios módulos de FEMPOWER:

- Módulo 1: Introducción y autorreflexión: reconocer cómo los mensajes externos moldean la autoimagen.
- Módulo 2: Comunicación y autopresentación: explorando cómo las palabras afectan la confianza y la visibilidad.
- Módulo 3: Desarrollo personal y establecimiento de metas: identificar qué necesita sanar antes de que una mujer pueda seguir adelante.
- Módulo 7: Igualdad de género y diversidad: análisis de estereotipos, discriminación y expectativas sociales.
- Módulo 8: Empoderamiento corporal y proyecto artístico final: utilizando un método visual, simbólico y corporal.

Fundamentos teóricos

Este método puede vincularse con los estereotipos de género, el bienestar psicosocial, las prácticas basadas en el conocimiento del trauma y el aprendizaje socioemocional.

El Consejo de Europa describe los estereotipos de género como un grave obstáculo para la verdadera igualdad de género, ya que limitan el desarrollo de talentos, habilidades, experiencias educativas y profesionales, y oportunidades vitales. Esto justifica plenamente el uso de este ejercicio, no como una actividad de acoso, sino como una herramienta para mostrar el impacto emocional y práctico de los mensajes sexistas repetidos.

El marco LifeComp también resulta relevante porque incluye la autorregulación, la empatía, la comunicación, la colaboración, el bienestar y la mentalidad de crecimiento como competencias personales, sociales y de aprendizaje. Estas competencias son enseñables y pueden desarrollarse en entornos de aprendizaje formales, no formales e informales.

Dado que el ejercicio puede abordar experiencias delicadas, debe facilitarse desde una perspectiva informada sobre el trauma. SAMHSA destaca la seguridad, la confianza, el apoyo entre pares, la colaboración, el empoderamiento, la participación y la libertad de elección como principios clave de la atención informada sobre el trauma, y subraya la necesidad de evitar la retraumatización. Por ello, nunca se debe presionar a los participantes para que revelen experiencias personales.



Ejercicio paso a paso: Versión grupal

Objetivo
Ayudar a las participantes a reflexionar sobre cómo los mensajes dañinos, los estereotipos y los prejuicios pueden afectar la confianza, la autoestima y el sentido de posibilidad de las mujeres, e identificar qué tipo de apoyo ayuda a reparar el daño.
Duración: 30-45 minutos.
Materiales

- Una figura de papel recortada con antelación
- Rotuladores
- Tarjetas con mensajes dañinos preparadas
- Tarjetas con mensajes de apoyo preparadas
- Pizarra
- Opcional: tiritas, pegatinas, papel de colores, cinta adhesiva

Paso 1. Introducir la figura
La facilitadora muestra una figura de papel y dice: «Hoy, esta figura de papel representará a una mujer. No es una de nosotras, pero puede que comparta experiencias con las que muchas mujeres se identifiquen. Pongámosle un nombre». Las participantes eligen un nombre ficticio y neutral. Importante: no utilicen el nombre de ninguna participante, colega, persona del lugar ni de nadie conocido por el grupo.

Paso 2. Mensajes dañinos
En lugar de pedir a las participantes que inventen insultos libremente, se podrían usar tarjetas preparadas. Esto es más seguro y mantiene la actividad centrada en el tema del taller. Ejemplos de mensajes dañinos:

- Eres demasiado emocional.
- No eres lo suficientemente fuerte para liderar.
- Debes pensar en los demás antes que en ti misma.
- Solo eres una madre.
- Eres demasiado vieja para empezar algo nuevo.
- No tienes suficiente educación.
- Nadie te va a contratar.
- No lo lograrás sola.
- Deberías estar agradecida por lo que tienes.
- Eres egoísta si solo te preocupas por ti misma.
- Hablas demasiado.
- Te vuelves difícil cuando pones límites.
- No pareces lo suficientemente profesional.
- Las mujeres como tú no triunfan.
- La gente se reirá si lo intentas.



Cada participante lee una tarjeta en voz alta o en silencio. Después de cada mensaje, arrugan suavemente una parte de la figura de papel.
La facilitadora debe decir: «No decimos estas cosas porque estemos de acuerdo con ellas. Queremos mostrar cómo mensajes como estos pueden afectar a una persona con el tiempo».

Paso 3. Observa a la persona arrugada
Cuando la figura de papel esté completamente arrugada, colócala en el centro.
Pregunta: «¿Qué observas?», «¿Qué le sucedió?», «¿Qué tipo de mensajes la afectaron más?», «¿Qué podría sucederle a una persona que escucha estas cosas muchas veces?», «¿Cómo podría esto afectar su confianza, comunicación, decisiones o metas?». Mantén la conversación general. No preguntes: «¿Te ha sucedido esto?». En cambio, pregunta: «¿Dónde suelen escuchar las mujeres mensajes como este?». Posibles respuestas: familia, escuela, trabajo, redes sociales, instituciones, relaciones, espacios públicos, expectativas culturales.

Paso 4. Reparación y soporte
Ahora, pasen la figura de nuevo. Cada participante dice algo de apoyo e intenta alisar una parte del papel.
Ejemplos:

- Te mereces respeto.
- Tu voz importa.
- Tienes derecho a pedir ayuda.
- Eres más que un solo rol.
- Puedes aprender a tu propio ritmo.
- Tienes derecho a establecer límites.
- Tienes puntos fuertes.
- No estás sola.
- Tu pasado no define todo tu futuro.
- Puedes ocupar espacio.
- Puedes empezar con un pequeño paso.
- Te mereces oportunidades.

Paso 5. Reflexión principal
La facilitadora dice: «Podemos desdoblar el papel. Podemos pedir disculpas. Podemos ofrecer apoyo. Esto importa. Pero las marcas no desaparecen de inmediato. Por eso, el empoderamiento no se trata solo de decir ‘ten confianza’. Se trata también de reconocer qué ha afectado la confianza, crear un apoyo más seguro y ayudar a la persona a reconstruirse paso a paso.»



Versión 1-2-1

Esto también puede funcionar en el apoyo individual, pero de forma más suave.
En lugar de insultar en voz alta a la persona que reparte el papel, la facilitadora puede preparar tarjetas y pedirles a las participantes que elijan los mensajes que consideren relevantes para la sociedad, no necesariamente a nivel personal.
La persona puede clasificar las cartas en tres montones:

- Mensajes que las mujeres suelen escuchar
- Mensajes que he escuchado o sentido
- Mensajes que quiero rechazar

Luego, la participante arruga el papel solo si lo desea. Otra opción es dibujar líneas, marcas o pequeños pliegues en lugar de arrugarlo por completo.
La fase de reparación puede convertirse en un ejercicio de resiliencia personal:

- ¿Qué mensaje te gustaría transmitirle a esta persona?"
- ¿Qué necesitaba oír antes?
- ¿Qué tipo de apoyo le sería útil ahora?
- ¿Qué límite podría protegerle?
- ¿Qué fuerza aún se puede apreciar?
- ¿Qué pequeño paso podría dar?

Al final, la participante puede añadir tiritas, colores o palabras a la figura de papel. El objetivo no es que el papel quede perfecto, sino demostrar que la persona sigue siendo valiosa y que puede recibir apoyo.

Adaptación más segura para grupos vulnerables

Para mujeres con discapacidades psicosociales, antecedentes de trauma, baja autoestima o alta sensibilidad emocional, usaría una versión más suave:

- En lugar de hacer un pliegue en toda la persona, las participantes hacen una pequeña doblez por cada mensaje dañino.
- En lugar de insultos, utilizar «mensajes contundentes» o «mensajes que limiten las acciones».
- En lugar de compartir públicamente, las participantes pueden escribir o elegir tarjetas en silencio.
- En lugar de «disculpa», usa «reparar», «apoyar» o «lo que ella necesita ahora».

Esto evita que la actividad sea demasiado intensa.

Frase facilitadora útil: «No es necesario que compartas nada personal. Puedes hablar sobre las mujeres en general, sobre la sociedad o sobre el personaje ficticio.»



Notas importantes para la facilitación

- El método es muy útil, pero necesita límites claros.
- No permitas que las participantes insulten libremente a la persona representada en el papel de forma cruel o caótica. En un taller de prevención del acoso escolar esto puede tener sentido, pero en FEMPOWER podría resultar demasiado duro o desencadenar reacciones negativas. Es preferible utilizar tarjetas preparadas.
- No utilices insultos personales reales del grupo, a menos que la propia participante prefiera escribirlos en privado.
- No termines el ejercicio con la idea de que «quedará marcada para siempre». Finalízalo desde la dignidad, el apoyo y la posibilidad de recuperación.
- Evita promover el perdón como una obligación. Una disculpa no repara automáticamente el daño. Una pregunta más útil es: «¿Qué se necesita para que pueda haber una reparación real?».
- No conviertas este ejercicio en un ejemplo de positividad tóxica. Decir «Eres increíble» puede ser valioso, pero el apoyo también implica oportunidades, seguridad, ayuda práctica, respeto, límites y tiempo.
- Esto es especialmente importante porque la Organización Mundial de la Salud señala que las experiencias repetidas o múltiples de violencia y abuso pueden tener consecuencias duraderas para la salud física y mental, incluso después de que la violencia haya cesado. Aunque este ejercicio no trate específicamente sobre la violencia, conviene actuar con la misma sensibilidad, ya que algunas participantes pueden relacionarlo con experiencias dolorosas.
- El ejercicio simbólico «La persona arrugada» ayuda a las participantes a comprender cómo los mensajes dañinos repetidos pueden afectar a la autoestima y la confianza de una mujer. Se utiliza una figura de papel para representar a una mujer ficticia. A medida que las participantes leen mensajes limitantes relacionados con estereotipos, prejuicios, exclusión o presión social, la figura se va arrugando poco a poco. Después, ofrecen palabras de apoyo e intentan alisar el papel. Las arrugas visibles se convierten en una metáfora de las huellas emocionales: el apoyo y la reparación son importantes, pero el daño no debe minimizarse.
- Este ejercicio no pretende presentar a las mujeres como personas rotas. Al contrario, ayuda a reconocer que la dignidad y el potencial permanecen intactos, incluso cuando una persona ha vivido experiencias negativas. El objetivo es abrir un diálogo sobre lo que las mujeres necesitan para recuperar la confianza: comunicación respetuosa, solidaridad, espacios seguros, apoyo práctico, límites, autocuidado y oportunidades para participar.
- Este ejercicio puede utilizarse para explorar el impacto de los estereotipos de género, las expectativas sociales, la discriminación, la presión emocional y la inseguridad interiorizada. Es adecuado tanto para el trabajo en grupo como para sesiones individuales. Como facilitadora, aplica un enfoque sensible al trauma, garantiza que la participación sea siempre voluntaria y evita pedir a las participantes que revelen experiencias personales.

