

Proyecto
P-13-201-GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO

Memoria de los talleres de
CRECIMIENTO PERSONAL DESDE EL ENFOQUE DE AUTOESTIMA FEMINISTA
para los equipos de animadoras y personal técnico de las Organizaciones Socias
de HORIZONT3000 en Guatemala y El Salvador

Facilitación
Angélica López
Terapeuta social
imoxito@yahoo.com

San Salvador, El Salvador
11 y 12.09.2014

Chimaltenango, Guatemala
24 y 25.09.2014

Introducción

Los talleres desarrollados en San Salvador El Salvador y Chimaltenango Guatemala, se desarrollaron durante los días 11, 12, 24 y 25 de septiembre, en donde participaron mujeres de los equipos de animadoras y personal técnico de las Organizaciones Socias de HORIZONT3000 en Guatemala y El Salvador

El objetivo planteado para estos talleres se desarrolló para reflexionar el proceso histórico estructural que reproduce la expropiación del cuerpo y la sexualidad de las mujeres analizando como el cuerpo físico como psíquico asume la autoagresión como mecanismo de control.

La metodología implementada durante el proceso desarrollo métodos y técnicas que desarrollaron análisis sincrónicos basados en la experiencia individual y colectiva de las mujeres desde distintos ámbitos.

De esta forma se logró que las mujeres pudieran comprender las lógicas de sujeción del poder manifiestas en el cuerpo físico y psíquico producto de la condición, situación y posición de las mujeres dentro del sistema patriarcal, racista y clasista.

En respuesta al resultado esperado que se planteó de la siguiente forma: fortalecidas las capacidades de las participantes técnicas, lideresas, promotoras para promover el crecimiento personal de las mujeres, que permita a las mujeres elaborar su propia verdad y ponerla al centro como una de las formas para avanzar en la recuperación de su propio poder y protagonismo desde auto confianza, autocuidado y auto responsabilidad para sí mismas desde la autoestima feminista.

**Taller en San Salvador, El Salvador:
11 y 12, de septiembre 2014**

Objetivo del primer día: lograr que las mujeres empiecen a retomar el contacto con su propio cuerpo y hagan consciente los códigos corporales sobre la memoria olvidada.

Primer momento:

- 1. Trabajo de animación individual y colectiva:** se propicia un ambiente relajante y de encuentro que permitió a las mujeres retomar valores que guían su percepción personal y colectiva sobre su propia vida, este paso se realiza mediante la elaboración de un espacio que concentra la fuerza de las mujeres, utilizando flores, velas y aromas.
- 2. Dinámica de presentación:** en este espacio las mujeres lograron manifestar sus expectativas sobre el encuentro expresando:
 - a. Sentirse confianza para poder expresar sus sentimientos y experiencias propias
 - b. Logar que el cuerpo se relaje ante la presión del contexto
 - c. Comprender la relación existente entre realidad del contexto como mecanismo de control de la espiritualidad de las mujeres
- 3. Trabajo de decodificación de creencias somatizadas:** se desarrolla la técnica de acu presura utilizando movimientos en tres zonas del rostro, que permitió a las mujeres equilibrar emociones causadas por estrés postraumática ocasionadas por distintos eventos a lo largo de su vida.
- 4. Trabajo con velas:** se estimula la energía corporal mediante el uso de velas indicando a las mujeres la necesidad de recuperar la auto confianza y la integración mente, cuerpo, emociones y espíritu.
- 5. Trabajo con meditación guiada y ejercicio de parejas:** en este espacio se orientó básicamente a las mujeres a meditar sobre las creencias y acontecimientos que han ocasionado somatización en el cuerpo y se han transformado en una respuesta a los desequilibrios ocasionados por acontecimientos históricos relacionados a su rol de género en contexto de conflicto implantadas por la doctrina de seguridad nacional así como los efectos de la globalización económica manifestada en la acelerada descomposición de la economía agrícola campesina. Entre los traumas colectivos más relevantes de la plenaria las mujeres plantearon.
 - a. Desarraigo lo que ocasiona fuerte dolor en la columna vertebral sobre todo en la zona lumbar consecuencia de una caída desde el momento en que se abandona la casa y el hogar y se exilian en Honduras. Como consecuencia de la creencia todo pesa sobre mí soy responsable de todos.
 - b. Accidente automovilístico ocasionado por la creencia no merecemos la riqueza ni la alegría
 - c. Abuso sexual y amenazas lo que ocasiona problemas de taquicardia bajo la creencia son responsable de lo que me pasa y mi madre me pesa
 - d. Pérdida de un miembro del cuerpo lado derecho durante el conflicto ocasiona pérdida de autoconfianza como consecuencia de compensación negativa en nombre del linaje paterno. Creencia me cuesta verme así misma solo veo a los demás.
- 6. Reflexión acerca de los códigos simbólicos de la expropiación del cuerpo y la sexualidad:** en este espacio se explica acerca de la estructura mental mediante los códigos de comunicación

en los cuales se socializa a las mujeres mediante identidades asignadas y que fueron trasladándose de generación en generación.

