

Manual de ejercicios

para la reflexión de la violencia
contra las mujeres

Para el Observatorio Comunitario de Violencia contra las Mujeres



**Manual de ejercicios para la reflexión de las violencias contra las mujeres
para el Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres**

Centro de Estudios Ecuménicos
Área Gobernanzas y Autonomías

Observatorio comunitario de violencia contra las mujeres en Guerrero
Promotoras del feminismo comunitario Guerrero

Contenido
Candela Bastos Camus
Zarel León Segura
María Luisa Guzmán Aguirre

Revisión
Sara San Martín Romero
Gabriela M. Espejo Pinzón

Diseño
Osiris Mendoza Hernández

Ilustraciones
María Fernanda Valdez Islas



Con el apoyo de:



Este manual se encuentra disponible en formato digital en el sitio web:
<https://observatoriocomunitariomujeres.mx>

Ciudad de México, septiembre del 2023.

Índice

Introducción 1

Aprendizaje 3

La palabra y la escucha 5

El respeto y la confianza 7

Retos 10

La apuesta del observatorio 13

Cómo seleccionar y usar los ejercicios 15

El proceso del grupo 16

Tu apuesta política y pedagógica 18

Condiciones materiales 20

Consejos para usar los ejercicios 21

Una propuesta para planear tu taller 24

Consejos finales 25

Presentación 26

**Fortalecimiento
del grupo 28**

Reflexión 33

Análisis 39

Cierre 45

Introducción:

Las promotoras del Observatorio y el trabajo con mujeres de las comunidades de Guerrero

El Observatorio Comunitario de Violencia contra las Mujeres reúne desde 2021 a promotoras de diferentes regiones de Guerrero, con el objetivo de registrar y analizar la violencia que viven las mujeres en las comunidades. El Observatorio ha pasado por varias etapas: conformación, análisis de los territorios, y creación de herramientas y metodologías.

Actualmente las promotoras se han propuesto realizar una campaña de sensibilización centrada en una serie de talleres en sus territorios, con grupos y poblaciones diversas, principalmente mujeres.

Así, el primer objetivo de este material es brindar herramientas concretas que las promotoras puedan usar en los talleres de la campaña o en cualquier espacio que necesiten. Se buscó seleccionar ejercicios sencillos, flexibles, que no requieran muchos recursos y que abonen a la reflexión sobre la situación de las mujeres en las comunidades.

Por suerte, a lo largo de los años, los equipos de feministas y de educadoras populares han inventado y reinventado gran cantidad de estos ejercicios, por lo que son amplias y variadas las fuentes de inspiración. Realizar este manual es una oportunidad para revisar la trayectoria y propuestas de la Educación Popular desde el criterio de las mujeres que trabajan con mujeres, con la intención de construir una herramienta a la medida de las promotoras. A la vez, puede ser también un aporte al acumulado de la Educación Popular desde el invaluable trabajo de las mujeres en las comunidades de Guerrero. Esperamos que este documento logre dialogar con todas las personas que lo consulten, e inspirar a quienes se encuentran en este camino.

Las trayectorias y perfiles de las promotoras del Observatorio son variadas, pero de lo que no hay duda es que son mujeres que han trabajado con mujeres. Desde la facilitación de talleres sobre salud sexual y reproductiva, el trabajo con parteras tradicionales (o siendo parteras ellas mismas), al impulso de la participación política de las mujeres, la creación de cápsulas para la Radio Chilate y el acompañamiento a la Comisión de la Mujer Municipal Comunitaria de Ayutla de los Libres durante el periodo 2018-2021. Mención especial merece la Pluriversidad de las mujeres del Feminismo Comunitario tejido Guerrero. Son mujeres que han recorrido los caminos y comunidades de las regiones Costa Chica, Montaña y Centro de Guerrero, compartiendo, preguntando, escuchando...

**Conociendo a profundidad la realidad de las mujeres
en sus territorios y sintiendo sus necesidades
*así como su fuerza***

Aprendizajes

del trabajo con mujeres

“

...y cada mujer viene de un mundo diferente, donde algunas fueron muy bien tratadas, otras muy mal tratadas, entonces se hacen muchas cosas que uno saca y dices: guauu, es más terrible trabajar con mujeres

”

Promotora del Observatorio

Trabajar en espacios de reflexión y análisis con mujeres es algo especial. Por supuesto que cada mujer, cada historia y cada comunidad son distintas, pero se hace evidente el patrón social, cultural y político que traspasa la vida de todas.

Hacer talleres sobre violencia hacia las mujeres **es complejo en muchos niveles**

Sean grupos mixtos o de puras mujeres, es una realidad muy íntima y en muchas ocasiones dolorosa. Es difícil precisamente porque es algo que no se habla. Invitar a las personas a hablar de eso es retador. Es un tema que se mantiene en el silencio, y cuando llegas al taller es lo primero con lo que te encuentras: el silencio. Es común que las mujeres de las comunidades no tengan muchos espacios y oportunidades para juntarse a hablar de estos temas. Como mujeres “es más complicado, es difícil brindarnos el espacio”, comentan las promotoras. Gran parte del arte de hacer estos talleres es invitar a la palabra. Y saber que en cuanto rascas un poco la superficie, lo que vas a encontrar son relatos de violencia vivida en carne propia.

Es como el agua subterránea, a primera vista parece que no hay nada ahí, pero si logras cavar el pozo con delicadeza y seriedad, el agua, la palabra, empieza a fluir. Trabajar con mujeres es sorprenderse constantemente de lo profundo de ese pozo, de la cantidad de historias por contar, los detalles, las lágrimas, las victorias. Una nunca “se acostumbra” a trabajar las historias de violencia. Más bien construye formas de procesarla, de darle camino y que la palabra se torne en empatía, en esperanza. Manejar la metodología correcta y proponer los ejercicios pertinentes son las herramientas de las promotoras para construir esa vía de comunicación, basada en la escucha y el respeto.

La palabra y la escucha

El Observatorio Comunitario de Violencia contra las Mujeres reúne desde 2021 a promotoras de diferentes regiones de Guerrero, con el objetivo de registrar y analizar la violencia que viven las mujeres en las comunidades. El Observatorio ha pasado por varias etapas: conformación, análisis de los territorios, y creación de herramientas y metodologías.

Actualmente las promotoras se han propuesto realizar una campaña de sensibilización centrada en una serie de talleres en sus territorios, con grupos y poblaciones diversas, principalmente mujeres.

Así, el primer objetivo de este material es brindar herramientas concretas que las promotoras puedan usar en los talleres de la campaña o en cualquier espacio que necesiten. Se buscó seleccionar ejercicios sencillos, flexibles, que no requieran muchos recursos y que abonen a la reflexión sobre la situación de las mujeres en las comunidades.

Por suerte, a lo largo de los años, los equipos de feministas y de educadoras populares han inventado y reinventado gran cantidad de estos ejercicios, por lo que son amplias y variadas las fuentes de inspiración. Realizar este manual es una oportunidad para revisar la trayectoria y propuestas de la Educación Popular desde el criterio de las mujeres que trabajan con mujeres, con la intención de construir una herramienta a la medida de las promotoras. A la vez, puede ser también un aporte al acumulado de la Educación Popular desde el invaluable trabajo de las mujeres en las comunidades de Guerrero. Esperamos que este documento logre dialogar con todas las personas que lo consulten, e inspirar a quienes se encuentran en este camino.

Hay muchas comunidades que tienen ese dolor, ese duelo y que realmente no tienen dónde desahogarse (...) Y ese es un síntoma, un signo de cómo está la comunidad, de cómo están las mujeres en las comunidades. (...) Ellas necesitan un espacio donde puedan expresar su sentir, sus emociones, sus tristezas, para que ellas puedan desahogarse

Promotora del Observatorio



El respeto y la confianza

“

Merecemos ser bien atendidas, con respeto, también conocer nuestros derechos. Y caminar juntas como hermanas, hombro con hombro. Y que nadie es más y que nadie es menos, sea hombre o mujer.

Promotora del Observatorio

”

Otro elemento aparentemente sencillo pero que hace toda la diferencia en estos espacios es el respeto.

El respeto a los relatos, a las verdades, a las dudas. El respeto a los ritmos de las comunidades y de la vida de las mujeres. A sus decisiones, prioridades y criterios. El respeto profundo a las mujeres en su totalidad.

*La confianza se construye
al paso de las mujeres*



Se necesita de saber escucharlas, tener paciencia, no juzgarlas, que nuestra compañera se exprese, su sentir, su vivir. Y sobre todo no juzgarla, darle el respeto que se merece. Que la compañera se sienta en confianza con nosotras para que pueda dar su sentir, su emoción, su vivir, para que suelte lo que trae. (...) Creo que eso es lo que todas merecemos para que nos sintamos que somos escuchadas

Promotora del Observatorio

Retos del trabajo con mujeres y la comunidad

Al proponerse esta campaña, las promotoras sabrían que los retos para este trabajo son grandes y vienen de diferentes frentes.

