



Viaje hacia la autonomía emocional.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS
DESDE UN ENFOQUE FEMINISTA E INTERSECCIONAL



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



convive
fundación cepaim



Coordinación de la investigación y del Proyecto Salir Adelante:

Paula Nogales Gutiérrez

Equipo de investigación:

Beatriz Jiménez González

Inmaculada Campos Trujillo

Laura Arribas Ballesteros

Paula Nogales Gutiérrez

Colaboración en el diseño y testado de las dinámicas:

Virginia Vizcaíno Candela

Amelia Salcedo González

Anahí Peirotén Herrero

Alicia Bustamante Mouriño

Ángela López Ramos

Edita:

CONVIVE Fundación Cepaim

©Copyright CONVIVE Fundación Cepaim 2025

Financiada por:



Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades.

Diseño, maquetación e ilustraciones: Alicia Gómez Martín | www.malisia.net

Impresión: DIGITAL GRAFIC MADRID, S.L

Depósito Legal: MU 1651-2025

Las opiniones reflejadas en esta publicación, emitidas por las distintas autoras y colaboradoras, no reflejan la posición oficial ni de la entidad financiadora ni de CONVIVE Fundación Cepaim. Ni las entidades financiadoras ni CONVIVE Fundación Cepaim podrán ser responsables del uso que se realice de la información contenida en esta publicación.

Esta publicación está realizada bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0 Para ver esta licencia, visite: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> Se permite la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se citen las fuentes, respetándose el contenido tal y como está editado sin ningún tipo de tergiversación o cambio.

Índice

5	AGRADECIMIENTOS
7	PRESENTACIÓN
11	1. La estación de salida. Introducción
15	2. Objetivos y metodología de la investigación
19	3. Mapa del viaje. Marco conceptual sobre autonomía emocional
19	3.1. El lugar esperado: autonomía emocional
24	3.2. Parada especial: soledad
24	3.2.1. Soledad tiene nombre de mujer
25	3.2.2. Soledad y violencias machistas, ¿suficiente oxígeno?
28	3.2.3. Soledad y autonomía emocional, las compañeras de viaje
31	4. Nuestra nave. Taller «Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional en las mujeres»
31	4.1. Reconocimiento del espacio exterior. Descripción del taller
31	4.1.1. Objetivos a recorrer
32	4.1.2. Perfil de las participantes del viaje
32	4.1.3. Metodología de navegación
35	4.1.4. Bloques temáticos planetarios
39	4.2. La hoja de ruta. Dinámicas
39	4.2.1. BLOQUE 1. Llegando a la estación de salida
50	4.2.2. BLOQUE 2. Una maleta repleta de autoestima
61	4.2.3. BLOQUE 3. Emocionadas en nuestro viaje
77	4.2.4. BLOQUE 4. Construyendo un planeta igualitario y diverso, ¿los hombres vienen de Marte y las mujeres de Venus?
87	4.2.5. BLOQUE 5. Viaje al centro de una misma
102	4.2.6. BLOQUE 6. Disfrutar del viaje sola o acompañada es posible si sabes cómo
116	4.2.7. BLOQUE 7. El final del viaje y comienzo de otro nuevo
128	4.2.8. BLOQUE 0. Despegue y aterrizaje
149	5. Astronautas ¡atención! Recomendaciones para la facilitación
157	6. La órbita recorrida. Impacto del trabajo en autonomía emocional
158	6.1. Interferencias en el patriarcado. Cambios percibidos en las mujeres
160	6.2. Trajes especiales. Herramientas para la evaluación
163	7. Frente a los peligros del viaje espacial, cuidados profesionales
163	7.1. Malestares y desgastes profesionales, ¡se rompió la maleta!
167	7.2. Equipos de protección. Cuidados profesionales
169	7.3. Consejos prácticos para el autocuidado
171	7.4. ¡Adelante mis viajeras! Propuestas de actividades
177	BIBLIOGRAFÍA
181	ANEXOS



Agradecimientos

A las mujeres que han participado de esta investigación por su apertura y todos sus saberes.

A las que no han podido participar, pero les parecía necesario.

A las que se sienten solas y buscan redes de apoyo.

A las que han pasado o están pasando por situaciones de violencias machistas.

A las que ya no están.

A las que hicieron camino antes que nosotras.

A las que nos sostienen.

Viaje hacia la autonomía emocional.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS
DESDE UN ENFOQUE FEMINISTA E INTERSECCIONAL

Presentación

Contando con el inestimable apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 y específicamente con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las personas físicas e impuestos de Sociedades, Organismo al que expresamos nuestro sincero agradecimiento, presentamos la publicación **«Viaje hacia la autonomía emocional. Guía metodológica para la prevención de las violencias machistas desde un enfoque feminista e interseccional»**.

Desde CONVIVE Fundación Cepaim, tenemos el convencimiento de que la publicación y difusión de esta guía supone un paso más en la búsqueda de actuaciones eficaces para que las mujeres puedan manejar mejor la forma de comunicarse y relacionarse con sus parejas, identificando y distinguiendo las relaciones sanas de las que no son deseables con el riesgo de que éstas últimas puedan repercutir negativamente en su salud emocional.

Parte la guía principalmente de la investigación en el marco del Proyecto Salir Adelante que pretende: **identificar posibles líneas de intervención para mejorar la autonomía emocional de las mujeres y analizar el impacto que tiene**

como herramienta de prevención de las violencias contra las mujeres y de catalizador para salir de las relaciones afectivo-sexuales violentas. Desde sus páginas se puede acceder al informe final de la investigación.

Y tras terminar el estudio nos propusimos **coherentemente con los resultados una serie de talleres formativos en ese campo que denominamos «Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional en las mujeres»**.

Así, tras una breve base teórica inicial, se expone en la presente guía una propuesta formativa por bloques temáticos que incluyen diferentes dinámicas, previamente testadas, en las que destacan el enfoque innovador y participativo. Ello va a permitir al lector/a acercarse a procesos y procedimiento con grupos de mujeres, desde su participación activa. Las dinámicas, ayudarán a que las mujeres se entiendan mejor a ellas mismas, y a fortalecer la gestión de sus emociones, promoviendo su bienestar personal y relaciones de pareja más equilibradas y satisfactorias.

La Ley Orgánica de 28 de diciembre de Medidas de Protección integral contra la Violencia de Género precisa que la

violencia de género comprende «todo acto de violencia física o psicológica, incluida las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de la libertad». Son visibles y reconocibles los asesinatos de mujeres por parte de sus parejas o exparejas e, incluso, en el caso de que sufran lesiones graves. Sin embargo, siguen estando ocultas —incluso, a veces, para las propias mujeres que lo padece—, las conductas violentas de las relaciones de pareja que a menudo pasan desapercibidas, sin dárseles importancia o normalizándolas. Como ya se indicaba en nuestra publicación del año 2011, las propias mujeres identificaron que la violencia machista «No solo es pegar». Porque el estado emocional al que llevan las relaciones carentes de un trato adecuado, de un «buen trato», tiene graves consecuencias para las mujeres ya que, puede vulnerar su bienestar y su derecho a una vida satisfactoria y libre de violencias. Es fácil perder la autoestima, la confianza en sí misma y en las demás personas, si se vive una rutina de tristeza y desánimo, que a veces, dura años.

Para diseñar y poner en práctica una guía de este alcance y que realmente sea útil, parece necesario, no sólo contar con un equipo experto y profesional que conozca la materia sobre la que se quiere incidir, sino también las técnicas más adecuadas y que al mismo tiempo tenga muy presente las características de las participantes tanto personales como culturales. Por ello se hace hincapié en

el enfoque intercultural e interseccional con mirada feminista que se anuncia ya en el título. Pues bien, estamos persuadidas/os de que estas tres cuestiones están garantizadas porque CONVIVE Fundación Cepaim cuenta con un equipo experto de nuestra área de intervención que denominamos «Área de Igualdad, No Discriminación e Interseccionalidad», que lleva a cabo diversas intervenciones directas con mujeres y hombres. Reconocemos desde aquí su magnífico trabajo, porque el contenido de la Guía demuestra además de su profesionalidad, su dedicación y empeño por avanzar en encontrar nuevas medidas, para alcanzar los objetivos marcados en las diferentes actuaciones. Muestra de ello es la metodología innovadora que se encontrarán las personas que se interesen por la Guía. Se extiende nuestro agradecimiento a las participantes en los proyectos por su aportación. De ellas aprendemos cada día, son las verdaderas protagonistas y la razón de ser del trabajo de nuestra Fundación.

Confiamos en que esta herramienta didáctica cumpla el objetivo de mejorar las acciones en pro de una salud emocional de las mujeres y que se vaya enriqueciendo con las aportaciones que lleguen de las personas que la utilicen y que tendremos en cuenta en futuras intervenciones en este ámbito. Desde CONVIVE Fundación Cepaim venimos trabajando en ello desde el año 2002 y vamos a seguir haciéndolo dedicándonos a todos los ámbitos de actuación que haga

posible la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, porque es una cuestión de derechos humanos y porque va a redundar en el bienestar de muchas personas y sin duda en la cohesión social. ¿Nos imaginamos una sociedad, justa, avanzada, soportando las mujeres los niveles insostenibles de desigualdad y maltrato actuales?

Por eso, pretendemos que la Guía se una a otras medidas para que se haga cada vez sea más visible y sea identificada por la sociedad la amplitud de esta problemática, el sufrimiento de las mujeres a nivel emocional.

Y deseamos seguir haciéndolo en compañía de Organizaciones públicas de las que esperamos seguir disponiendo de su confianza y de nuestras compañeras del Tercer Sector, y de todas aquellos ciudadanas y ciudadanos que se sientan comprometidas en lucha por la erradicación de esta bien llamada lacra social.

En cooperación hallaremos las mejores soluciones para la problemática tan grave que nos ocupa.

Sali Guntin
Vicepresidenta primera
CONVIVE Fundación Cepaim



1. La estación de salida.

Introducción

[CONVIVE Fundación Cepaim](#) tiene una larga trayectoria de trabajo en el abordaje de las violencias machistas en diferentes ámbitos: el firme compromiso contra las violencias machistas a través del trabajo comunitario de sensibilización de la población; la formación especializada a profesionales y agentes clave para mejorar sus estrategias de detección y acompañamiento; la prevención de las violencias machistas y el fomento de las relaciones igualitarias y saludables a través del trabajo grupal con mujeres; la generación de espacios de encuentro entre mujeres para la creación de redes de apoyo; el trabajo grupal con hombres para la deconstrucción de su masculinidad y la creación de relaciones seguras e igualitarias con las mujeres; el apoyo a la inserción sociolaboral para el alcance de la autonomía económica; el acompañamiento a mujeres que atraviesan situaciones de violencias machistas para su sostén emocional, la creación de estrategias de resistencia y salida de esas situaciones; entre muchas otras.

El proyecto [SALIR ADELANTE: detección y sensibilización en violencias machistas](#) ha contribuido desde el 2004 hasta la actualidad en todas esas labores gracias a la financiación del **Ministe-**

rio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y del Impuesto sobre Sociedades.

Desde sus orígenes las actuaciones del proyecto están orientadas a la salida de las mujeres de las situaciones de violencia que viven, de ahí el **«salir adelante»** y es precisamente lo que pretendemos con el trabajo de investigación aplicada que venimos desarrollando durante 2024 y 2025.

La **autonomía de las mujeres** se erige como un requisito indispensable para poder salir de las situaciones de violencia. Autonomía económica y autonomía emocional son dos pilares fundamentales de la autonomía. Y, es precisamente esta última, la que venimos trabajando con este proyecto confirmando que el aumento de **la autonomía emocional en las mujeres supone un factor de protección** para prevenir las violencias machistas y una herramienta para salir de las situaciones de violencia con mayor éxito.

Te invitamos a consultar el **informe de la investigación** [Fotograma de un viaje a](#)

[la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#) publicado en 2024, donde podrás conocer más en detalle el marco teórico desarrollado gracias a las labores de esta investigación.



Entre manos tienes una guía metodológica donde volverás a encontrar nuestra **propia definición de autonomía emocional** y algunos conceptos ya mencionados en el informe: autoestima, amor romántico, explotación emocional, imperio del agrado, expresión emocional, culpa, violencias machistas... Este marco teórico se amplía poniendo el foco en la **soledad** como uno de los elementos prioritarios a abordar con las mujeres para fomentar la autonomía emocional.

La mayor parte de estas páginas están destinadas a la **descripción de nuestra propuesta formativa para mujeres: el taller «Viaje al bienestar emocional: fo-**

mentando la autonomía emocional en las mujeres». Junto con los objetivos, la metodología, el perfil de las participantes, se describen los siete bloques temáticos propuestos acompañados de una **batería de dinámicas** que os proponemos para alcanzar los objetivos y abordar los contenidos previstos. Las dinámicas han sido testadas a lo largo de los talleres llevados a cabo con esta investigación y, hemos querido añadir un amplio repertorio para que la persona que facilite pueda elegir aquellas con las que se sienta más cómoda/o. Estas dinámicas están acompañadas por **recomendaciones para la facilitación** y, no podía faltar, una descripción del **impacto** que para las mujeres ha tenido el trabajo desarrollado su paso por este taller.

Para terminar, ponemos el foco en una cuestión fundamental para nosotras: el **cuidado de los equipos**. Acompañar a mujeres cuyas experiencias vitales están marcadas por las violencias machistas, supone una alta responsabilidad y puede generar malestares y desgastes en las/os profesionales que es necesario prevenir y tratar. Para ello, damos una serie de consejos y ejercicios prácticos para el autocuidado tanto individual como colectivo.





2. Objetivos y metodología de la investigación

A través del proyecto Salir Adelante analizamos la relación entre la autonomía emocional y las violencias machistas, especialmente las violencias psicológicas y sexuales que sufren las mujeres, y para ello desarrollamos una **investigación-acción participativa desde una perspectiva de género interseccional y un enfoque intercultural** por su potencialidad para construir conocimiento y contribuir, al mismo tiempo, a la transformación social. La perspectiva interseccional, sumada a la perspectiva de género y la mirada intercultural, nos permite comprender las diferentes opresiones que las mujeres sufren y que configuran su identidad, así como su capacidad de acción («condición de posibilidad»): el género, la identidad y/u orientación sexual, la diversidad funcional, el origen étnico, la nacionalidad y algunos factores contextuales, como las crisis humanitarias, situaciones de conflicto y postconflicto, guerras, pandemias, etc.

La investigación tiene como objetivo principal **identificar posibles líneas de intervención para mejorar la autonomía emocional de las mujeres y analizar el impacto que tiene como herramienta de prevención de las violencias contra las mujeres y de catalizador para salir de las relaciones afectivo-sexuales violentas**. Y, como resultado hemos desarrollado una propuesta metodológica que se recoge en estas páginas: el taller «Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional en las mujeres» para mujeres.

La investigación se inicia en 2024¹ y durante el 2025 se ha estructurado en **3 fases**:

► **Primera fase. Diseño, diagnóstico y trabajo de campo.**

Se ha experimentado nuevamente el taller «Viaje al bienestar emocional: fo-

1. Para conocer el trabajo llevado a cabo durante el primer año de investigación, se recomienda consultar: Nogales Gutiérrez, Paula (coord.)(2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim.

mentando la autonomía emocional en las mujeres» con mujeres para reforzar e incorporar mejoras que son recogidas en esta guía metodológica orientada a profesionales del ámbito social, sanitario y/o educativo. Se han realizado 3 talleres más con la participación de 41 mujeres (en 2024 ya se realizaron otros 3 talleres con 24 mujeres) en Sevilla y Madrid. Esto nos ha permitido ampliar el tiempo del taller de 21h a 24h e incrementar nuestra batería de dinámicas a desarrollar, pudiendo testar la viabilidad de muchas nuevas.

En estos talleres se han puesto en marcha varias herramientas de registro y medición del impacto:

- ▶ Registro de la programación para cada una de las sesiones llevadas a cabo donde se recogen las diferentes actividades y dinámicas propuestas.
- ▶ Ficha diaria de valoración de la facilitadora a realizar tras cada sesión donde se recogen sus sensaciones, si se ha llevado a cabo según lo previsto, cosas importantes/curiosas a destacar, si se han nombrado/identificado violencias machistas dentro del grupo, etc.
- ▶ Cuestionario inicial y final que pretende medir el impacto generado en las mujeres tras su paso por el taller.

De forma paralela al desarrollo de los talleres se han acompañado a 33 mujeres mediante atenciones psicosociales individuales tras su paso por los talleres formativos.

En esta fase también se ha continuado con la revisión bibliográfica en torno a la autonomía emocional de las mujeres y, especialmente sobre la soledad, pues fue uno de los lugares a los que nos han conducido los resultados de la investigación de 2024. Precisamente por ello, se realizó un grupo de discusión de aproximadamente 2h con 8 mujeres profesionales que acompañan a mujeres en situaciones de violencias machistas y desarrollan actuaciones de prevención de las mismas desde diferentes lugares del territorio español. Las entidades participantes fueron: Asociación Otro tiempo, Fundación Secretariado Gitano, Fundación de Solidaridad Amaranta, Mujeres en Zona de Conflicto, CIAM Nervión-San Pablo, Fundación ASPACIA, AVIDA y Federación de Mujeres Progresistas.

▶ Segunda fase. Formación a profesionales.

Se han puesto en marcha 2 formaciones con profesionales del ámbito social, sanitario y/o educativo que trabajan en la sensibilización y prevención de las violencias machistas y/o el acompañamiento de mujeres en situaciones de violencias de género con la participación de unas 43 personas.

Esto ha permitido transferir el conocimiento adquirido durante estos dos años y dotar a las/os profesionales de nuevas herramientas de prevención donde el desarrollo de la autonomía emocional se

concibe como un factor de protección frente a las violencias machistas.

►Tercera fase. Observación: sistematización de la información y análisis.

Conforme se ha ido avanzando en los talleres formativos, grupos de discusión y el resto de técnicas, se han desarrollado las tareas de transcripción y organización de la información para su posterior análisis.

►Cuarta fase. Reflexión: publicación de conclusiones y recomendaciones.

Para esta fase se ha trabajado en la elaboración de la guía metodológica que tienes entre manos y que contiene la sistematización de la investigación rea-

lizada, recogiendo la propuesta concreta de taller formativo con mujeres, así como las conclusiones y las recomendaciones. Esta guía tiene por objetivo crear una herramienta básica de trabajo con mujeres que están en procesos de mejora de su autonomía personal y en la toma de conciencia de las violencias vividas, con la intención de abordar las casuísticas que viven en su falta de autonomía emocional propia en los procesos vitales y profesionales relacionados también con la autonomía económica.

También se ha llevado a cabo su difusión a fin de poder transferir el conocimiento adquirido y facilitar su réplica en otras entidades y/o administraciones públicas y se han llevado a cabo la presentación de las principales conclusiones y recomendaciones, así como difusión en redes sociales.



Autonomía

Educación emocional

Amor romántico y ciudades

Medad

Autoevaluación y autoaceptación

Culpa

Exaltación emocional

imperio del agrado

Violencias machistas

3. Mapa del viaje.

Marco conceptual sobre autonomía emocional

Antes de iniciar la lectura de este apartado, recomendamos revisar el informe de la investigación [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#) publicado en 2024, pues esta guía viene a completar las conclusiones recogidas en este documento.

3.1. El lugar esperado: autonomía emocional

La autonomía, vista desde una **perspectiva feminista interseccional e intercultural**, no es definida desde la idea de independencia total sino desde la **interdependencia** necesaria, en la cual coexisten, tanto la soledad y el autoapoyo, como la comunidad y los cuidados. Estos aspectos son eslabones imprescindibles que han de estar en equilibrio, ya que la autonomía ha de ser relacional para poder desarrollarse.

Tras la extensa revisión bibliográfica de autoras y autores que han reflexionado acerca del concepto de autonomía y el interesante trabajo de campo desarrollado a través de las entrevistas in-

dividuales con personas expertas y los grupos de discusión con mujeres y profesionales en violencias machistas, se comprobó el vacío conceptual existente al enfocar la autonomía a lo emocional. Concluyendo, por tanto, que la autonomía emocional es un concepto en elaboración.