7. **Trabajo de meditación para restaurar la autoconfianza:** en este espacio se propició que cada una conectara con centros de energía establecidos en cada parte del cuerpo desde la energía raíz o identitaria, la alegría, la voluntad, el amor así mismas, comunicación, visión y libertad. Este trabajo se desarrolla mediante una meditación donde se trabajaron las creencias y experiencias positivas de las mujeres, como medio que les permitió mirarse desde sus propias fuerzas y empezar a decodificar la estructura psíquica de la expropiación de su cuerpo.
8. **Trabajo con la energía vital de las mujeres:** en este espacio se desarrolló una meditación corporal, que indujo a las mujeres a conectar con su energía sensual, de esta forma se desarrollan movimientos corporales sobre todo pélvico, anal y vaginal, propiciando hacer consciente el miedo y la inseguridad sentimientos con los que se construye la identidad femenina bajo la escisión genérica y entre las mismas mujeres.
9. **Trabajo de masaje colectivo:** en este espacio se trabajó masaje de espalda, rostro y cabeza zonas donde se asienta la identidad ideológica y sociopolítica, propiciando con ellos bajar la ansiedad, la tristeza, el dolor y conectar básicamente con la energía sensual.
10. **Trabajo para recuperar el espacio vital:** en espacio las mujeres lograr articular aspectos que desde su memoria histórica y estructural impiden el flujo de su energía vital y de opciones propias. Ayudándose con la terapia de velas, colores y aromas se hace el ejercicio de renacimiento dentro del agua, ayudadas por su pareja quien le hizo de partera las mujeres lograron conectar con su opción por la vida para si mismas expresando la frase al momento de nacer: YO MEREZCO VIVIR PLENAMENTE.
11. **Meditación sobre el merecimiento:** así mismo se medito sobre la condición y posición y situación que las mujeres ocupan dentro de la estructura social, económica y política evidenciándose que los bloqueos existenciales de carácter individual y colectivo están conectados a las desigualdades e inequidades de género, etnia y clase y que generan eventos traumáticos que son más bien percibidos como estilos de vida no conscientes entre los que prevalecen:
 - a. **Bloqueo del merecimiento a vivir en el bienestar material en la salud, el trabajo y el amor, que han ocasionado fracasos experimentados en pérdidas económicas con el trabajo, quiebra de proyectos, baja autoestima, autocuidado, auto confianza, paulatina pérdida de la salud física manifestándose en distintos síntomas en los órganos de desecho toxico sobre todo en el sistema digestivo, urinario, respiratorio.**
12. **Ejercicios para restaurar el equilibrio psíquico:** este espacio más bien se desarrolló de forma individual guiándose por el patrón traumático en donde se le sugieren a las mujeres desarrollo de rituales para restaurar o sanar vínculos rotos ocasionados en el presente y el pasado que han ocasionado las estructuras socioeconómicas y políticas en donde las mujeres se han desarrollado.

Segundo momento:

Objetivo segundo día: que las mujeres aprendan a retomar el poder sobre el cuerpo y la sexualidad como mecanismos básicos que fortalezcan el reconocimiento de sus poderes corporales y psíquicos.

1. **Trabajo de análisis del contexto desde el cuerpo:** en este espacio se propicia la reflexión que ayudo a las mujeres a contextualizar como opera desde el patriarcado la escisión genérica (entre mujeres-mujeres, hombres y mujeres) de clase y etnia. Presentando una síntesis que evidencia como el cuerpo de las mujeres esta para sustentar estas tres ideologías y de hecho prácticas de vida.

El análisis parte específicamente señalando como estas estructuras pasan por tres zonas corporales la primera ubicada desde los pies hasta el ombligo la zona de construcción identitaria y donde se asienta la estructura económica desde la niñez que manifiesta el papel fundamentalmente reproductivo y productivo en el cual se asienta la cultura patriarcal ambas prácticas generan temor, ansiedad, inseguridad y vergüenza por creer inconscientemente que no son buenas mujeres trabajadoras y arreas tanto en una relación conyugal o como hijas o madres, al no cumplirlo de forma responsable ocasiona desequilibrios físicos como infecciones vaginales, de riñones o vejiga, como de carácter anal.

La segunda desde el ombligo hasta la garganta zona del poder, el amor así mismas y la comunicación o zona donde se instituye la responsabilidad social y política en función de los otros desde la estructura familiar y comunitaria asentada en la educación de los otros somatiza represión por fallas a las normas conyugales y maternidad escindida que ocasionan sentimientos de enojo, rabia, ira, culpa, silencio, tristeza y dolor manifiestos en síntomas físicos que pueden manifestarse en el sistema digestivo como gastritis, colitis, úlceras, color irritable, hepatitis, cálculos biliares, diabetes, esofagitis, estreñimiento. En el sistema cardiovascular baja o alta presión, infartos. En el sistema respiratorio como gripes, catarras, tos, bronquitis, pulmonías, bronco neumonías, roqueras, faringitis, laringitis entre los más comunes. La tercera zona donde se asienta el sistema ideológico o la cultura subjetiva ideas y pensamientos que materializan los mandatos de género, etnia y clase. En esta zona se ven afectados el sistema auditivo, visual y de hecho la zona cerebral afecciones físicas infecciones del oído, sordera, sinusitis, ceguera y todo lo relacionado con la vista, jaquecas, migrañas, esquizofrenia, bipolaridad entre las comunes.