Saben lo que esperan las personas que son convocadas a un taller, y que es importante romper con esa expectativa para poder construir colectivamente. Que las personas están acostumbradas a asistir a talleres organizados por el gobierno y relacionados con algún programa de entrega de recurso. Quizás desanime llegar al taller con las manos vacías, pero es importante no generar expectativas erróneas.

Saben que las mujeres se expresan de manera mucho más extensa y profunda en sus lenguas, que no hablarlas como facilitadoras es una limitante, pero que no debería limitar a las participantes, y la prioridad es que se compartan entre ellas.

Los grupos mixtos también son un reto. Los hombres tienden a tomar la palabra con seguridad e intención. ¿Cuántas veces son los primeros en declarar que “en este pueblo no hay violencia, aquí no pasa nada”? Por eso se usa la estrategia de hacer los ejercicios con los hombres y las mujeres por separado, al momento de escuchar las conclusiones de las compañeras, resultan sorprendidos por todo lo que pasa en su propia comunidad que no se dan cuenta. Además, muchos no se sienten cómodos cuando es una mujer la que coordina el taller, “da pena que una mujer te venga a enseñar” frecuentemente comentan los varones.

En los espacios con hombres, es común que las mujeres se inhiban de tomar la palabra. Pero también en los grupos de puras mujeres de la misma comunidad, están conscientes de la presencia de la suegra, la tía, la cuñada, la mamá... y saben que lo que se dice ahí no se queda ahí.

Hay veces que el anonimato es la única forma de expresar la verdad

También hay retos a nivel personal. Es común entre las promotoras el sentimiento de impotencia, de que un taller no alcanza a abarcar todo lo que las mujeres necesitan. Hay que hacer un esfuerzo constante por medir los alcances y limitar las expectativas propias y de las demás. Y a la par abrazar el don y la oportunidad de ser parte de ese proceso con las mujeres. Seguir buscando las herramientas para abordar de manera sana las heridas que se abren con los relatos compartidos, en un tono de esperanza y fuerza entre mujeres. También se ve la necesidad de espacios para que las propias promotoras procesen todo lo que escuchan y viven en los talleres, para que no se acumule en sus corazones y en sus cuerpos, sino que fluya.

Nos queda luego el sentimiento de culpa. Nos pasamos de confianza, las abrimos mucho, sí al último hacemos un cierre, somos claras que no vamos a regresar, pero que busquen ayuda, que no se queden calladas, que siempre va a haber alguien que las escuche, que no se callen.

Promotora del Observatorio

Prepararse para hacer este trabajo ha sido un camino largo y que nunca va a acabar, pero la sanación es colectiva y parte del proceso. Se reflexiona constantemente sobre es la necesidad de sanar lo propio antes de trabajar con otras mujeres. La sanación colectiva es un compromiso por fortalecer no sólo a una, sino a todas.



...y nosotras como promotoras, a partir de Observatorio y el Feminismo Comunitario, es una parte que necesitamos aprender mucho y que necesitamos desahogarnos también, un taller de autocuidado, donde podamos estar desahogadas y aportar nuestro granito de arena con las demás mujeres y ayudarlas. Porque luego me conmueve y también quiero llorar, porque me da tristeza y me pongo en lugar de las mujeres y me duele, hasta a mí me salen las lágrimas. Porque sí tenemos muchas cosas que también nos duelen y es difícil apoyar a otras mujeres si estamos dolidas. Siento que tengo muchas cosas que sanar, que sacar, para apoyar a otras mujeres.

Promotora del Observatorio

La apuesta del Observatorio

Frente al duro panorama al que se enfrentan, las promotoras del Observatorio tienen clara su apuesta:

“ Han recibido otros talleres pero de programas como Prospera, pero es diferente. Aquí es más hermanarse con las demás mujeres y eso no se ha tocado en las comunidades.

Queremos hacerlo de una manera diferente, no de la manera institucional, sino desde esto que somos las mujeres en la comunidad, de discutirlo, abrazarlo, consolarnos, escucharnos en nuestro lenguaje y no buscar en un espacio formal. Puede ser hasta en el molino, lo importante es estar con las mujeres.

”

“ El estar en contacto con las mujeres y decir nosotras no somos el gobierno, no traemos lana, pero estamos aquí para compartirles una herramienta. Que se den dos horas de su tiempo y te escuchen, te fortalece y te sigue fortaleciendo a que yo me siga formando para tener más herramientas y que estas herramientas les sirvan a ellas, que puedan tener a la mano para su vida cotidiana. Que una mujer me escuche, y le haga sentido que ella puede salvar a otra mujer, es mucho más satisfactorio (...) Tiene sentido que lo hagamos de una forma diferente, real. ”

Gracias hermanas, por atreverse a transformar
y ser transformadas.

Con cariño y admiración para las promotoras
del Observatorio Comunitario de Violencia
contra las Mujeres.



¿Cómo seleccionar y usar los ejercicios del manual para tu taller?

Planear un taller es un momento vital y emocionante de la práctica educativa. Nunca sabes exactamente qué va a pasar cuando estés frente al grupo en el taller, y para que puedas disfrutar las sorpresas que te va a traer cada grupo, es importante que te sientas preparada y segura en tu lugar como facilitadora. No hay una sola manera de lograrlo, y con el tiempo vas a ir afinando tu intuición pedagógica, pero te compartimos algunos consejos desarrollados a partir de nuestra experiencia y de la propuesta pedagógica de la Educación Popular.

Hay tres elementos clave que debes tomar en cuenta cuando te estés preparando el taller que quieres dar:



El proceso del grupo

La Educación Popular propone que nuestro punto de partida sea entender que todas las personas estamos aprendiendo y transformándonos constantemente, dentro y fuera de los espacios educativos. Todas las experiencias que vivimos nos impactan y modifican nuestra forma de entender el mundo.

Las personas no llegan al espacio desapegadas de su proceso de vida o del mundo fuera del taller: lo traen consigo y regresarán a él. Cuando en tu taller propones un ejercicio, le estás proponiendo a la persona o al grupo una experiencia a vivir, un reto a experimentar, un pequeño proceso en el que saldrán diferentes a como empezaron. La experiencia que les propongas será mucho más efectiva si contemplas el proceso y la realidad que vive en su vida diaria.

Por lo tanto, procura informarte lo más posible sobre las personas que van a asistir antes de empezar el taller:

- ¿Cuántas personas van a ser?
- ¿De qué edades?
- ¿A qué se dedican?
- ¿Qué tan variados perfiles tienen?
- ¿De dónde son?



Y más allá de sus características generales, indaga sobre su proceso al llegar al espacio:

¿Por qué vienen al taller?

¿Qué saben del tema?

¿Qué sentimientos les genera?

¿Has trabajado con esas personas antes?

¿Con todas o sólo con una parte?

¿Qué saben ellas de ti?

¿De qué piensan que se va a tratar el taller?

¿Qué experiencias previas tienen con el tema?

Obviamente no lo vas a saber todo de las personas, y menos antes de conocerlas, pero va a ser de mucha ayuda ser sensible, curiosa y observadora con el grupo, buscando ser coherente con su proceso y a la vez pertinente con los retos a los que les invitas, para que salgan del espacio con algo nuevo que les aportó el asistir al taller.

Puedes pensarlo como si te estuvieras preparando para navegar, antes de subirte a tu barca...

**tienes que saber hacia dónde fluye la corriente,
o por mucho que remes no vas a avanzar**

Tu apuesta política y pedagógica

Ahora, si como facilitadora pides un momento de las vidas de las personas participantes, es para proponerles algo que piensas que es importante aprender y hacia donde vale la pena transformarse. Algo en lo que crees y que forma parte de una apuesta política y pedagógica que has conformado junto a tu equipo a través de la reflexión y la observación profunda.

Es primordial que conozcas tu apuesta y que tengas claro qué quieres lograr con ese grupo en específico

- ¿Qué busca lograr el Observatorio?
- ¿Por qué es importante para eso realizar talleres?
- ¿Qué quiero lograr con este taller en particular?

Puedes tener varios objetivos a realizar a lo largo de un taller (por ejemplo, generar reflexión, compartir información y registrar las violencias que se viven en la comunidad), pero es importante que tengas claras tus prioridades y que midas tus expectativas. No siempre se pueden cumplir todos los objetivos propuestos, y aunque sea frustrante también es muy común.

Por eso evaluar constantemente los aciertos y debilidades para afinar los objetivos y los ejercicios es importante. Es posible que se tengan que reajustar las expectativas, y está bien mientras se siga abonando a la apuesta del Observatorio.

Existen infinidad de ejercicios valiosos y emocionantes, tener clara tu intención para ese taller en el marco de la apuesta general de tu equipo, será tu herramienta principal para elegir cuáles ejercicios llevar a cabo en cada momento.