Fuentes: Consejo de Europa. Lucha contra los estereotipos de género y el sexismo.
SAMHSA. Enfoques y programas basados en el trauma.
Organización Mundial de la Salud. Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: consecuencias para la salud.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Marco europeo para la competencia clave personal, social y de aprendizaje para aprender. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.



Hoja de reflexión del participante

La persona arrugada: Reflexión

Un mensaje perjudicial que muchas mujeres escuchan es:

_____ _____

_____

Este mensaje puede afectar a una mujer de la siguiente manera:

_____

_____

Un mensaje de apoyo que podría necesitar es:

_____

_____

El apoyo no se limita a las palabras. Una medida práctica que podría ayudarla es:

_____

_____

Un mensaje que quiero rechazar es:

_____

_____

Un mensaje que quiero llevar conmigo es:

_____

_____



Mujeres que encontraron sus alas



Mujeres que encontraron sus alas

Una colección de historias de mujeres fuertes

En las páginas siguientes, encontrará historias de mujeres de todos los países socios de este proyecto: Alemania, Grecia, Lituania y España.

Puedes utilizarlos como inspiración, e incluso puedes trabajar con ellos en grupo.

Para encontrar métodos para usar la narración de cuentos con fines educativos, puedes consultar el material gratuito y la plataforma de aprendizaje "Historias para el Empoderamiento" (disponible en 6 idiomas):
https://storiesforempowerm.wixsite.com/activities



Angela Merkel

Canciller Federal

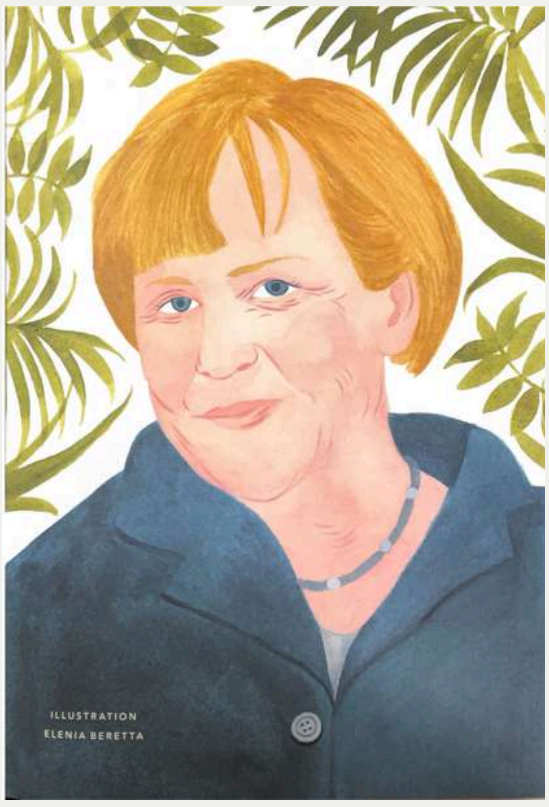
En Templin, un pueblo de la región de Uckermark de Alemania, vivía una niña llamada Angela. Cuando tenía siete años, estaba sentada en la iglesia con su madre mientras su padre predicaba. De repente, su madre rompió a llorar.

—¿Qué ocurre? —preguntó Angela.
—Están construyendo un muro —respondió su madre—. Quieren crear una frontera entre Alemania Oriental y Occidental.

Angela estaba atónita. Se preguntaba por qué la gente separaba a los demás con vallas y muros. En su opinión, todos deberían ser libres de ir adonde quisieran.

Pero a los habitantes de Alemania Oriental no solo se les impedía viajar a Occidente, sino que tampoco se les permitía escuchar emisoras de radio occidentales ni ver la televisión occidental. Angela escuchaba a escondidas la radio occidental para averiguar qué ocurría realmente en su país.

Tras terminar sus estudios, se licenció en física con el objetivo de convertirse en catedrática. Sin embargo, la Stasi, la policía secreta de la RDA, le dejó claro que solo podría dedicarse a la ciencia si accedía a espiar a otras personas para el servicio secreto. Angela se negó y, por lo tanto, nunca llegó a ser catedrática.



Cuando cayó el Muro de Berlín, ella trabajaba en un laboratorio de investigación. Llamó a su madre y le dijo: «Creo que ahora somos libres y podemos ir a Occidente». Y, en efecto, así fue.

El profundo interés de Angela por su país la llevó finalmente a la política. Con el tiempo, incluso llegó a ser Canciller Federal de la República Federal de Alemania, un país que comprendía el sufrimiento causado por los muros y que jamás quiso volver a dividirse.

Amalia Fleming

Médico y política



Amalia Fleming fue una de las mujeres griegas más importantes del siglo XX, destacando tanto en el campo de la ciencia como en la lucha por la democracia y los derechos humanos. Nacida en 1912, estudió medicina y dedicó su vida al servicio de la sociedad. Fue la esposa del renombrado científico Alexander Fleming, descubridor de la penicilina; sin embargo, también desarrolló una personalidad fuerte e independiente, con una destacada labor social.

Amalia Fleming es particularmente importante porque no se limitó a su labor científica. Durante la dictadura en Grecia, luchó activamente contra el régimen autoritario, defendiendo la democracia y la libertad. Por ello, fue perseguida, lo que demuestra su valentía y determinación. Posteriormente, continuó contribuyendo a través de su presencia política y social.

Su importancia para Grecia es enorme, pues representa un modelo de mujer con conocimientos científicos, integridad, sensibilidad social y un fuerte espíritu de resistencia. Su vida demuestra que una mujer puede hacer una contribución significativa tanto a la ciencia como a la defensa de la democracia y la dignidad humana.

"Nací griega, y esta es una condición incurable
que nada ni nadie puede cambiar."

Carmen Amaya

Bailarina de flamenco



Carmen Amaya era conocida como «La Capitana». Con tan solo 4 años, ya cantaba y bailaba junto a su padre, un guitarrista flamenco.

Pertenecía a una familia de siete hijos que vivía en un barrio humilde de Barcelona, aunque su familia era originaria del Sacromonte, el barrio gitano y flamenco de Granada, en España.

Bailó para sobrevivir hasta los 11 años, cuando dio el salto y apareció por primera vez en una película, tras la que luego comenzó a actuar en teatros cada vez más prestigiosos.

Tras el golpe de Estado y la guerra civil española, emigró a Estados Unidos, donde cosechó un éxito creciente y pudo mejorar las condiciones de vida de su familia. Trabajó hasta los últimos días de su corta vida, falleciendo a los 45 años a causa de una enfermedad renal.

La fortaleza de Carmen residía en su generosidad y en su singular estilo de baile, que revolucionó el flamenco femenino al desafiar las normas tradicionales. Se dejaba llevar por sus emociones y fue la primera mujer en usar pantalones en lugar de un vestido.

La libertad de su zapateado desprendía virtuosismo y riqueza rítmica, dejando una huella imborrable en las generaciones posteriores de bailaoras de flamenco. Para ella, el flamenco era sentimiento, alma y pasión, y su baile parecía brotar de una rabia y una violencia contenidas, lo que la llevaba a interpretarlo con una velocidad y una potencia asombrosas.



Marianne Pitzen

Credora y directora del Frauenmuseum

Marianne Pitzen, nacida en Stuttgart, Alemania, en 1948, se trasladó a Bonn en la década de 1970, donde fundó la galería «Circulus» y la revista «Circular», y donde participó activamente en iniciativas urbanas y feministas como «Frauen formen ihre stadt» (las mujeres conforman su ciudad) y «Frau + Futura» (Mujer-Futuro). En 1981 fundó en Bonn el primer Museo de la Mujer del mundo, que dirige desde entonces y al que ha dado forma de tal manera que a menudo se le considera como el «Museo Marianne Pitzen».



El Frauenmuseum concibe el arte como una práctica política y se centra en exposiciones de artistas mujeres que vinculan su obra con las luchas feministas y los conflictos sociales; los temas abarcan desde las sufragistas hasta el movimiento #MeToo, desde el sufragio femenino hasta los movimientos de protesta contemporáneos. Además de las exposiciones, el museo también colecciona e investiga el arte y la historia de las mujeres, mantiene archivos y una biblioteca especializada sobre las mujeres en el arte, la política y la sociedad.



El equipo del proyecto con Marianne Pitzen (quinta desde la izquierda).