2. **Trabajo con la sensualidad:** movimientos corporales fundamentalmente para trabajar la sensualidad como mecanismo fundamental para retomar el equilibrio. Los movimientos desarrollados en esta fase se realizaron bajo el uso de movimientos tántricos que estimularon la energía raíz ubicada entre el ano y la vagina, lo que propicio la estimulación del autoerotismo como principio de recuperar la alegría y la identidad con la tierra y asumir auto confianza.
3. **Trabajo con el árbol genealógico:** en este espacio se propiciaron movimientos grupales que produjeron un análisis de los vínculos rotos en el pasado en las generaciones más viejas, confrontados con los patrones actuales tanto físicos como psíquicos. En esto se logara que cada participante identifique su patrón actual que ha ocasionado desequilibrio en todo sistema personal que han generado comportamientos individuales y colectivos que conectan con pérdidas afectivas con temas relacionados con el trabajo, la salud y el amor estas tres condiciones contextualizadas desde diferentes experiencias.
4. **Trabajo para asumir el presente y limpieza psíquica:** en este espacio las mujeres lograron decodificar a partir del árbol colectivo genealógico los mandatos, creencias y prácticas pasadas de generación en generación y que ocasionan bloqueos físicos y psíquicos para asumir íntegramente la vida para si mismas. Todas participaron para sanar los vínculos mediante trabajo con decretos positivos y incineración del árbol.

5. **Trabajo de despedida:** se desarrolla bajo la técnica del abrazo y agradecimiento logrando con estos movimientos fortalecer la auto confianza.
6. **Cierre y evaluación del evento:** mediante un sondeo las mujeres participantes expresaron los siguientes aspectos:
 - a. Se logró comprender la relación existente entre el campo psíquico y su reflejo somático en el cuerpo físico como producto de la expropiación histórica del cuerpo y la sexualidad de las mujeres
 - b. Se logró comprender la urgente necesidad de poner atención al cuerpo cuando experimenta un desequilibrio como consecuencia de la presión existente en el contexto social, económico y político.
 - c. Se logró analizar como el sistema patriarcal y de clase social afecta el campo psicosocial, psico físico y emocional de las mujeres, la juventud y la niñez
 - d. Se valora el tipo de decisiones que se toman en función de recuperar el auto cuidado, la auto confianza y auto responsabilidad para mejorar la calidad del trabajo individual y colectivo dentro de la red
 - e. Se propone mantener un proceso de formación-sanación-acción que fortalezca la institucionalización del movimiento de las mujeres con talleres que facilite la comprensión integral de la realidad individual y social para mejorar la intervención de las mujeres y de hecho los equipos acompañantes.

Taller Chimaltenango Guatemala 24 y 25 de septiembre 2014

Objetivo del primer día: lograr que las mujeres empiecen a retomar el contacto con su propio cuerpo y hagan consciente los códigos corporales sobre la memoria olvidada.

Primer momento:

1. **Trabajo de animación individual y colectiva:** se propicia un ambiente relajante y de encuentro que permitió a las mujeres retomar valores que guían su percepción personal y colectiva sobre su propia vida, este paso se realiza mediante la elaboración de un espacio que concentra la fuerza de las mujeres, utilizando flores, velas y aromas.
2. **Dinámica de presentación:** en este espacio las mujeres lograron manifestar sus expectativas sobre el encuentro expresando:
 - a. Sentir un espacio que les permitiera verse de otra forma y fuera de la presión del trabajo cotidiano.
 - b. Logar reconocer aspectos de la realidad que den razón a posibles desequilibrios
 - c. Mejorar la capacidad para comprender la relación existente entre realidad del contexto como mecanismo de control de la espiritualidad de las mujeres
3. **Contextualización del taller:** en este espacio se explicó a las mujeres la necesidad de poner más atención a los desequilibrios ocasionados por el sistema. Se desarrolló mediante los siguientes aspectos:
 - a. Explicación de que los principales sistemas de desecho en el cuerpo es el respiratorio, el urinario, el digestivo y la piel.
 - b. Desde el momento en que sucede un evento traumático cualquiera que este sea ocasiona bloqueo en la secreción de las toxinas
 - c. Los bloqueos generalmente ocasionan somatización en el cuerpo que se transforman en síntomas que van afectar cierto órgano de cada uno de estos sistemas
 - d. Todos los eventos son de carácter histórico y estructural debido a que están condicionados por la realidad en la que se vive, es decir no son producto aislado de lo colectivo y se trasladan de generación en generación en su mayoría.
 - e. Desde el sistema patriarcal, de clase y étnico las poblaciones más afectadas son las mujeres, la niñez y la juventud, debido a que se convierten en el blanco perfecto para catalizar los efectos inmediatos de todos los conflictos locales y mundiales sobre todo la implantación del modelo globalizador bajo el consumismo
4. **Trabajo de decodificación de creencias somatizadas:** se desarrolla la técnica de acupresión utilizando movimientos en tres zonas del rostro, que permitió a las mujeres equilibrar emociones causadas por estrés postraumática ocasionadas por distintos eventos a lo largo de su vida.
5. **Trabajo con velas:** se estimula la energía corporal mediante el uso de velas indicando a las mujeres la necesidad de recuperar la auto confianza y la integración mente, cuerpo, emociones y espíritu, mediante parejas lograron ayudarse mutuamente para mejorar su estado emocional.