Para establecer la relación entre autonomía emocional y violencias machistas, ha sido necesario incorporar en el análisis categorías imprescindibles como: interseccionalidad, patriarcado y machismo. **La autonomía emocional, psicológica y económica son factores clave en la prevención de las violencias machistas**, ya que todas favorecen la libertad en la toma de decisiones, elemento crucial tanto en la prevención como en la salida de las relaciones violentas. Son estrategias de prevención estructural también ya que la sociedad patriarcal usa a las violencias machistas como herramienta de sustento.

Se comprenden las **violencias machistas** como todas aquellas manifestaciones violentas —a nivel físico, psicológico y simbólico— que se ejerce

Autoestima, asertividad, empatía, soledad, culpa, mitos y realidades, subjetividad, escucha, poderío, buentrato, espacio personal, referentas, socialización, sororidad, legitimidad de decisiones, deseos, autoconcepto, singularidad, autoamor, autocuidado, independencia, interdependencia, reciprocidad, relaciones sanas, detección, autonomía sexual, amor romántico, empoderamiento, desjerarquización, separación amor-cuidados, red, autovaloración positiva, mano de confianza, autonomía personal, autogobierno, inteligencia emocional, agencia, agenciamiento, autocontrol, autorregulación, autoeficacia, función ejecutiva, límites

sobre mujeres y niñas, y también sobre la población LGTBIQ+². Las violencias machistas son un fenómeno estructural y multidimensional y conforman un conjunto de agresiones y prácticas discriminatorias ejercidas contra las mujeres por el hecho de serlo, en el marco de una estructura social patriarcal que perpetúa las desigualdades de género.

Las violencias machistas abarcan múltiples formas, incluyendo la violencia física, psicológica, sexual, social, económica, simbólica y estructural. También comprenden prácticas como la mutilación genital femenina, la trata con fines de explotación sexual, el matrimonio forzado, el acoso sexual y la violencia vi-

caria, entre otras. Estas manifestaciones pueden darse tanto en el ámbito público como en el privado, afectando a la integridad, la libertad y los derechos fundamentales de las mujeres. Se destaca la importancia de un enfoque intercultural e interseccional, reconociendo que factores como el origen, la situación migratoria, la orientación sexual, la identidad sexual o la discapacidad pueden agravar la vulnerabilidad de las mujeres frente a las violencias machistas.

A lo largo de la investigación, hemos trabajado con palabras clave que, nos han orientado y conducido a la elaboración de una definición propia de autonomía emocional:

2. Nogales Gutiérrez, Paula (coord.)(2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim. P. 38.

► La **autonomía emocional** es la capacidad de agencia propia y la condición social de posibilidad en cuanto a la identificación y gestión de las emociones y las consecuentes respuestas cognitivas, fisiológicas y adaptativas, cuando una persona cuenta con una vida libre de violencias.

► Se entiende por **capacidad de agencia propia** como aquella que tiene que ver con una gestión individual e interna de las emociones: autoconocimiento emocional, autoestima, empatía hacia una misma; así como la capacidad de decisión, el afrontamiento sano de los conflictos y un adecuado autogobierno de las emociones.

► La **condición de posibilidad** respecto a la autonomía emocional es la influencia del entorno, la parte social, cultural e institucional que permite o no la gestión emocional. Esta se garantiza mediante una vida libre de violencias, teniendo en cuenta que la estructura social está marcada por diversos ejes de opresión y privilegio. Las violencias estructurales contra las mujeres suponen un límite a la autonomía por la socialización diferenciada de género que la coarta o potencia.³

La autonomía emocional desde una **perspectiva de género**, se plantea como la posibilidad de que las personas socializadas como mujeres puedan reconciliarse con sus emociones, explorando aquellas negadas por el patriarcado, como es el enfado, y analizando aquellas asignadas, como la culpa y la tristeza. Además, estaría el añadido de dirigir la mirada hacia la consecución de la dignidad propia, pudiendo centrar la energía y la atención primeramente en sus propias vidas, rompiendo así con uno de los pilares en los que la cultura patriarcal socializa a las mujeres: el «ser para otras personas», especialmente para otros. Esta idea asienta la creencia de que la valía de las mujeres está en el **cuidado de otras personas** antes que en el suyo propio.

De esta manera, el amor sigue siendo un eje central en la socialización de las mujeres basado en la complacencia y supeditado el bienestar ajeno al propio. En el **amor romántico** las mujeres son relegadas a una situación periférica.

Desde esta satelización, Carmen Ruiz Repullo⁴ acuña el concepto del **impe-rio** del agrado que supone la necesidad de satisfacer a las demás personas en

3. Nogales Gutiérrez, Paula (coord.) (2024). Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas. Fundación Cepaim. P. 50.

4. Ruiz Repullo, Carmen, Mena Rodríguez, Esther, Velasco Martínez, Leticia, Tójar Hurtado, Juan Carlos, Mayor Buzón, Virginia, Rebollo Catalán, Ángeles, Nogales Gómez, Inmaculada, Bascón Díaz, Miguel Jesús, Chacón Moscoso, Salvador, De los Santos Martínez, Patricia, & Jiménez Quengan, Myriam. (2022). La violencia de género en adolescentes y jóvenes: Claves para la prevención. Dykinson S.L.

3. MAPA DEL VIAJE. MARCO CONCEPTUAL SOBRE AUTONOMÍA EMOCIONAL



todos los aspectos vitales (estética, sexual, amoroso, profesional...) obviando el coste que pueda suponer y relegando los propios deseos y necesidades a un segundo plano.

El agrado hacia las demás personas se realiza, además, sin exigir nada a cambio, como un «deber ser» de las mujeres. Esto configura y legitima la **explotación emocional** que como sociedad se ejerce sobre las mujeres, concepto tomado de Coral Herrera⁵. La dependencia emocional de las mujeres, derivada del deseo construido de ser queridas, deseadas y protegidas, supone una serie de ventajas y beneficios para los hom-

bres al ser cuidados y sostenidos por las mujeres de su entorno. Junto a la explotación emocional se producen también otras explotaciones, tales como: doméstica, laboral, reproductiva o sexual.

*La importancia de fomentar la autonomía emocional en las mujeres, punto de partida de esta investigación, se entiende precisamente desde la rotura de este eje para lograr erradicar las violencias machistas estructurales.*⁶

Uno de los principales elementos a abordar, tanto en el fomento de la autonomía emocional como en la prevención de las violencias machistas, es la **culpa**. La estructura social que se fundamenta en el patriarcado inculca en las mujeres la emoción de la culpa como una estrategia silenciosa, pero persistente, de control. Este sistema educa a las mujeres en la responsabilidad del bienestar emocional de quienes las rodean. Por ende, cuando aparecen malestares en lo relacional esa responsabilidad transformada en culpa y profundamente arraigada, se activa dando lugar a pensamientos y roles como «la mujer es el sustento emocional de la familia» y, por tanto, «si aquí hay malestares la culpa es mía». Además, si están teniendo lugar relaciones marcadas por la violencia, esa culpa se vuelve a activar justificando el maltrato con ideas como:

5. Herrera Gómez, Coral (2022). [¿Qué es la explotación emocional?](#)

6. Nogales Gutiérrez, Paula (coord.) (2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim. P. 60.

«no supe calmarlo», «quizá exageré», «si me esfuerzo un poco más, cambiará». Esta culpa no nace necesariamente del vínculo afectivo propiamente, sino de un sistema que enseña a anteponer el deber de sostener, reparar y aguantar, ante la propia persona, su autonomía, su agencia y sus deseos y necesidades. De esta manera, muchas mujeres permanecen en relaciones violentas, creyendo que alejarse de esa relación sería fallar y que además ese fallo sería su culpa.

Si bien es cierto, muchas mujeres que se encuentran en situaciones de violencias machistas, articulan un sinfín de estrategias de supervivencia para disminuir el impacto y/o prevenir situaciones de violencia, por tanto, toman decisiones teniendo en cuenta el contexto en el que se encuentran (proceso migratorio, miedos, redes de apoyo, manejo del idioma, situación económica, vivienda...). De esta manera, la capacidad de agencia y la condición de posibilidad vuelven a verse intrínsecamente vinculadas, tal y como la propia definición de autonomía emocional generada plantea.

Todo este imaginario genera unos **malestares de género** que provocan tensiones, que se dan principalmente a nivel emocional y que también se reflejan en otras esferas de la autonomía de las mujeres, como la toma de decisiones y la dimensión económica.

Para transformar las relaciones de género es necesario complejizar el análisis

y reflexionar sobre cuáles son los cambios que pueden contribuir a caminar hacia una mayor igualdad real entre mujeres y hombres. Lo cierto es que, a pesar de los esfuerzos y cambios que se van introduciendo en los patrones relacionales, se siguen estableciendo vínculos afectivos desde un modelo de amor romántico con roles y expectativas diferenciadas para mujeres y para hombres, con consecuencias negativas especialmente para ellas. La equidad en el amor y las relaciones de pareja sigue siendo un tema tabú que viene marcado desde un modelo de amor configurado desde la entrega absoluta. Sin embargo, esa entrega no permite desarrollar la autonomía necesaria para sentirse libres de elegir emocional, profesional y relacionalmente. Se trata, entonces, de poner en el foco la **construcción de la subjetividad de las mujeres en relación a su autonomía**, a través del trabajo de sus vínculos amorosos, la vivencia de la sexualidad, la autoestima, autoaceptación y la culpa, la explotación emocional y el imperio del agrado, pero también, mediante la vivencia de la soledad.

Fruto del trabajo de la investigación, otro elemento que se ha visto necesario es el abordaje de la **soledad** como un eje fundamental para el fomento de la autonomía emocional y la prevención de las violencias machistas. La soledad no deseada no es solo un problema individual, sino un síntoma de una sociedad que ha debilitado los lazos comunitarios y familiares y que tiene un efecto negativo en

la salud física y mental de las mujeres. Por tanto, se hace necesario cambiar las narrativas en torno a la soledad para convertirla en un espacio de toma de agencia, donde las mujeres pueden reconectar consigo mismas, crear y disfrutar de su propia compañía y, de esta manera, reforzar su autonomía emocional.

Marcela Lagarde indica que, para ser autónomas, las mujeres necesitan redefinir su vida en torno a sí mismas. Por todo ello, el trabajo de fomento de la autonomía emocional debe ser una parte fundamental tanto en el acompañamiento grupal como en el individual, en grupos específicos de mujeres, sobre todo que han estado o están en situaciones de violencias machistas.

3.2. Parada especial: soledad

3.2.1. Soledad tiene nombre de mujer

En las sociedades patriarcales, la identidad de mujeres y hombres presenta una diferenciación por géneros que, según Marcela Lagarde⁷, *para las mujeres se*

basa en el amor abnegado a los otros, siendo el mandato de género femenino más importante cuidar a los otros, y hacerlo desplazando el interés personal y el deseo propio a los márgenes.

Los mandatos de género vinculados a ser mujer, como el amor romántico, las tareas de cuidado, la educación de los hijas e hijos, la mirada de desvelo⁸ (aquello que se denomina «trabajo sentimental» o «trabajo relacional»), definen su experiencia de relación con el mundo. Mientras que, para los hombres se les valora por ser productivos (trabajo remunerado, generación de riqueza, muestras continuas de fuerza y virilidad).

Es necesario, por tanto, tener en cuenta cómo la **socialización diferenciada y los mandatos sociales de género constituyen elementos importantes en la experiencia con la soledad de las mujeres.**

Las mujeres en la cultura patriarcal son educadas para el amor a las demás, por ello, su vida se valora en relación con los vínculos que establecen, y esto determina una experiencia diferente en el manejo de la soledad de la que pueden tener los hombres.

7. Lagarde y de los Ríos, Marcela (2012). La soledad y la desolación. Consciencia y Diálogo: Anales del Grupo de Investigación sobre la Conciencia Social en Venezuela y América Latina. Vol. 3. Núm. 3.

8. De la Mata Agudo, Carmen; Hernández Ascanio, José (2021). [Lo femenino y la vivencia de la soledad. La vejez como una etapa de fortaleza](#). Cuadernos de Trabajo Social. Vol. 34. Núm. 1.

Dolores Juliano⁹ explica cómo las mujeres son más proclives que los hombres a valorar su vida en función de las relaciones que mantienen con otras personas, porque durante su vida los vínculos tienen un papel determinante. De manera consciente o inconsciente, generan expectativas y deseos en torno a las relaciones que establecen, lo cual configura una visión diferente que los hombres sobre el significado de la soledad y el tipo de vínculos que desean. Cuando esas expectativas no se ven cumplidas, la experiencia de la soledad puede resultar dolorosa o negativa, dificultando el proceso de construcción de la independencia y autonomía emocional.

De esta forma, las mujeres pueden mantenerse en relaciones de desigualdad o violencias por el miedo infundido socialmente a la soledad.

3.2.2. Soledad y violencias machistas, ¿suficiente oxígeno?

La violencia hacia las mujeres, en cualquiera de sus formas, provoca serias consecuencias para su salud y bienestar, así como para el de las ascendientes o descendientes que dependen de ellas. Sufrir esta violencia deteriora distintos aspectos de su salud: física, psicológica, sexual, reproductiva y social, generando

daños que, en muchos casos, pueden ser irreversibles y empobreciendo profundamente su calidad de vida, incluso después de haber puesto fin a la relación violenta.

Las **violencias machistas provocan una intensa sensación de soledad en las mujeres**, resultado, tanto del aislamiento social al que se pueden ver expuestas, el silencio y la impunidad social, como del impacto emocional y psicológico que conllevan. Las distintas expresiones de estas violencias afectan gravemente la salud mental y física de las mujeres, alterando sus vínculos sociales y disminuyendo su bienestar general, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y desconfianza hacia las demás personas.

Las respuestas que las mujeres desarrollan como mecanismos de supervivencia (para protegerse física, emocional y socialmente) pueden manifestarse de diversas formas. Estas van desde respuestas automáticas del cuerpo y la mente, como mantenerse en alerta, escapar o buscar refugio, hasta conductas como la sumisión para evitar una agresión, la renuncia, la desconexión emocional o la amnesia. También pueden aparecer trastornos alimentarios, sentimientos de culpa, aislamiento social, consumo de sustancias, autolesiones,

9. Juliano, Dolores (2005). El saber de las mujeres. En Anna Freixas Farré (Coord.) (2005), *Abuelas, madres, hijas: la transmisión sociocultural del arte de envejecer* (págs. 15-32). Icara.



alucinaciones, pensamientos irracionales o, incluso, intentos de suicidio. Cuanto más prolongada y severa sea la violencia, más complejas y extremas pueden ser estas reacciones.

A raíz de las violencias sufridas, las mujeres pueden experimentar¹⁰:

- **Desregulación emocional**, que puede expresarse como hiperactivación (reacciones emocionales intensas, explosiones de ira) o hipoactivación (dificultad para identificar emociones, entumecimiento afectivo o disociación).

- **Deterioro del autoconcepto**, con pensamientos negativos persistentes sobre sí mismas, sentimientos de inutilidad o culpa, y un daño profundo en su autoestima e identidad.
- **Dificultades en las relaciones interpersonales**, como el aislamiento y la pérdida de funcionalidad en la vida diaria.
- **Dificultades sociales**, como el aislamiento, pérdida de red de apoyo, dificultades laborales que conlleva empobrecimiento económico, entre otros.

La **soledad emocional** que experimentan las mujeres durante el tiempo en que la violencia persiste, muchas veces mientras intentan ocultarlo, es un patrón que se repite en numerosos relatos. Es habitual que estas mujeres se sientan juzgadas por su entorno, sientan vergüenza o temor, y que no se atrevan a compartir lo que están viviendo. El aislamiento que sufren dificulta tanto la toma de conciencia sobre la violencia como la posibilidad de salir de esa situación. En esos momentos, la autoestima puede estar muy deteriorada y el miedo impide visualizar alternativas de vida diferentes.

Además, los conflictos con el entorno, que no siempre entiende la situación y en muchos casos adopta actitudes críticas, contribuyen a que las mujeres se

10. Tourné García, Marina; Herrero Velázquez, Sonia; Garriga puerto, Ascensión (2024). [Consecuencias para la salud de la violencia contra la mujer por la pareja. Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria](#). Vol. 56. Núm. 11.

aislen aún más. Esto impide que puedan ver con claridad la realidad que enfrentan, y en cierto modo, perpetúa el silencio en torno a la violencia machista vivida.

La falta de una red de apoyo cercana agrava aún más la sensación de soledad. Este aislamiento es especialmente común entre mujeres migrantes, quienes, con frecuencia, no cuentan con apoyo en su nuevo lugar de residencia y prefieren no hablar con familiares o amistades en el país de origen, por vergüenza, para no preocuparles o por miedo a que consideren que han fracasado en su proyecto migratorio.

Las mujeres que están pasando por una situación de violencia se puede enfrentar también a la **soledad familiar y del entorno**, promovida por los agresores, quienes suelen encargarse de aislar y separar a sus víctimas de círculo cercano. Muchas veces, si las mujeres vuelven con sus agresores por la dependencia (económica, emocional...) que tienen hacia ellos, hace que la red de apoyo, que a priori tenían, vaya desapareciendo, quedándose completamente aisladas. Además, si las mujeres han ido viendo como familiares y amistades han formado parte de esa violencia con su silencio, o incluso, han intentado convencerlas de que se mantengan en dicha relación, aumenta la desconfianza y el aislamiento hacia las demás personas, a la hora de contar lo que les está pasando.

En las situaciones de violencia de género en la pareja, en el caso de que se produzca la separación del agresor, comienza un proceso emocionalmente complejo que, en muchos casos, implica para las mujeres abandonar el hogar o el entorno habitual, lo que genera un profundo desarraigo social.

Es común que las mujeres que han sufrido violencia se sientan revictimizadas, tanto por los agresores como por la sociedad. Esta segunda forma de victimización se manifiesta cuando el entorno no comprende su situación, las juzga o las responsabiliza por no haber salido antes de la relación abusiva, o por haber regresado a ella. Además, los estereotipos sociales influyen negativamente, ya que las mujeres que no encajan en el perfil de «víctima ideal» suelen ser aún más incomprendidas y señaladas, lo que intensifica su aislamiento y sensación de soledad.

Por otro lado, las mujeres que deciden denunciar o solicitar ayuda, pueden sentir **soledad institucional**, ya que se enfrentan solas, en muchas ocasiones con personal con poca cualificación y especialización en violencias machistas que pueden llegar a cuestionar y revictimizar a las mujeres, a un proceso judicial muy largo y muy devastador, que vuelve a violentarlas.

El **Observatorio de Violencias Institucionales Machistas** define la violencia institucional machista de la siguiente

te manera: *sucede cuando una mujer o niña, niño o adolescente acude a las instituciones del Estado y se produce alguna omisión, práctica o acción que constituye violencia machista al obstaculizar o impedir el ejercicio de sus derechos humanos. Las violencias institucionales machistas son una forma o manifestación de la violencia machista que se da en distintos ámbitos, por ejemplo, en los juzgados, comisarías, centros sanitarios u oficinas administrativas*¹¹.

Para profundizar

Cortometraje [‘La última gota’](#). El colectivo feminista Las Tejedoras saca a la luz situaciones que, cada día, viven mujeres denuncian a sus agresores y acuden a los juzgados «especializados» en violencia de género.

Publicación [En la tela de araña. Las violencias contra la infancia y la lucha de las madres protectoras](#) editado en 2024 por la La Laboratoria Sur de Europa.

3.2.3. Soledad y autonomía emocional, las compañeras de viaje

Marcela Lagarde¹² define la **soledad** como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas.

Según esta autora, el miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la **autonomía de las mujeres**, porque desde muy pequeñas y durante toda la vida, se las ha formado en ser dependientes de los demás y se las ha hecho sentir que la soledad es negativa.

Por tanto, para enfrentar ese miedo a la soledad, hay que poner nuestro yo en el centro y transitar la soledad como un estado de bienestar de la persona, un estado placentero.