En 2014, la ciudad de Bonn intentó recortar la financiación y declaró el Museo de la Mujer en decadencia, pero Marianne Pitzen respondió con una amplia campaña internacional, movilizando a simpatizantes y donantes. El resultado fue un giro estratégico: la asociación de mujeres compró el antiguo edificio de los grandes almacenes en el barrio Nordstadt de Bonn por 510.000 euros a través de una empresa sin ánimo de lucro creada específicamente para ello («Stiftung sichere Zukunft – Museum der Frauen gGmbH»), sin préstamos bancarios. Tras hacerse con la propiedad, Marianne Pitzen y sus «damas» planificaron unas amplias reformas, incluyendo un nuevo diseño de patio, un nuevo concepto de iluminación e incluso una fachada de color rosa brillante para el 40 aniversario en 2021, siempre con su característica mezcla de seriedad y humor travieso.

Marianne Pitzen continúa como directora, artista y figura pública de la institución desde hace mucho tiempo. Encarna una combinación de práctica artística, perseverancia institucional y activismo feminista, y el Frauenmuseum sigue siendo un espacio firmemente independiente en la intersección del arte, la política y la historia de las mujeres.

Eleni Glykatzis-Arveler

Historiadora





Eleni Glykatzis-Arveler es una de las historiadoras griegas más importantes, especializada en historia bizantina. Nació en 1926 y obtuvo reconocimiento internacional por su labor académica, realizando importantes contribuciones al estudio y la comprensión de Bizancio y la historia europea. Su trayectoria académica ha sido muy exitosa y goza de amplio prestigio.

Se la considera una figura emblemática, ya que se convirtió en la primera mujer rectora de la Universidad de la Sorbona en París, rompiendo importantes estereotipos sociales y profesionales de su época. Con sus logros, demostró que las mujeres pueden sobresalir y liderar en campos tradicionalmente dominados por hombres.

Eleni Glykatzis-Arveler es considerada una gran mujer no solo por su contribución científica, sino también por el ejemplo que da. A través de su trabajo y sus acciones, promueve valores como la educación, la democracia y la igualdad, inspirando a las nuevas generaciones a buscar el conocimiento y el progreso.

Mariana Pineda

Luchadora por los derechos sociales



Mariana nació en Granada en 1804. Recibió poco afecto en sus primeros años, ya que sus padres nunca se casaron formalmente y fue arrebatada de su madre cuando era niña. A pesar de ello, creció fuerte y acostumbrada a la adversidad bajo el cuidado de sus familiares. A los quince años, se casó con Manuel Peralta, un funcionario liberal mayor que ella, con quien tuvo dos hijos. Sin embargo, la muerte de su esposo la dejó viuda, con importantes responsabilidades materiales y emocionales a una edad muy temprana.

En el turbulento contexto del liberalismo español, Mariana decidió tomar partido y abrazó las ideas liberales, abrió su casa como refugio para presos políticos y corrió riesgos para apoyar la causa de la libertad. Uno de sus actos más notables fue su ayuda en la fuga de un líder liberal condenado a muerte, llevándole los hábitos de un fraile para que pudiera escapar de prisión.

En 1831, las autoridades descubrieron en su casa una bandera bordada con las palabras «Igualdad, Libertad y Ley». Fue arrestada por conspiración y se le ofreció clemencia en el juicio si delataba a sus compañeros, pero se negó.

Fue condenada y ejecutada con tan solo 26 años. Su legado creció tras su muerte, convirtiéndose en un símbolo liberal y una figura heroica. Su figura inspiró a artistas como Federico García Lorca, quien escribió una obra sobre su vida, y ha sido aclamada como un emblema del compromiso de las mujeres en la lucha contra la opresión.



Sophie Scholl

Luchadora de la resistencia

Había una vez una niña llamada Sophie. Vivía en una ciudad con una prisión y solía salir a las afueras para tocar la flauta para un preso en particular. La melodía que tocaba expresaba sus pensamientos libres. Esperaba que el hombre en la celda pudiera oírla: era su padre. Había sido encarcelado por haberse manifestado abiertamente en contra de los nacionalsocialistas y de su líder, Adolf Hitler.



Al principio, Sophie apoyó a Hitler. Junto con su hermano Hans, participó en las marchas organizadas por su partido. Pero con el tiempo, leyó informes sobre los terribles crímenes cometidos por los nazis, especialmente el asesinato en masa de judíos. Entonces comprendió que su padre había tenido razón desde el principio: Adolf Hitler era una mala persona.

Sophie y Hans cambiaron su opinión sobre el autodenominado «Führer» (líder). Comprendieron que el régimen nazi era fundamentalmente malvado y fundaron un grupo de resistencia llamado «La Rosa Blanca». Mediante panfletos, hicieron un llamamiento a la población alemana para que resistiera a los nazis.

Sin embargo, había espías por todas partes: en escuelas, iglesias, universidades y en las calles. Cualquiera que se atreviera a criticar a Hitler corría el riesgo de ser denunciado a la policía y arrestado. Sophie no se dejó intimidar. Estaba convencida de que la resistencia era lo correcto y no temía las consecuencias.

En una ocasión dijo: «¿Cómo se puede esperar que una causa justa prevalezca cuando casi nadie está dispuesto a sacrificarse por completo por ella?».

Sophie, Hans y otros miembros de la Rosa Blanca fueron arrestados y ejecutados por los nazis. Sin embargo, su valentía ha inspirado a personas de todo el mundo a luchar por la libertad.

Katerina Sakellaropoulou

Jueza y jurista
Primera mujer presidenta de la República Helénica



Katerina Sakellaropoulou es una de las mujeres griegas contemporáneas más importantes, ya que fue la primera mujer presidenta de la República Helénica. Nació en 1956 en Salónica y estudió Derecho. Se distinguió en el ámbito de la justicia y llegó a ser presidenta del Consejo de Estado antes de ser elegida en 2020 para el cargo más alto del país.

Su elección representa un hito importante para la igualdad de género en Grecia, ya que demuestra que las mujeres pueden alcanzar los puestos de mayor responsabilidad y desempeñar un papel protagonista en la vida pública. A través de su postura y su trabajo, promueve valores como la democracia, los derechos humanos y el respeto a la ciudadanía.

"La igualdad no es algo que se da por sentado,
sino una búsqueda constante."

Pastor de Lourdes

Sociólogo y cantante



En 1981, en un pueblo andaluz, nació Lourdes Pastor. En su casa, guitarras, palmas y coplas cantaban sobre la vida, acompañadas por la firme voz de su madre, Rafaela Pastor, una mujer que creía en la igualdad de las mujeres. Entre los ecos del flamenco y las palabras de su madre, Lourdes aprendió que el arte también podía ser una forma de lucha.

Estudió sociología en la Universidad de Granada, convencida de que comprender el mundo era el primer paso para transformarlo, pero su voz la llamaba a cantar. Así, comenzó a forjar su propio camino, uniendo música y compromiso social.

Transformó el flamenco, fusionándolo con ritmos de rumba, bulerías, jazz, pop y son cubano, y lo llenó de letras que hablaban de igualdad, libertad y memoria. En su «martinete feminista», proclamó: «Queremos ser dueñas de nosotras mismas; nacemos libres, hermanas». Cada verso, cada compás, es una declaración de independencia.

Su compromiso ha trascendido los escenarios, trabajando activamente por los derechos de las mujeres, mientras su arte sigue evolucionando con el mismo espíritu rebelde. En su álbum «La revolución a la vuelta de la esquina» (2023), rescató las voces de mujeres silenciadas y las trajo al presente para recordarnos que la lucha continúa.

Hoy, Lourdes Pastor sigue cantando y construyendo. Su historia demuestra que la revolución puede tener ritmo, que el feminismo también puede bailarse y que una voz puede inspirar a muchas otras.



Laskarina Bouboulina

Comandante

Bouboulina es una de las figuras femeninas más emblemáticas de la historia griega. Nació en 1771 y estuvo estrechamente vinculada a la Guerra de Independencia griega de 1821, ya que dedicó gran parte de su fortuna y de su vida a la lucha por la libertad. Originaria de Spetses, poseía una fuerte personalidad, determinación y un profundo patriotismo, cualidades que la hicieron destacar en su época.

Su contribución a la lucha fue muy significativa. Con sus propios recursos, equipó barcos y apoyó activamente los esfuerzos militares de los griegos. Al mismo tiempo, participó en importantes acontecimientos de la Revolución y demostró que el coraje, la fuerza y la determinación no son cualidades exclusivas de los hombres. En una época en la que el papel de la mujer estaba limitado, Bouboulina logró superar los estereotipos sociales y forjar su propio camino memorable en la historia.

Bouboulina es una figura griega importante no solo por su papel en la lucha nacional, sino también porque sigue siendo un símbolo atemporal de valentía, sacrificio y fortaleza femenina. Su vida y contribución continúan inspirando hasta el día de hoy, recordándonos que las mujeres pueden desempeñar un papel decisivo en la sociedad y la historia. Por esta razón, su legado permanece vivo en la memoria colectiva del pueblo griego como un modelo de heroísmo y entrega.

"O ganamos o morimos, pero no dejaremos a los griegos esclavizados."



Séfora Vargas

Abogado



Nacida en 1980 en Sevilla, en el seno de una familia gitana, Séfora comprendió rápidamente que las mujeres gitanas debían ganarse su libertad. Aunque creció inmersa en las tradiciones de su comunidad, donde muchas costumbres marcaban caminos cerrados para las mujeres, se negó a aceptar estas limitaciones y decidió estudiar y defender sus derechos.

Estudió derecho y se convirtió en una de las pocas mujeres romaníes de su generación en obtener una licenciatura en derecho. Fundó la Asociación para los Derechos Humanos y la Igualdad del Pueblo Gitano (APROIDEG), a través de la cual promueve la educación, el empleo y el empoderamiento de las mujeres dentro y fuera de la comunidad gitana.