6. **Movimientos bioenergéticas:** en este espacio las mujeres lograron comprender como el cuerpo actúa bajo creencias que limitan los movimientos corporales y la toma de decisiones. Se trabajó fundamentalmente con la energía raíz movimientos con la pelvis, la vagina y el ano.
7. **Trabajo con meditación guiada y ejercicio de parejas:** en este espacio se orientó básicamente a las mujeres a meditar sobre las creencias y acontecimientos que han ocasionado somatización en el cuerpo y se han transformado en una respuesta a los desequilibrios ocasionados por acontecimientos históricos relacionados a su rol de género en contexto de conflicto implantadas por la doctrina de seguridad nacional así como los efectos de la globalización económica manifestada en la acelerada descomposición de la economía agrícola campesina. Entre los traumas colectivos más relevantes de la plenaria las mujeres plantearon.
 - a. Abuso sexual, aborto y amenazas dentro de la relación conyugal
 - b. Control social ejercido dentro de la comunidad
 - c. Pérdida del sentido de la vida y gran dolor por cumplir el mandato de la fidelidad
8. **Reflexión acerca de los códigos simbólicos de la expropiación del cuerpo y la sexualidad:** en este espacio se explica acerca de la estructura mental mediante los códigos de comunicación en los cuales se socializa a las mujeres mediante identidades asignadas y que fueron trasladándose de generación en generación. A partir de esta meditación se discernieron las siguientes creencias y patrones históricos que ocasionan bloqueos existenciales en las mujeres:
 - a. La violación sexual experimentada por las abuelas que ocasiona conexiones existenciales asociadas al desprecio por ser mujer
 - b. Inseguridad debido a sentir que se vive bajo el patrón de la traición desde distintas experiencias en el contacto con otras personas sobre todo entre las mismas mujeres, así mismas son percibidas como peligrosa
 - c. La sanción como normativa de control hacia el cuerpo y sexualidad de las mujeres, la que entra en función a partir de controlar la vida social de las mujeres en el ámbito público de esta razón surge la angustia por ser juzgada como “puta”
9. **Trabajo para tratar el estrés post traumático:** utilizando la técnica de trabajo con la energía psíquica y física mediante el uso de la rueda de la energía corporal se trabajan tanto el patrón traumático histórico como existencial. De esta manera las mujeres empiezan a comprender la relación intrínseca entre los aspectos históricos y estructurales.
10. **Trabajo de meditación para restaurar la autoconfianza:** en este espacio se propició que cada una conectara con centros de energía establecidos en cada parte del cuerpo desde la energía raíz o identitaria, la alegría, la voluntad, el amor así mismas, comunicación, visión y libertad. Este trabajo se desarrolla mediante una meditación donde se trabajaron las creencias y experiencias positivas de las mujeres, como medio que les posibilitó mirarse desde sus propias fuerzas y empezar a decodificar la estructura psíquica de la expropiación de su cuerpo. SE trabajo con círculos de colores con el fin de que cada una tomara consciencia de la auto responsabilidad del cuidado del propio cuerpo.
11. **Trabajo con la energía vital de las mujeres:** en este espacio se desarrolló una meditación corporal, que indujo a las mujeres a conectar con su energía sensual, de esta forma se desarrollan movimientos de estiramiento utilizando yoga sobre todo en las zonas más afectadas, con el fin de liberar bloqueos físicos.

- 12. Trabajo de masaje colectivo:** en este espacio se trabajó masaje de espalda, rostro y cabeza zonas donde se asienta la identidad ideológica y sociopolítica, propiciando con ellos bajar la ansiedad, la tristeza, el dolor y conectar básicamente con la energía sensual.

Segundo momento:

Objetivo segundo día: que las mujeres aprendan a retomar el poder sobre el cuerpo y la sexualidad como mecanismos básicos que fortalezcan el reconocimiento de sus poderes corporales y psíquicos.

- 1. Trabajo de análisis del contexto desde el cuerpo:** en este espacio se propicia la reflexión que ayudo a las mujeres a contextualizar como opera desde el patriarcado la escisión genérica (entre mujeres-mujeres, hombres y mujeres) de clase y etnia. Presentando una síntesis que evidencia como el cuerpo de las mujeres esta para sustentar estas tres ideologías y de hecho prácticas de vida.

El análisis parte específicamente señalando como estas estructuras pasan por tres zonas corporales la primera ubicada desde los pies hasta el ombligo la zona de construcción identitaria y donde se asienta la estructura económica desde la niñez que manifiesta el papel fundamentalmente reproductivo y productivo en el cual se asienta la cultura patriarcal ambas prácticas generan temor, ansiedad, inseguridad y vergüenza por creer inconscientemente que no son buenas mujeres trabajadoras y arrechas tanto en una relación conyugal o como hijas o madres, al no cumplirlo de forma responsable ocasiona desequilibrios físicos como infecciones vaginales, de riñones o vejiga, como de carácter anal.