«Únicamente con el trabajo por el conocimiento de una misma se puede asegurar una relación nueva con la soledad en la que la vivencia de ésta no sea una experiencia de desamparo, pues sólo cuando una se conoce bien y encuentra su «centro», la soledad y el encuentro con una misma genera respuestas desde la satisfacción¹³.»

11. Observatorio de Violencias Institucionales Machistas: [violencias machistas institucionales](#).

12. Lagarde y de los Ríos, Marcela (2000). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Horas y Horas. Pp. 67 a 71.

13. Coria, Clara; Freixas, Anna; y Covas, Susana (2005). Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias. Barcelona. Paidós.



Para ello, es necesario aprender a escuchar al cuerpo, reconocer sus límites y saber distinguir lo impuesto de lo deseado. Marcela Lagarde¹⁴ afirma que *hay que hacer frente a la soledad como desconsuelo, y hay que trabajar la **mis-midad**, concepto que define como el amor a una misma.*

Por tanto, esta guía metodológica establece una serie de indicaciones para poder trabajar la soledad con las mujeres que han sufrido algún tipo de violencias machistas:

- ▶ Reconocer que las violencias machistas son un problema social que afecta a muchas mujeres, y que el aislamiento y la soledad son consecuencias directas de esta violencia.
- ▶ Brindar apoyo a las mujeres que sufren violencias machistas, ofreciendo recursos y espacios seguros donde puedan hablar de su experiencia y encontrar apoyo.
- ▶ Promover la sensibilización y la educación sobre las violencias machistas para prevenirlas y erradicarlas.
- ▶ Construir redes de apoyo y ofrecer recursos para reconstruir sus vidas.
- ▶ Cambiar el imaginario sobre la soledad para dejar de ser concebida como negativa, sino como una herramienta para el fomento de la autonomía emocional en las mujeres.

14. Lagarde y de los Ríos, Marcela (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid. Horas y Horas.



4. Nuestra nave.

Taller «Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional en las mujeres»

Como parte de la investigación aplicada se desarrolla una propuesta formativa de taller con mujeres (descrita en el informe «Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas»¹⁵ y se testa a lo largo de dos años hasta dar lugar al taller **Viaje al bienestar emocional: fomentando la autonomía emocional en las mujeres**.

4.1. Reconocimiento del espacio exterior. Descripción del taller

4.1.1. Objetivos a recorrer

El objetivo general de esta propuesta formativa es trabajar la autonomía emocional con las mujeres como herramienta de prevención de las violencias machistas.

Objetivos específicos:

- ▶ Sensibilizar sobre las distintas formas de violencias machistas, y cómo estas afectan al bienestar y autonomía.
- ▶ Reflexionar sobre cómo los mandatos de género y la socialización patriarcal afectan el bienestar emocional de las mujeres y dificultan su autonomía emocional.
- ▶ Reforzar la autoestima mediante el reconocimiento de las emociones, fortalezas, valores y necesidades, promoviendo prácticas de autocuidado físico, emocional y mental como base de la autonomía emocional.
- ▶ Ayudar a identificar, reconocer y nombrar las emociones, fortaleciendo su autoconocimiento para una mejor regulación emocional.
- ▶ Fomentar la creación de redes de apoyo y sororidad permitiendo el fortalecimiento de la autonomía social y emocional.

15. Nogales Gutiérrez, Paula (coord.) (2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim. P. 65-72.

4.1.2. Perfil de las participantes del viaje

Para poder llevar a cabo una formación presencial de carácter grupal, se ve conveniente que el grupo esté conformado por unas **16 participantes** por ser un número bien manejable para este tipo de metodologías, siendo este flexible en una oscilación entre un mínimo de 10 participantes y un máximo de 20. Con menos de 10 participantes resulta muy dificultoso llevar a cabo las actividades propuestas, y muchas de ellas pierden su sentido. Lo mismo ocurre con un número de participantes mayor de 20, en el que no se podría dar espacio para poder participar de una forma adecuada a todas, con tiempo para poder expresar sus vivencias y opiniones.

Lo ideal es conformar un **grupo de características diversas** en relación a la edad, origen, diversidad funcional, nivel educativo, situación laboral, etc. para un mayor enriquecimiento.

Es prioritario **partir de las necesidades de las mujeres** en relación a las responsabilidades de cuidado, cargas de trabajo, país de origen, diversidad cultural, sexual, funcional y cualquier otra característica importante a tener en cuenta. Para ello, es necesario acondicionar los tiempos y espacios a utilizar, desarrollar estrategias metodológicas y una adecuación de los recursos para generar el bienestar necesario en las participantes del taller.

Para facilitar la participación de las mujeres en el taller, se propone otorgar **ayudas económicas** de transporte para el traslado hasta el lugar donde se imparte, priorizando a las mujeres que se encuentran en una situación de mayor dificultad. También apoyo a la conciliación con servicios de ludoteca, pago de espacios de canguraje o escuelas infantiles, etc.

4.1.3. Metodología de navegación

La metodología propuesta para el taller, unifica teoría y práctica, mediante dinámicas y actividades participativas, para afianzar e interiorizar conceptos desde una visión experiencial que permita la reflexión grupal y colectivizar las violencias.

El **trabajo corporal** es un eje central del taller, como forma de autoconocimiento y espacio de reconexión y anclaje, así como **herramientas artísticas** de transformación y recuperación individual y colectiva.

Se aplica una perspectiva feminista interseccional, para visibilizar las desigualdades que se originan en las mujeres en torno a los vínculos amorosos y las relaciones sexuales, para transformarlas y potenciar en ellas una mayor autonomía, así como para facilitar herramientas para prevenir las situaciones de violencias actuales y futuras.

Se incorpora esta mirada tanto en el diseño como en el proceso y la evaluación, atendiendo las diferentes vulnerabilidades existentes en las mujeres, pero también que genere espacios de resiliencia y transformación social.

El enfoque feminista interseccional es una perspectiva que reconoce que las mujeres no experimentan la discriminación o las opresiones de manera uniforme, sino que estas se entrelazan y se manifiestan de forma distinta en función de factores como la raza, clase social, orientación sexual, identidad de género, diversidad funcional, religión...

Esta teoría, acuñada por la académica Kimberlé Crenshaw en 1989, sostiene que, para comprender la opresión de las mujeres, es necesario considerar las múltiples identidades que una persona posee, ya que cada una de estas identidades se cruza y afecta las experiencias de discriminación o privilegio.

Intervenir desde una perspectiva feminista interseccional implica tener en cuenta las diferentes dimensiones de las identidades y las experiencias de las mujeres. No se trata de una visión única de la mujer, sino de reconocer que las mujeres enfrentan situaciones muy diferentes según sus contextos y las múltiples características que las defi-

nen. Esto implica reconocer la diversidad de las experiencias, cuestionar la universalidad del feminismo en tanto en cuanto no existe un único feminismo válido para todas las mujeres, y visibilizar y cuestionar las múltiples opresiones, ya que no se lucha solo contra el patriarcado, sino también contra el racismo, el clasismo, la xenofobia, la LGBTfobia, el capacitismo, entre otros. Es importante, además, diseñar programas, acciones e intervenciones inclusivas y contextualizadas, teniendo en cuenta los factores estructurales que afectan de manera diferenciada a las mujeres.

La incorporación del **enfoque intercultural** permite evitar la creación de fronteras internas, mejora y amplía la coexistencia y nos sitúa en el camino hacia la convivencia, el enriquecimiento cultural mutuo en plano de igualdad y el desarrollo inclusivo (Cepaim, 2023). Implica, reconocer y desentrañar discursos que perjudican los derechos humanos fundamentales a partir de la legitimidad para todas las culturas (Cepaim, 2018¹⁶). Al trabajar con grupos de mujeres bajo esta mirada, se pone en valor la diferencia, se generan espacios para el diálogo y la interacción positiva de esta forma, el taller permite responder a un objetivo común y abordar he-

16. CONVIVE Fundación Cepaim (2024). [Ciudades Mediadoras: Una propuesta metodológica para la convivencia intercultural de CONVIVE Fundación Cepaim](#), p. 71.

ramientas para la prevención del racismo y la desigualdad.

La metodología propuesta es **vivencial y participativa**, teniendo en cuenta la historia vital de cada una de las mujeres y las necesidades e intereses del grupo, para que los aprendizajes sean significativos y generen cambios a largo plazo.

Se propone realizar una formación basada en la temática de **viajes espaciales** como metáfora para generar un hilo conductor atractivo y accesible a las participantes. Tanto los títulos de las sesiones como el contenido y las dinámicas grupales, tendrán este tema como leitmotiv, que ayudará a aproximarse a la idea de hacer un viaje hacia el bienestar emocional, la autonomía y el autoconocimiento.

El taller está configurado de una duración total de 24 horas, que se dividen en **siete bloques temáticos**, correspondientes a cada una de las siete sesiones, de 3h y 30 minutos cada una, con un descanso de 30 minutos que favorece la cohesión social y la creación de redes de apoyo. Se recomienda que se dispongan 1 o 2 sesiones por semana, para que el aprendizaje de cada una de las sesiones tenga su tiempo de reposo y reflexión por parte de las participantes.

Es imprescindible que el **horario** se defina en función de la disponibilidad de las mujeres, siendo un horario que les permita atender las necesidades en relación a las responsabilidades laborales,

formativas o de cuidados. En este sentido, se recomienda contar con ayudas a la conciliación, por ejemplo, contando con un servicio de ludoteca, el pago del servicio de escuelas infantiles o espacios de canguraje.

Además, es necesario que también existan espacios de **apoyo individualizados**, ya que el trabajo grupal puede visibilizar malestares o abrir necesidades de soporte que es necesario atender de forma personalizada. Es habitual que en los espacios grupales de mujeres aparezcan cuestiones y vivencias personales, por la necesidad de las mujeres de un espacio seguro de desahogo. En el caso del taller «Viaje al bienestar emocional», además, al realizarse mediante una metodología participativa y con una propuesta de actividades vivenciales, puede ser necesario un espacio en el que poder ser sostenidas tras el trabajo, tanto grupal como de introspección personal, que realizan sobre las violencias propias y colectivas que las atraviesan. Por ello, se aconseja ofrecer sesiones individuales para cuando aparezcan estas necesidades de trabajar a nivel personal, en las que se contempla además posibles derivaciones a recursos especializados si así se requiere. Para estas sesiones individuales se propone la misma metodología participativa y flexible según las necesidades de las mujeres que se atienden, así como una perspectiva feminista e interseccional como base de la intervención.

Por último, se realiza una **evaluación continua** durante todo el proceso, que permite adaptarse a las necesidades que vayan surgiendo en el grupo, y en la que no sólo se mide la satisfacción de las mujeres participantes, sino también el impacto generado en ellas con las actuaciones llevadas a cabo.

4.1.4. Bloques temáticos planetarios

El taller se organiza en **siete diferentes bloques temáticos** que han sido definidos en base a los aspectos relevantes extraídos de la propia investigación sobre cómo trabajar con las mujeres la autonomía emocional y qué aspectos abordar para propiciar su fomento y desarrollo.

Estos bloques temáticos son:

- **BLOQUE 1.** Llegando a la estación de salida.

- **BLOQUE 2.** Una maleta repleta de autoestima.
- **BLOQUE 3.** Emocionadas en nuestro viaje.
- **BLOQUE 4.** Construyendo un planeta igualitario y diverso.
- **BLOQUE 5.** Viaje al centro de una misma.
- **BLOQUE 6.** Disfrutar del viaje sola o acompañada es posible si sabes cómo.
- **BLOQUE 7.** El final del viaje y comienzo de otro nuevo.
- **BLOQUE 0.** Despegue y aterrizaje.

Cada uno de estos bloques está pensado para que sea una sesión (salvo el bloque 0), pero eso podría modificarse si se decidiera extender o el grupo demandase detenerse más en alguno de los bloques.

A continuación, se hace una breve descripción de cada uno de ellos:

BLOQUE 1. LLEGANDO A LA ESTACIÓN DE SALIDA

Durante la primera sesión es fundamental la creación de un ambiente agradable, donde presentarse y conocerse, y en el que las mujeres puedan sentirse cómodas.

Para ello, se realizan **dinámicas de presentación y conocimiento grupal**, se explican los contenidos del taller y se pasa el cuestionario inicial —**pretest**— de medición del impacto (incluido en el apartado de Anexos).

En esta sesión, se reparte a cada participante un cuaderno, a modo de **cuaderno de Bitácora**, que le acompañará durante todo el viaje y en el que irá documentando el proceso hacia el Bienestar Emocional.

Además, se trabaja la definición de **autonomía emocional**, la creación del espacio seguro y acuerdos sobre las necesidades del grupo.

Es importante que en esta primera sesión la **ambientación del espacio y las dinámicas en el viaje espacial** debe estar muy cuidada para facilitar que las participantes conecten y vinculen con la idea del viaje interior.

BLOQUE 2. UNA MALETA REPLETA DE AUTOESTIMA

Durante la segunda sesión, se retoma con dinámicas de presentación, especialmente orientadas al conocimiento de los nombres y de cohesión grupal, que se irán entrelazando con dinámicas de distensión y confianza, que permitan generar un buen clima y establecer conexiones entre las participantes, con el objetivo de tejer redes de apoyo.

Se trabaja más en profundidad sobre la **autonomía emocional**, y su aplicación práctica en la vida diaria:

- ▶ Autoestima y autoconcepto.
- ▶ identificación de deseos y necesidades.
- ▶ Imperio del agrado.

BLOQUE 3. EMOCIONADAS EN NUESTRO VIAJE

La tercera sesión se centra en la **identificación y expresión emocional** y la experimentación de estrategias de comunicación eficaz y respetuosa:

- ▶ Identificación y expresión de las emociones como herramientas para la autonomía.
- ▶ Asertividad y puesta de límites.
- ▶ Estrategias para la Comunicación No Violenta (CNV).

BLOQUE 4. CONSTRUYENDO UN PLANETA IGUALITARIO Y DIVERSO

La cuarta sesión del taller se centra en los **mandatos de género**, el análisis del patriarcado y su impacto en la masculinidad y la feminidad. Se pretende vincular estos conceptos con el impacto en la cotidianidad y la salud en las mujeres, a través de los feminismos y la interculturalidad.

Se plantean estrategias para el ejercicio pleno de la autonomía, el empoderamiento, la corresponsabilidad y la participación ciudadana como elementos a trabajar en esta sesión:

Patriarcado para principiantes (mandatos de género, modelos hegemónicos de masculinidad y feminidad).

- ▶ Socialización diferenciada de género. Estereotipos y roles de género.
 - ▶ Corresponsabilidad: relaciones familiares, los cuidados y el reparto de tareas del hogar.
 - ▶ Empoderamiento de las mujeres: una cuestión de Derechos Humanos.
 - ▶ Impacto del género en la autonomía de las mujeres, especialmente en la autonomía emocional.
-

BLOQUE 5. VIAJE AL CENTRO DE UNA MISMA

Durante esta sesión, se trabajan las **relaciones afectivas** y/o sexuales, exponiendo el vínculo y la perversión de éste a través de la explotación emocional. Se abordan las **violencias machistas** que sufren las mujeres y se ofrece un espacio en el que colectivizar estas vivencias, entendiendo que se trata de algo estructural, debido al género.

Se ofrecen recursos y herramientas para favorecer relaciones saludables.

Para ello, se propone abordar:

- ▶ Mitos del amor romántico: la construcción cultural del amor y el desamor en la identidad femenina.
- ▶ Vínculos amorosos y relaciones afectivas y/o sexuales.
- ▶ Amor y cuidados: el vínculo y la perversión del vínculo, explotación emocional.
- ▶ Relaciones de poder: maltrato y buen trato.
- ▶ Violencias machistas: identificar las violencias y colectivizar saberes (contar sus propias experiencias en grupo).
- ▶ Recursos especializados para la atención de las violencias machistas.
- ▶ Estrategias para construir amores saludables y feministas.

BLOQUE 6. DISFRUTAR DEL VIAJE SOLA O ACOMPAÑADA ES POSIBLE SI SABES CÓMO

En la sexta sesión se trabaja en la **creación de resiliencia**, poniendo el foco en las capacidades de resiliencia de las mujeres, la identificación de los propios deseos y la toma de decisiones. Es imprescindible en este bloque abordar la **soledad** y todo lo que conlleva.

Los principales contenidos son:

- ▶ La soledad.
 - ▶ Dependencias, trastornos del apego.
 - ▶ Identificación de deseos y legitimación de decisiones.
 - ▶ Culpa y vergüenza.
 - ▶ Autoempatía y sororidad (empatía hacia una misma y hacia las demás).
 - ▶ De víctimas a supervivientes, la creación de resiliencia.
 - ▶ Redes de apoyo y sororidad.
 - ▶ Conquista de espacios, la importancia de la participación: los grupos de apoyo mutuo y el asociacionismo de mujeres.
-

BLOQUE 7. EL FINAL DEL VIAJE Y COMIENZO DE OTRO NUEVO

Durante la sesión final se recomienda realizarla en un lugar diferente al del resto de sesiones, a poder ser, en la naturaleza, propiciando un espacio especial para el cierre.

Se orienta el cierre hacia un **espacio de reflexión** introspectiva y encuentro de transformación colectiva que continúe tras el final del taller.

Se propone retomar la definición de **autonomía emocional** trabajada en la primera sesión para analizarla y completarla con los aprendizajes adquiridos y a través de ella, establecer caminos para alcanzarla.

Con el cierre, es imprescindible pasar el cuestionario final de medición del impacto —**post test**—. Se recomienda que esta **evaluación**, además de hacerse a través del cuestionario propuesto, se acompañe de una dinámica de valoración cualitativa y colectiva que permita a las mujeres evaluar el taller y compartir los cambios percibidos en sí mismas.

Entre los contenidos a trabajar:

- ▶ Bienestar corporal y disfrute.
- ▶ Consolidación de la red de apoyo generada.
- ▶ Autonomía emocional y repaso de contenidos abordados.

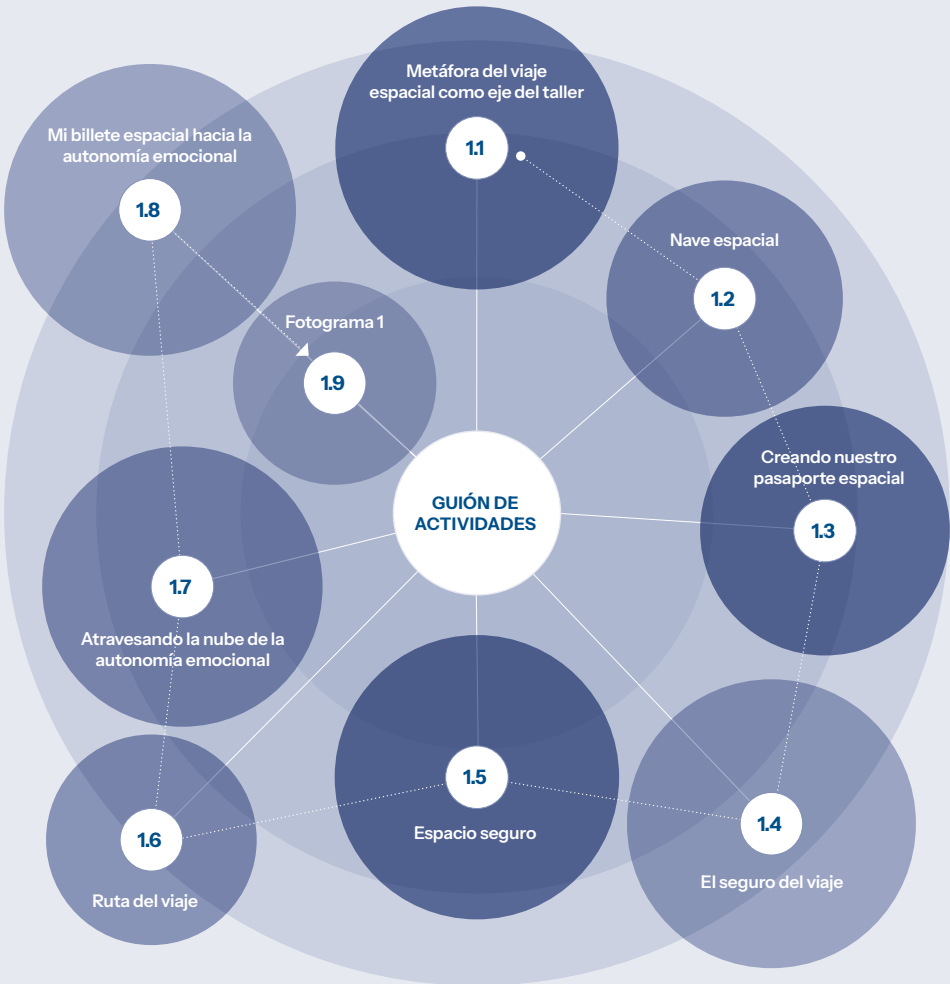
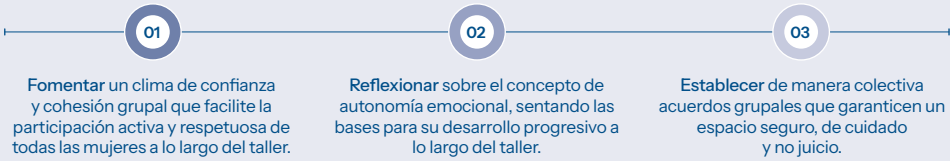
BLOQUE 0. DESPEGUE Y ATERRIZAJE

Este bloque 0 en realidad no desarrolla contenidos concretos, sino que recoge una serie de dinámicas que se pueden usar para fomentar la cohesión grupal, el bienestar emocional del grupo, el disfrute y gozo y el chequeo del buen desarrollo del proceso. Para ello, se incorporan **dinámicas de apertura, distensión y cierre** que la persona que facilite el grupo puede elegir e incorporar en cualquier sesión y en el momento idóneo según su criterio.