Séfora ha denunciado públicamente los matrimonios forzados, la violencia sexista y cualquier práctica que niegue la libertad de las mujeres, sin renunciar a su identidad gitana. Esta doble defensa de su cultura y la igualdad la ha convertido en una figura clave en la lucha contra el racismo y el patriarcado. Su mensaje es claro: «No hay respeto por la cultura sin respeto por las mujeres que la preservan».

Su trabajo la ha llevado a participar en conferencias internacionales y a aparecer en los medios de comunicación, pero también ha enfrentado críticas internas. Ha recibido amenazas y rechazo por cuestionar las estructuras de poder, pero se ha mantenido firme. En entrevistas, reitera que el silencio nunca protege: «Las niñas gitanas deben saber que pueden estudiar, tomar decisiones y vivir sin miedo».



Sofía Bekatorou

Atleta



Sofia Bekatorou es una de las mujeres griegas contemporáneas más importantes, destacando tanto en el deporte como en la vida social. Nació en Atenas el 26 de diciembre de 1977 y se dio a conocer como una regatista excepcional. A lo largo de su carrera, ha cosechado importantes logros, entre los que destacan la medalla de oro olímpica en los Juegos de Atenas 2004 y la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de 2008. Asimismo, ha obtenido numerosos éxitos en campeonatos mundiales y europeos, consolidándose como una de las figuras más importantes de la vela griega.

Sin embargo, su importancia no se limita a sus logros deportivos. En 2021, Sofia Bekatorou habló públicamente sobre el abuso sexual que había sufrido en el ámbito deportivo, rompiendo el silencio y animando a muchas otras mujeres a denunciar también. Este acto se consideró un punto de inflexión para el movimiento #MeToo griego, ya que abrió un diálogo público más amplio sobre el abuso, la violencia de género y la protección de las víctimas.

De este modo, Bekatorou se ha convertido en un símbolo de fuerza, dignidad y verdad.

Por este motivo, Sofia Bekatorou es considerada una figura importante de la Grecia del siglo XXI: porque combinó la excelencia deportiva con la valentía para defender la dignidad y los derechos de la mujer. Con su postura, demostró que una mujer no solo puede triunfar, sino también inspirar a toda una sociedad con su ejemplo.

"He logrado grandes reconocimientos para nuestro país, a costa de perder lo más importante como persona: mi amor propio."

Neringa Trinkaite

Directora del Centro de Información Turística y Empresarial del Distrito de Šiauliai (Lituania) y profesora



Foto: Renata Chvoinikovienė

¿Qué te ayudó a no tener miedo a cambiar de rumbo y seguir adelante?
Hasta el día de hoy, mi vida profesional se ha centrado en tres ámbitos principales: la educación, los medios de comunicación y el turismo. Este último es relativamente nuevo, apenas tiene un año. Me siento increíblemente feliz de trabajar en un lugar tan singular como la Colina de las Cruces. Al mismo tiempo, nunca he abandonado por completo la educación: he continuado trabajando como profesora, conferenciante y formadora.

Cuando comenzó la guerra en Ucrania, fui una de las primeras profesoras voluntarias en Šiauliai en trabajar con grupos ucranianos. Hoy imparto sesiones de formación y asesoramiento, y pronto seré guía turística. Debo admitir que solo ahora me doy cuenta de que no soy mi mejor maestra: el tiempo lo es. Cuando no hay crecimiento y la vida cotidiana se convierte en rutina, una simplemente se marchita.

Un proverbio lituano dice: «Si le tienes miedo al lobo, no entres en el bosque». Supongo que nunca le he tenido miedo a ese lobo, ni se lo tendré.

¿Ha habido momentos en los que no sabías qué iba a pasar después? ¿Qué hiciste entonces?

La respuesta es simple: actúa, no esperes. Ver y oír más que los demás siempre ha sido mi objetivo. Quererlo no basta. A los 25 años, asumí un puesto administrativo en la escuela; yo lo llamo «tiempo vendido». Ese tipo de trabajo nunca da frutos del todo. Lo comprendí mucho después, pero no me arrepiento. Cientos de antiguos alumnos me saludan por la calle, y eso demuestra que ese tiempo valió la pena.

Creo que la educación es el campo laboral más sólido. Me siento completamente a gusto frente a un público. Sin embargo, al mismo tiempo, siempre tuve el deseo de explorar nuevas áreas. Ninguno de estos campos fue fácil.

Los primeros días solían estar llenos de presagios. En mi primer día en la Televisión de Šiauliai, me golpeé la cabeza contra una columna con tanta fuerza que saltaron chispas; supe que no sería fácil. Trabajar en los medios era duro, pero increíblemente emocionante. A lo largo de veinte años, se forjaron miles de contactos: las relaciones con las personas, lo más valioso de todo.

Me gusta decir: cuanto más difícil es, más interesante se vuelve. Un consejo: nunca te arrepientas de las decisiones que tomes. No tengas miedo de arriesgarte. Puede que no sea fácil; puede que te decepciones a veces, pero los desafíos solo te fortalecen y te hacen más resistente. Crecer cada día es lo que hace que la vida sea fascinante.



Foto: Renata Chvoinikovienė



¿Hubo algún momento en el que pensaste: «Tal vez ya es suficiente, tal vez esto no es para mí»? ¿Qué te ayudó a seguir adelante?

Una vez, le pregunté a un fraile franciscano cómo se sentía al tener que dejar un lugar de servicio y trasladarse a otro. Su respuesta confirmó lo que ya sabía: «Lo peor es acomodarse demasiado». La monotonía, la rutina, el apego y, por supuesto, la zona de confort. Si solo pensamos en nosotras mismas, el éxito será efímero. Pero si pensamos en los demás —en el servicio, la vocación y la búsqueda—, al explorar nuevos campos y caminos, nos sentimos útiles y vivas.

Quiero crear, explorar y conservar el hambre de descubrir cosas nuevas. Eso inevitablemente implica enfrentarme a situaciones incómodas, pero es lo que nos impulsa. Las mujeres a menudo se subestiman. Me enfurecen frases como «Soy demasiado mayor» o «No lo lograré». Ni siquiera lo han intentado y ya se rinden. Como dice el refrán: los ojos temen, pero las manos hacen el trabajo.

Nunca he aceptado frases como «no lo sé», «quizás» o «no es para mí». Ese tipo de lenguaje me paraliza. La motivación interna siempre ayuda. Por muy difícil que sea el día, decir en voz baja «puedo» por la mañana, me da alas. Tengo un defecto: no me gusta posponer las tareas desagradables, pero a menudo las dejo para el último momento. Las cosas no siempre salen bien; a veces hay que correr sobre brasas y ensuciarse de hollín. Lo que me ayuda a no rendirme es creer en mí misma. Siempre digo: si tienes manos, piernas y cabeza, ¡adelante!

¿Qué harías diferente hoy si pudieras volver a ser tú misma hace 10 o 15 años?

Qué pregunta más extraña. No cambiaría nada. Cada día y cada año son un regalo. Todavía me recuerdo a los treinta, en Italia, en la isla de Cerdeña, en un festival folclórico. No bailaba ni cantaba; sostenía la bandera de Lituania. Y era feliz. Cuando aprendes a valorar las pequeñas cosas, ya no sientes la necesidad de cambiar el pasado. Me gusta recordar. Soy sentimental. Mi casa está llena de recuerdos.



¿Qué cualidad interior descubriste únicamente a través de la experiencia?
La experiencia es poderosa. Me resulta más fácil decir aquello con lo que aún lucho: nunca aprendí a decir «No». Esa es mi debilidad. Otra es mi excesiva franqueza; bromeo diciendo que no puedo contenerme. Tampoco me gustan las respuestas tardías; «no» también es una respuesta. Creo que la mayor fortaleza reside en la capacidad de compartir: pan, ideas y palabras amables. Ofrecer ayuda sin esperar nada a cambio. Simplemente hacer el bien.

¿Qué significa para ti el «éxito» hoy en día?
Trabajar en los medios me enseñó una regla incontables veces: Tú planeas, Dios se ríe. Durante quince años, aprendí a cambiar de planes al instante y a tomar decisiones sobre la marcha. A veces no tenía otra opción: tenía que maquillarme y salir en directo. No puedes mostrar miedo ni emoción. Aprendí a desconectar temporalmente.
Para mí, el éxito es el descubrimiento: aprender cosas nuevas. Y, por supuesto, conocer gente. Mi mayor éxito es mi hermana gemela, Gitana. Empezamos nuestras carreras en la misma escuela y, aunque nuestros caminos profesionales se separaron, ella sigue siendo mi crítica más fiable, mi compañera y mi fuente de inspiración.

¿Ha cambiado tu concepto de éxito con el paso del tiempo?
El éxito es más que un fin de semana en un centro comercial o unas vacaciones con todo incluido. Para mí, el éxito es la autoexpresión. Me considero una creadora, y eso es poderoso. A menudo pregunto a los demás: ¿qué te hace interesante? Al principio, se sorprenden, luego encuentran respuestas, más de una. Quiero motivar a quienes se sienten más débiles, animarles, inspirarles, a veces incluso desafiarles, todo para que puedan dar un paso adelante y saborear el éxito. Cuando funciona, soy increíblemente feliz. Entonces me siento orgullosa de ser una maestra de la vida.

Si pudieras compartir un pensamiento o un consejo con otras mujeres, ¿cuál sería?
Siempre tengo varios. Nunca te abandones. No existen situaciones imposibles, solo oportunidades sin aprovechar. Si no te quieres, nadie más lo hará. Si no te dedicas al menos 20 minutos al día, tu día está perdido. Sorpréndete cada día. No tengas miedo de ser diferente. Sonríe. E incluso abraza a tu mayor enemigo en tus pensamientos; entonces sí que reirás de verdad.