La segunda desde el ombligo hasta la garganta zona del poder, el amor así mismas y la comunicación o zona donde se instituye la responsabilidad social y política en función de los otros desde la estructura familiar y comunitaria asentada en la educación de los otros somatiza represión por fallas a las normas conyugales y maternidad escindida que ocasionan sentimientos de enojo, rabia, ira, culpa, silencio, tristeza y dolor manifiestos en síntomas físicos que pueden manifestarse en el sistema digestivo como gastritis, colitis, úlceras, color irritable, hepatitis, cálculos biliares, diabetes, esofagitis, estreñimiento. En el sistema cardiovascular baja o alta presión, infartos. En el sistema respiratorio como gripes, catarras, tos, bronquitis, pulmonías, bronco neumonías, roqueras, faringitis, laringitis entre los más comunes. La tercera zona donde se asienta el sistema ideológico o la cultura subjetiva ideas y pensamientos que materializan los mandatos de género, etnia y clase. En esta zona se ven afectados el sistema auditivo, visual y de hecho la zona cerebral afecciones físicas infecciones del oído, sordera, sinusitis, ceguera y todo lo relacionado con la vista, jaquecas, migrañas, esquizofrenia, bipolaridad entre las comunes.

- 2. Trabajo con la sensualidad:** movimientos corporales fundamentalmente para trabajar la sensualidad como mecanismo fundamental para retomar el equilibrio. Los movimientos desarrollados en esta fase se realizaron bajo el uso de movimientos tántricos que estimularon la energía raíz ubicada entre el ano y la vagina, lo que propicio la estimulación del autoerotismo como principio de recuperar la alegría y la identidad con la tierra y asumir auto confianza.
- 3. Trabajo para trabajar la escisión entre las mujeres:** en este espacio se trabajó los siete puntos del cuerpo analizando que tipo de bloqueos existen a partir del análisis efectuado en el paso anterior. Auxiliándose del dibujo de su propia silueta las mujeres trabajan las siguientes preguntas las cuales deben escribir en los círculos de colores. Este trabajo se deja como ejercicio personal para que se continúe trabajando 21 días, cada decreto que

conscientemente se reconozca deberá trabajarse durante tres días, dejándolo debajo de la zona afectada durante 3 noches, al cumplir los tres días se quema el decreto diciendo la siguiente frase: de esto me despido y mi vida es prospera aquí y ahora.

- a. ¿A que le temo yo que afecta mi vida en el presente?
- b. ¿De qué me avergüenzo que afecta mi vida en el presente?
- c. ¿De qué me culpo que afecta mi vida en el presente?
- d. ¿A que me apegó que afecta mi vida en el presente?
- e. ¿Qué es lo que no puedo decir que afecta mi vida en el presente?
- f. ¿De qué me ilusiono que afecta mi vida en el presente?
- g. ¿De qué dependo que afecta mi vida en el presente?

4. Trabajo para asumir el presente y limpieza psíquica: en este espacio las mujeres lograron empezar a sanar el vínculo afectado con su propio cuerpo y sexualidad, así mismo se explica las rupturas históricas existentes entre las madres y las hijas en su regreso psíquico a la edad de la adolescencia, esto explica la escisión histórica de las mujeres. Este trabajo se facilitó mediante el uso de velas y aromas.

5. Trabajo de despedida: se desarrolla bajo la técnica del abrazo y agradecimiento al propio cuerpo, y se hace una alianza utilizando una cinta de colores para trabajar un compromiso con todo el cuerpo, el cual es colocado en la cintura y se le hacen siete nudos como un ritual que compromete trabajar durante el resto del año en la recuperación de la autoestima, autocuidado y auto responsabilidad por el cuerpo y la sexualidad, así mismo se les entrega un ala como símbolo de empezar el regreso a la madre.

6. Cierre y evaluación del evento: mediante un sondeo las mujeres participantes expresaron los siguientes aspectos:

- a. Se logró comprender la relación existente entre el campo psíquico y su reflejo somático en el cuerpo físico como producto de la expropiación histórica del cuerpo y la sexualidad de las mujeres
- b. Se logró comprender la urgente necesidad de poner atención al cuerpo cuando experimenta un desequilibrio como consecuencia de la presión existente en el contexto social, económico y político.
- c. Se logró analizar como el sistema patriarcal y de clase social afecta el campo psicosocial, psico físico y emocional de las mujeres, la juventud y la niñez
- d. Se valora el tipo de decisiones que se toman en función de recuperar el auto cuidado, la auto confianza y auto responsabilidad para mejorar la calidad del trabajo individual y colectivo dentro de la red
- e. Se propone mantener un proceso de formación-sanación-acción que fortalezca la institucionalización del movimiento de las mujeres con talleres que facilite la comprensión integral de la realidad individual y social para mejorar la intervención de las mujeres y de hecho los equipos acompañantes.