Es muy común que surjan situaciones inesperadas, y que llevar a cabo tu planeación al pie de la letra sea imposible. En esos casos...

tu proyecto político es la brújula
que te guiará a modificar tus planes



Condiciones materiales

Finalmente, al preparar un taller debes tener en cuenta las condiciones en las que vas a trabajar.

¿Cómo es el espacio? ¿Cuenta con sillas, mesas, pizarrón? ¿Hay materiales de papelería, luz, internet? ¿Se escucha mucho ruido o es silencioso? ¿Va a ser necesario procurar comida para las personas que asistan? También debes valorar las condiciones de tu equipo, ¿cuántas personas van a conformar el equipo facilitador? ¿Cómo van a llegar al lugar, qué material podrán transportar? ¿Con qué habilidades y saberes pueden aportar?

Es importante que conozcas las condiciones en las que vas a trabajar y que procures que sean las mejores dentro de las posibilidades. Intenta anticiparte lo más posible, y aprende a identificar tanto las limitaciones como las potencias de cada espacio. Si las condiciones hacen difícil realizar el ejercicio que habías planeado, busca adaptarlo, y si lo hacen imposible, ten siempre listo un plan b.

Como ya revisamos, mientras logres navegar con la corriente del grupo y tengas claro a dónde apunta la brújula de tu apuesta, en cualquier lugar se puede realizar un taller bonito y provechoso.



Consejos para usar los ejercicios

Ahora, con respecto a la planeación de los ejercicios. Lo primero que siempre debes recordar es que los ejercicios descritos en este manual y en cualquier otro son sólo ideas, propuestas. Siempre debes adaptar el ejercicio propuesto para que tenga coherencia con el grupo y el tema que estás trabajando. Esto no debe presionarte, al revés, es una invitación a que hagas tuyo el ejercicio y explores sus posibilidades. Puedes ajustar los tiempos, las ideas, los temas, lo que necesites mientras tenga sentido con el proceso del grupo, tu apuesta político-pedagógica, y las condiciones en las que estás trabajando. Cuando te sientas segura, también puedes inventar tus propios ejercicios o construirlos con tus compañeras.

Es importante que revises con cuidado cada uno de los pasos de cada ejercicio para que no te queden dudas de cómo se lleva a cabo. Piensa muy bien cómo vas a dar cada una de las indicaciones y cuánto tiempo se va a dedicar a cada momento. Dar indicaciones contradictorias o incompletas puede resultar muy confuso para el grupo e incluso impedir que se logre el objetivo del ejercicio. Prepara con tiempo el material que sea necesario para todo el taller y si es posible, lleva un poco de material extra.

Puede resultar muy útil ensayar los ejercicios previamente, puedes pedirle a tus amistades o familia que te regalen un poco de su tiempo para hacer la prueba. También vale la pena que te informes lo más posible sobre el tema que vas a tratar, para estar lista para contestar dudas que puedan surgir y poder aportar lo más posible a profundizar la discusión.

Tipos de ejercicios

En este manual los ejercicios se encuentran divididos en 5 tipos según su función.

Presentación: Son ejercicios cortos y entretenidos que tienen por objetivo principal que las personas se presenten diciendo su nombre y algo más de información sobre ellas. Además, buscan ser divertidos y relajantes para romper la expectativa de un taller "tradicional" en el que sólo una persona da clase y las demás la escuchan. La intención es que todas las personas tomen la palabra y encontremos también lo que tenemos en común.

Fortalecimiento del equipo: Comunicación y confianza: Estos ejercicios generalmente presentan al grupo con un reto que deben superar aplicando sus habilidades comunicativas y confiando en las demás personas. Buscan que a través de las experiencias compartidas el grupo se sienta cada vez más como un equipo, en el que el aporte de cada persona es valioso para superar los obstáculos. Precisamente sirven también para identificar las debilidades y bloqueos para la comunicación y la toma de decisiones colectiva, para abordarlas desde un lugar positivo y propositivo. También fortalecen la confianza entre las personas del grupo, lo cual es vital para cierto tipo de trabajo, como la profundización en los temas que propone el Observatorio.

Tipos de ejercicios

Reflexión: Los ejercicios que aquí llamamos de “reflexión” tienen en común la intención de llamar la atención sobre elementos cotidianos para ponerlos sobre la mesa y profundizar sobre ellos. Por ejemplo, buscan provocar reacciones, identificar emociones y explorar significados. Esto nos permite partir de lo que conocemos, escuchar lo que las demás personas tienen que decir al respecto, y aprender algo en el camino.

Análisis: Analizar es la práctica de separar algo en partes y profundizar en cada una de ellas para aprender algo nuevo del conjunto. Es muy útil cuando la realidad que queremos entender es confusa y abrumadora. La intención de estos ejercicios es brindar herramientas para profundizar en nuestro entendimiento de la realidad.

Cierre: Los ejercicios de cierre son maneras sencillas de llegar a una conclusión de la discusión desarrollada en el taller. Buscan reafirmar los aprendizajes colectivos e individuales y dar una sensación de satisfacción por el trabajo realizado.

En general, los ejercicios propuestos comparten ciertos elementos, como la importancia de la participación, el diálogo y la escucha.

Una propuesta para planear tu taller

Usa estos ejercicios de manera creativa y pertinente. Si te sirve, te sugerimos ordenar los ejercicios de la siguiente forma:

Para empezar, usa una dinámica de presentación (si las personas participantes no se conocen previamente) o de fortalecimiento de equipo (si ya se conocen). Ambas pueden cumplir la función de romper el hielo, y generar un buen ambiente para que el diálogo fluya. También sirven para activar el cuerpo y la mente, y así aprovechar al máximo el limitado tiempo que tenemos. En fin, son útiles para permitir a las personas participantes hacerse presentes en el espacio y reconocer con quién van a trabajar las siguientes horas.

Para entrar de lleno al tema a tratar, puede ser útil un ejercicio de reflexión, ya que nos permite reconocer las emociones, significados, experiencias, etc., que nos provoca un tema o aspecto de la realidad. Después, un ejercicio de análisis nos procura herramientas para tener una perspectiva más profunda del tema trabajado.

Finalmente, una dinámica de cierre es importante para generar conclusiones individuales y compartidas, y valorar cómo ha cambiado nuestro entendimiento del tema a partir del taller. No siempre es posible integrar los cuatro tipos de ejercicio a un mismo taller, y no es para nada necesario. A veces un mismo ejercicio puede cumplir varias de las funciones, o puedes adaptarlo para que así sea. Lo importante es que la planeación tenga coherencia interna, es decir, que los ejercicios se complementen para que cada uno aporte a lograr los objetivos.

Consejos finales

En la descripción de cada ejercicio se da una duración aproximada, que en general es la mínima, pero puedes agregar más momentos o extenderlos si piensas que aporta al objetivo.

La mayoría de los ejercicios sugeridos se pueden adaptar para trabajar con grupos mixtos o sólo de mujeres, será tu tarea pensar bien qué enfoque darle en cada caso. Una opción que puede funcionar bien es que los hombres y las mujeres hagan el ejercicio por separado y luego comparen las perspectivas y reflexiones. Comúnmente las mujeres se expresan con más confianza cuando no hay hombres presentes, y también suele pasar que los hombres se sorprenden al escuchar lo que las mujeres comparten en la plenaria.

**No pases por alto que participar en un taller que invita a la autoexploración
y el diálogo puede ser intenso emocionalmente**

Abordar la realidad de la violencia hacia las mujeres fácilmente puede provocar emociones de impotencia, tristeza, coraje, o malos recuerdos. Te sugerimos que planees tu taller buscando cerrar el espacio con un tono positivo, es decir que la conclusión favorezca la esperanza, autoestima, cariño, y seguridad. Es un reto, pero si lo que se busca es invitar a las personas a organizarse y cambiar las cosas que no les gustan, es importante que salgan del taller con la convicción de que pueden hacerlo.