Gitana Trinkaite

Profesor experta en lengua y literatura lituana, Gimnasio Šiauliai Julius Janonis



Foto: Šarūnas Mažeika

¿Qué harías diferente hoy si pudieras volver a ser tú mismo hace 10 o 15 años?
Sinceramente, nunca he pensado en cambiar nada en mi vida, ni siquiera si tuviera la oportunidad. Siempre he sentido apoyo, atención y reconocimiento positivo de quienes me rodean. Esto me ha brindado innumerables momentos de alegría en los que he podido sentirme orgullosa de mí misma y experimentar el respeto de los demás. Además, intento mirar hacia adelante en lugar de hacia atrás; quizás esa sea la razón principal por la que no cambiaría nada. Todavía hay mucho que quiero hacer.

¿Qué cualidad o fortaleza interior descubriste solo a través de la experiencia, y no de inmediato?
Creo que todo lo que una persona adquiere proviene de la experiencia. Por supuesto, existen cualidades innatas, pero necesitan el entorno adecuado para desarrollarse. Como cualidad interna, descubrí la creatividad; como fortaleza, el liderazgo responsable. Estas cualidades no surgieron de inmediato. Ciertas actividades, compromisos con los demás e iniciativas contribuyeron gradualmente a su crecimiento y fortalecimiento, cualidades que quienes me conocen ahora reconocen y valoran.



¿Qué significa para ti ser una mujer fuerte? ¿Se trata de luchar o de permitirte ser quien eres?

Ante todo, me alegra querer ser fuerte. Ese deseo me brinda la oportunidad de actuar aquí y ahora, de tomar decisiones conscientes, de creer en los resultados y de tener esperanza en el éxito. En realidad, no luchar, sino permitirse ser auténtica, es lo que trae la mayor alegría a la vida y una profunda sensación de plenitud.

¿Qué te gustaría que las niñas supieran sobre sí mismas antes de crecer?

Creo que todos deberían comprender una verdad simple: la vida es bella, y las personas nacen para crear esa belleza. «Madurar» depende de hasta qué punto una persona puede considerarse dueña de su propia vida. Al fin y al cabo, hay personas que nunca maduran del todo.

¿Qué es lo que más te ha fortalecido como mujer: el trabajo, las personas o las experiencias de la vida?

Creo que el tiempo mismo moldea y fortalece a la persona: un tiempo que incluye la profesión elegida, las personas que se encuentran en el camino y, por supuesto, las experiencias cotidianas. Cada día es un descubrimiento de los demás y de una misma.



Foto: Renata Chvoinikovienė

La docencia exige muchos recursos internos. ¿Cómo te cuidas cuando te sientes cansada?

Hay un dicho que dice: encuentra un trabajo que te apasione y no tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida. Estoy convencida de que lo he logrado. Siento que mi energía interior es inagotable. Simplemente disfruto haciendo lo que quiero y lo que puedo hacer: construir relaciones con los jóvenes, animarlos a amar y respetar su lengua materna, a interesarse por la cultura local, a valorar lo creado y a convertirse en protagonistas de sus propias vidas.

“Cada día es un descubrimiento de los demás y de mí misma”.

Elmyra Baljanaitė - Platos

Una oficial de las Fuerzas Armadas lituanas de pura cepa



Cuándo el servicio se convierte en una forma de vida

La capitana Elmyra Baljanaitė-Plater es una oficial de las Fuerzas Armadas lituanas de corazón. Para ella, el servicio no es solo un conjunto de deberes o un uniforme, sino una convicción, una responsabilidad y una elección constante y consciente.

Ella ama profundamente Lituania: su historia, sus luchas por la libertad y su gente. Este amor no se expresa con palabras, sino con acciones cotidianas: a través del servicio, de su entrega, de las comunidades que une y fortalece. Actualmente, Elmyra presta servicio en el Comando Militar Regional de Šiauliai, pero el alcance de sus actividades va mucho más allá de los límites formales del servicio militar. Para ella, la disciplina y la creatividad no son opuestas, sino fuerzas complementarias.

Etnosport: no nostalgia, sino cultura viva

El deporte tradicional ocupa un lugar especial en la vida de Elmyra, en particular el ritinys, un juego tradicional lituano. Es una de las promotoras más activas y visibles de este deporte en la región de Šiauliai. Elmyra no solo compite, sino que también contribuye a la formación de equipos, la organización de competiciones y la transmisión de tradiciones a las nuevas generaciones. El equipo femenino de Šiauliai, del que Elmyra forma parte, obtuvo el primer puesto en el Campeonato Lituano Femenino de Ritinys, demostrando que el deporte tradicional no es una reliquia del pasado, sino una actividad viva que fortalece la comunidad. Los eventos conmemorativos del centenario del deporte tradicional en Šiauliai volvieron a destacar su importancia no solo para el deporte, sino también para la identidad cultural, la cohesión comunitaria y la memoria histórica.



Ella no solo cuenta la historia, sino que la encarna

Las reconstrucciones de la historia militar constituyen otra faceta importante del trabajo de Elmyra. No es una mera observadora; se involucra en la historia con toda su presencia, disciplina y sentido de la responsabilidad. No es casualidad que a menudo la llamen Emilija.

Emilija Pliaterytė no es solo una figura histórica o un modelo a seguir para Elmyra. Representa una brújula basada en valores: un símbolo de coraje, determinación y la decisión de actuar. Esta conexión también se refleja en las visitas guiadas históricas sobre el levantamiento de 1830-1831 que Elmyra dirige en Šiauliai, donde la historia se convierte en una experiencia vivida y el papel de la mujer se visibiliza y reconoce.

Elmyra también habla públicamente —en debates y programas de radio— sobre Emilija Pliaterytė y el papel de las mujeres en las reconstrucciones históricas, haciendo hincapié en que las mujeres no estaban al margen de la historia, sino que participaban activamente en ella.

Liderazgo, el cuerpo y la preparación para condiciones extremas

Además de sus actividades históricas y deportivas, Elmyra dirige sesiones de liderazgo y capacitación sobre preparación para condiciones extremas. Estas actividades combinan su experiencia militar, su entrenamiento físico y su profundo conocimiento del comportamiento humano.

En estas sesiones, la preparación física es importante, pero igualmente esenciales son la disciplina interior, la capacidad de mantener la calma bajo presión y la responsabilidad hacia uno misma y los demás. Elmyra no enseña heroísmo; enseña fortaleza realista para el día a día.



Servicio a la gente: tan importante como el servicio al Estado.

Las actividades de Elmyra también incluyen iniciativas sociales, en particular aquellas centradas en el fortalecimiento de las madres, las familias y las comunidades. Apoya activamente iniciativas relacionadas con la maternidad, la salud mental y el apoyo comunitario.

Una de estas iniciativas, «Mama mums rūpi» («Las madres nos importan»), fue distinguida con el premio presidencial «Poder Lituano».

Esta faceta de su trabajo revela otra parte de Elmyra: su capacidad para estar presente con la gente, para escuchar, apoyar y unir a los demás no por obligación, sino a través de una conexión humana genuina.



El servicio militar suele asociarse con la fortaleza y la disciplina. ¿Qué cualidad interior te ayudó a sobrellevar los momentos más difíciles?
Nuestro mayor adversario solemos ser nosotros mismas. Lo más importante es no detenernos. Un pequeño paso más adelante. Ese es el arte de avanzar poco a poco.

¿Hubo algún momento en el que tuviste que ser fuerte no porque quisieras, sino porque tenías que serlo? ¿Quién te apoyó entonces?
Mientras estemos vivas, todo es posible. Me mantuve a mí misma. Siempre dije: solo me rendiré si muero. Desde niña tuve una figura referente: la capitana Emilija Pliaterytė. Si las mujeres de entonces pudieron superar tales dificultades, ¿por qué no podría yo?

¿Cómo entiendes la fortaleza hoy en día? ¿Se trata aún de resistir o también de permitirse soltar?
Cada situación es diferente. A veces hay que soltar el control, y otras veces hay que mantenerlo hasta el último segundo.

¿Cómo cambió la maternidad tu percepción de ti misma como mujer y como profesional?
Me enriqueció. Aprendo constantemente de mis hijos. Cada día aprenden a vivir: reciben el sol y la mañana con alegría y se alegran de estar aquí y ahora. Una vez más, se trata del arte de los pequeños pasos.

¿Qué ha sido más difícil de equilibrar: el deber para con el Estado o el deber para con unamisma?
Deber para conmigo misma. Siempre me pongo en segundo lugar. A veces me resulta más fácil hacer cosas por los demás que por mí misma.

“Mientras estemos vivas, todo es posible.”



¿Qué te gustaría que otras mujeres supieran sobre la maternidad y la importancia de tener una sólida identidad profesional, temas de los que rara vez se habla?
Las mujeres siempre están al servicio de los demás, sobre todo las que tienen hijos. En mi opinión, esta es la forma más pura de servicio, que dura toda la vida, desde el primer aliento del niño. El servicio es importante, pero los niños crecen demasiado rápido. Ese tiempo no se recupera. Así que les diría: abracen más a menudo, digan "te quiero" más a menudo. Y quizás consideren delegar algunas tareas, aunque sea temporalmente.

¿Cómo sabes cuándo es el momento de parar y cuidarte?
A menudo no sabemos descansar; nos exigimos hasta el límite. O el cuerpo empieza a manifestarse a través de la enfermedad. Todavía estoy aprendiendo. Lo que más me ayuda es la disciplina y la planificación: comer a mis horas, hacer ejercicio, dormir y mantener una rutina.

¿Te resulta fácil pedir ayuda? Si no, ¿qué te ayudó a aprender?
Mis hijos.

¿Ha habido momentos en los que te has sentido "fuera del estereotipo"? ¿Cómo lo afrontaste?
Constantemente. Aprendí a aceptarme a mí misma.