7. Comentarios finales de las participantes de Guatemala y El Salvador

- a. ¿Cómo me pareció el taller?
 - Me gusto el taller
 - Bien muy bien
 - Muy interesante, pues comprendí muchos espacios en mi vida y lograr eliminar lo malo
 - Excelente lleno de aprendizaje, educación y conciencia
 - Muy preciso, porque me ayudo a reflexionar muchas cosas
 - Espectacular de mucho beneficio a nivel personal
 - Me pareció estupendo aprendí muchas cosas buenas para mí

- Excelente
 - Bien ayuda a conocer nuestra historia y a nosotras mismas
 - Muy bueno
 - Estuvo muy alegre, experimente muchas cosas y me siento diferente, también estuvo muy participativo, además de divertido, aprendimos nuevas cosas
 - Muy relajante y liberador, aunque según los temas tratados me hubiera gustado que fuera más personal
 - Me pareció algo bonito, nunca había estado en uno, soy una persona de 15 años, y a esta edad tengo problemas en mi casa. Llegue con mucha tristeza y gracias al taller me siento mejor, fue algo que nunca había experimentado y me siento bien con migo misma.
- b. ¿En un próximo taller que temas me gustaría profundizar?
- Tengo interés en que se aun proceso de diplomado de un año
 - Obtener una guía por escrito y poder hacer replicas
 - Profundizar más estos talleres
 - Conocer más como cuidad mi cuerpo y salud sin medicamentos
 - Darle seguimiento a este mismo tema
 - El autoestima
 - Aconsejar a los hijos adolescentes
 - El mismo taller
 - Soluciones para enfrentar nuestra realidad
 - La drogadicción
 - Sobre el alcoholismo y la drogadicción
 - Sobre la sexualidad
 - Relaciones entre los jóvenes
 - La salud y el cuidado de nuestro cuerpo
 - Superación, motivación y productividad
 - La personalidad
 - Como ser mejores personas
 - Como afrontar los problemas
 - Excelente, completo y bien organizado
 - Muy interesante, me llamo la atención para seguir aprendiendo
 - El valor de las mujeres
 - Derechos de las mujeres
 - Equidad e igualdad de genero
- c. ¿Qué opina de la metodología del taller?
- Bien todo bien
 - Es bueno usar algo natural para poder salir de tantos obstáculos
 - Utilizar la metodología y técnica adecuada para trabajar con personas adultas y jóvenes
 - Fantástica
 - Muy relajante y bonito
 - Que son magníficos para sobre salir de nuestra ignorancia y problemas de nuestros hogares
 - Estuvo calidad nos profundo
 - Muy dinámica y activa
 - Cumpliendo y aplicando
 - Muy sistemática, la organización y el trabajo

- Se supo manejar muy bien el grupo y trabajar con ellos, no fue aburrido la explicación fue muy clara
- Me gusto fue algo nuevo e interesante
- Fue algo muy especial y lo que más me gusto fue el mensaje algo raro pero cómodo y nos reímos mucho.
- Muy bueno, bien preparado y aplicado
- Muy buena porque la atención fue directa para nosotras las mujeres

Anexo
TALLER DE GÉNERO
CRECIMIENTO PERSONAL PARA MUJERES
GTM/SLV

Participantes: mujeres lideresas de las contrapartes en el Salvador y Guatemala H3000

Fechas: del 11 al 12 de septiembre San Salvador El Salvador y 24 y 25 de septiembre Chimaltenango Guatemala

Objetivo General:

Reflexionar el proceso histórico estructural que reproduce la expropiación del cuerpo y la sexualidad de las mujeres analizando como el cuerpo físico como psíquico asume la autoagresión como mecanismo de control, utilizando métodos terapéuticos grupales.

Resultados Esperados:

1. Fortalecidas las capacidades de las participantes técnicas, lideresas, promotoras para promover el crecimiento personal de las mujeres, que permita a las mujeres elaborar su propia verdad y ponerla al centro.

GUIA METODOLOGICA PARA DESARROLLAR EL TEMA SEXUALIDAD

No.	Paso a paso	Tiempo	Material de apoyo	Técnica/Objetivo
1	Elaboración del altar	15 minutos	Flores de colores (1 manojo de cada color: rojo, amarillo, blanco, morado) 1 veladora de cada color: rojo, amarillo, blanco, azul, negro, verde.	<ol style="list-style-type: none"> Para iniciar el día, se elabora un espacio de reflexión a través de un altar. Para ello la facilitadora invita las mujeres a elaborar el altar de manera colectiva. La facilitadora explica a las participantes en dónde deberán colocar cada vela de color y su significado dentro del altar
2	Abriendo el día	15 minutos	1 libra de candelas de los siguientes colores: rojo, negro, blanco, amarillo, verde y azul. (Ver Anexo No. Del módulo 1).	<p>Se buscará que las mujeres puedan hacer contacto con su cuerpo a través de la siguiente terapia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Utilizando el dedo índice y medio, cada persona da tres golpeteos suaves en los puntos que están en medio de las cejas, al final de las cejas y sobre los pómulos. En estos puntos las mujeres trabajan las creencias que han creado sentimientos de dolor, rabia, miedo y angustia en su cuerpo causados por el tema con su sexualidad. Limpia con las velas de colores: Las personas escogen cuatro candelas de los colores deseados para poder pasarlo por el cuerpo y luego las encienden y piden salud y alegría para su cuerpo.
3.	Recordando mi cuerpo	40 minutos	Tarjetas de colores, cinta adhesiva, flores, esencia de rosa y espíritu de azar.	<ul style="list-style-type: none"> Mediante la técnica hipnoterapéutica: cada una logra conectar con las partes del cuerpo que producen molesta y recuerdan las frases que han decretado y produjeron malestares Posterior a este paso las mujeres escriben en tarjetas lo que lograron recordar como creencias, decretos y malestares que se presentan en el cuerpo, en parejas y