Presentación

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
¿De dónde soy?	Conocer los nombres y el lugar de procedencia de cada persona. También sirve para que las personas sepan lo que tienen en común, como su lugar de origen.	Cada quien se presenta diciendo su nombre y marcando en el mapa el lugar de donde viene. Puede haber diferentes colores para el lugar donde naciste y el lugar donde vives. También puede hacerse un poco más interesante si cuentan algo que les gusta del lugar de donde son.	Mapa. Chinchetas o plumones.	Máximo 20 min	Te puede servir para darte una idea de la distribución geográfica de las y los miembros del grupo. Puede servir para formar equipos o retomar el mismo mapa para ejercicios de mapeo.	Cuando hay personas de diferentes lugares, y de preferencia cuando se va a trabajar algo relacionado al territorio.	Hasta 15 personas.
Algo que yo sé y las demás personas no saben	Conocerse y romper el hielo, empezar a activar la imaginación. Compartir y valorar nuestros saberes.	Se les indica que cada quien piense en un saber que tenga y piensa que las demás personas no. Por turnos, cada quien se presenta y hace una mímica representando ese saber. Las demás personas tienen que adivinar a qué se refiere. Se puede complementar con la reflexión de la frase "Todas las personas sabemos algo, todas las personas ignoramos algo. Por eso aprendemos siempre", de Paulo Freire.		15-30 min	Es un buen ejercicio cuando se va a trabajar el tema de los saberes, o para establecer la premisa de que los saberes se van a compartir, y no va a venir alguien a enseñar.		Hasta 15 personas.
Soy Fulana y soy fantástica	Conocerse y romper el hielo, empezar a activar la imaginación.	Para presentarse, cada quien dice su nombre y una palabra que la describa que empiece con la misma letra que su nombre. Por ejemplo: Soy Alejandra y soy alegre.		10 min			Hasta 20 personas.
Presentarse en parejas	Conocerse y generar confianza.	Las personas participantes forman parejas, de preferencia con alguien que no conozcan. Se presentan en 5 minutos con su nombre y algunos datos relevantes: de dónde son, cómo es su familia, a qué se dedican, y por qué están en el taller. Después se hace un círculo y cada quien presenta a su pareja en 1 minuto.		30 min	Es importante tomar en cuenta el tiempo para que no se alargue demasiado, tanto cuando se están presentando entre parejas como cuando se presenta a la pareja frente al grupo.		Hasta 20 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Mi amiga es como el mar...	Conocerse y fortalecer autoestima y vínculos en el grupo.	La primera persona elige a una persona que conozca del grupo y la presenta diciendo su nombre y compartiendo una planta o animal o elemento de la naturaleza a la que piensa que se parece y por qué. Luego esa persona elige a la siguiente para hacer lo mismo, hasta que pasaron todas. Ejemplo: Ella es Paola y es como una montaña porque es confiable y sabia.		20 min		Este ejercicio funciona bien cuando las personas se conocen de antemano. No es necesario que se conozcan entre todas, sólo que todas conozcan por lo menos a una persona.	Hasta 20 personas.
Presentarse con un objeto	Conocerse y autoexplorarse.	Cada quien elige un objeto que traiga consigo que sea importante o significativo (por ejemplo su cuaderno, o una prenda, o un anillo). Después, cada quien se presenta diciendo su nombre y por qué eligió ese objeto.		30 min	El presentarse a partir de un objeto propio ayuda a compartir alguna parte de nuestra historia o lo que somos.		Hasta 20 personas.
El viento sopla	Conocerse y activar el cuerpo y la imaginación.	Se hace un círculo con las sillas, el número de sillas debe ser el total de participantes menos uno. Una persona se para al centro y dice: "El viento sopla para las personas que..." y finaliza con una característica que piensa que varias personas pueden compartir. Por ejemplo: "el viento sopla para las personas que tienen hijos e hijas", o "El viento sopla para las personas que traen tenis", o "el viento sopla para las personas que se bañaron hoy". Quienes coincidan con la característica deben cambiar de lugar en el círculo y quedar sentados en una nueva silla. La persona del centro también se sienta en una de las sillas libres y la persona que no alcanzó silla se presenta y sigue el juego repitiendo "El viento sopla para las personas que..." y una nueva característica.		15 min	Puedes tener preparadas tarjetas con características por si al grupo le cuesta inventarlas. Antes de empezar pregunta si hay personas con problemas de movilidad para asegurarte si se sienten bien con el ejercicio. Recuerda al grupo que hay que ser cuidadosos y respetar los cuerpos de los demás. Según la cantidad de personas, es posible que no alcancen a presentarse todas, si es así puede haber una ronda al final para que se presenten quienes faltaron. La frase inicial también se puede cambiar adaptándola al contexto del grupo puede ser "el fuego se mueve para las personas que", o "en el morral hay mensaje para quienes" etc...		A partir de 10 personas. Hasta 40 personas.

Fortalecimiento del grupo: comunicación y confianza

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Sillas cooperativas	Fortalecer el trabajo en equipo y divertirse.	¿Conoces el juego de las sillas musicales? Éste juego es muy parecido, excepto que todas las personas siguen participando en cada ronda. Se ponen en el centro las sillas mirando hacia afuera (para empezar la cantidad de sillas es la del número de participantes menos una). Mientras suena la música, las personas bailan moviéndose en círculo alrededor de las sillas. Cuando se detiene la música, todas las personas deben sentarse en las sillas. ¡Todas! La única regla es que nadie debe estar tocando el piso. Cuando lo logran, se quita una silla y se vuelve a empezar. ¿Hasta cuántas sillas podrán llegar? Se cierra en plenaria con una ronda de comentarios de cómo se sintieron, si pensaban que iban a llegar a tan pocas sillas y qué aprendieron sobre el trabajo en equipo.	Sillas. Música.	30 min	Es importante recordarles que hay que tener mucho cuidado con el cuerpo propio y de las demás personas. Si hay alguien que no se siente bien para realizar el ejercicio, puede no participar o salir en el momento que lo desee y observar.		A partir de 8 personas. Hasta 20 personas.
Nudo humano	Fortalecer el trabajo en equipo y divertirse.	Todas las personas participantes forman un círculo lo más pegado posible, cierran los ojos, ponen sus manos al centro, estiran sus manos hacia el frente y agarran las manos de otras dos personas, formando un nudo. Después abren los ojos y tienen que deshacer el nudo para formar otra vez un círculo, sin soltarse en ningún momento las manos. Se puede hacer un siguiente nivel en el que no puedan hablar.		15 min	Es importante recordarles que hay que tener mucho cuidado con el cuerpo propio y de las demás personas. Si hay alguien que no se siente bien para realizar el ejercicio, puede no participar y observar.		A partir de 10 personas. Hasta 35 personas.
Acomodarse sin hablar	Reflexionar sobre las dinámicas del grupo. Fortalecer el trabajo en equipo.	Sin hablar, las personas participantes deben formar una fila de mayor a menor edad. Cuando consideran que lo lograron, cada quien dice su edad para comprobar si estaban en lo correcto. Se pueden hacer varias rondas con otras indicaciones, como: de quien viva más lejos a quien viva más cerca, por sus nombres en orden alfabético, por su fecha de cumpleaños... Se hace una ronda compartiendo cómo se sintieron y qué observaron. Se reflexiona sobre las dinámicas dentro del grupo y la importancia del trabajo en equipo.		15 min	Si se acomodan por edad, puede servir para hacer una reflexión sobre el ciclo de la vida, por ejemplo si se va a tratar el tema del tiempo de las mujeres.		A partir de 5 personas. Hasta 20 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
<p>Las manos</p>	<p>Fortalecer los vínculos en el grupo. Generar compromiso hacia el grupo. Activar los sentidos.</p>	<p>Primero, las personas participantes cierran los ojos y caminan por el espacio, con cuidado. Es muy importante que mantengan los ojos cerrados y no hablen a lo largo de todo el ejercicio hasta que se les indique que lo contrario. Se les pide que observen cómo está su cuerpo, que perciban el espacio, que activen sus demás sentidos para ubicarse y sentirse en confianza. Si se encuentran con otra persona tener cuidado para no lastimarse y tratarla con respeto y cariño. Aún con los ojos cerrados, se pide encuentren a una persona y forman pareja, se ponen frente a frente, tomándose de las manos. Se les pide que conozcan a la otra persona y se dejen conocer a través de sus manos, que las exploren, con respeto y con cariño. Es importante que estén pendiente de los límites y también las invitaciones de la otra persona. Se pueden hacer caricias, apapacharse si así lo necesitan. Luego se despiden y se separan y se vuelven a mover por el espacio, identificando cómo se sintieron. Cuando estén listas, abren los ojos y todas las personas forman un círculo. Quien quiera puede compartir cómo se sintió y qué descubrió de sí misma. Se reflexiona sobre que con esas personas vamos a construir de ahí en adelante, que hay que confiar y no juzgar. Al final del taller se puede hacer una ronda a ver si descubrieron quién era su pareja.</p>		<p>40 min</p>	<p>Se necesita un espacio íntimo y sereno. Es importante recordarles que no pueden hablar ni abrir los ojos hasta el final del ejercicio.</p>	<p>Es un buen ejercicio cuando el grupo va a trabajar por largo rato, por lo menos varios días, o cuando tienen un proyecto juntas.</p>	<p>A partir de 12 personas. Hasta 30 personas.</p>