4.2. La hoja de ruta. Dinámicas

4.2.1. BLOQUE 1. LLEGANDO A LA ESTACIÓN DE SALIDA

OBJETIVOS



4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



► DINÁMICA 1.1.

Nombre	Metáfora del viaje espacial como eje del taller
Objetivo(s)	► Conocer el eje conductor del taller basado en el viaje espacial ► Reflexionar sobre el propio viaje vital ► Poner en común ideas y conocer al grupo
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se comienza con una lluvia de ideas sobre lo que para cada participante simboliza EL VIAJE ESPACIAL. Se continúa hablando sobre cómo un viaje al espacio representa la exploración de lo desconocido, el enfrentamiento de desafíos y la búsqueda de nuevas experiencias. Por último, se pregunta a las participantes «qué le viene a la mente cuando piensan en un viaje al espacio».
Materiales	Ninguno
Observaciones	Es recomendable ambientar el lugar como si de un viaje espacial se tratase para facilitar una experiencia inmersiva en las participantes.

► DINÁMICA 1.2.

Nombre	Nave espacial
Objetivo(s)	► Fomentar el autoconocimiento y la expresión de emociones ► Reforzar la importancia del apoyo mutuo
Duración	10 minutos
Desarrollo	Se propone una breve meditación o ejercicio de respiración, invitando a las participantes a imaginar que están en su nave espacial, listas para emprender su viaje, reforzando la importancia del apoyo mutuo en el camino hacia el viaje individual y grupal. A continuación, proponemos esta guía para la meditación: Habla con voz suave y pausada. Puedes usar música instrumental tranquila de fondo si lo deseas. • Inicio – preparación para el viaje: Vamos a comenzar este viaje... Busca una posición cómoda. Puedes estar sentada o recostada, con los ojos cerrados si lo deseas, o mirando hacia abajo suavemente. Imagina que estás dentro de tu propia nave espacial. Es tuya. Única. Diseñada por ti y para ti. Tiene todo lo que necesitas para estar segura, tranquila y en calma. Es tu espacio interior. Siente cómo se acomoda tu cuerpo en el asiento de la nave... Respira profundamente. Inhalas... y exhalas. Una vez más... Inhalas calma... Exhalas tensión... • Despegue – soltar lo innecesario: Tu nave está lista para despegar... A tu alrededor, el universo se extiende como un lugar de infinitas posibilidades. Antes de partir, puedes dejar fuera de la nave lo que no necesitas en este momento. Preocupaciones, ruidos mentales, tensiones, exigencias. Imagina que los dejas atrás como pequeñas partículas de polvo estelar que se alejan flotando... Y ahora... 3... 2... 1... ¡Despegue! • Exploración – encuentro con el mundo emocional: Mientras viajas por el universo, comienzas a ver planetas de diferentes colores y texturas. Cada uno representa una emoción. Uno cálido y brillante como el Sol, lleno de alegría. Otro con tonos grises y suaves, habitado por la tristeza. Uno rojizo, intenso, con energía volcánica... es el planeta del enfado. Un planeta frío, azulado... puede ser el miedo. Y otros más que quizás descubras tú misma... Tu nave se acerca a uno de estos planetas. No el que tú elijas con la mente, sino al que tu corazón te guía hoy. Obsérvalo... ¿Qué color tiene? ¿Qué forma? ¿Qué sensación te transmite?

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

- **Aterrizaje – conexión emocional:**

Tu nave aterriza suavemente. Sales de ella y pisas este planeta emocional. Puedes explorarlo con calma. No necesitas hacer nada, solo sentir. Estás segura. Estás acompañada por ti misma. Y cualquier emoción que encuentres, es válida. Tiene algo que contarte.

(Pausa para permitir la exploración interna)

- **Regreso – preparación para la expresión:**

Después de este pequeño viaje, es hora de volver. Lentamente, regresa a tu nave, trayendo contigo todo lo que has sentido o descubierto. Recuerda que este viaje no termina aquí... Lo que viste, lo que tocaste, lo que sentiste, ahora podrás expresarlo con el movimiento... con el arte... con tu cuerpo.

Inhalas profundamente... Exhalas suavemente... Y cuando estés lista, puedes comenzar a mover tu cuerpo, estirarte... Y abrir los ojos.

Materiales	Colchonetas para que las participantes puedan tumbarse o sentarse en el suelo.
Observaciones	El ejercicio se puede acompañar de música relajante que predispone al cuerpo a meditar.

► DINÁMICA 1.3.

Nombre	Creando nuestro pasaporte espacial
Objetivo(s)	► Conocer al grupo ► Reflexionar sobre las herramientas y cualidades propias y del grupo
Duración	1 hora
Desarrollo	Se reparten imágenes del espacio por la sala para crear un pequeño pasaporte individual donde contar quién es cada una de las viajeras. En este pasaporte también se puede incluir información relativa a sus vidas que consideren relevante, así como acerca de qué habilidades, recursos y/o cualidades que consideran necesarios para que la nave (en referencia al grupo y/o al taller) funcione. Al finalizar se hará una ronda para compartir los pasaportes y así realizar las presentaciones.
Materiales	► Imágenes del espacio ► Cartulinas ► Folios ► Pinturas: rotuladores, lápices de colores, ceras... ► Bolígrafos ► Tijeras ► Pegamento
Observaciones	Se puede entregar un modelo de pasaporte que las participantes puedan completar y decorar de forma artística. Los pasaportes elaborados por las participantes pueden colgarse en la sala para que estén visibles a lo largo de todo el taller.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 1.4.

Nombre	El seguro del viaje
Objetivo(s)	► Conocer los desafíos que se pueden encontrar en el viaje (taller) ► Expresar los miedos y obstáculos con los que empiezan el taller ► Poner en común las expectativas que se tienen del taller
Duración:	30 minutos
Desarrollo	En pequeños grupos o de forma individual, se propone identificar posibles «desafíos espaciales» que podrían encontrar en el viaje (miedos, inseguridades, obstáculos del entorno, incluyendo también las expectativas). Una vez identificados, se entregan dos post-it de colores diferentes donde cada participante debe escribir, en uno los miedos, inseguridades y obstáculos y en el otro las expectativas. Después, cada participante va colocando sus post-it en una cartulina que previamente está dividida en dos (a un lado miedos y, a otro, expectativas) y los va comentando en alto. La facilitadora hará una recogida final.
Materiales	► Bolígrafos, rotuladores o lápices ► Post-it de dos colores diferentes ► Cartulina grande
Observaciones	Si se observa que en el grupo hay resistencias para compartir en gran grupo, la pegada de post-it en la cartulina puede hacerse de forma silenciosa y que después la persona que facilita las lea en alto, preservando así el anonimato.

► DINÁMICA 1.5.

Nombre	Espacio seguro
Objetivo(s)	► Definir acuerdos sobre cómo quieren que sea el espacio para lograr que sea seguro ► Promover el diálogo y la toma de decisiones grupales
Duración	30 minutos
Desarrollo	Para definir acuerdos grupales que hagan que el viaje sea un espacio seguro, se propone escribirlos dentro de la imagen de una nave espacial bajo el nombre de «nuestro espacio seguro». Para ello, se hará una ronda en la que cada participante incorpora un nuevo acuerdo de buen funcionamiento o refuerza uno que ya haya nombrado otra participante. Mientras tanto, la persona que facilita lo recogerá en una cartulina con la imagen de la nave espacial que permanecerá colgada en la sala donde se desarrolle el taller.
Materiales	► Imagen de una nave espacial ► Rotuladores, lápices, bolis... ► Celo
Observaciones	Si surgieran conflictos a lo largo del taller, se puede acudir a estos acuerdos grupales para trabajar sobre ellos.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 1.6.

Nombre	Ruta del viaje
Objetivo(s)	► Conocer la dinámica y el eje conductor del taller, basado en el viaje espacial ► Presentar los contenidos que se van a abordar durante las diferentes sesiones del taller ► Tomar conciencia sobre los contenidos relevantes para el grupo y así poder diseñar las siguientes sesiones
Duración	10 minutos
Desarrollo	Se imprimen imágenes de siete planetas con los nombres de los bloques del taller y se colocan por toda la sala. Después, se procede a hacer una ruta del viaje espacial visitando los diferentes planetas. Para ello, el grupo se desplazará por la sala como si de una visita guiada se tratara, mientras la persona que facilita explica brevemente cada planeta (bloque de contenidos). Cada participante se fija en los contenidos de cada bloque/ planeta y señala los que más le resuenan y/o llaman la atención. Para ello, puede colocar pequeñas naves espaciales. Para finalizar, se pone en común cuáles son los temas más señalados, tomando conciencia así de cuáles son los principales intereses como grupo. Además, se les entrega un cuaderno, a modo de cuaderno de Bitácora para rellenarlo durante su viaje.
Materiales	► Impresión de 7 planetas con los nombres de los bloques ► Naves espaciales impresas o gomets para señalar los contenidos más interesantes ► Cuadernos (cuaderno de Bitácora)
Observaciones	Adaptar los contenidos del taller a los intereses del grupo es vital para que se genere un aprendizaje significativo y se alcancen las expectativas del grupo.

► DINÁMICA 1.7.

Nombre	Atravesando la nube de la autonomía emocional
Objetivo(s)	► Conocer las ideas previas sobre el concepto de autonomía emocional de las participantes ► Fomentar la participación, la escucha y el respeto hacia otras ideas
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se realiza una definición colectiva de qué es para este grupo la autonomía emocional. Antes de explicar el concepto, se realiza una lluvia de ideas con las participantes, en la que tienen que decir con qué palabras asocian el concepto de autonomía emocional, qué les transmite o qué significado tiene para ellas. Las escribirán en unas nubes de cartulina que se les habrá entregado previamente, y cuando vayan exponiendo qué ideas relaciona cada una con la autonomía emocional, la irán pegando dentro de una cartulina o espacio concreto de la sala, creando de esta forma, la definición grupal. Se puede terminar la dinámica compartiendo la definición propia de autonomía emocional y reflexionando sobre algunos aspectos que le parezcan relevantes al grupo. • Definición propia de autonomía emocional: <i>La autonomía emocional es la capacidad de agencia propia y la condición social de posibilidad en cuanto a la identificación y gestión de las emociones y las consecuencias respuestas cognitivas, fisiológicas y adaptativas, cuando una persona cuenta con una vida libre de violencias.</i> <i>Se entiende por capacidad de agencia propia como aquella que tiene que ver con una gestión individual e interna de las emociones: autoconocimiento emocional, autoestima, empatía hacia una misma; así como la capacidad de decisión, el afrontamiento sano de los conflictos y un adecuado autogobierno de las emociones.</i> <i>La condición de posibilidad respecto a la autonomía emocional es la influencia del entorno, la parte social, cultural e institucional que permite o no la gestión emocional. Esta se garantiza mediante una vida libre de violencias, teniendo en cuenta que la estructura social está marcada por diversos ejes de opresión y privilegio. Las violencias estructurales contra las mujeres suponen un límite a la autonomía por la socialización diferenciada de género que la coarta o potencia.¹⁷</i>
Materiales	► Cartulinas blancas que deberán cortar en forma de nube ► Tijeras ► Bolígrafos, rotuladores, lápices... ► Celo
Observaciones	Esta dinámica se puede realizar tanto en este bloque, como en el bloque 2: Una maleta repleta de autoestima.

17. Nogales Gutiérrez, Paula (coord.)(2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim. P. 50.

4. NUESTRA NAVE. TALLER « VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 1.8.

Nombre	Mi billete espacial hacia la autonomía emocional
Objetivo(s)	► Fomentar el autoconocimiento ► Potenciar la creatividad ► Fomentar la cohesión grupal
Duración	40 minutos
Desarrollo	Se comienza explicando que cada «billete» representa una herramienta, recurso o habilidad que las participantes quieren «comprar» para llevar tanto a su vida cotidiana como para emprender su viaje hacia la autonomía emocional. Para ello, se proporcionan materiales de arte (colores, tijeras, pegamento...) y se pide que cada persona diseñe su «billete espacial». Cada billete debe incluir: ► El nombre de la herramienta, habilidad o recurso a «comprar» ► Una breve descripción de cómo puede ayudar en su viaje emocional ► Un símbolo o imagen que represente esa herramienta A continuación se muestra un ejemplo:  Al final se pone en común la información de los diversos billetes.
Materiales	► Rotuladores, lápices de colores, ceras... ► Revistas y periódicos ► Tijeras ► Pegamento ► Cartulinas/folios
Observaciones	Esta dinámica se puede realizar tanto en este bloque, como en el bloque 2: Una maleta repleta de autoestima.

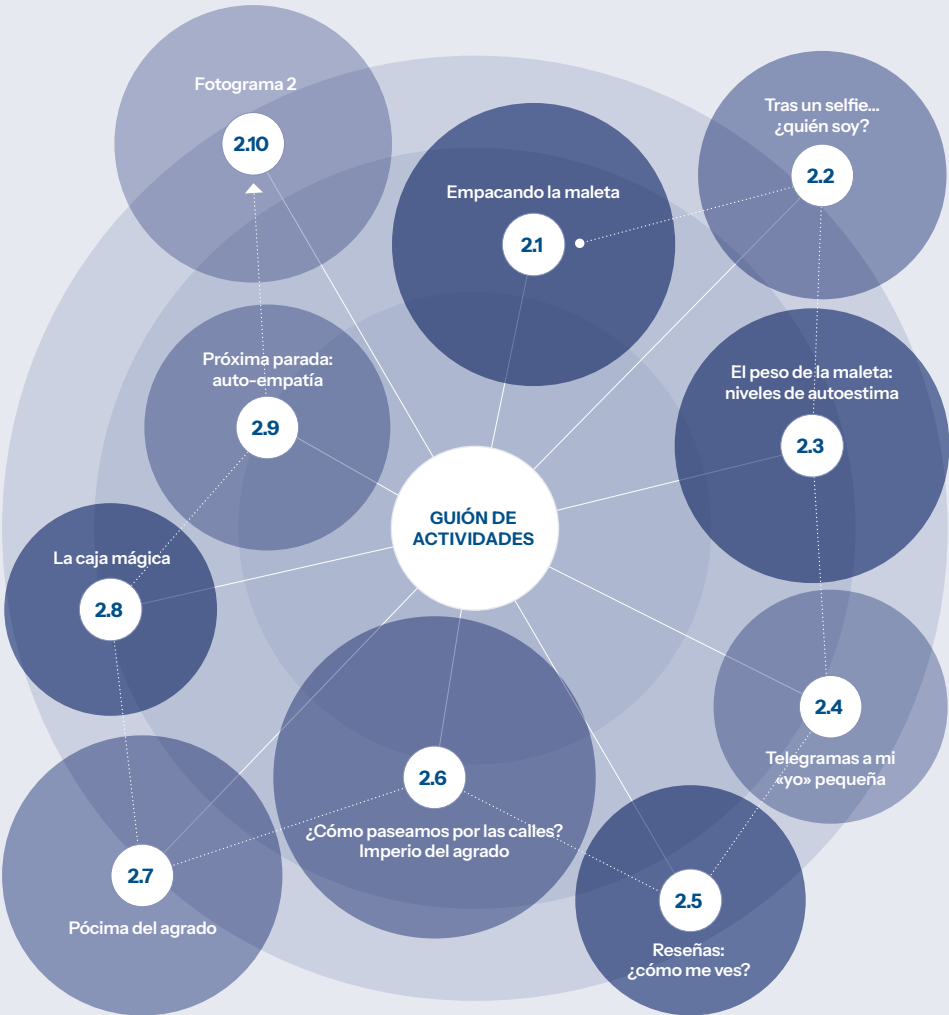
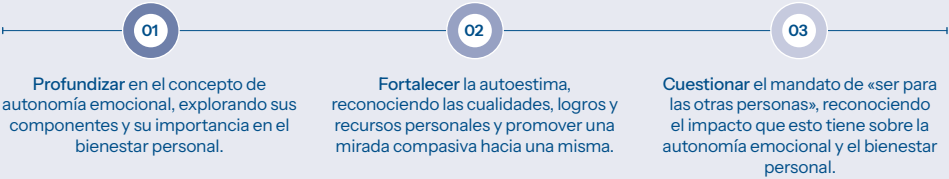
► DINÁMICA 1.9.

Nombre	Fotograma 1
Objetivo(s)	► Documentar el proceso y los logros ► Reflexionar sobre la experiencia vivida ► Fomentar la expresión artística y creativa ► Promover la autoconciencia corporal
Duración	10 minutos
Desarrollo	Se pide a las participantes que se muevan por el espacio, se pueden estirar, bostezar, sacudir... mientras siguen en movimiento, evitando moverse en círculo. Poco a poco van eligiendo su cadencia de movimiento, su propio ritmo. Saludan a las compañeras que van encontrando, les sonríen... Finalmente, se conduce al grupo a un lateral de la sala y se les pide que reflejen con una expresión corporal o un gesto facial cómo ha sido la sesión para ellas. Deben quedarse inmóviles para que quien facilita pueda tomar una fotografía. Esta imagen será la foto del comienzo del viaje a modo de registro de cuaderno de bitácora. Una vez hecha la foto, pueden observar al resto de sus compañeras. La persona que facilita el espacio cierra con un agradecimiento a las participantes.
Materiales	► Móvil o cámara de fotos ► Impresiones de la fotografía a color
Observaciones	Esta dinámica se hará en cada cierre de la sesión y se les dará impresas para que puedan incorporar en su cuaderno de bitácora y vaya contribuyendo a la realización de los objetivos arriba mencionados. Se debe tener en cuenta la protección de imágenes de cada una de las participantes, por lo que una vez que se fije la imagen y se haga la foto, se les debe plantear la idea de que esta foto será entregada a cada una de ellas posteriormente, por lo que se les da la opción de que si alguna no quisiera salir, puede elegir otra posición donde su rostro no se aprecie o, retirarse de la fotografía, si así lo prefiriera.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

4.2.2. BLOQUE 2. UNA MALETA REPLETA DE AUTOESTIMA

OBJETIVOS





► DINÁMICA 2.1.