Si pudieras hablar con tu yo más joven, antes de que eligieras este camino, ¿qué le dirías?
Estoy muy orgullosa de ti. No te olvides de ti misma, querida.

¿Qué significa ser mujer en un entorno a menudo dominado por la cultura masculina?
Allí me siento yo misma. Puedo salirme de lo convencional, ver los desafíos de manera diferente y resolver problemas cotidianos y profesionales de forma creativa, a veces de manera muy sencilla.
Si pudieras compartir un pensamiento de tu experiencia para ayudar a otra mujer, ¿cuál sería?
Puedes lograr cualquier cosa. Persigue siempre tus sueños. Cualquier meta es alcanzable si te esfuerzas por conseguirla. Todo comienza con creer que PUEDES.



Tarjetas de Emociones y Posturas Corporales

Postura de “No”

Propósito y temas: Explorar nuestra capacidad de decir "no" a nosotras mismas y a los demás, los límites, lo que no queremos, la respuesta al abuso, etc.
Notas: a menudo se usa con un “no” verbal en la lengua materna. Inspirado en el kárate.
Seguridad: puede resultar muy perturbador (además de empoderador) ya que puede relacionarse con violaciones.
Son comunes las diferencias de género. Manéjese con cuidado.





Postura de “Ocupar el espacio”

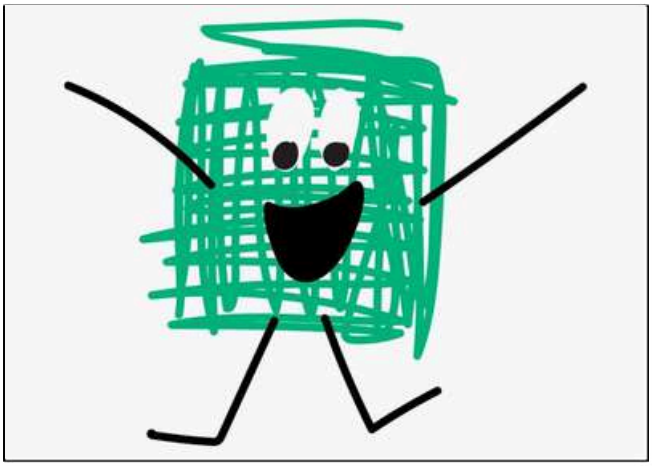
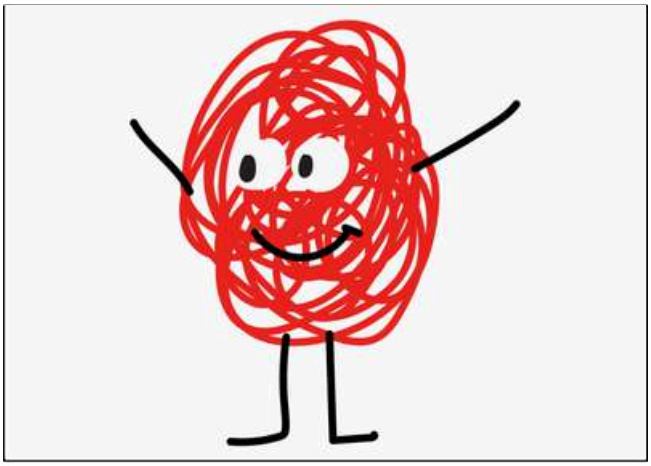


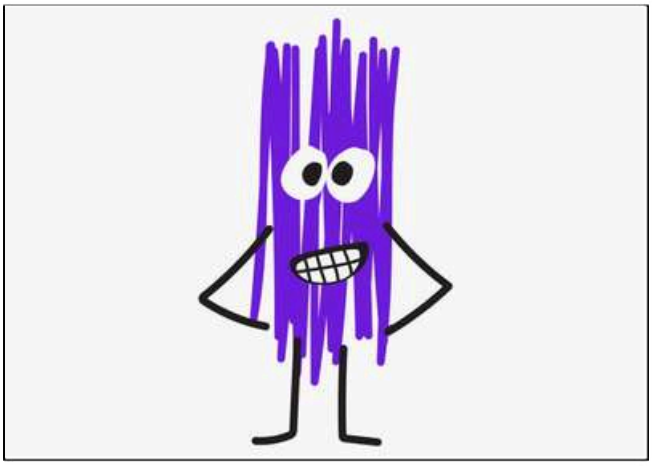
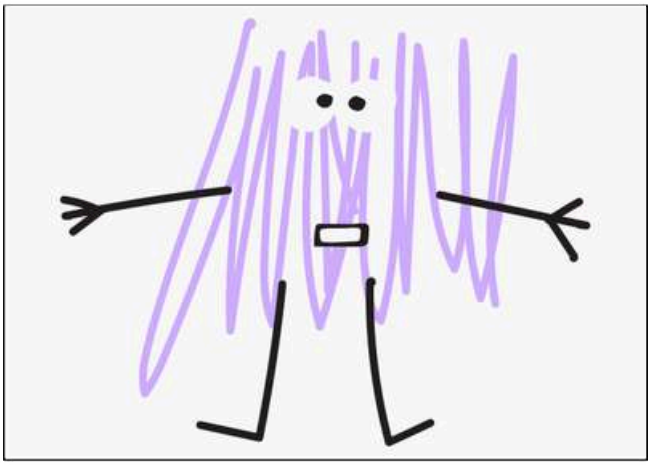
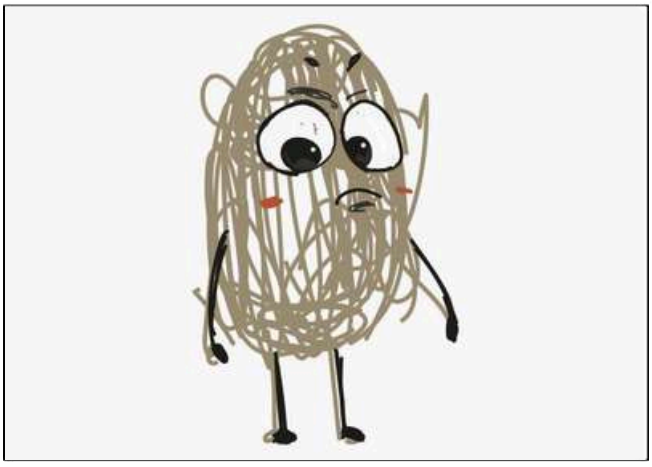
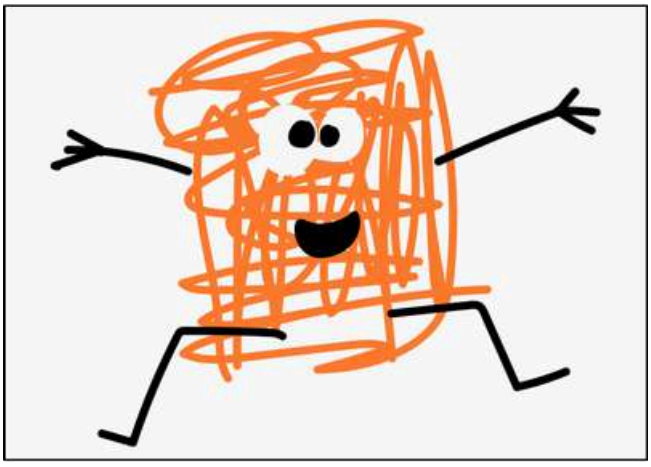


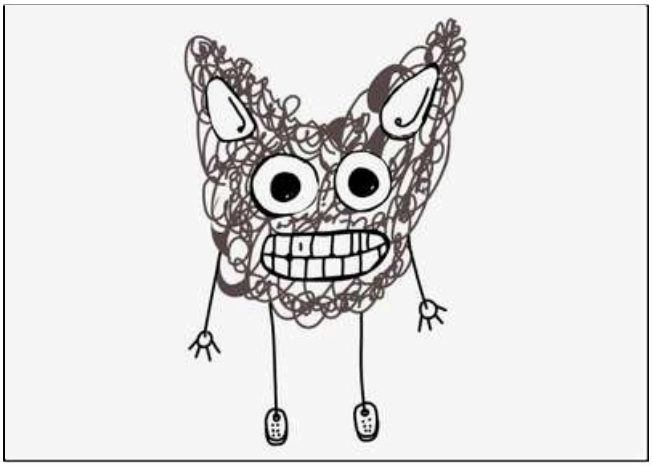
Propósito y temas: explorar la ocupación del espacio, la expresividad social, la extroversión, la exposición pública, la visibilidad y la fama.
Sonido / respiración: “aaaahhhh”, exhalación enfatizada

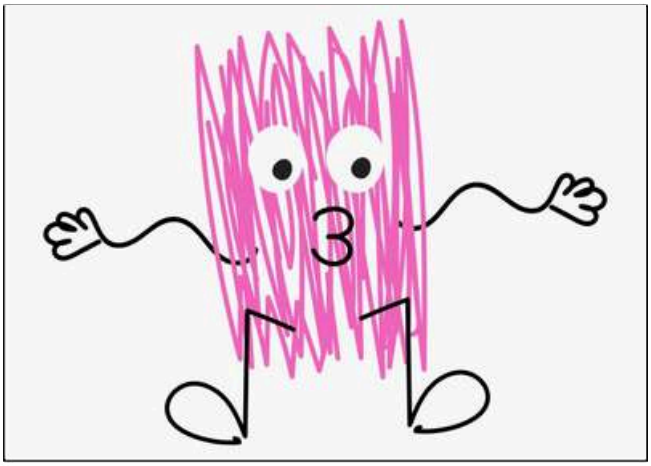
Del libro: “The Coach’s Embodied Toolkit” de Mark Walsh y Christina Dohr, 2024, Unicorn Slayer Press