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Comunicación sin saber de qué se trata	Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y los acuerdos.	Tres voluntarios salen del espacio, las demás personas van a observar en silencio. Entra uno y se le pide que empiece a dibujar cualquier cosa, se puede indicar una parte del papel (abajo, el medio, arriba). Luego se tapa lo que dibujó con el papel periódico o cualquier otra cosa, dejando descubiertas algunas líneas. Entra la segunda persona y se le pide que continúe el dibujo. Luego la tercera, repitiendo el proceso anterior. Se descubre el dibujo resultante de los tres. En plenaria se pregunta primero a los observadores qué percibieron. Se discute en torno a que no hubo comunicación para realizar el dibujo colectivo, y se reflexiona sobre la importancia de conocer qué es lo que se quiere en colectivo para poder llevar a cabo un trabajo conjunto, y tener un acuerdo previo para alcanzar objetivos comunes.	1 papel grande y plumones. 1 papel para tapar. Cinta.	20 min			A partir de 6 personas. Hasta 40 personas.
Cambio de prenda	Generar empatía entre el grupo.	Cada participante se quita una prenda que traiga puesta (zapato, chamarra, collar, chal, sombrero...). La deja al centro y alguien más la agarra, o se la intercambia con la persona que tenga al lado. Se la ponen, caminan un rato con esa prenda. Se imaginan cómo es vivir con ese tamaño, esa necesidad, ese estilo, etc. La Reflexión gira en torno a si les gusta o no la prenda seleccionada, si se sintieron cómodos, qué tienen en común y de diferente con esa persona. Le regresan la prenda a la persona y se forma un círculo. Se pregunta cómo se sintieron y se reflexiona sobre qué aprendemos al "ponernos en los zapatos de otra persona".		20 min	Si son muchas personas, es mejor la opción de que hagan el intercambio con la persona de al lado, para que no haya riesgo de que se pierda algo.		A partir de 5 personas. Hasta 40 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Hileras de confianza	Fortalecer la confianza en el grupo. Reflexionar sobre las responsabilidades de cuidado cuando estamos en un equipo. También activar los sentidos.	Se forman hileras de máximo 10 personas, cada quien pone las manos sobre los hombros de la persona que está enfrente. Todas las personas cierran los ojos. Sin que las demás personas se den cuenta, se le indica a quien está hasta adelante de la hilera que abra los ojos y que empiece a caminar por el espacio y al ritmo quiera. Después de un tramo, se le pide a la persona con los ojos abiertos que se pase hasta el final de la hilera y cierre los ojos. Ahora la persona que quedó adelante puede abrirlos y se repite el ejercicio, hasta que pasen todas las personas. Cuando ya pasaron todas las personas, se forma un círculo y se pregunta cómo se sintieron, cómo se sentía ir al frente, cómo se sentía que te llevaran. Se reflexiona sobre la confianza en el grupo, y sobre la responsabilidad de cuidar a los demás.		20 min			A partir de 8 personas. Hasta 40 personas.
Los dones	Valorar los dones propios y lo de los demás. Practicar el pedir ayuda.	Cada participante escribe en un papel los dones que tiene (uno por tarjeta). Luego, en hojas de diferente color, escribe un desafío que tiene. Después, cada quien regala un don a otra persona. Cada quien reflexiona si con los dones que tiene ahora (los propios y los regalados) puede superar su desafío. Si piensa que no, puede pedir a alguien uno de sus dones para superar su desafío. En plenaria se reflexiona sobre cómo se sintieron y la importancia de valorar los dones y de pedir ayuda.	Papeles de dos colores. Plumones o plumas.	40 min	También se pueden escribir los desafíos del grupo en vez de los personales.	Funciona mejor si las personas ya se conocen un poco y tienen cierta confianza. Se puede hacer al final del taller para fortalecer al grupo.	A partir de 6 personas. Hasta 20 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
¿Es así?	Reflexionar sobre las dificultades en la comunicación.	<p>Se piden dos personas voluntarias, el resto del grupo observa. Una persona se coloca frente al pizarrón (o papelote). La segunda se coloca dando la espalda a la primera y al grupo. Se le entrega una hoja con un dibujo sencillo (una casa, un árbol, una figura geométrica, etc.) y debe describir la figura para que la otra persona la dibuje en la pizarra.</p> <p>El que está de frente a la pizarra debe tratar de dibujar lo que le están describiendo. La persona que está dibujando hace su mejor intento, sin hacer preguntas ni hablar. Después, se repite el ejercicio pero la persona que está dibujando sí puede hacer preguntas. Después se puede hacer una tercera ronda en la que se repite el ejercicio, pero se cambia a la persona que describe la figura por otra del grupo. Igualmente puede hacer preguntas y la persona que describe puede mirar a la pizarra para ayudar al que dibuja. Finalmente, en plenaria las personas voluntarias cuentan cómo se sintieron durante el ejercicio, en sus distintas etapas. Se comparan los dibujos realizados entre ellos con el dibujo original. Se discute qué elementos influyeron para que la comunicación se distorsionara o dificultara: la falta de visión, de diálogo, etc. Posteriormente se discute qué elementos en nuestra vida cotidiana dificultan o distorsionan una comunicación.</p>	Pizarra y tiza (o papelotes y plumones). Una hoja con un dibujo.	40 min	Se puede hacer en varios grupos si hay mucha gente.		A partir de 8 personas. Hasta 40 personas.

Reflexión

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Las estatuas	Explorar los significados y preconcepciones que el grupo tiene sobre conceptos clave.	El grupo se divide en equipos de máximo 5 personas. A cada equipo se le entrega un concepto que va a ser clave durante la sesión (por ejemplo: violencia, derechos, comunidad, ley...), y deben encontrar la manera de representar ese concepto creando una imagen fija con sus cuerpos, como una mímica sin moverse. Por turnos, lo van presentarlo al resto del grupo, que debe adivinar qué concepto están representando.		10 min de trabajo en equipos, 5 min de presentación de cada equipo.	Puedes repetir el ejercicio con los mismos conceptos al final de la sesión para ver si hubo cambios en su entendimiento del concepto.		A partir de 6 personas. Hasta 20 personas.
La galería	Explorar los significados que el grupo tiene sobre un concepto clave. Practicar las habilidades para argumentar y para hacer acuerdos.	Se presentan una serie de fotografías o imágenes entre las que deben elegir cuál es la que mejor representa el concepto a trabajar. Cada quien toma la imagen que eligió (una para cada persona) y en parejas se muestran la imagen que eligieron, se comparten por qué la eligieron y eligen sólo una que ambos estén de acuerdo que representa mejor el concepto. Después se hace una segunda ronda, y ahora cada pareja busca otra de las parejas, para que entre los dos grupos elijan una sola imagen y así sucesivamente hasta que todo el grupo quede en común acuerdo de una sola imagen. Al final se comenta en plenaria qué aprendieron durante el ejercicio.	Tantas imágenes como personas en el grupo.	5 min por ronda para las primeras rondas. La última ronda se puede extender hasta 10 min. Y 10 min para la plenaria final.	En este ejercicio es importante estar recordando constantemente los tiempos para empujarles a tomar una decisión pronta. Elige y prepara las imágenes con anticipación y cuidado, recuerda llevar unas cuantas extra por si acaso.		A partir de 8 personas. Hasta 20 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
<p>El poder de decir NO</p>	<p>Vivir el poder de decir NO. Explorar los límites propios y de las demás personas.</p>	<p>Se forman dos círculos concéntricos de manera que las personas queden frente a frente. Las personas que participan van recibiendo diferentes instrucciones para interactuar con la persona que tienen enfrente. Si existe algo que no quieran hacer o decir, deben decir "NO" (es muy importante recalcarlo constantemente durante la actividad), ya sea con la cabeza o de manera verbal. En ese caso, su pareja no debe seguir la indicación por ningún motivo, sin hacer ningún juicio. Las instrucciones van subiendo de nivel, de tal forma que se ponga en juego la expresión de los límites personales. Una vez concluida la instrucción se girará el círculo: cada vez que escuchen la palabra "giren" se recorrerán un lugar (los círculos girarán en sentidos contrarios), de tal forma que se mantenga un ritmo rápido. Lista de instrucciones sugeridas: Salúdense de mano. Díganse a qué se dedican. Díganse cuál es su parte del cuerpo favorita. Salúdense de beso en la mejilla. Díganse cuando fue la última vez que besaron a alguien. Díganse cuál es la comida que más les gusta. Dense un abrazo. Salúdense con el pie derecho. Díganse cuál es la parte de su cuerpo que menos les gusta. Salúdense de beso en la boca. Díganse cuál ha sido la experiencia más difícil de su vida. Denle un beso a la otra persona en la mano. Díganle a la otra persona qué es lo que más les disgusta de la vida. Dense mutuamente las gracias. Etc. Al terminar el ejercicio se comenta en plenaria: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les hizo pensar? ¿Cómo se sintieron con la posibilidad de decir "no"? ¿Qué aprendí sobre mis límites y los de los demás?</p>		<p>20 min</p>	<p>Este ejercicio puede fácilmente incomodar a las personas, asegúrate que el grupo tiene suficiente confianza para realizarlo. Puedes ir valorando cuáles instrucciones son pertinentes durante el desarrollo del ejercicio. Es importante recordarles que siempre tienen la oportunidad de decir no, es su poder y su derecho en cada momento, dentro y fuera del ejercicio; así como tenemos la obligación de respetar siempre el límite de la otra persona.</p>		<p>A partir de 10 personas. Hasta 30 personas.</p>