Nombre	Empacando la maleta
Objetivo(s)	► Concienciar sobre las creencias, experiencias o pensamientos que influyen en la autoestima ► Aprender a reducir la carga negativa y transformarla en recursos ► Mejorar la autoestima
Duración	40 minutos
Desarrollo	Se comienza explicando que la maleta representa la autoestima. Al igual que una maleta, la autoestima puede estar llena de diferentes elementos: algunos que ayudan, que son útiles, y otros que pesan. Se pide a las participantes que piensen en elementos que suelen llenar su maleta personal. Pueden ser pensamientos, experiencias, creencias o comentarios de otras personas que han influido en su autoestima. Y se les indica que deben recoger en diferentes tarjetas lo que consideran que son «cargas» (cosas negativas que afectan su autoestima) y «recursos» (cosas positivas que la fortalecen). Se dividen en grupos de unas 3 personas donde comparten la información de sus tarjetas. Se reflexiona en cada grupo qué elementos consideran más pesados y cuáles les ayudan a sentirse mejor. Cada grupo selecciona una «carga» y un «recurso» que creen que es común en la mayoría y que podría ser relevante para el grupo. Para finalizar, se pone en común qué elementos son más comunes y cómo se puede trabajar juntas para reducir esas cargas. Para ello, se pueden plantear las siguientes preguntas: ► ¿Cómo se pueden transformar o sustituir las cargas por recursos? ► ¿Qué pasos pueden tomar para mejorar su autoestima?
Materiales	► Tarjetas de cartulina ► Bolígrafos
Observaciones	En esta dinámica es importante medir el tiempo destinado a cada actividad para evitar extenderse mucho.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 2.2.

Nombre	Tras un selfie... ¿quién soy?
Objetivo(s)	► Fomentar la autoobservación y la conciencia corporal ► Identificar y reflexionar sobre la autoimagen ► Desarrollar la autoestima y la confianza ► Detectar posibles distorsiones cognitivas o mandatos de género
Duración	40 minutos
Desarrollo	Se comienza con el grupo sentado en círculo y a cada participante se le pide que encienda su móvil y se lo ponga en modo cámara-selfie. Se les pide que se miren a sí mismas y con la música de fondo, se dejen mirar y observar. Tras unos minutos de observación, se les da una hoja con las siguientes preguntas que han de reflexionar y, posteriormente, contestar: ► ¿Cuáles son mis virtudes? ► ¿Qué características físicas y no físicas me agradan de mí misma? ► ¿Qué imagen tengo de mí misma? Se ponen en grupos de 4 y comparten las respuestas y reflexiones sobre de qué se han dado cuenta. Una persona portavoz recoge lo que hay común y lo que sea llamativo tanto porque sea diferente o porque sea relevante. Para finalizar, se hace una puesta en común conjunta.
Materiales	► Móvil (llevar algún espejo por si alguna participante no tuviera móvil en ese momento) ► Hoja con las preguntas ► Bolígrafos
Observaciones	Si el grupo no maneja el idioma mayoritario que se esté empleando en el taller, se puede adaptar la parte escrita y hacerla de forma oral para facilitar la participación.

► DINÁMICA 2.3.

Nombre	El peso de la maleta: niveles de autoestima
Objetivo(s)	► Conocer qué es la autoestima ► Aprender a identificar el nivel propio de autoestima
Duración	30 minutos
Desarrollo	En grupo, se trabaja cómo son las personas cuando tienen baja y alta autoestima y, especialmente, cómo son sus relaciones. Para ello, en voz alta cada participante va aportando características de las personas cuando tienen una alta y una baja autoestima. Quien facilita, recoge esta información en una cartulina dividida en dos columnas diferenciadas por «alta autoestima» y «baja autoestima». Una vez completada la información, se abre un espacio de reflexión para analizar cómo se relacionan las personas con baja y alta autoestima con sí mismas y su entorno. Es importante también vincular el desarrollo de la autoestima de las mujeres con el patriarcado para entender que la autoestima, al igual que la autonomía, no es únicamente una cuestión de capacidad o esfuerzo individual, es una condición de posibilidad que otorga un contexto y una sociedad.
Materiales	► Dos cartulinas (o una cartulina dividida en dos) ► Rotuladores
Observaciones	Para repartir la participación al ser en plenario, es necesario hacer una buena recogida del turno de palabra y dar prioridad a aquellas personas que no hayan participado con anterioridad en esta dinámica.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 2.4.

Nombre	Telegramas a mi «yo» pequeña
Objetivo(s)	► Reforzar conceptos como autoconcepto y autoestima ► Reflexionar sobre cómo han influido los mensajes de diferentes agentes socializadores en la construcción del «yo»
Duración	30 minutos
Desarrollo	Las participantes deberán coger de una caja un papelito con una frase y, en voz alta, deberán terminar ellas los enunciados. Esas frases hacen referencia a diferentes agentes culturales o socializadores que nos han ido influyendo en nuestra creación del yo y nuestra autoestima. A modo de ejemplo: «Mi madre esperaba de mí...», «Mis amigas me enseñaron...», «En una revista leí sobre las mujeres que...». En grupo se reflexiona sobre qué supone para nosotras escucharlas y cómo nos han influido.
Materiales	► Caja ► Papelitos con frases escritas previamente
Observaciones	Este trabajo se puede hacer previamente en parejas o tríos para construir colectivamente el final de las frases y, luego, leerlas en voz alta y dialogar juntas sobre sus consecuencias e impactos. Es importante en esta dinámica trabajar cómo los mandatos de género influyen en la construcción de la subjetividad femenina y limitan el desarrollo personal y merman la autonomía de las mujeres.

► DINÁMICA 2.5.

Nombre	Reseñas: ¿cómo me ves?
Objetivo(s)	► Potenciar la autoestima ► Mejorar la cohesión grupal y fomentar el apoyo mutuo ► Concienciar sobre que el autoconcepto que se tiene de una misma, no siempre es igual a la imagen que tienen las demás personas sobre nosotras
Duración	40 minutos
Desarrollo	Cada participante se pegará un folio en la espalda y el resto de mujeres escribirán en las hojas de las demás cómo las ven, o qué cualidades tienen. Una vez todas hayan completado el mensaje a todas las compañeras, cada una lee su folio. Se genera finalmente una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas: ► ¿Coincide la imagen que tenéis de vosotras mismas con la que tienen las demás de vosotras? ► ¿Os produce malestar esa diferencia? ► ¿Por qué nosotras mismas vemos más fácil las cosas negativas y las demás ven lo positivo de nosotras?
Materiales	► Folios ► Lápices, rotuladores, pinturas de colores... ► Celo para pegar las hojas a la espalda
Observaciones	Se puede poner música estimulante para crear un ambiente agradable mientras las mujeres se están moviendo por la sala escribiendo los mensajes.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 2.6.

Nombre	¿Cómo paseamos por las calles? Imperio del agrado
Objetivo(s)	► Conocer qué es el imperio del agrado ► Reflexionar sobre la socialización en el agrado y cómo impacta en la vida de las mujeres
Duración	20 minutos
Desarrollo	Tras la visualización del vídeo Sidewalk se hace una reflexión conjunta sobre la socialización en el agrado a todos los niveles respecto a la mirada masculina y como afecta en la percepción de los cuerpos de las mujeres. Algunas preguntas que pueden facilitar la conversación: ► ¿Te has sentido alguna vez presionada a agradar o a suavizar tu comportamiento por cómo podrías ser percibida? ► ¿Qué partes del vídeo te generaron más identificación o sorpresa? ► ¿En qué espacios (familia, trabajo, calle, relaciones...) sentís más esa presión por agradar? ► ¿Qué estrategias personales o colectivas podemos construir para poner límites y priorizar nuestro bienestar?
Materiales	► Folios ► Video de YouTube: Sidewalk (Official Version)
Observaciones	Ofrecer un cierre positivo o esperanzador, como rescatar ejemplos de resistencia al imperio del agrado y reforzar la importancia de priorizar el autocuidado y la autenticidad. Se puede hacer una pasarela de cierre donde todas las participantes desfilen entre aplausos y risas.

► DINÁMICA 2.7.

Nombre	Pócima del agrado
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre lo que se espera/se ha esperado de las mujeres ► Pensar sobre la socialización de las mujeres en el agrado ► Ser consciente de qué mandatos de género no queremos seguir
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se comienza con una lluvia de ideas sobre «¿Qué es el agrado?». Después se explica cómo el agrado se relaciona con los mandatos de género, especialmente en mujeres y disidencias, y cómo generan presión por ser complacientes, silenciosas, amables o estar permanentemente disponibles. A continuación, se van colocando en la pizarra los mensajes recibidos desde diferentes esferas/agentes de nuestra vida, bajo la pregunta «¿qué esperaban de mí?» ► Madre/padre/figuras de referencia ► Profesoras/es ► Amistades ► Parejas ► Hijas/os/es ► Compañeras/os/es de trabajo ► Sociedad Para ayudar a la reflexión, se pueden lanzar las siguientes preguntas: ► ¿Qué frases te repetían cuando eras niña? ► ¿Cómo se esperaba que te comportaras? ► ¿Qué pasaba si no respondías a esas expectativas? Después cada participante escribe sus reflexiones en su cuaderno de bitácora (o las representa mediante dibujos), sacando los principales mensajes/palabras de lo que se ha esperado de ella. Una vez hecho eso, la persona facilitadora les plantea que todos estos mensajes nos los tragamos diariamente desde nuestra infancia como un veneno. Es por ello que se les pide que elaboren una pócima propia con aquellos mensajes que queremos conservar porque nos sientan bien y fortalecen nuestra autonomía. Para ello, dibujan un bote de pócima y dentro escriben/dibujan las palabras clave
Materiales	► Pizarra con tiza o rotuladores ► Cuaderno/folios. ► Bolígrafos o lápices.
Observaciones	Hay que tener en cuenta que hay personas que pueden no haber recibido mensajes de forma explícita, pero sí haberlos interiorizado de forma implícita. Y ayuda hacer visibles estos patrones.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 2.8.

Nombre	La caja mágica	
Objetivo(s)	► Fomentar la autoestima ► Reflexionar sobre el valor que nos damos a una misma ► Reforzar la idea de que la persona más importante de nuestras vidas, somos nosotras mismas, y la importancia de cuidarnos y protegernos	
Duración	30 minutos	
Desarrollo	Se le pide a las participantes que piensen en la persona más importante para ellas. Después deberán ir entrando a la sala aledaña de una en una y abrir una caja en la que hay guardado un espejo y un mensaje que dice «Te presento a la persona más importante de tu vida» o «tú eres la persona más importante de tu vida» o simplemente el espejo, para que se miren. Después vuelven en silencio a la sala donde está el grupo grande manteniendo el secreto de lo que contiene la «caja mágica». Posteriormente se realiza una puesta en común sobre qué se les ha removido y qué ocurre para que las mujeres no seamos nuestra prioridad.	
Materiales	► Caja ► Espejo	
Observaciones	A través de esta dinámica podemos introducir conceptos relacionados con la carga mental y física de los cuidados, la coresponsabilidad, la explotación emocional... Como soporte se puede usar el videoclip de «La Carpeta» elaborado por la Fundación Cepaim.	

► DINÁMICA 2.9.

Nombre	Próxima parada: auto-empatía
Objetivo(s)	► Ampliar la conciencia corporal ► Identificar deseos y necesidades ► Aprender a separar el estímulo que detona la emoción de la causa real de la misma
Duración	20 minutos
Desarrollo	Iniciamos la dinámica con una meditación guiada. Se invita a las participantes a ponerse cómodas, cerrando los ojos y respirando 3 veces de forma lenta, alargando la espiración más que la inspiración. Se comienza con un escáner corporal, observando si hay alguna molestia, o alguna parte del cuerpo que llama la atención. Lentamente se proponen las siguientes preguntas para la autoreflexión: ► ¿Qué notas, cómo está tu cuerpo? ► ¿Cómo te sientes? ► ¿Qué necesitas? ¿Qué es importante para ti en este momento? ► ¿Qué te puedes pedir a ti misma respecto a lo que es importante para ti? ► ¿Y qué puedes pedirles a otras personas? Poco a poco, se invita a las participantes a ir moviendo el cuerpo y abriendo los ojos. A continuación, se comparte una situación con las participantes para reflexionar sobre ella en grupo grande. Aquí una propuesta de situación a plantear (se puede diseñar una en torno a un viaje): <i>Una persona llega a casa cansada del trabajo y se encuentra que hay algo que no está en su sitio, enfadada grita a la persona con la que vive que «nunca le escucha cuando le pide las cosas», que «no se la tiene en cuenta», etc.</i> <i>Si esa persona es capaz de parar un momento a observar cómo se siente, si se aleja un momento para poder tomar unas respiraciones o quizá usar alguna herramienta de autoempatía, quizá pueda descubrir por qué está realmente enfadada. Puede ser que venga frustrada del trabajo porque su necesidad de eficacia no se ha visto cubierta, por ejemplo. Muchas veces no estamos enfadadas por lo que creemos que lo estamos.</i> Es importante resaltar la importancia de escuchar el cuerpo y pararse a reflexionar sobre qué nos lleva a hacer las cosas para enfrentar las situaciones de otras maneras.
Materiales	► Sillas o un elemento para estar cómodas durante la práctica ► Papel y bolígrafo, si se quiere invitar a escribir las preguntas y/o las reflexiones
Observaciones	Se puede proponer compartir en grupo grande o en pareja las reflexiones y lo que cada participante considere relevante. También se puede hacer un trabajo de escritura automática para recoger las reflexiones de cada una sin necesidad de compartirlas en grupo. La escritura automática permite reflejar y aterrizar los pensamientos e ideas tras un proceso reflexivo como este. Esta dinámica fue facilitada y propuesta en el taller por Anahí Peirotén Herrero (@anahipeiroten) que participó como colaboradora externa. Ella es mediadora familiar y formadora en Comunicación No Violenta y está especializada en gestión emocional y resolución de conflictos.

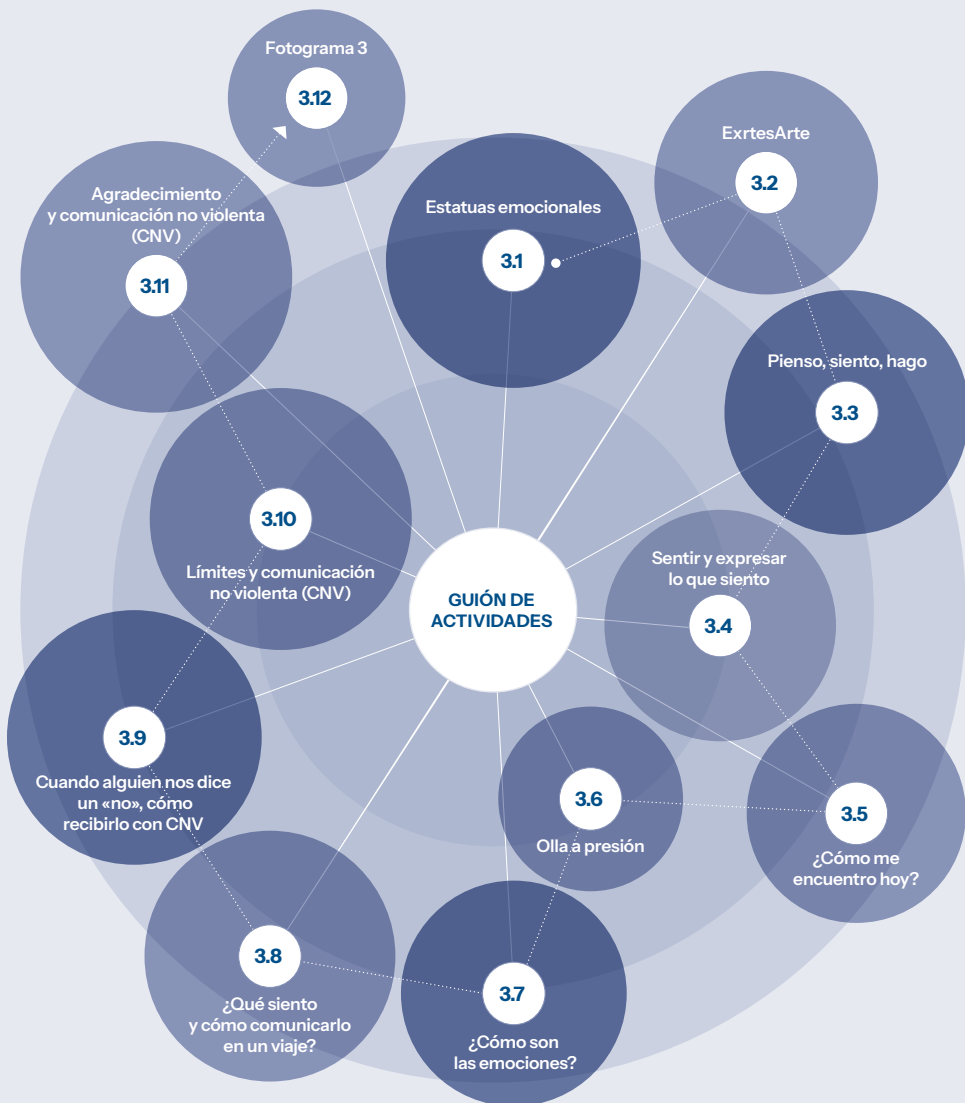
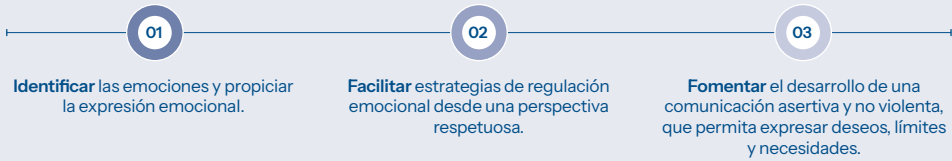
4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 2.10.

Nombre	Fotograma 2
Objetivo(s)	► Documentar el proceso y los logros ► Reflexionar sobre la experiencia vivida ► Fomentar la expresión artística y creativa ► Promover la autoconciencia corporal
Duración	10 minutos
Desarrollo	El grupo se pone en un lateral de la sala y se les pide que reflejen con una expresión corporal o un gesto facial cómo ha sido la sesión para ellas. Deben quedarse inmóviles para que quien facilita pueda tomar una fotografía. Esta imagen será otra foto más del viaje que servirá como registro del cuaderno de bitácora que las acompaña. Una vez hecha la foto, pueden observar al resto de sus compañeras. La persona que facilita el espacio cierra con un agradecimiento a las participantes.
Materiales	► Móvil o cámara de fotos ► Impresiones de la fotografía a color
Observaciones	Si quien facilita percibe que el grupo está parado y necesita reconectar con el cuerpo, se les pide a las participantes que se muevan por el espacio, se pueden estirar, bostezar, sacudir... mientras siguen en movimiento, evitando moverse en círculo. Poco a poco van eligiendo su cadencia de movimiento, su propio ritmo. Saludan a las compañeras que van encontrando, les sonríen... Esta dinámica se hará en cada cierre de la sesión y se les dará impresas para que puedan incorporar en su cuaderno de bitácora y vaya contribuyendo a la realización de los objetivos arriba mencionados. Se debe tener en cuenta la protección de imágenes de cada una de las participantes, por lo que una vez que se fije la imagen y se haga la foto, se les debe plantear la idea de que esta foto será entregada a cada una de ellas posteriormente, por lo que se les da la opción de que si alguna no quisiera salir, puede elegir otra posición donde su rostro no se aprecie o, retirarse de la fotografía, si así lo prefiriera.

4.2.3. BLOQUE 3. EMOCIONADAS EN NUESTRO VIAJE

OBJETIVOS



4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



► DINÁMICA 3.1.

Nombre	Estatuas emocionales
Objetivo(s)	► Conocer e identificar las emociones ► Fomentar el autoconocimiento
Duración	30 minutos
Desarrollo	Mientras suena la música las participantes caminan o bailan por la sala y cuando la música deje de sonar, se nombra una emoción para que las mujeres se queden quietas en modo estatua expresando corporal y facialmente la emoción mencionada. Una vez quietas, el grupo se ha de fijar en una de las compañeras para hablar de cómo es la expresión de esa emoción y pensar en qué situaciones se han podido sentir así. La facilitadora hará como si fuera una guía de un museo. Listado de posibles emociones que mencionar: • Alegría • Enfado • Miedo • Tristeza • Sorpresa • Asco • Confianza • Anticipación • Culpa • Bochorno • Satisfacción • Desprecio • Entusiasmo • Complacencia • Orgullo • Indignación • Humillación • Arrepentimiento • Embelesamiento • Admiración • Sumisión • Enamoramiento • Decepción • Agresión • Curiosidad • Desesperación • Envidia • Ansiedad • Pesimismo
Materiales	► Música
Observaciones	La sala debe de estar despejada y tener espacio suficiente para que las participantes se puedan mover libremente.