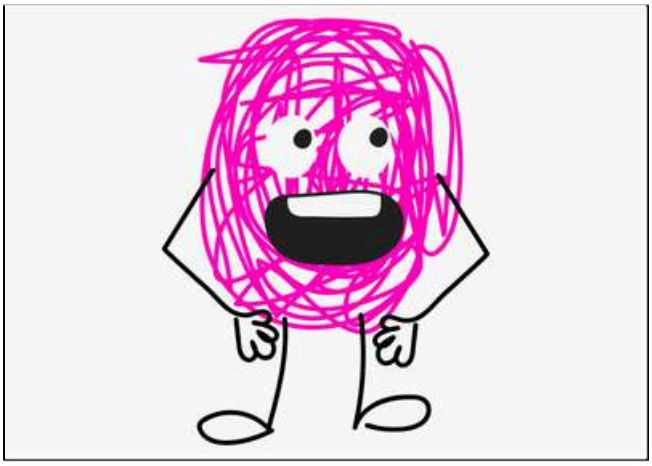


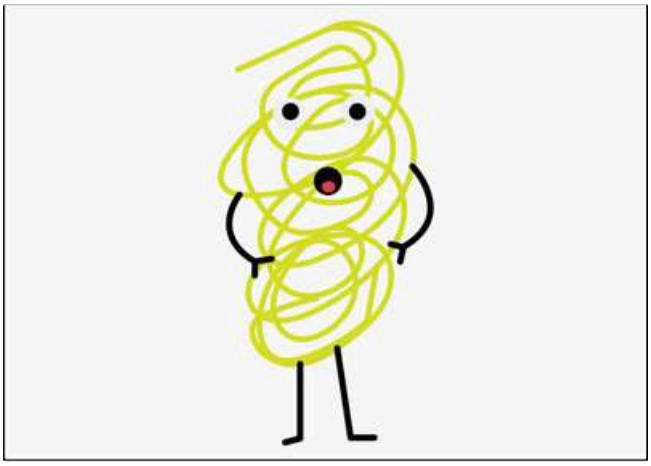



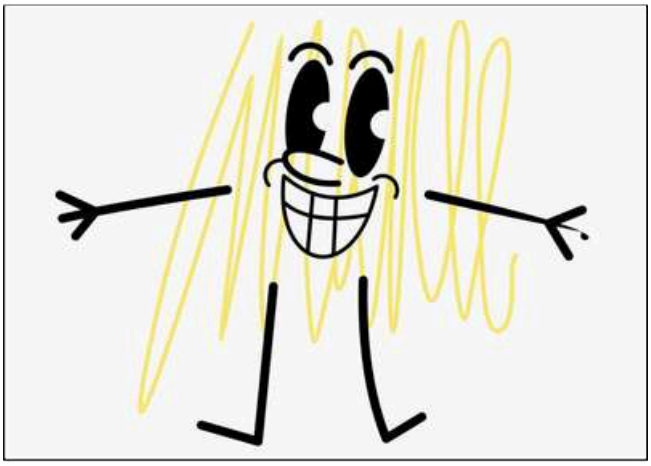


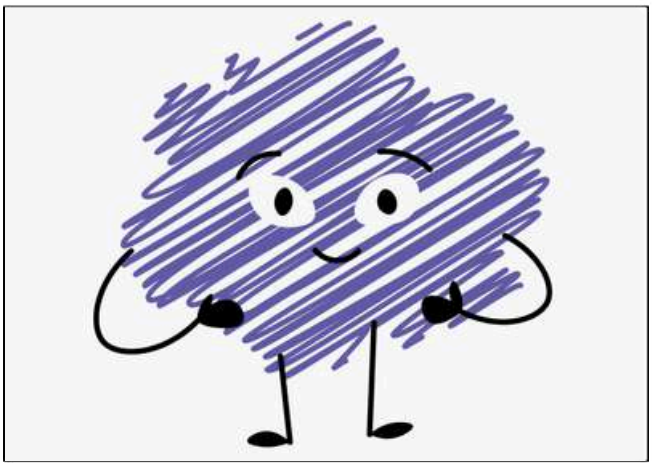

3



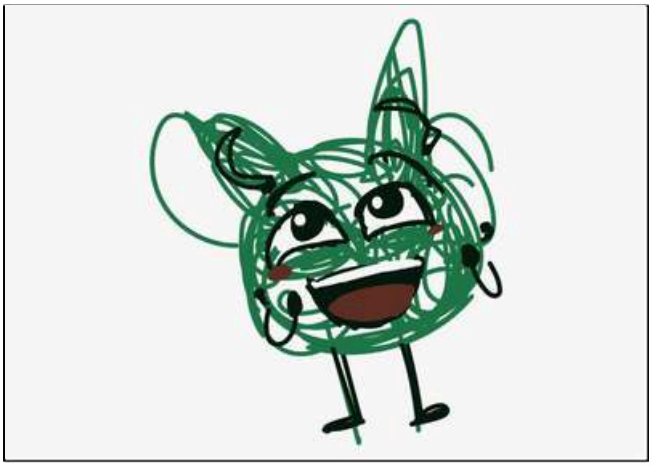
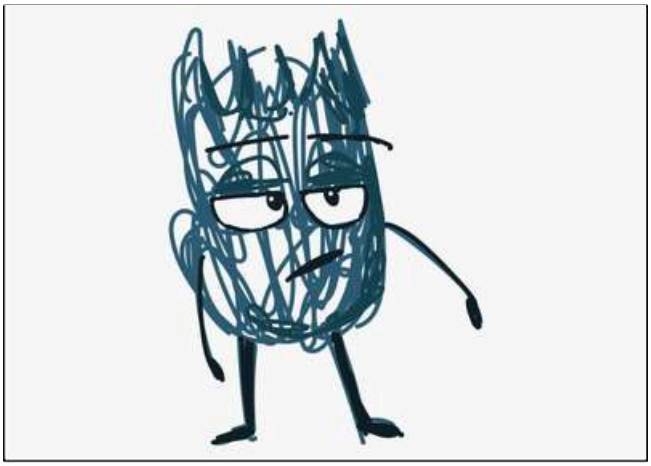
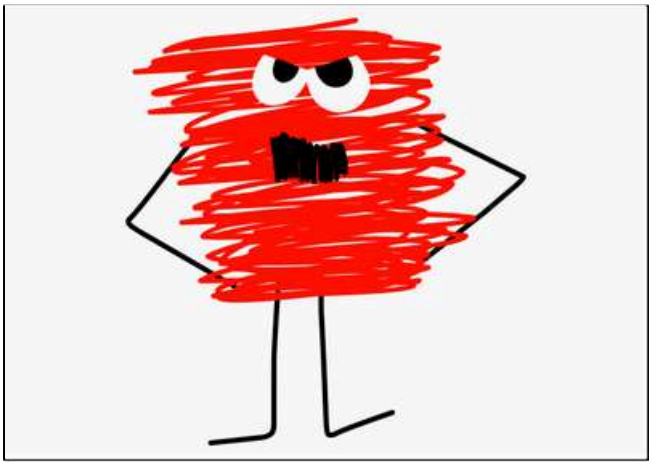
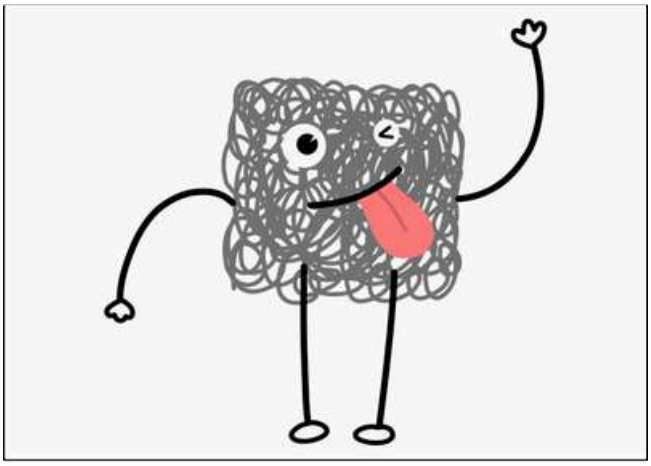


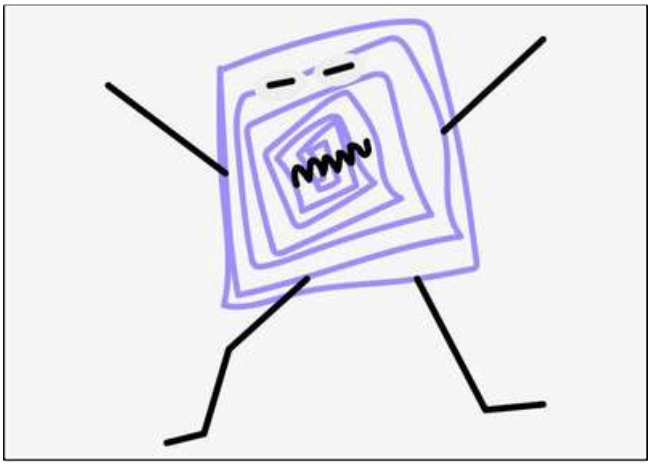
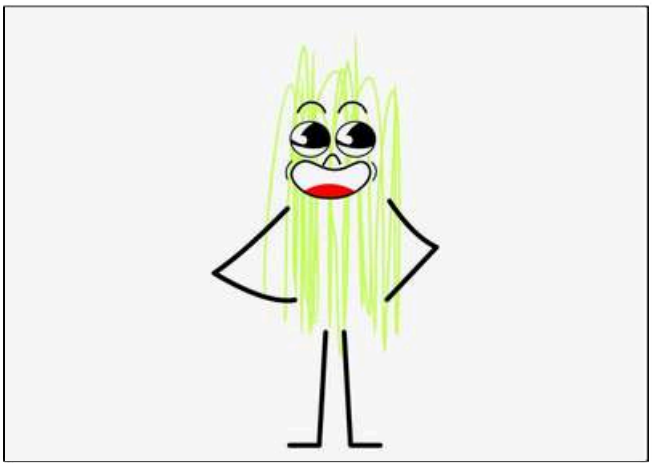
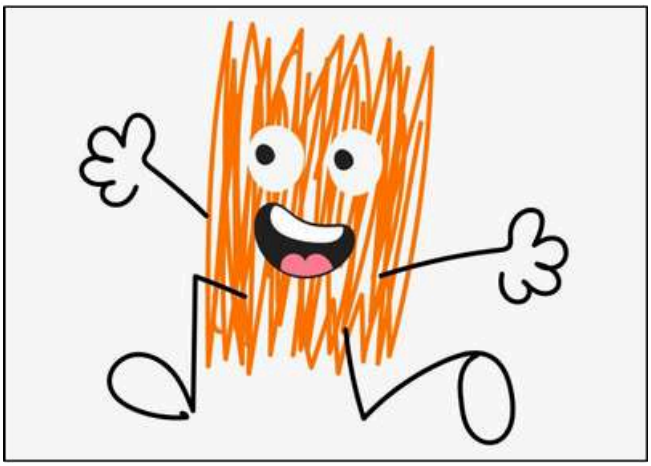