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Hombres, mujeres y el cuidado	Promover la reflexión sobre las diferencias de género en el contexto de las relaciones de cuidado y cómo éstas se viven en la comunidad.	Se colocan frente a las personas participantes dos cajas vacías y una serie de objetos (por ejemplo, fotos de diferentes personas, objetos quebrados, equipos complejos, etc.). Se le pide a las personas que coloquen en una caja las cosas que crean que las mujeres pueden cuidar mejor. En la otra caja, deben colocar aquello que un hombre puede cuidar mejor. Después de que se termine de realizar la tarea, se retiran las figuras de las cajas, una a una, presentándolas al grupo. Se reflexiona con el grupo cómo fueron agrupadas las figuras. Se pregunta qué actividades o responsabilidades desarrollan las mujeres y los hombres, y por qué creen que sea así. Se pregunta cuáles de esas actividades conllevan mayor toma de decisión en la comunidad y si eso tiene consecuencias negativas o implica desigualdad en el poder. Algunas preguntas que pueden aportar a la reflexión son: ¿El hombre o la mujer pueden aprender a cuidar o eso es parte de la naturaleza? ¿Ningún hombre cuidaría bien de las figuras que están en la caja de la mujer? ¿Ninguna mujer cuidaría bien de las figuras que están en la caja del hombre? Es importante resaltar que tales construcciones son adquiridas histórica y culturalmente y pasadas de generación en generación. Es necesario estar atentos a eso y evitar posibles consecuencias negativas de esas convenciones. Recalcar que los estereotipos y roles construidos socialmente para hombres y mujeres pueden influir en la desigualdad de poder y toma de decisiones para la vida común.	Dos cajas vacías (por ejemplo de zapatos); Dibujos o fotos de personas, objetos, animales o plantas incluir imágenes de bebés, personas de edad, pequeños animales, juguetes rotos, equipos electrónicos.	1 hora	Consigue los objetos con anticipación y pensando en las responsabilidades que se deben asumir en esa comunidad.		A partir de 6 personas. Hasta 20 personas.
Influencia y herencias de otras mujeres en mi historia	Visualizar cómo hemos sido influenciadas por otras mujeres. Explorar los talentos para la escritura.	Se invita a las personas participantes a recordar a las mujeres de su propia historia y su influencia en sus decisiones. Las participantes recordarán momentos de la vida de otras mujeres que les marcaron y mostraron un ejemplo positivo. Relatarán ese momento como un cuento en primera persona. Las que quieran, lo podrán compartir con el grupo en plenaria.	Plumas, hojas.	1 hora	Asegúrate que todas las participantes se sientan cómodas. En caso de que no, se puede adaptar el ejercicio para que hagan dibujos o una representación.	Puede servir para cerrar un taller donde se haya trabajado sobre la invisibilización de las mujeres.	

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Historias inspiradoras	Reflexionar sobre la propia historia y compartirla. Conocerse más a profundidad. Reconocer que no todos los procesos son iguales.	Primero, en silencio cada una recuerda cuál fue el momento en que se decidió a luchar por los derechos de las mujeres. Se forman equipos de máximo cinco personas y cada una cuenta su historia. En cada equipo eligen una de las historias que les haya parecido especialmente inspiradora y se preparan para representarla frente a todo el grupo. Pasa cada uno de los equipos a hacer su representación. En plenaria se reflexiona, ¿Cómo nos sentimos a lo largo del ejercicio? ¿Qué aprendimos? ¿Qué nos inspira a luchar? ¿Cómo invitar a otras a que luchen?	Se pueden usar los elementos que haya a la mano para apoyar la representación.	1 hora y media		Este ejercicio está pensado para mujeres que ya tienen un camino en la lucha por los derechos de las mujeres, pero puedes adaptarlo para explorar otros aspectos de los procesos de las comunidades.	A partir de 8 personas. Hasta 20 personas
Cambiar la foto	Analizar una situación que lastima a la comunidad y reflexionar cómo queremos vivir.	Se elige una escena que represente la problemática a trabajar en el taller. Se puede retomar alguna situación real comentada previamente en el grupo. Por ejemplo: la discriminación a las mujeres indígenas en la cabecera, o la exclusión de las mujeres de la educación, o la violencia política hacia las mujeres. También puede ser un concepto más general como violencia a las mujeres, racismo, o patriarcado. Un grupo de personas voluntarias lo representa como una imagen con sus cuerpos, como mímica sin hablar y sin moverse. A partir de ahí, las demás personas del grupo van tomando turnos para cambiar al foto (pueden pedir a las personas que tomen otra postura, o cambien el gesto, o incluso integrar más personas) para que se parezca más a cómo quieren vivir y explican por qué. Es importante que todas las personas tengan su turno. Cuando pasaron todas, se observa cómo quedó la imagen y deciden si hace falta hacer más cambios. Al final se reflexiona en plenaria sobre cómo se sintieron y qué aprendieron.		1 hora			A partir de 10 personas. Hasta 30 personas

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Carta a mujer que nos ha apoyado	Valorar a las mujeres en nuestra vida y practicar la escritura.	Primero, en silencio cada una recuerda Cada una reflexiona sobre su vida, sobre una mujer que nos haya apoyado a llegar donde estamos o a estar bien, siga viva o no. Cada quien le escribe una carta a esa mujer, puede elegir si dársela o no. En parejas pueden comentar sobre esa mujer y cómo se sintieron escribiendo la carta.	Papeles y plumas.	1 hora	Es un ejercicio centrado en escritura, asegúrate que todo el grupo se sienta cómodo escribiendo.		
Descubriendo que soy mujer / hombre	Reconocer cómo, a través de la cultura, se dan diferentes roles y posibilidades a hombres y a mujeres.	El grupo se divide en equipos de máximo cinco personas. Cada participante debe intentar recordar cuál fue el momento en el que descubrieron y supieron que eran mujeres u hombres: pudo ser algún comentario que les hizo una persona adulta, una responsabilidad que sintieron a diferencia de sus pares del otro sexo, o algo que podían hacer y sus pares del sexo opuesto no... Cada quien comenta su historia con su grupo, explicando el lugar, quién fue la persona que les dio el mensaje, el contexto y la forma en la que les hizo sentir. Luego los equipos presentan sus reflexiones a la plenaria. En conjunto se reflexiona cómo la sociedad enseña la forma en la que hombres y mujeres se deben de comportar y establece los límites de lo que está y no permitido para cada sexo.	Papelotes. Plumones.	1 hora			A partir de 5 personas. Hasta 30 personas.
Encuesta	Reflexionarán en qué espacios tienen incidencia a nivel individual y colectivo.	Se les entrega a la mitad de las participantes un formato de encuesta con frases sobre toma de decisiones en espacios públicos, privados, a nivel individual y colectivo. Cada quien la contesta de forma anónima. Después se recuperan todas las respuestas y se van poniendo las respuestas en un papelote, separando las de mujeres y las de hombres. Se analiza qué nos pueden decir esas respuestas de la toma de decisión en la comunidad y se discute sobre la desigualdad de poder y los espacios de incidencia de las mujeres. Algunas de las preguntas que pueden estar en la encuesta son: ¿Eres mujer u hombre? ¿Hablas en las asambleas? ¿Tienes puestos de dirección en un trabajo? ¿Encabezas algún movimiento social? ¿Decides cómo gastar el dinero de la casa? ¿Tomas decisiones en tu familia? ¿Participas en las decisiones de tu comunidad? ¿Te involucras en la crianza de tus hijos e hijas? ¿Tienes a tu cargo el cuidado de otras personas? Etc...	Formatos de encuesta. Plumas. Papelógrafo, plumones.	60 min		Este ejercicio está diseñado para llevarse a cabo en grupos con mujeres y hombres, para contrastar sus experiencias.	A partir de 10 personas. Hasta 40 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Una mujer me enseñó...	Reconocer y valorar la educación entre mujeres.	<p>Las participantes se colocan en parejas. Cada una debe elegir un momento de su vida en que haya aprendido algo significativo de otra mujer en una situación agradable. Primero una será la entrevistadora y preguntará a la otra: ¿Me puedes contar la historia que elegiste? ¿Qué fue lo que aprendiste? ¿En qué espacio fue: en la casa, cocina, escuela, oficina...? ¿Cómo le transmitió ese saber o conocimiento? ¿Ella cómo adquirió ese conocimiento? ¿Cuándo has aplicado ese saber? ¿Tú has podido transmitir ese conocimiento o saber a otras mujeres? ¿En qué espacios y/o formas podría compartirse a más mujeres? ¿A quiénes no les sorprendería verte enseñar o aprender? La entrevistadora debe poner mucha atención a las respuestas y tomar nota, y hacerle preguntas a la entrevistada si tienen alguna duda. Después cambian los papeles y a la entrevistadora le toca ser entrevistada. Luego cada una debe escribir el relato de la otra, en primera persona, con respeto y honrando la historia que les acaban de contar. Al final, en plenaria se comparte cómo se sintieron escuchando y siendo escuchadas. Se reflexiona sobre la importancia de valorar nuestras historias, por qué creemos que es importante escribirlas y sobre las posibilidades para enseñar y aprender para las mujeres.</p>	Hojas en blanco y plumones	1 hora y 15 min	Asegúrate que todas las personas se sientan cómodas escribiendo. Las mujeres pueden realizar su relato y escrito en su lengua si así lo desean.		A partir de 4 personas. Hasta 30 personas