► DINÁMICA 3.2.

Nombre	ExpresArte
Objetivo(s)	► Explorar una forma de expresión emocional a través de la pintura ► Identificar emociones
Duración	60 minutos
Desarrollo	Se inicia con una breve explicación sobre las emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco) y se abre un espacio para la reflexión individual antes de comenzar a pintar: ¿qué emoción estoy sintiendo ahora?, ¿qué emoción me cuesta más expresar? Se les indica a las participantes que pinten facilitando la expresión emocional. Se puede acompañar con preguntas guía durante el proceso creativo, como: ► ¿Qué color representa esta emoción para ti? ► ¿Qué forma tendría esta emoción si la pudieras dibujar? Para finalizar, se destina un breve espacio para compartir voluntariamente lo que han experimentado durante la dinámica.
Materiales	► Témperas, acuarelas, ceras, rotuladores... ► Pinceles. ► Folios, cartulinas, o papel continuo. ► Música
Observaciones	Es importante crear un espacio cómodo, seguro y sin juicios, que ayude a las participantes a poder expresarse libremente. Además, previamente hay que preparar el espacio con los materiales distribuidos y la música adecuada que pueda evocar tristeza, alegría, miedo...

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 3.3.

Nombre	Pienso, siento, hago
Objetivo(s)	► Tomar consciencia de una misma y poner atención en sensaciones, emociones y pensamientos ► Fomentar la expresión emocional ► Identificar emociones, experiencias y vivencias comunes
Duración	60 minutos
Desarrollo	Se forman parejas, se sitúan frente a frente y se nombran una A y otra B, para ver quien comienza a narrar. La participante que comienza cierra los ojos y empieza a pensar en situaciones que vive en su día a día (situaciones de conflicto o en las que no está muy a gusto) y en cómo actuó, hechos que le suceden o algo concreto que le ha sucedido. Una vez lo ha localizado empieza a relatar en voz alta a su compañera imaginando que está en esa situación. Mientras relata, la persona que tiene delante va preguntando a cada rato y en este orden: ► ¿Qué piensas? ► ¿Qué sientes? ► ¿Qué haces? La persona que relata va respondiendo a las preguntas. La consigna es no dialogar, solo relatar y responder preguntas durante aproximadamente siete minutos por persona. Para finalizar, se comparte en grupo grande cómo se han sentido y si se han dado cuenta de algo propio. Se puede facilitar la reflexión con preguntas como: ► ¿Fue fácil o difícil identificar lo que pensabas, sentías o hacías? ► ¿Descubriste algo nuevo sobre ti misma?
Materiales	Ninguno
Observaciones	Es fundamental generar un espacio de confianza, respeto y confidencialidad antes de comenzar la dinámica. Se debe explicar claramente que todo lo compartido debe quedarse dentro del grupo. Es importante pedir a las participantes que elijan situaciones que estén dispuestas a compartir, evitando experiencias emocionalmente abrumadoras si no se sienten preparadas. Durante el ejercicio, quien facilita observa al grupo para detectar signos de incomodidad o malestar, y estar disponible para acompañar emocionalmente si fuera necesario. Por último, es importante aclarar que no se trata de aconsejar ni resolver el problema de la otra persona, sino de acompañar desde la escucha activa y respetuosa.

► DINÁMICA 3.4.

Nombre	Sentir y expresar lo que siento
Objetivo(s)	► Identificar sentimientos y emociones ► Saber identificar qué emociones son más difíciles de expresar y por qué ► Aprender a expresar emociones
Duración	40 minutos
Desarrollo	Escribir en pizarra las 5 emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco) y una cara a su lado. Cada una de las participantes realiza la siguiente escala, asignando un número del 1 al 5, siendo 1 mucha dificultad y 5 mucha facilidad: ► Emoción que expreso con más facilidad ► Emoción que expreso con cierta facilidad, pero no tanto como la primera ► Emoción que me es indiferente, es decir, no siento ni dificultad ni facilidad para expresar esta emoción ► Emoción que expreso con algo de dificultad ► Emoción con mucha dificultad para expresar Una vez que cada participante haya terminado de asignar un número a cada emoción, se les pide reunirse en grupos de entre 3 o 4 participantes y comparan sus registros. Deben reflexionar sobre qué les pasa con cada emoción y si esto tiene que ver con la construcción del género. Cuando se va acabando el tiempo, deben elegir una portavoz para expresar los aspectos comunes en grupo grande. Para finalizar se hace una reflexión conjunta, algunas preguntas que pueden guiar el diálogo: ► ¿En qué áreas o lugares del cuerpo sentimos usualmente nuestras distintas emociones? ► ¿Cómo nos gusta expresar aquello que sentimos? ► ¿Con quién conversamos de nuestras emociones, de lo que vamos sintiendo día a día? ► ¿Para qué sirven las emociones? ► ¿Por qué reprimimos o exageramos la manifestación de ciertas emociones? ► ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ► ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto? ► ¿Cómo influyen mis emociones en mis relaciones con las demás personas (compañeras/os, familia, amigas/os, etc.)? ► ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones?

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

Materiales	Ninguno
Observaciones	Esta dinámica aparece en Salir Adelante - Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes editado por Fundación Cepaim en el año 2018 ¹⁸ .



18. López Ramos, Ángela; Nogales Gutiérrez, Paula; y Martínez Hernández, M^a Dolores (2018). [Salir Adelante. Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes](#). Fundación Cepaim.

► DINÁMICA 3.5.

Nombre	¿Cómo me encuentro hoy?
Objetivo(s)	► Saber identificar emociones ► Expresar emociones de una forma saludable
Duración	20-30 minutos
Desarrollo	Se invita a realizar una reflexión individual sobre cómo están, qué emociones están sintiendo en estos momentos. Para ello, se les propone realizar un escaneo corporal, o una meditación que conecte con los cuerpos y las emociones en el presente. Se propone acompañar la reflexión con preguntas como: ► ¿Dónde sientes esta emoción en tu cuerpo? ► ¿Qué pasó antes de que apareciera esta emoción? ► ¿Qué necesitas ahora mismo? Después, se comparte con el grupo la reflexión individual de las emociones que están experimentando en el momento presente, con el objetivo de saber identificarlas y hacer una relación causal con alguna situación o pensamiento que le haya generado esa emoción. El objetivo es intentar alejarnos de las típicas respuestas «bien» o «mal» cuando nos preguntan qué tal y ser comprensivas con el hecho de que a menudo experimentamos muchas emociones y éstas pueden ser contradictorias.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Es fundamental explicar la validez de todas las emociones, incluso aquellas que socialmente se consideran «negativas» (como la tristeza, la rabia o la frustración) e indicar que una misma persona puede experimentar emociones múltiples o contradictorias, y esto es completamente normal. La persona facilitadora puede modelar la dinámica compartiendo primero su propia emoción con honestidad y sencillez, para dar ejemplo y generar apertura. En caso de que aparezcan emociones intensas, es recomendable ofrecer contención emocional sin dramatizar ni intentar «resolver» lo que la persona siente.

► DINÁMICA 3.6.

Nombre	Olla a presión
Objetivo(s)	► Aprender a identificar las cuestiones que podemos «delegar» o que no podemos solucionar ► Aprender a reconocer y aceptar las emociones ► Aprender a poner límites y a decir no ► Motivar para la comunicación asertiva
Duración	60 minutos
Desarrollo	Se les indica a las participantes que vamos a preparar una comida de encuentro viajero para festejar el disfrute encontrado en el viaje. Sobre la mesa hay un puchero con cucharas de madera, un salero... Para empezar a echar ingredientes al guiso, las participantes escriben 5 o 6 situaciones que estén acumulando y que «les pongan la cabeza como una olla a presión», es decir, que les afecte de manera negativa (estrés, enfado, tristeza, preocupación, etc.) y lo irán echando en la olla. Se remueven las hojas para que se condimenten bien. Una vez doradas, se sacan de la olla para repartirse al azar entre las participantes. Después han de decidir, de las que les ha tocado, cuáles pondrían fuera y dentro de la olla. Es decir, de qué situaciones se pueden deshacer para cargar con menos (fuera de la olla) y en cuáles otras, no tienen agencia, quizá en el momento presente o como algo genérico, pues se escapa de la posibilidad individual (dentro de la olla). Es un ejercicio para descubrir que somos capaces de deshacernos de algunas situaciones que generan malestar, por ejemplo, relegando obligaciones a las/os demás, ser asertivas y poner límites. Para guiar esta parte, se pueden utilizar preguntas como estas para invitar a la reflexión: ► ¿Qué significa dejar algo <i>fuera</i> de la olla? ► ¿Qué implica que algo <i>permanezca dentro</i>? ► ¿Qué es realmente delegable o evitable, y qué no? Después, se devuelven a la olla aquellos malestares que no podemos evitar vivir porque forman parte de la realidad. Entonces, aplicamos las válvulas, que son mecanismos que permiten liberar presión para poder gestionar el malestar emocional cuando se siente que la vida puede sobrepasar, o se tiene mucha tensión: ► COGNITIVA: ¿qué pensamientos tenemos ante esas situaciones? ► EMOCIONAL: esos pensamientos, ¿qué emociones y sentimientos me generan? ► COMPORTAMENTAL: ¿qué puedo hacer con mi cuerpo?, ¿cómo puedo actuar para reducir la presión y el malestar? En la válvula comportamental es importante proponer la asertividad como una herramienta para establecer límites en nuestras relaciones.

Materiales	▶ Folios ▶ Bolígrafos ▶ Una olla (caja, bolsa...)
Observaciones	Es fundamental explicar bien la metáfora de la olla a presión, asegurándose de que todas las participantes comprendan que se trata de una dinámica simbólica que busca liberar carga mental y emocional. La facilitadora debe validar estas realidades que expresan las participantes sin minimizar.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 3.7.

Nombre	¿Cómo son las emociones?
Objetivo(s)	► Identificar y expresar emociones a través del arte (música, pintura...) ► Facilitar la expresión emocional
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se comienza por un recorrido corporal para identificar zonas de tensión. Para ello, las participantes se colocan de pie en círculo y quien facilita dirige el escaneado de los pies a la cabeza, deteniéndose en cada una de las partes del cuerpo. A continuación, las participantes se mueven por el espacio con diferentes canciones que evocan diversas emociones, sus movimientos deben adaptarse a cada una de ellas. Desde la facilitación se acompaña el movimiento. Una vez realizada la exploración corporal, se les pide que poco a poco vayan pausando el movimiento y encuentren un lugar tranquilo en el que colocarse. Deben plasmar la emoción que más las ha removido. Para ello, cuentan con una hoja en blanco y con diversos materiales para dibujar/ pintar colocados en una mesa común. Si a alguna persona le cuesta aterrizar el dibujo se les puede plantear que si fuera un color, una forma... ¿cómo sería?
Materiales	► Folios ► Témperas, acuarelas, rotuladores, ceras, ... ► Música para emociones: Las emociones a través de la música ► Otras propuestas musicales: • Miedo: Soundtrack El resplandor Música Oscura (Réquiem No. 1) Música de fondo para vídeos de terror y miedo • Ira: Given Up [Official Music Video] - Linkin Park Gladiator Soundtrack- The Battle (1:05') Slipknot - Duality [HD] (0:24') • Asco: Las emociones a través de la música (3:26') • Tristeza: Lord Huron - La Noche En Que Nos Conocimos LEWIN - Una vuelta de Halley Ludovico Einaudi - Nuvole Bianche Mozart - Requiem (Lacrimosa): A Divine Masterpiece • Alegría: Pharrell Williams - Happy (Video) Black Eyed Peas- I Got A Feeling - (Live) (HD) • Culpa: Taylor Swift - Back To December (Taylor's Version) (Lyric Video) Imagine Dragons - Demons (Official Music Video) • Vergüenza: R.E.M. - Everybody Hurts (Official HD Music Video) Radiohead - Creep
Observaciones	Se puede facilitar un momento de compartir voluntario al final, donde quien lo desee puede mostrar su creación y hablar de la emoción que representó, cómo la sintió o qué descubrió.

► DINÁMICA 3.8.

Nombre	¿Qué siento y cómo comunicarlo en un viaje?
Objetivo(s)	► Conocer el origen de las emociones ► Detectar necesidades propias ► Desarrollar herramientas de comunicación
Duración	45 minutos
Desarrollo	Se explica la «fórmula» de la comunicación no violenta (CNV) para expresar límites o peticiones: hablar en primera persona, nombrar la emoción «como me siento» y qué necesidades son las que están insatisfechas. Con especial atención a no culpar de los sentimientos desagradables a la persona receptora de la información. Del mismo modo, se explica la comunicación de los agradecimientos según la CNV, cuando alguien hace algo por lo que la persona se siente agradecida, podrá hacer un ejercicio de autoempatía para poder saber y expresar cómo se siente y qué necesidades ha ayudado a cubrir con lo que ha hecho. Una vez explicadas ambas fórmulas se propone a las participantes pensar en situaciones propias en las que se puedan aplicar una o ambas fórmulas. Se apuntan en un papel y se meten en una caja. Se hacen grupos o parejas y una voluntaria o la facilitadora va sacando situaciones proponiendo un role-playing para poner en práctica las fórmulas. Como cierre se propone reflexionar sobre cómo la identificación de las emociones y necesidades da autonomía emocional. Se puede decidir cómo cubrir esas necesidades, elegir si comunicarlas o no y cómo hacerlo.
Materiales	► Papel ► Bolígrafos ► Caja
Observaciones	Esta dinámica fue facilitada y propuesta en el taller por Anahí Peirotén Herrero (@anahipeiroten) que participó como colaboradora externa. Ella es mediadora familiar y formadora en Comunicación No Violenta y está especializada en gestión emocional y resolución de conflictos.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 3.9.

Nombre	Cuando alguien nos dice un «no», cómo recibirlo con CNV
Objetivo(s)	► Aprender a recibir negativas ► Conocer cómo gestionar las emociones derivadas a través de la comunicación no violenta (CNV)
Duración	45 minutos
Desarrollo	Se comienza proponiendo a las participantes pensar en una necesidad que quieran cubrir, siendo posible la entrega de un listado con necesidades para evitar que se confundan con deseos. Se proponen algunas necesidades como ejemplo: ► Conexión y afecto: Ser escuchada. Sentirme aceptada. Amor. Apoyo emocional. Empatía. Intimidad. Compañía. Cuidado. Sentido de pertenencia. Comprensión. Amistad. Apreciación. Reconocimiento ► Autonomía y libertad: Libertad de expresión. Espacio personal. Poder decidir. Independencia. Tiempo para mí misma ► Comunicación y expresión: Expresar lo que siento. Ser comprendida. Ser tomada en serio. Ser vista y escuchada. Claridad. Honestidad. Ser respetada en mis límites ► Crecimiento personal: Aprender. Creatividad. Inspiración. Autenticidad. Desarrollo personal. Contribuir al mundo. Sentido. Estimulación. Seguridad y bienestar físico. Descanso. Alimentación adecuada. Movimiento/ejercicio. Protección. Salud. Estabilidad económica. Tranquilidad. Sentirme en un entorno seguro. Ritmo propio Después las participantes caminan por el espacio haciendo peticiones a las compañeras, con diferentes estrategias, a las que estas responderán con negativas. Se les puede plantear que sigan el hilo conductor del viaje que es el eje temático del taller para probar a elaborar las peticiones. Al finalizar, se les pide que escriban en su cuaderno de bitácora acerca de cómo se han sentido al recibir los noes y de qué les daba ganas a través de la técnica de escritura automática. Se propone como cierre las siguientes contextualizaciones: ► Nombrar cómo las personas se mueven para cubrir necesidades y lo que se hace, se dice y se pide son estrategias para intentar conseguirlo. A veces ante las peticiones puede haber negativas y esto puede generar situaciones de frustración, enfado o, incluso, venganza ► Se propone hacer el ejercicio de pensar «¿Qué me dice ese no?» y tratar de entender que cuando ese «no» no es hacia la persona como tal, ni a sus necesidades. Puede ser un no a la propuesta de cómo cubrirlas, a la no disponibilidad, etc

- ▶ También se puede pensar a qué le está diciendo que «sí» la persona que nos dice el «no», es decir, qué necesidades tuyas está intentando cubrir y por ello rechaza lo que se le ha propuesto. Esto ayuda a recibir con empatía ese «no» y quizá a proponer alternativas creativas para satisfacer ambas necesidades.

A continuación, se invita a pensar de nuevo en los momentos que has recibido los noes o en situaciones externas en las que esto haya pasado y se pregunta: ¿qué necesidad intentabas cubrir proponiendo lo que propusiste? ¿qué necesidad intentaba cubrir la otra persona diciéndote que no?

Materiales

- ▶ Listado de necesidades
 - ▶ Cuaderno/folios
-

Observaciones

Esta dinámica fue facilitada y propuesta en el taller por Anahí Peirotén Herrero (@anahipeiroten) que participó como colaboradora externa. Ella es mediadora familiar y formadora en Comunicación No Violenta y está especializada en gestión emocional y resolución de conflictos.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 3.10.

Nombre	Límites y comunicación no violenta (CNV)
Objetivo(s)	► Conocer las necesidades y darles legitimidad ► Aprender a establecer límites y sostenerlos ► Aplicar fórmulas específicas derivadas de la CNV
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se comienza explicando la perspectiva de la CNV ante la puesta de límites. Esta consiste, brevemente, en comprender cómo poner límites supone un autocuidado, propio y relacional, ya que pone en diálogo las necesidades y emociones. Se propone hablar en primera persona para no responsabilizar ni agredir a la otra persona. Posteriormente, se pide a cada participante que piense en posibles malestares que movilicen la necesidad de poner un límite. Después, se eligen unas cuantas situaciones para poder actuar a través de la técnica de role-playing.
Materiales	► Papel ► Bolígrafos ► Caja
Observaciones	Se puede iniciar con agradecimientos que se les ocurran en un contexto de viaje a modo de ejemplo para hilar con el hilo conductor del viaje. Esta dinámica fue facilitada y propuesta en el taller por Anahí Peirotén Herrero (@anahipeiroten) que participó como colaboradora externa. Ella es mediadora familiar y formadora en Comunicación No Violenta y está especializada en gestión emocional y resolución de conflictos.

► DINÁMICA 3.11.

Nombre	Agradecimiento y comunicación no violenta (CNV)
Objetivo(s)	► Detectar necesidades cubiertas ► Conocer la fórmula de agradecimiento de la CNV ► Poner en práctica la técnica de agradecimiento
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se pide a cada participante que piense en momentos agradables donde han tenido situaciones que les han despertado la sensación de agradecimiento, pudiendo ser desde algo más pequeño a algo más grande. Este agradecimiento puede ser a ellas mismas o a otra/s persona/s que ha/n hecho algo por ellas. Después se les invita a hacer un ejercicio de agradecimiento. Este puede ser a una misma, a una compañera o a alguien en especial. Se puede utilizar cualquiera de las herramientas de autoescaner para averiguar qué necesidades se han cubierto gracias a algo que hizo una persona o ellas mismas. Después se escribe en un papel: «lo que ocurrió, cómo me sentí y qué necesidades más se cubrieron gracias a lo que hizo esa persona o hice yo». Para finalizar, se propone leer a la compañera el agradecimiento, nombrando la necesidad que se cubrió. Si la persona es externa, se puede escoger a alguien del grupo para leer lo escrito simulando que es la persona a la que va dirigida el agradecimiento.
Materiales	► Cuaderno/folios ► Bolígrafos
Observaciones	Se puede iniciar con agradecimientos que se les ocurran en un contexto de viaje a modo de ejemplo para hilar con el hilo conductor del viaje. Esta dinámica fue facilitada y propuesta en el taller por Anahí Peirotén Herrero (@anahipeiroten) que participó como colaboradora externa. Ella es mediadora familiar y formadora en Comunicación No Violenta y está especializada en gestión emocional y resolución de conflictos.