No.	Paso a paso	Tiempo	Material de apoyo	Técnica/Objetivo
				<p>utilizando sus tarjetas se las van colocando a su compañera.</p> <ul style="list-style-type: none"> Manteniendo una actitud de silencio en parejas se van pasando flores, agua con esencia de rosa y se toman un té con esencia de espíritu de azares.
4	¿Por qué es importante saber de sexualidad?.	15 minutos	Pliegos de papel lustre color rojo, naranja, amarillo, verde, celeste, azul y morado. Un juego de estos colores por pareja. de pies a ombligo rojo de ombligo a estomago amarillo de estómago a garganta verde etc.	<p>Lograr que las mujeres empiecen a tomar conciencia de que el cuerpo y la sexualidad son los medios por donde comienza el dominio de las personas pero en particular de las mujeres.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mediante la meditación anterior las mujeres van a meditar sobre su cuerpo y sexualidad, dibujando una silueta, a la que colocan los colores y las creencias, decretos y malestares surgidos. Luego se refuerza con las ideas básicas sobre la importancia de saber porque el cuerpo y la sexualidad son los medios de dominación. Para el tema tomar el anexo No. 1
5	¿Cómo nos enseñan la sexualidad desde el hogar y desde la comunidad?	15 minutos	Guía de preguntas, tarjetas de colores, marcadores, crayones	<p>Se busca que las mujeres puedan reflexionar sobre las ideas, sentimientos y prácticas limitantes para vivir la sexualidad individual y en pareja</p> <p>Autodiagnóstico con guía de preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué entiendo yo por lo que es sexualidad? ¿Cómo aprendí a saber sobre mi menstruación, tener relaciones sexuales con un hombre y que podía tener hijos? ¿Qué experiencias positivas y negativas he tenido con mi cuerpo y sexualidad? <p>Trabajo en plenaria</p> <ul style="list-style-type: none"> El grupo comparte las experiencias y se escriben en un cartel los aspectos más importantes que las mujeres expresan. Se reflexiona sobre las cosas valiosas que se han vivido y las que les han causado dolor. Se identifica la frase que más dolor o rabia causo en la vida de alguna de las mujeres y trabajar la siguiente terapia. <p>Terapia para trabajar las experiencias difíciles con su sexualidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se identifica el problema más fuerte dentro del grupo que se expresa mediante una frase (por ejemplo violación que viví de niña) “este dolor por la violación que viví de niña”. Cuando se identificó la frase, se pregunta a las mujeres en qué parte del cuerpo sienten algún dolor. Por ejemplo, las mujeres podrían indicar que sienten dolor en la matriz.

No.	Paso a paso	Tiempo	Material de apoyo	Técnica/Objetivo
				<ol style="list-style-type: none"> 3. Se pide a las mujeres que coloquen sus manos sobre la matriz y se identifica sobre el sentimiento que tienen. Por ejemplo, podrían indicar que sienten “vergüenza y miedo” 4. Colocan una mano en su matriz y la otra sobre la cabeza y repiten juntas: “por la vergüenza y miedo que sentí cuando de niña fui violada”. 5. Colocan una mano en su matriz y la otra sobre la frente y repiten juntas: “por la vergüenza y miedo que sentí cuando de niña fui violada”. 6. Colocan una mano en su matriz y la otra sobre la barbilla y repiten juntas: “por la vergüenza y miedo que sentí cuando de niña fui violada”. 7. Repiten la frase cada vez que una de sus manos cambia de posición (garganta, centro de los pechos, arriba del pecho izquierdo, arriba del pecho derecho, estómago, ombligo, matriz, entre pierna izquierda y derecha, finalmente sentarse sobre su mano) y la otra permanece en la matriz. 8. El ejercicio se repite hasta que el grupo exprese que se siente bien. 9. Después se hacen movimientos con el cuerpo agitando manos y brazos de arriba para abajo tres veces, para descargar cualquier malestar. 10. Después de estos movimientos cada participante toma un papel y marcador y lo coloca en el lugar donde siente molestia su cuerpo y lo va rayando con un marcador, todas las veces que pueda con los ojos cerrados repitiendo esta frase: <u>por todas las veces, formas, vidas. generaciones tiempos en que yo me sentí mal con mi sexualidad</u> 11. Después de rayado el papel con el marcador, se quema el papel con un fósforo mientras se expresa la siguiente frase: <u>yo aquí dejo todo lo que no me pertenece</u> y se finaliza el ejercicio.
7	El poder sobre el cuerpo y la sexualidad (Expropiación de cuerpo)	45 minutos	Marcadores, fichas de colores y cinta adhesiva	<p>Se busca que las mujeres conozcan las razones que hacen que se olviden que su cuerpo existe y les pertenece. Al olvidar esto, otros se apropian de su cuerpo y se usa la violencia para dominarlo y controlarlo</p> <p>Signos y significados sobre mi cuerpo y sexualidad:</p> <p>Para reflexionar en este paso se invita a las mujeres que medite con su corazón y logren mirar más allá de lo aparente</p>