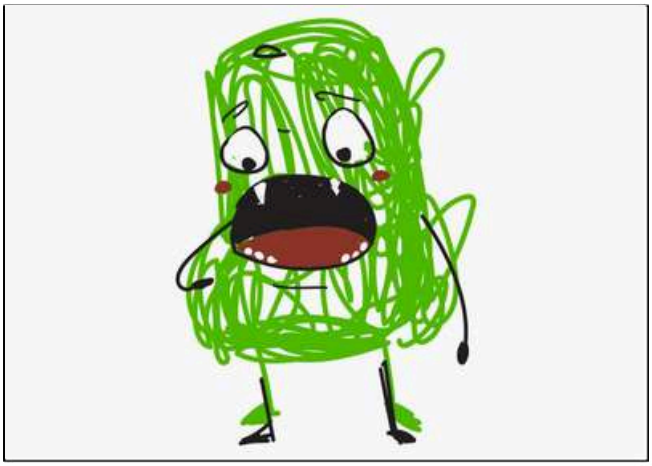


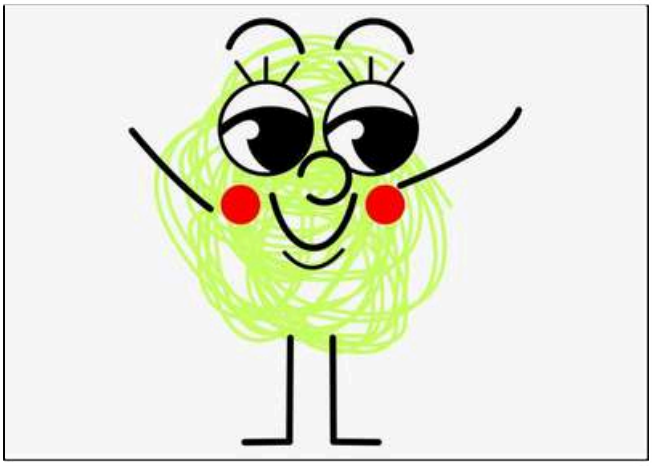


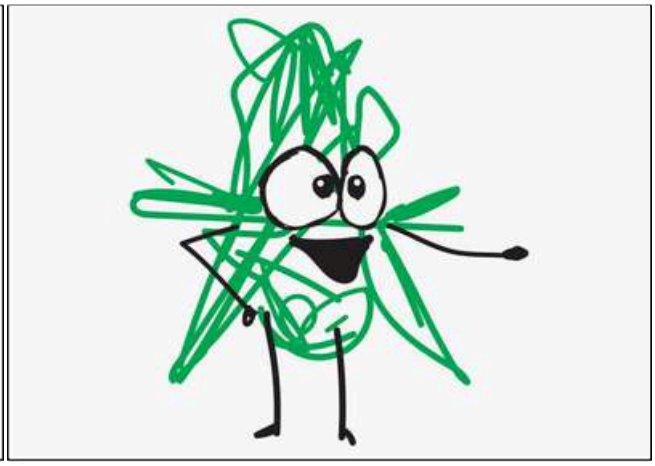


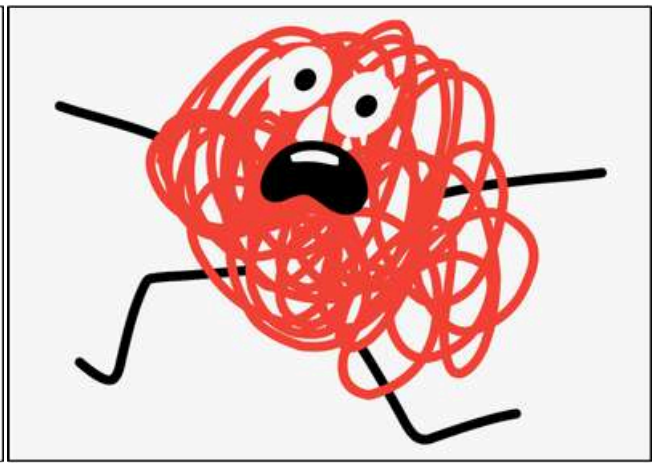





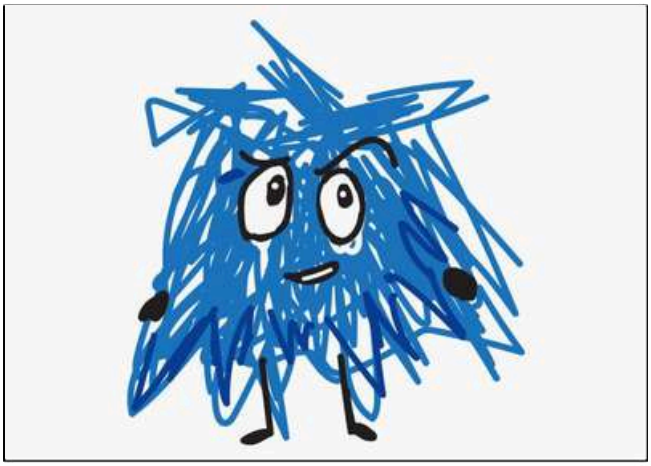




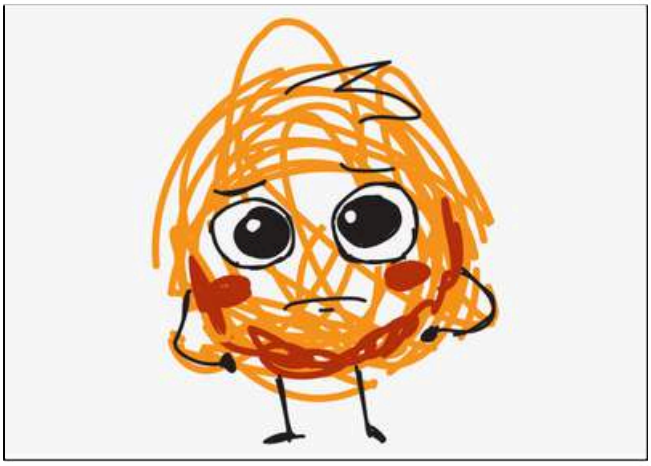
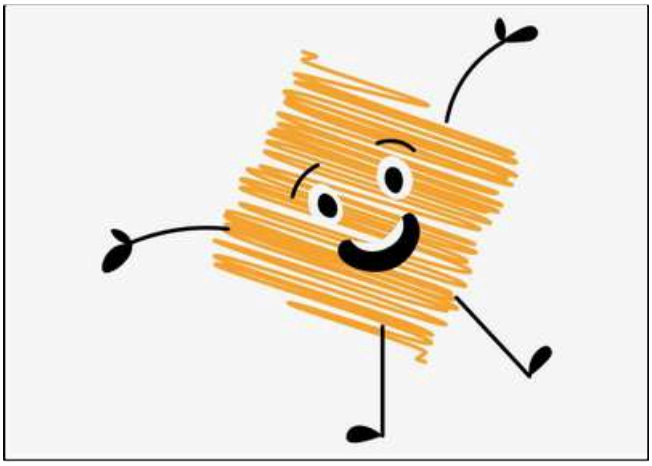


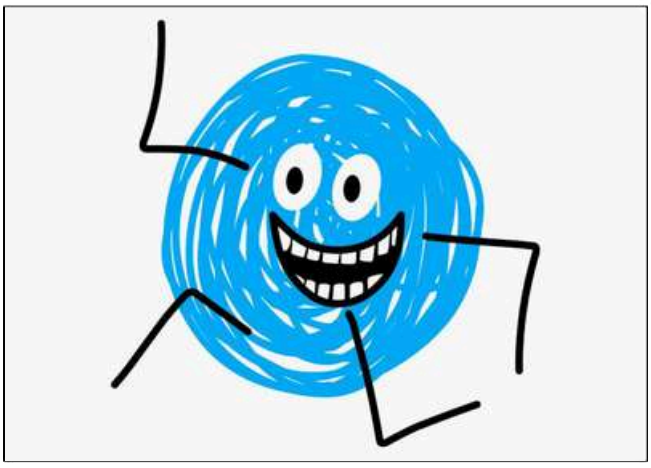







Project Partnership

systemeinbewegung.de

socialinishubas.lt

aifed.es

femedubeart.org

Co-funded by the European Union

CC BY SA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.