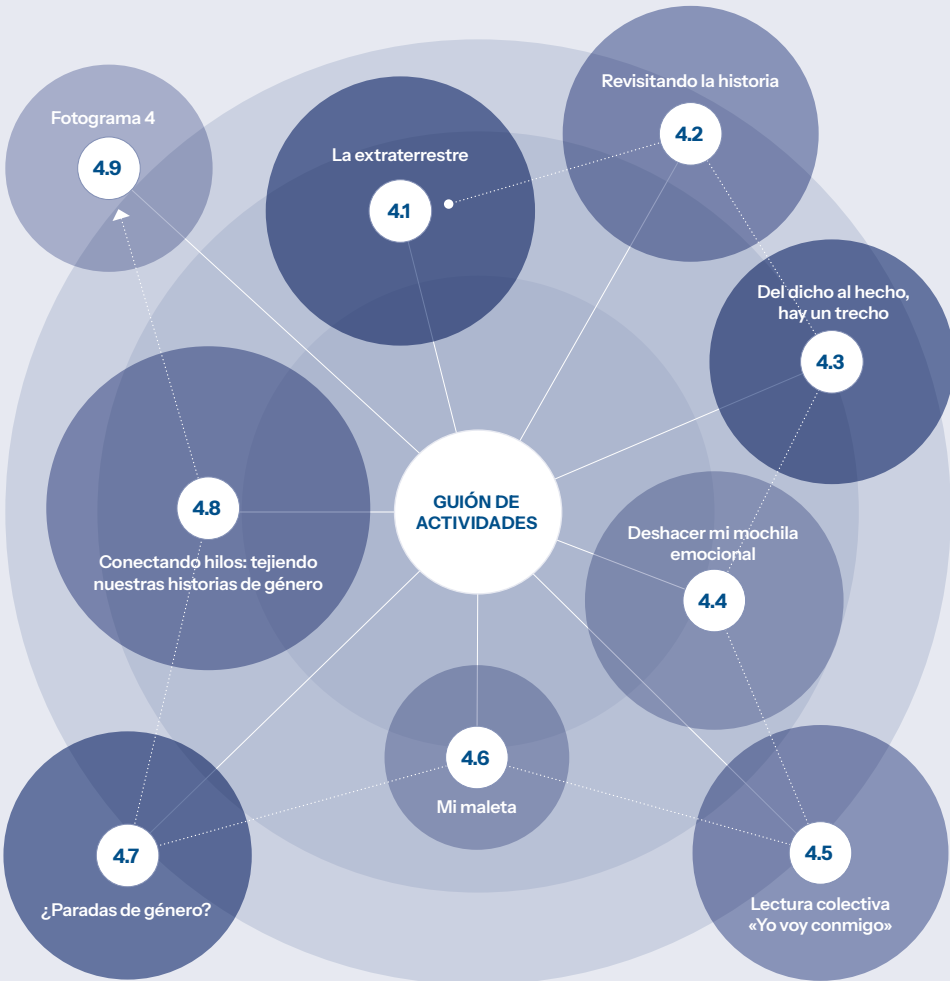
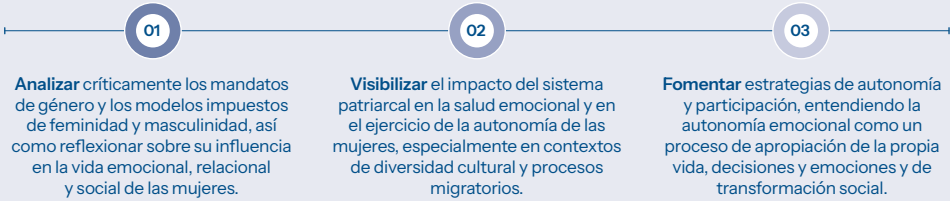
4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 3.12.

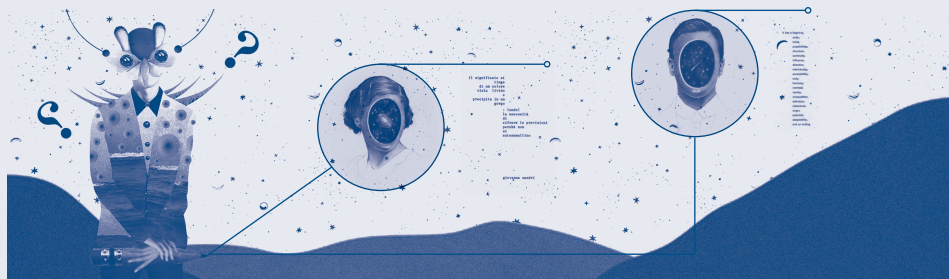
Nombre	Fotograma 3
Objetivo(s)	► Documentar el proceso y los logros ► Reflexionar sobre la experiencia vivida ► Fomentar la expresión artística y creativa ► Promover la autoconciencia corporal
Duración	10 minutos
Desarrollo	El grupo se pone en un lateral de la sala y se les pide que reflejen con una expresión corporal o un gesto facial cómo ha sido la sesión para ellas. Deben quedarse inmóviles para que quien facilita pueda tomar una fotografía. Esta imagen será otra foto más del viaje que servirá como registro del cuaderno de bitácora que las acompaña. Una vez hecha la foto, pueden observar al resto de sus compañeras. La persona que facilita el espacio cierra con un agradecimiento a las participantes.
Materiales	► Móvil o cámara de fotos ► Impresiones de la fotografía a color
Observaciones	Si quien facilita percibe que el grupo está parado y necesita reconectar con el cuerpo, se les pide a las participantes que se muevan por el espacio, se pueden estirar, bostezar, sacudir... mientras siguen en movimiento, evitando moverse en círculo. Poco a poco van eligiendo su cadencia de movimiento, su propio ritmo. Saludan a las compañeras que van encontrando, les sonríen... Esta dinámica se hará en cada cierre de la sesión y se les dará impresas para que puedan incorporar en su cuaderno de bitácora y vaya contribuyendo a la realización de los objetivos arriba mencionados. Se debe tener en cuenta la protección de imágenes de cada una de las participantes, por lo que una vez que se fije la imagen y se haga la foto, se les debe plantear la idea de que esta foto será entregada a cada una de ellas posteriormente, por lo que se las da la opción de que, si alguna no quisiera salir, puede elegir otra posición donde su rostro no se aprecie o, retirarse de la fotografía, si así lo prefiriera.

4.2.4. BLOQUE 4. CONSTRUYENDO UN PLANETA IGUALITARIO Y DIVERSO, ¿LOS HOMBRES VIENEN DE MARTE Y LAS MUJERES DE VENUS?

OBJETIVOS



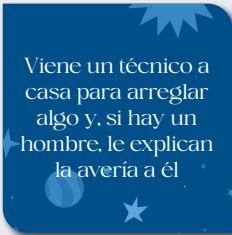
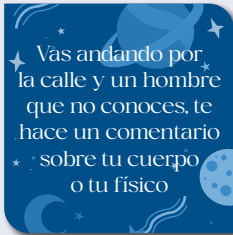
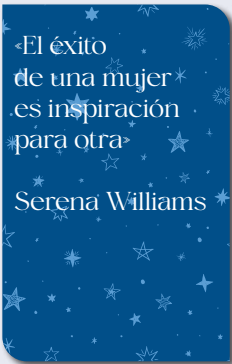
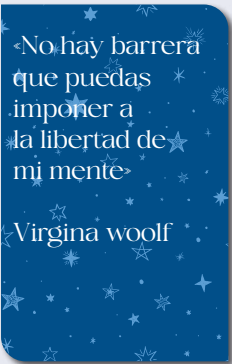
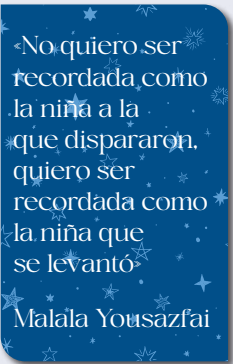
4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



► DINÁMICA 4.1.

Nombre	La extraterrestre
Objetivo(s)	▶ Conocer y reflexionar sobre los mandatos de género ▶ Reflexionar sobre la desigualdad entre hombres y mujeres
Duración	30 minutos
Desarrollo	En dos partes diferenciadas de un papel continuo se dibujan dos siluetas, una que representa a los hombres y en la otra a las mujeres. Se comienza a relatar la historia de que en este viaje han llegado a un planeta en el que quienes lo habitan no conocen los conceptos «hombre» y «mujer» por lo que requieren de su ayuda para entenderlo. Tienen que explicarlo volcando en cada silueta qué características (físicas y psicológicas), comportamientos y emociones definen a cada una. Una vez realizada esta tarea, se ponen en común y se trabajan los mandatos de género y los roles que la sociedad nos asigna al nacer según nuestro sexo. Al finalizar, se puede hacer una actividad de resignificación: por ejemplo, escribir o dibujar en un nuevo papel «¿Qué quiero que el extraterrestre sepa realmente sobre lo que soy o puedo ser?»
Materiales	▶ Papel continuo ▶ Rotuladores, bolígrafos, colores...
Observaciones	Es clave la mirada crítica y reflexiva, cuyo objetivo no es reforzar estereotipos, sino visibilizar cómo han sido contruidos socialmente y cómo condicionan el desarrollo de la autonomía y el bienestar emocional. Pueden surgir comentarios cargados de prejuicios o estereotipos muy arraigados. Es importante no juzgar, pero sí reconducir con preguntas que inviten a pensar: ▶ ¿De dónde crees que viene esa idea? ▶ ¿Esto aplica a todas las personas? ¿Qué pasa si alguien no encaja en esa descripción ▶ ¿Cómo nos afecta que se nos diga que esto es «ser mujer» o «ser hombre»? Es necesario estar atenta para que no se hable en tono esencialista (como si las diferencias fueran «naturales») o binarias. Puedes abrir el marco con preguntas como: ▶ ¿Qué pasa con las personas no binarias o trans? ▶ ¿Cómo encajaría esta historia si el extraterrestre preguntara por ellas? Como apoyo al final de la dinámica se puede usar el vídeo Girl and Boy.

► DINÁMICA 4.2.

Nombre	Revisitando la historia
Objetivo(s)	► Identificar situaciones sexistas ► Conocer los logros que han realizado las mujeres en la historia en diferentes ámbitos
Duración	30 minutos
Desarrollo	Cada participante va leyendo en voz alta unas tarjetas con frases de situaciones sexistas y estereotipos patriarcales y van compartiendo con el grupo, quienes quieran, si han vivido algo similar. Se proponen ejemplos:    A continuación, las participantes irán leyendo otras tarjetas donde aparecen frases escritas por mujeres que reflejan logros a pesar de la barrera de los estereotipos y las desigualdades de género. A continuación, se muestran algunos ejemplos:    Para finalizar, se hace una reflexión grupal sobre los logros de las mujeres en un mundo donde se ha impuesto quién ser, cómo ser, estar y sentir.
Materiales	► Tarjetas con frases previamente escritas sobre frases y situaciones sexistas cotidianas ► Tarjetas con logros de mujeres previamente escritos
Observaciones	Es importante que los ejemplos de mujeres resilientes y luchadoras sean de contextos culturales diversos para favorecer una visión intercultural del logro y en diferentes ámbitos tanto aquellos históricamente femeninos como masculinos.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 4.3.

Nombre	Del dicho al hecho, hay un trecho
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre los mandatos de género y las desigualdades entre hombres y mujeres ► Poner conciencia en la cultura patriarcal
Duración	30 minutos
Desarrollo	Se reparten unas tarjetas con frases y dichos que se han escuchado a lo largo de la historia, y que representan los mandatos de género, por ejemplo: «<i>nenaza</i>», «<i>peleas como una chica</i>», «<i>se te va a pasar el arroz</i>», «<i>calladita estás más guapa</i>», «<i>corres como una chica</i>»...  Se van leyendo, comentando acerca de en qué ocasiones las han escuchado, si las han escuchado muchas veces o no, si creen que los hombres escuchan ese tipo de frases... para crear un debate y reflexión sobre el tema. Así mismo, se van añadiendo otras frases y dichos que han ido escuchando a lo largo de la vida aportando refranes, dichos y expresiones de diferentes contextos culturales.
Materiales	► Tarjetas con las frases y dichos previamente escritos
Observaciones	Si se facilita un grupo con personas de diferentes orígenes, esta dinámica puede servir para ilustrar cómo el patriarcado es universal. Como apoyo para esta dinámica se puede usar el vídeo Como una niña en castellano. Clase de femenino-masculino.

► DINÁMICA 4.4.

Nombre	Deshacer mi mochila emocional.
Objetivo(s)	► Soltar la carga emocional de los mandatos de género que han marcado nuestras vidas ► Fomentar la expresión emocional ► Aprender a poner límites
Duración	40 minutos
Desarrollo	Después de identificar las cargas más pesadas sobre los mandatos de género en las dinámicas anteriores («Logros en femenino», y «Del dicho al hecho hay un trecho», las participantes tomarán una decisión sobre cómo «soltar» esas cargas, como quien deshace una maleta al volver del viaje. Se les pedirá que piensen en una acción concreta que puedan llevar a cabo para desafiar esos mandatos de género o situaciones sexistas en su vida cotidiana. En una hoja o pizarra, escribirán las acciones que planean tomar para liberar su mochila emocional. Esto puede ser: ► «Voy a expresar mis emociones sin miedo a ser juzgada.» ► «Voy a defender mi derecho a trabajar sin sentirme culpable por no estar todo el tiempo en casa.» ► «No me voy a sentir menos por no cumplir con las expectativas físicas impuestas.» Para cerrar se hará una visualización guiada donde se pide a las participantes que se sienten, se pongan cómodas, cierren los ojos...se las invita a conectar con su respiración que cada vez va siendo más pausada y, se les evoca a visualizarse deshaciendo su maleta en nuestro siguiente destino del viaje, abren la maleta, y revuelven entre las cosas que traen... Mientras tanto, quien facilita, va leyendo en voz alta todas aquellas afirmaciones que quedaron reflejadas en la pizarra. Una vez termine, se las invita poco a poco a observar su respiración, a abrir los ojos y retomar en movimiento.
Materiales	► Papel continuo o pizarra ► Bolígrafos, lápices, rotuladores
Observaciones	Se puede acompañar la visualización con una música ambiental que invite a la relajación y la escucha corporal.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 4.5.

Nombre	Lectura colectiva «Yo voy conmigo»
Objetivo(s)	► Potenciar ser una misma ► Reflexionar acerca de cambiar tu forma de ser por agradar a otras personas
Duración	20 minutos
Desarrollo	Lectura grupal del cuento «Yo voy conmigo», para luego debatir sobre la importancia de ser quien queremos ser y que eso no se vea cuestionado ni infravalorado en ninguna de las relaciones que mantenemos.
Materiales	► Cuento «Yo voy conmigo»¹⁹ (también disponible en vídeo-cuento).
Observaciones	El cuento puede sustituirse por otro que se considere más interesante para el grupo en función de sus características, necesidades e intereses.

19. Díaz Reguera, Raquel (2015). Yo voy conmigo. Agapea Libros Urgentes.

► DINÁMICA 4.6.

Nombre	Mi maleta
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal y el conocimiento de grupo
Duración	20 minutos
Desarrollo	Cada participante piensa en un objeto simbólico para ella que lo lleve consigo a cualquier lugar que vaya. Después deberán dibujarlo y representarlo dentro de una maleta para luego compartirlo con el resto de mujeres. Es recomendable que el objeto sea traído al taller y colocado en un lugar preparado especialmente para ser depositado durante esta sesión del taller.
Materiales	► Cuaderno o folios ► Lápices de colores, rotuladores, bolígrafos... ► Objeto personal (avisar el día antes a las participantes de que deben traerlo en esta sesión)
Observaciones	Si el grupo que se acompaña está formado por personas que han migrado, puede ser una dinámica oportuna para conocer los procesos migratorios de las participantes.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 4.7.

Nombre	Paradas de género
Objetivo(s)	► Aprender a identificar mandatos de género ► Reflexionar sobre la diferencia de socialización y roles entre hombres y mujeres
Duración	60 minutos
Desarrollo	Se colocan por la sala diferentes paneles/cartulinas con el nombre de diferentes ámbitos: trabajo, crianza, ocio, espacio público/calle, pareja, casa/tareas del hogar... Se pide a cada persona que conteste en individual a la pregunta: «¿qué diferencias de género ves entre hombres y mujeres en cada ámbito?». Después, se hacen parejas y cada una se pone en un panel para volcar lo pensado en individual. Se colocan todas las reflexiones que se hayan tenido en individual y si hay coincidencias se pone +. Las parejas van rotando por los diferentes paneles, añadiendo y sumando, hasta haber pasado por todos los paneles. Después, se lee en grupo grande y se reflexiona de manera conjunta acerca de los mandatos de género, los diferentes roles de género y su jerarquización.
Materiales	► Papel continuo para cada panel ► Rotuladores ► Cuaderno ► Bolígrafos
Observaciones	En los paneles, si hubiera dudas, se puede poner un ejemplo de desigualdad en cada uno para favorecer el entendimiento.

► DINÁMICA 4.8.

Nombre	Conectando hilos: tejiendo nuestras historias de género
Objetivo(s)	► Compartir vivencias relacionadas con los mandatos de género ► Concienciar sobre la relación entre las vivencias y poner el foco en qué es cuestión de género ► Fomentar la cohesión grupal
Duración	60 minutos
Desarrollo	A través de esta dinámica las participantes crearán una red simbólica utilizando un ovillo de lana. Cada vez que alguien hable, compartirá una experiencia personal relacionada con los mandatos de género, construyendo así una red física que refleja la interconexión de sus historias. Los pasos serán los siguientes: 1. Las participantes se sientan en círculo 2. La persona que facilita sostiene el ovillo de lana, comparte una breve historia personal relacionada con un mandato de género y, sin soltar el hilo, lanza el ovillo a otra participante 3. La siguiente participante repite el proceso: sostiene el hilo, comparte su experiencia y lanza el ovillo 4. Se continúa hasta que todas hayan hablado La persona que facilita explica la importancia de compartir nuestras vivencias relacionadas con los mandatos de género para fortalecer el entendimiento y la cohesión grupal. Se orienta la reflexión grupal hacia las similitudes y diferencias en las historias compartidas. La red de lana representa cómo los mandatos de género nos unen y condicionan nuestras vivencias. Preguntas para la reflexión: ► ¿Cómo te hace sentir cargar con estos mandatos? ► ¿En qué aspectos de tu vida te han condicionado estas ideas? ► ¿Alguna vez has sentido que estas expectativas te han detenido o limitado? En función del tiempo, se puede añadir, para deshacer el camino marcado con el ovillo, que al devolverle a la compañera el ovillo, diga algo que contrarreste el mandato compartido a modo de resistencia feminista.
Materiales	► Ovillo de lana
Observaciones	Es importante dedicar un espacio final a reflexionar sobre cómo los feminismos nos dotan a la sociedad, y especialmente a las mujeres, de estrategias de resistencia y resiliencia que fortalecen nuestra autonomía emocional, pero también económica y social.