No.	Paso a paso	Tiempo	Material de apoyo	Técnica/Objetivo
				<p>a. Sondeo rápido participativo: La facilitadora hace las siguientes preguntas a las mujeres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿elaborar un símbolo que represente mi cuerpo? • ¿nombrar con una palabra corta el significado? • ¿El cuerpo que yo tengo me pertenece? • ¿Qué hace mi cuerpo todo el día y para quienes trabaja? <p>En cada pregunta van colocando en un cartel personal las tarjetas que vayan elaborando.</p> <p>Finalmente con su propio esquema se pide que las personas compartan sus opiniones al grupo.</p> <p>b. Charla participativa: La facilitadora, antes del taller, prepara un cartel con dibujos y palabras para explicar el tema “Cuerpo para otros” (ver anexo No. 2, 3 sobre este tema)</p> <p>c. Charla participativa: La facilitadora, antes del taller, prepara un cartel con dibujos y palabras para explicar el tema ¿qué es la violencia sexual (ver anexo No. 3 de este tema)</p>
8	Vivir la sexualidad sin culpa.	30 minutos	Esencia de canela, limones, plumas de colores, pétalos de rosas, petates, música relajante trabajar de preferencia en un espacio íntimo que evite ruido e interrupción	<p>Para aprender a tomar el poder y el encanto sobre el cuerpo, se sugiere realiza los siguientes ejercicios.</p> <p>Terapia “el encanto con el cuerpo”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a las mujeres que muevan la cintura en círculos, abran y cierren las piernas y luego muevan las nalgas de un lado hacia el otro. <p>Trabajando con YOMI (dialogo con mi vagina en dos momentos):</p> <ol style="list-style-type: none"> a. En silencio y con música relajante las mujeres se sientan sobre una toalla o petate, abren y cierran las piernas recostadas en el suelo, esto con el fin de empezar a dialogar sobre lo que siente hacia su cuerpo b. Platicando con mi vagina: las mujeres platican con su vagina reflexionando con todo lo que le ha ocasionado lastimarlo, tratarlo mal. c. Trabajando mis creencias negativas: cuando ha platicado lo suficiente con su vagina, expresa esta frase: <u>por todas la veces, tiempos, vidas, formas y generaciones en que yo no cuidé mi cuerpo, mi vagina, mi matriz</u>” (3 veces), respirando hondo luego de haber repetido la frase d. Escribiendo con mi vagina: luego con los

No.	Paso a paso	Tiempo	Material de apoyo	Técnica/Objetivo
				<p>ojos cerrados escribe su nombre nueve veces con su vagina, hasta llegar a sentir contacto íntimo con su placer es decir calentarse sentir que vuelve a su sentido más pleno.</p> <p>2. Mi auto placer: las caricias de las plumas tocando el cuerpo suavemente y trabajando con plumas que se pasa por cabeza, cara, cuello, pechos, brazos, nalgas, piernas, pies hasta sentir cosquillas ricas.</p> <p>3. Comprometiéndome con mi vagina: Con los ojos cerrados cada una imagina una hoja en donde escriben una promesa a partir de la siguiente frase: YO te prometo mí querida vagina... (escriben su compromiso) abriendo y cerrándola y respiran profundo por tres veces cuando hacen la promesa.</p> <p>4. Se finaliza dándose un abrazo al cuerpo agradeciéndole todo lo que nos regala.</p> <p>Recomendación: Cada vez que alguien me ha ofendido, puedo hacer estos ejercicios. Todas somos producto de una mujer. Todas debemos de aprender a liberarnos</p>
9.	Evaluación y cierre del evento	45 minutos	Paleógrafo y marcadores	<p>Evaluar el proceso del taller. Mediante las siguientes preguntas las mujeres expresan colectivamente: ¿Que sentí? ¿Que aprendí? ¿Que no me gustó? ¿Cómo me voy? Toda vez que se realice la evaluación la facilitadora invita al grupo a tomarse de las manos para agradecer el día e invitar al próximo encuentro</p>

Materiales:

- Papel de lustre de varios colores
- Plumas
- Velas blancas
- Dos docenas de rosa blanca y roja
- Esencias de sándalo, rosa y azahar
- Velas de color verde, roja y amarilla
- Pliegos de papel
- Recipiente para quemar
- Bolsas de vejigas
- Papelógrafos, marcadores
- Tarjetas de colores
- Vinta adhesiva
- Equipo de sonido. Cañonera
- Lana de colores

Anexo No. 2 Fotografías del Taller de San Salvador, El Salvador 12.09.14



Altar que sirve de centro energético



Masajes para restaurar la autoconfianza



Curación con colores

Anexo No. 3 Fotografías del Taller de Chimaltenango, Guatemala 24.09.14



Altar que sirve de centro energético



Ejercicios yoga para restaurar la autoconfianza



Curación con colores