Análisis

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Cuerpo comunitario	<p>Analizar lo que está pasando en nuestra comunidad. Proponer formas de cuidar la comunidad.</p>	<p>Se hace la silueta de un cuerpo en un papel kraft grande. Todo el grupo (o se pueden hacer equipos por comunidad, o de hombres y mujeres, etc.) trabaja sobre el mismo dibujo sobre las indicaciones que se van dando: Si la comunidad fuera un cuerpo, ¿cómo sería? ¿Cómo estaría su corazón? ¿Qué traería en la mente? ¿Qué le dolería? ¿Estaría cansado? ¿De qué se alimenta? ¿Qué emociones vive? Etc. Al final observan el resultado y agregan lo que piensen que falta. En plenaria, se comenta cómo se sintieron y qué aprendieron de su comunidad. Se reflexiona entorno a las preguntas, ¿cómo está nuestro cuerpo comunitario? ¿Qué necesita? ¿Qué deseamos para nuestro cuerpo comunitario? Para cerrar, cada persona piensa en qué puede aportar para el bienestar del cuerpo comunitario, lo escribe en un papel y lo coloca sobre el cuerpo.</p>	<p>Papel kraft grande. Plumones. Si es posible, colores, recortes, tijeras, listones, pegamento, etc.</p>	<p>1 hora y media</p>	<p>Una variación podría ser hacer por separado el cuerpo de los hombres y las mujeres de la comunidad, y al final reflexionar en qué se podrían aportar mutuamente para el bienestar de ambos.</p>		<p>Hasta 20 personas</p>
Los tipos de violencia hacia las mujeres de la comunidad	<p>Analizar lo que viven las diferentes mujeres de la comunidad a través de los tipos de violencia contra la mujer. Proponer qué acciones específicas pueden ayudar al bienestar de las niñas, madres solteras, amas de casa y adultas mayores.</p>	<p>Se da la explicación de los tipos de violencia hacia las mujeres: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual. Se ubican en mesas o en el piso 4 papelotes que representan: una niña, una madre soltera, una ama de casa, y una adulta mayor. Pueden tener una silueta que representen a cada una de ellas o pedirles a las personas participantes que las dibujen. Se colocan varios plumones en cada área de trabajo. Se pone música y las personas bailan por el espacio. Cuando acaba la música, cada quien se acerca al papelote que le quedó más cerca, procurando que queden equipos de más o menos la misma cantidad. (continúa siguiente página)</p>	<p>Papelotes. Plumones. Grabadoras (opcional) (puede ser la del celular). Música</p>	<p>2 horas</p>	<p>Es desgastante emocionalmente pensar en tantos ejemplos de violencias, por eso es importante en la primera parte no invitar a que se involucren tanto pensando en cada caso y se les da poco tiempo. Por eso también se invita a bailar entre cada parte, para distraerse y levantar el ánimo, pero si está siendo muy forzado y fuera de lugar, no es necesario hacerlo.</p>		<p>A partir de 8 personas. Hasta 20 personas</p>

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
		<p>Se vuelve a dar la definición de la violencia psicológica y las personas discuten que formas de violencia psicológica viven las mujeres de ese perfil en su comunidad o territorio. Se les invita a pensar en casos concretos y no sólo lo que nos imaginamos que esas personas viven. Anotan sus ideas principales en el papelote, y pueden usar la silueta para indicar en qué parte del cuerpo viven esa violencia.</p> <p>Tienen un tiempo limitado, por ejemplo 7 minutos. Luego regresa la música y se vuelven a parar y se repite el ejercicio con cada uno de los tipos de violencia. Al finalizar, se toman un tiempo para observar el resultado en cada uno de los papelotes. Se les pide que elijan con cuál de los perfiles de mujer quieren trabajar, procurando que queden equipos de más o menos la misma cantidad de integrantes.</p> <p>Cada equipo analiza la situación del perfil de mujer que les tocó y discuten qué puede hacer la comunidad por ellas. En plenaria, cada equipo presenta las conclusiones. Otra opción para concluir puede ser que cada equipo grabe una pequeña cápsula de radio sobre la situación y sus propuestas para el bienestar de esas mujeres y de la comunidad.</p>					

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
<p>Mapeo del cuerpo</p>	<p>Explorar las sensaciones y emociones en el propio cuerpo. Reflexionar sobre la vivencia en el cuerpo de cada una y valorar lo que ha hecho por nosotras.</p>	<p>Para empezar, todas las personas cierran los ojos y se les pide que tomen unas respiraciones profundas. Se les va indicando que revisen cada parte de su cuerpo para poner atención cómo se sienten: su cabeza, sus hombros, espalda, brazos, torso, abdomen, cadera, piernas, pies... Que se fijen si hay alguna parte que está más cansada o adolorida. Se pueden hacer un masajito suave en la parte del cuerpo que deseen. Después, se forman parejas. Cada pareja tiene un papel kraft grande (donde quepan los cuerpos de las dos personas) y plumones o colores. En las parejas, se ayudan para trazar el contorno del cuerpo de cada una en el papel. Después identifican en su cuerpo dónde sienten sus dolores y sus miedos, y los representan de manera creativa, ¿qué colores tienen? ¿Con qué símbolo lo puedo representar? Después ubican dónde están sus placeres y sus esperanzas y también los representan. Pueden trabajar en silencio o comentar con su pareja. Finalmente, observan el resultado y buscan cuáles son las relaciones entre los elementos que dibujaron. Observan también los cuerpos de las demás. En plenaria, se comparte cómo se sintieron en el proceso de mapear su cuerpo, qué aprendieron sobre ellas mismas y si cambió cómo ven a su cuerpo después del ejercicio. Se analiza si se encontraron elementos en común en los cuerpos de todas las mujeres y qué puede significar eso.</p>	<p>Papel kraft grande, plumones de colores. También se pueden poner a disposición recortes, estambres, tijeras, pegamento, etc., para invitar a la creatividad.</p>	<p>1 hora y media</p>	<p>Es importante no dar ideas sobre cómo mapear o representar las emociones y sensaciones del cuerpo, sino procurar que surja de la creatividad de cada una. Por eso se colocan en parejas y se les invita a compartir sólo entre ellas, para que no se vayan reflejando entre todas o piensen que hay una manera de hacerlo que es mejor, sino que sea un trabajo más personal.</p>		<p>A partir de 2 personas. Hasta 30 personas.</p>

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Cerillos	Identificar una experiencia de ejercicio de poder-sobre que las y los participantes hayan vivido, y analizar las relaciones de poder.	<p>Se forma un círculo para que todas las personas se escuchen claramente. Por turnos, cada quien enciende un cerillo y cuenta la última vez que ejercieron poder sobre ella. Cuando se apaga el cerillo, se acaba su turno y sigue la siguiente persona. Después de que pasaron todas las personas, se hace una ronda en la que cada quien cuenta la última vez que ellas ejercieron poder sobre alguien. Al terminar cada una de las rondas se puede hacer un abrazo colectivo o tomar unas respiraciones para relajarse y cerrar el momento.</p> <p>Luego cada quien regresan a sus lugares y en colectivo analizan algunos elementos de las situaciones compartidas, por ejemplo las instituciones que intervienen, los lugares donde se dieron, los sujetos ejercieron el poder, etc. En conjunto se reflexiona sobre lo que aprendieron de las relaciones de poder.</p>	Papel kraft Cerillos. O cronómetro si no hay cerillos (puede ser el del celular).	1 hora	Si el grupo el mixto, se recomienda que se realice un círculo de mujeres y uno de hombres, para luego hacer el análisis en conjunto. Esto puede permitir visibilizar las especificidades de las relaciones de poder que viven las mujeres, además de mantener los testimonios en espacios de mayor confianza.		A partir de 6 personas. Hasta 25 personas.
Mapeo de la vida de las mujeres	Representar la vivencia de las mujeres en el territorio e identificar los espacios tanto de violencia como de sanación.	<p>Se dividen en equipos por localidades o regiones (de máximo 8 personas y mínimo 2). Se les reparte un papel grande, donde van a dibujar el mapa, y plumones a cada equipo. Primero dibujan en el papel dónde se ubican los lugares más importantes de su comunidad o región (la comisaría, la iglesia, el río, la costa, la escuela... lo que el equipo decida). Después dibujan dónde se encuentran los lugares importantes para ellas o los que frecuentan (su casa, casa de su familia, lugar de trabajo o de estudio...).</p> <p>Luego dibujan los límites naturales y artificiales del territorio y las rutas de acceso e internas. En ese momento ya debe haber un mapa bastante completo de su territorio, lo observan y deciden si falta algo. Ahora es momento de que indiquen los lugares de inseguridad, violencia o miedo para las mujeres. Y al final dibujan los espacios de seguridad, sanación y alegría para las mujeres. Observan el resultado y agregan lo que piensen que falta. Después cada equipo presenta su mapa y las demás personas pueden hacer preguntas. Al final se reflexiona qué aprendimos con el ejercicio y sobre nuestros territorios.</p>	Papel kraft grande, plumones, colores, tijeras, recortes, todo lo necesario.	2 horas	Este es un ejercicio que consume mucho tiempo, tanto para la realización de los mapas como para la compartición. Pueden adaptar la duración de cada momento según el tiempo que tengan disponible, pero te puede ayudar estar recordando constantemente cuánto tiempo les queda a los equipos para cada fase de trabajo, con un mínimo de 10 minutos para cada indicación. El objetivo no es que se realice un mapa exacto o realista, sino uno en el que se reflejen las personas participantes. Es importante que fluya la creatividad.		A partir de 8 personas. Hasta 25 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
El Árbol	Analizar la importancia de los discursos y las instituciones en la vida y las decisiones de las mujeres.	El grupo dibuja un árbol grande, con todos sus elementos: raíces, tronco y las hojas, se pega en el salón. Se reparten tres tarjetas o papeles a cada persona participante. En la primer tarjeta escriben una idea que han escuchado o que recuerdan que les dijeron que por ser mujeres pueden o no pueden hacer, lo que deben o no deben hacer o decir. En la segunda tarjeta escriben en dónde lo oyeron o quién se los dijo. En la tercera tarjeta escriben cuáles creen que han sido las consecuencias de esto que les dijeron o cómo lo han aplicado en su vida. Después se pegan las tarjetas en el árbol en el siguiente orden: la primera en las raíces del árbol, la segunda en el tronco y la tercera en las hojas. Se explica que las raíces son los discursos, el tronco son las instituciones y las hojas son las consecuencias. Se leen en voz alta todas las tarjetas, y se hace una reflexión grupal sobre lo que se observa en el árbol y la fuerza de los discursos y las instituciones en nuestras vidas.	Papelote, tarjetas, cinta, plumones.	1 hora		El ejercicio está pensado para un grupo sólo de mujeres, para un grupo mixto tendrías que ajustar las preguntas.	A partir de 6 personas. Hasta 25 personas.
El triángulo de la violencia	Analizar casos concretos de violencia contra las mujeres a través del triángulo de la violencia.	Se da la explicación del triángulo de la violencia de Galtung. Se lee en voz alta una noticia sobre violencia contra las mujeres y en plenaria se hace el análisis de las formas de violencia directa, cultural y estructural. Se dividen en equipos de máximo 6 personas y se les entrega a cada uno una noticia reciente sobre una situación de violencia contra las mujeres. Cada equipo analiza las formas de violencia directa, cultural y estructural en la noticia que les tocó y la apunta en un papelote. En plenaria, cada equipo presenta sus conclusiones.	Las noticias recientes sobre situaciones de violencia contra las mujeres necesarias (por lo menos una por equipo). Papelotes. Plumones.	1 hora y media	No siempre quedan totalmente claros los conceptos después de la primera explicación, mantente al tanto para resolver las dudas de los equipos. Procura que las noticias que lleves sean variadas pero también cercanas al grupo con el que vas a trabajar.		A partir de 6 personas. Hasta 30 personas.

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Escucha entre generaciones	Analizar un tema que afecta a la comunidad escuchando diferentes puntos de vista.	<p>Se hacen tres grupos, uno con las personas menores de veinte, uno de mujeres adultas y otro de hombres adultos. El grupo de jóvenes hace un círculo en el centro. Alrededor de ellos las mujeres hacen otro círculo, y por último los hombres. La idea es que se formen tres círculos concéntricos, pueden sentarse en sillas, lo importante es que todas las personas estén cómodas y se escuchen claramente. Se va a analizar un mismo problema que afecte a la comunidad (por ejemplo, el consumo de drogas, los embarazos adolescentes, la violencia en la familia, etc.), escuchando las diferentes perspectivas. Primero, los jóvenes comentan durante 10 minutos analizando el tema y cómo lo viven. Se busca que todas las personas hablen y se escuchen. Los demás grupos les escuchan. Luego las mujeres tienen 10 minutos para comentar sobre el tema, dar su punto de vista. Después de escuchar a los jóvenes y las mujeres, los hombres tienen 10 minutos para dar algunas propuestas de qué pueden hacer todas las personas de la comunidad para atender la problemática. Después las mujeres abonan a la propuesta y finalmente los jóvenes terminan de detallarla. Finalmente en plenaria se hacen algunos comentarios de qué les parece la propuesta y cómo se sintieron al escuchar y ser escuchados.</p>		1 hora y media	<p>Puedes ajustar la conformación de los grupos, lo importante es que el grupo que normalmente sea el menos escuchado sea el que de la primera y la última palabra. Debes elegir una problemática que se ajuste a los intereses del grupo específico y a la que todas las personas puedan abonar.</p>	<p>Piensa bien la problemática a discutir y valora si el grupo está listo para tratarla de manera honesta y profunda. Hay personas que no están dispuestas a sentarse y escuchar, o incluso que no valoran la palabra de los jóvenes y las mujeres, elige este ejercicio cuando estés segura de que el grupo tendrá la sensibilidad y la paciencia de llevarlo a cabo.</p>	<p>A partir de 10 personas. Hasta 25 personas.</p>

Cierre

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Mi voz en público	Fortalecer la presencia en grupo y la síntesis de las discusiones.	Las participantes elaborarán un discurso a partir del análisis que se haya realizado en el taller. Se divide al grupo en tres: el equipo uno presenta el discurso en una conferencia de prensa, el equipo dos actúa como la prensa (grabando y haciendo preguntas) y el equipo tres actúa como la audiencia a quien le llega el mensaje (comentando con sus familias y amistades qué les provoca conocer esta información). Al final se hace una ronda de compartir las emociones y aprendizajes.	Se pueden usar las grabadoras, micrófonos, cámaras, celulares, o inventarlos con los que tengamos a la mano.	45 min	Si hay la posibilidad de hacer una grabación real, el resultado puede ser valioso para la memoria del taller, y también para que las personas participantes lo revisen y hagan comentarios.	Este ejercicio se puede usar al final de un taller en el que hubo mucho análisis para sintetizar la discusión y cerrar el taller.	A partir de 6 personas. Hasta 15 personas.
El reloj	Hacer un compromiso para sí mismas a partir de lo reflexionado en el taller.	Cada quien hace un reloj de papel y ahí llena el tiempo que dedicarán para sí mismas para el estudio, para descansar, para compartir, para participar en la comunidad etc.	Hojas, plumas, colores, relojes de papel.	10 min		Este ejercicio tiene más impacto después de reflexionar sobre las desigualdades en las cargas de trabajo doméstico y de cuidados entre hombres y mujeres.	
Compromiso	Visualizar el impacto de la sesión en las personas participantes.	Cada una de las personas participantes en ronda terminan la siguiente oración "de hoy en adelante yo quiero hacer..."		10 min			
Agradecimiento	Practicar el agradecimiento y cerrar el espacio de forma serena.	En círculo, las personas cierran los ojos y repasan lo que ha pasado ese día (o los días pasados si fue un taller de varios días). Se enfocan en lo que agradecen en sus vidas y de la experiencia. Todas abren los ojos y por turnos dicen una cosa por la que se sientan agradecidas.		15 min			

Nombre actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Material	Duración	Comentarios	Cuándo usar este ejercicio	Cantidad de participantes
Poema de esperanza	Compartir esperanzas de una forma creativa.	Cada quien piensa UNA palabra que le de esperanza frente a la realidad que se trabajó y la escriben en un papel. En equipos de máximo cinco personas, se comparten la palabra y escriben un poema usando las palabras de todas. En plenaria, cada equipo comparte su poema.	Hojas y papel.	20 min			A partir de 6 personas. Hasta 30 personas.

Las técnicas seleccionadas son de varios autores y autoras del:

Programa Universitario de Estudios de Género de la UNAM.
 Centro de Estudios Ecuménicos.
 Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario.
 Feminismo Comunitario Guerrero.
 Colectivo Latinoamericano de Educación Popular.

Quizá se nos escapen algunos, sin embargo, por el uso popular las técnicas se han vivido y enriquecido a lo largo del tiempo, agradecemos la creatividad de origen y de recreación.

Atentamente,
 Centro de Estudios Ecuménicos.

Centro
de Estudios
Euménicos



**Observatorio
comunitario**
de violencia contra
las mujeres en Guerrero

COSTA ENICA · HOYTAÑA · CENTRO