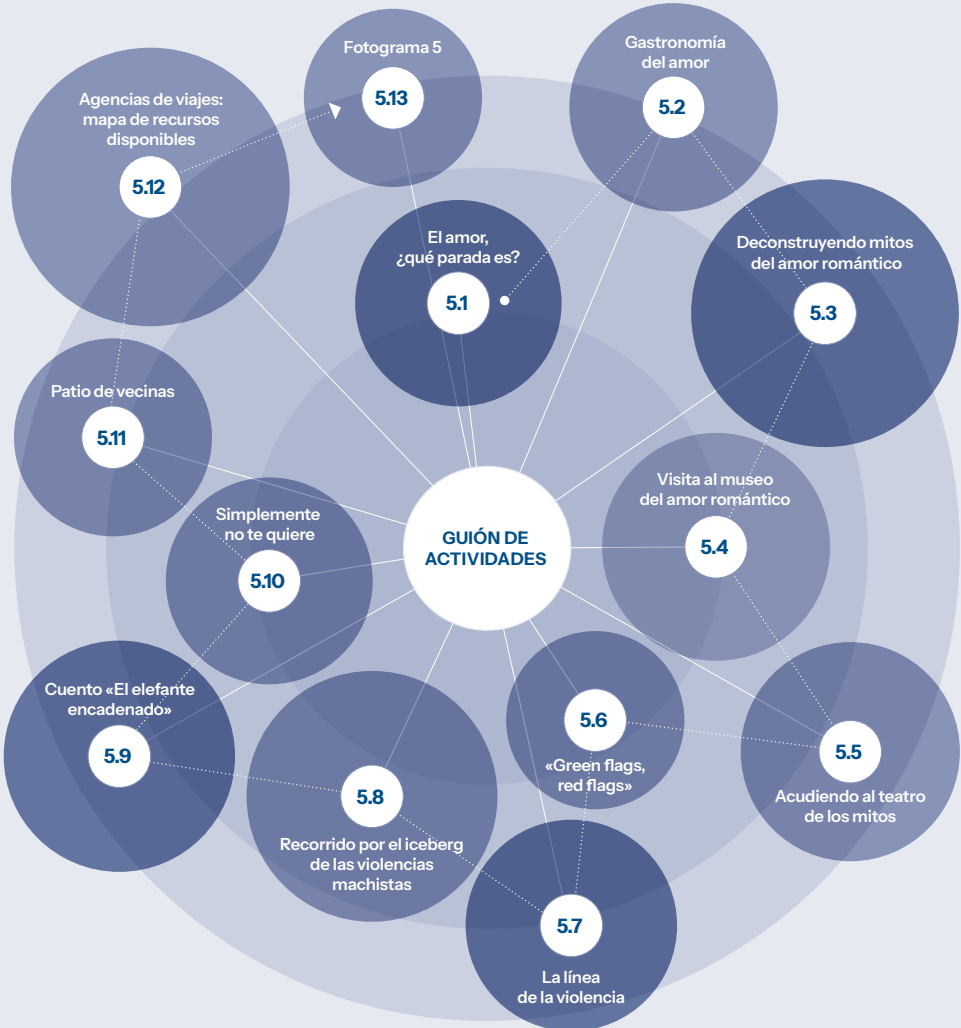
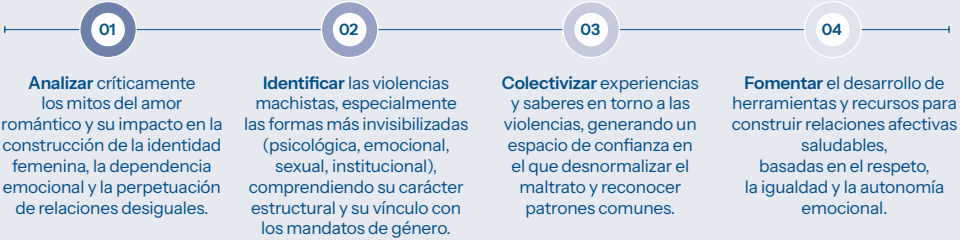
4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 4.9.

Nombre	Fotograma 4
Objetivo(s)	► Documentar el proceso y los logros. ► Reflexionar sobre la experiencia vivida. ► Fomentar la expresión artística y creativa. ► Promover la autoconciencia corporal
Duración	10 minutos
Desarrollo	El grupo se pone en un lateral de la sala y se les pide que reflejen con una expresión corporal o un gesto facial cómo ha sido la sesión para ellas. Deben quedarse inmóviles para que quien facilita pueda tomar una fotografía. Esta imagen será otra foto más del viaje que servirá como registro del cuaderno de bitácora que las acompaña. Una vez hecha la foto, pueden observar al resto de sus compañeras. La persona que facilita el espacio cierra con un agradecimiento a las participantes
Materiales	► Móvil o cámara de fotos ► Impresiones de la fotografía a color
Observaciones	Si quien facilita percibe que el grupo está parado y necesita reconectar con el cuerpo, se les pide a las participantes que se muevan por el espacio, se pueden estirar, bostezar, sacudir... mientras siguen en movimiento, evitando moverse en círculo. Poco a poco van eligiendo su cadencia de movimiento, su propio ritmo. Saludan a las compañeras que van encontrando, les sonríen... Esta dinámica se hará en cada cierre de la sesión y se les dará impresas para que puedan incorporar en su cuaderno de bitácora y vaya contribuyendo a la realización de los objetivos arriba mencionados. Se debe tener en cuenta la protección de imágenes de cada una de las participantes, por lo que una vez que se fije la imagen y se haga la foto, se les debe plantear la idea de que esta foto será entregada a cada una de ellas posteriormente, por lo que se les da la opción de que si alguna no quisiera salir, puede elegir otra posición donde su rostro no se aprecie o, retirarse de la fotografía, si así lo prefiriera.

4.2.5. BLOQUE 5. VIAJE AL CENTRO DE UNA MISMA

OBJETIVOS



4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.1.

Nombre	El amor, ¿qué parada es?
Objetivo(s)	► identificar los conocimientos y creencias previas sobre el amor y lo relacionado con este concepto ► Diferenciar amor romántico y amor igualitario
Duración	45 minutos
Desarrollo	Para conocer la información previa que el grupo maneja y comprobar qué aspectos relaciona con el amor se pregunta: ► ¿Qué es el amor? ► ¿Cómo os imagináis una relación ideal? ► ¿Qué aspectos/emociones consideráis fundamental en una relación? A continuación, escriben sus respuestas de forma anónima en post-it para que contesten con la mayor sinceridad. Se explica al grupo las diferencias existentes entre amor romántico y amor igualitario. Se podría ofrecer las siguientes definiciones: ► Amor romántico: tipo de relaciones afectivas de dominio-sumisión (mayormente heterosexuales, aunque no limitado a estas) influidas por los mitos y los estereotipos de género que fomentan conductas tóxicas y violentas en el seno de la pareja, dejando a las mujeres en una posición de mayor vulnerabilidad, debido a la desigualdad estructural de géneros. ► Amor igualitario: tipo de relaciones afectivas en las que se toma conciencia de las relaciones de poder entre las partes (especialmente en las relaciones heterosexuales si hablamos de género), y se ponen medios para evitar situaciones violentas o de desigualdad. Tras esto, se les pide a las mujeres que vayan colocando sus post-it en dos columnas diferenciando las respuestas según correspondan a amor romántico o a amor igualitario.
Materiales	► Post-it ► Bolígrafos ► Pizarra, cartulina o papel continuo donde colocar las dos columnas
Observaciones	En algunas ocasiones es útil, ya que añade claridad, cambiar la idea de amor romántico por amor Disney. Es importante atender a la diversidad conceptual del amor romántico en función de los diferentes contextos culturales

► DINÁMICA 5.2.

Nombre	Gastronomía del amor
Objetivo(s)	► Identificar qué elementos conforman una relación de pareja ► Reflexionar acerca de qué necesitan y qué suelen encontrarse en una relación de pareja ► Identificar «red flags» y «green flags»
Duración	30-40 minutos
Desarrollo	Se forman grupos y se les entregan diferentes elementos («ingredientes») que conforman una relación de pareja (ej.: respeto, libertad, celos, control, comunicación...). La idea es entregar estos elementos repetidamente para que ellas decidan la cantidad exacta de ellos para conformar una relación de pareja. Cuando todos los grupos terminan, se expone en voz alta la receta que cada una ha considerado para pasar a debatir grupalmente.
Materiales	► «Ingredientes»: tarjetas o papeles con los elementos que pueden conformar una relación (respeto, celos, control, cariño, dependencia, independencia...) ► Receta del amor (opcional): imagen impresa de una ficha de recetas para el libro del amor, para que vayan añadiendo los ingredientes que consideren
Observaciones	Se pueden dejar tarjetas en blanco para que puedan incorporar otros ingredientes que quien facilita no haya valorado.



4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.3.

Nombre	Deconstruyendo mitos del amor romántico
Objetivo(s)	► Conocer los mitos del amor romántico ► Aprender a deconstruir los mitos ► Identificar qué relación tienen con las violencias machistas
Duración	1 hora
Desarrollo	Se reparten cartulinas de un color con los nombres de los mitos. A continuación, se reparten cartulinas de otro color con las descripciones de los mitos de amor romántico. Se trata de que en grupo unan cada mito con su definición. Por último, se reparten cartulinas de un tercer color, con la deconstrucción de cada mito, y entre todas tienen que colocarlos en el mito correspondiente. Luego se reflexiona sobre cada mito, si lo habían escuchado, cómo les ha afectado esos mitos y cómo creen que se relacionan con las violencias machistas.
Materiales	► Tarjetas con cartulinas de tres colores diferentes: nombre de mito, descripción y deconstrucción
Observaciones	La tercera cartulina puede darse vacía y que por grupos o parejas se genere una deconstrucción propia de los mitos.

► DINÁMICA 5.4.

Nombre	Visita al museo del amor romántico
Objetivo(s)	► Conocer los mitos del amor romántico ► Aprender a deconstruir los mitos ► Identificar qué relación tienen con las violencias machistas
Duración	1 hora
Desarrollo	Se lleva impreso cada mito en un folio, se explican y comentan para asegurarse que todas las participantes son conocedoras. Se dividen en grupos y cada uno se encarga de desmontar el mito que les ha tocado. Se pega la deconstrucción al lado del mito o sustituyéndolo y después se hace un recorrido por la sala explicándolos/deconstruyéndolos. Posteriormente se hace una reflexión conjunta sobre cómo se vincular el mito y las violencias machistas: ► ¿Qué mito os pesa más a cada una? ► ¿Cómo se relaciona con las violencias machistas? Junto a esto, es importante compartir reflexiones sobre el imperio del agrado y la explotación emocional en el vínculo (estos conceptos se pueden consultar en el informe de la investigación Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas²⁰ asociada a esta guía).
Materiales	► Mitos del amor romántico impresos en folios
Observaciones	Es importante explorar qué saben las participantes sobre las violencias machistas y, quizá poder aportar una definición como punto de partida.

20. Nogales Gutiérrez, Paula (coord.) (2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.5.

Nombre	Audiendo al teatro de los mitos
Objetivo(s)	► Identificar relaciones sanas ► Señalar relaciones abusivas o dañinas
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se les pide que se pongan por parejas y que elijan dos mitos. Como producto final deben montar de nuevo la exposición (plantada en la dinámica con la dinámica anterior: Visita al museo del amor romántico) reconstruyendo cada cuadro para que simbolice un modelo de buen trato. Pueden proponer cambio de nombre de la obra. En las parejas se elige una escena que puedan representar como teatro foro improvisado. Se escribe un pequeño diálogo tal cual lo sientan y sin modificar y se representa. El guión de cada escena refleja diferentes frases, situaciones, comportamientos y emociones dentro de una relación de pareja, las participantes que sea espectadoras deberán levantar el banderín verde cuando consideren que se trata de un aspecto que da lugar a una relación sana y confortable, mientras que levantarán el banderín rojo si consideran que se trata de indicios de relaciones abusivas y dañinas... Para cerrar se les introduce en el concepto de RED FLAG y GREEN FLAG y ver cómo incorporar estos conceptos en su vinculación afectiva con otras personas.
Materiales	► Tarjetas verdes ► Tarjetas rojas ► Impresiones de los mitos del amor romántico
Observaciones	Otra alternativa para ampliar esta actividad es que, una vez se levante una tarjeta roja, la espectadora se convierte en actriz y se escenifican escenas alternativas que transformen las banderas rojas en verdes o que aporten estrategias para afrontar esas banderas rojas. A modo de pincelada teórica: Las «Red Flags» o «Banderas Rojas» son indicadores de violencia sutil. Violencia que, en muchas ocasiones, está normalizada por la sociedad y que suele pasar desapercibida. Son señales de alarma que alertan sobre posibles conductas o patrones de violencia, abuso o maltrato que existen o que se están instalando en una relación, ya sea de pareja, de amistad, familiar o laboral. En cuanto a las relaciones afectivas se refiere, es importante identificar las «Red Flags» a tiempo para evitar caer en una relación tóxica. Establecer límites en la relación o finalizar a tiempo es esencial a la hora de prevenir la violencia de género.

Las «Green Flags» se refieren a las conductas y actitudes que tiene nuestra pareja y que nos hacen sentir segura en la relación. Esto tiene que ver con una buena comunicación, responsabilidad afectiva, empatía etc.

Cuando nuestra relación de pareja es un espacio seguro: sentimos que nuestras necesidades son importantes y escuchadas, nuestra pareja no nos juzga o nos culpabiliza, nos respetamos mutuamente, hay reciprocidad, nos sentimos cómodas y tranquilas, compartimos valores y proyectos de futuro, sentimos conexión a nivel físico y emocional, crecemos de forma individual y como pareja, nuestras vulnerabilidades no se utilizan para hacer daño, etc. En definitiva, la tranquilidad y la calma son los protagonistas en nuestra relación.

Para conocer más sobre el teatro foro consultar el libro JUEGOS PARA ACTORES Y NO ACTORES: TEATRO DEL OPRIMIDO de Augusto Boal.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.6.

Nombre	«Green flags, red flags»
Objetivo(s)	► Identificar las relaciones o situaciones que pueden generar relaciones abusivas o dañinas ► Aprender herramientas para establecer relaciones saludables
Duración	30 minutos
Desarrollo	Ante diferentes frases que reflejan situaciones, comportamientos y emociones dentro de una relación de pareja, las participantes deberán levantar el banderín verde cuando consideren que se trata de un aspecto que da lugar a una relación sana y confortable, mientras que levantarán el banderín rojo si consideran que se trata de indicios de relaciones abusivas y dañinas.
Materiales	► Tarjetas con frases que reflejan diferentes situaciones ► Tarjetas verdes ► Tarjetas rojas
Observaciones	Esta dinámica es una alternativa a la anterior «Acudiendo al teatro de los mitos» si se dispone de menos tiempo. Usar como soporte las definiciones contenidas en la misma.

► DINÁMICA 5.7.

Nombre	La línea de la violencia
Objetivo(s)	► Identificar situaciones de violencias de género que no son tan visibles ► Medir el grado de violencia que tienen ciertas situaciones para ellas
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se distribuye el espacio extendiendo una cuerda en línea recta donde en un extremo se pone un papel que indique MUY VIOLENTO y en el otro NADA VIOLENTO. La persona que facilita irá leyendo una serie de frases y las mujeres deberán ir moviéndose a lo largo de la cuerda según consideren que se tratan de situaciones que se acercan a algo muy violento o, por el contrario, nada violento. Algunos ejemplos de frases son: ► «¿Dónde has estado tanto tiempo fuera?» ► «No sé cuándo me apetecerá volver a hablarte.» ► «¿Lo pasaste bien hoy con tus amigas?! ► «Estás horrible podrías arreglarte un poco.» ► «Te voy a dejar como sigas así.» ► «A veces siento que no me mereces.» ► «Esto no va bien.»
Materiales	► Cuerda
Observaciones	Se pueden añadir frases que las propias mujeres hayan ido diciendo a lo largo de las sesiones anteriores. En esta sesión es importante hablar del concepto «escalada de la violencia» y cómo las prácticas que se inician sutiles con el paso del tiempo y la tolerancia a la violencia se van haciendo más graves. La escalada de la violencia de género es el incremento progresivo de la intensidad, frecuencia y severidad de los actos violentos en una relación de pareja, siguiendo un patrón conocido como el ciclo de la violencia. Este fenómeno se caracteriza porque el agresor, sin detenerse por sí solo, repite un patrón de abuso que se agrava con cada ciclo, volviéndose las agresiones más frecuentes e intensas.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.8.

Nombre	Recorrido por el iceberg de las violencias machistas	
Objetivo(s)	► Visibilizar los diferentes tipos de violencias machistas que existen ► Reflexionar sobre los tipos de violencia y el ciclo de ésta	
Duración	50 minutos	
Desarrollo	Se coloca un iceberg en blanco y se les pide que coloquen las situaciones que les entregamos según el «grado de gravedad/peligro para la salud mental y física», así como si es más o menos visible/reconocido por la sociedad. Van saliendo una a una, colocando la situación en el iceberg. Una vez se finaliza el iceberg se analizan cada uno de los elementos. Se hace un repaso por los diferentes tipos de la violencia de género (física, psicológica, ambiental, social, económica, sexual y estructural) y se aborda el concepto del ciclo de la violencia. De esta manera, se puede representar la violencia como una tela de araña bien hilada y armada.	
Materiales	► Iceberg en blanco, en cartulina o papel continuo ► Pegamento o celo ► Tarjetas o papeles con los elementos (situaciones) que conformen el iceberg de la violencia (asesinato, insultos, humillaciones, chistes machistas, agresiones físicas...)	
Observaciones	Si es un grupo donde hay situaciones de violencias machistas activas o es un grupo con una alta reactividad emocional ante estas situaciones, se proponen dos alternativas: una sería que las situaciones se lean en alto y se sitúen en el iceberg de forma conjunta. Y otra alternativa es que se lea la palabra que irá ubicada en el iceberg, por ejemplo, invisibilización, feminicidio..., y el grupo diga una situación o no y proponga donde colocarla. Para el iceberg de la violencia se puede tomar como referencia el elaborado en Salir Adelante: Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes²¹. También se encuentra representado el ciclo de la violencia y la escalada de la violencia.	



21. López Ramos, Ángela; Nogales Gutiérrez, Paula; y Martínez Hernández, M^a Dolores (2018). [Salir Adelante. Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes](#). Fundación Cepaim. Pp. 21, 28 y 29.

► DINÁMICA 5.9.

Nombre	Cuento «El elefante encadenado»
Objetivo(s)	► Aprender lo que es la indefensión aprendida ► Concienciar sobre por qué hay mujeres que sufren violencias de género se mantienen en las relaciones violentas
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se lee el cuento de «El elefante encadenado» de Jorge Bucay para explicar lo que es la indefensión aprendida y por qué hay mujeres que se mantienen dentro de sus relaciones de maltrato y violencia de las que sienten que no pueden salir ni pedir ayuda. De esta manera se fomenta la empatía hacia las mujeres que están en este tipo de relaciones, así como se disminuye el juicio hacia las mismas. Tras la lectura se abre un espacio para compartir por si alguna quiere contar si se ha sentido así en alguna de sus relaciones. Además, es importante visibilizar todas aquellas acciones que las mujeres que están en situaciones de violencia hacen para sobrevivir a las situaciones de violencia y buscar alternativas de protección y seguridad en su día a día.
Materiales	► Cuento «El elefante encadenado» ²²
Observaciones	Tras la lectura, es recomendable dar un tiempo de silencio antes de abrir el espacio para compartir, permitiendo que cada participante conecte con sus propias reflexiones. Para facilitar el diálogo posterior, se puede invitar a compartir con preguntas como: ¿a alguien le ha pasado algo que le recuerde esta historia? o ¿qué parte del cuento os ha resonado más y por qué? Reforzar que la indefensión aprendida es un mecanismo adaptativo, no un fallo personal, y que muchas mujeres hacen grandes esfuerzos para protegerse, aunque desde fuera no siempre sean visibles.

22. Bucay, Jorge (2008). El elefante encadenado. RBA Serres.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.10.

Nombre	Simplemente no te quiere
Objetivo(s)	► Identificar situaciones de violencia ► Conocer qué es el ciclo de la violencia ► Aprender herramientas para construir relaciones sanas, libres e igualitarias
Duración	15-20 minutos
Desarrollo	Reproducción del vídeo «Simplemente no te quiere» y, posterior reflexión y debate sobre lo visualizado. En este debate se hace especial hincapié en el ciclo de la violencia y consideraciones para un amor sano y relaciones libres e igualitarias.
Materiales	► Vídeo YouTube simplemente no te quiere
Observaciones	Para profundizar en las violencias machistas se recomienda consultar: Salir Adelante: <i>Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes</i> ²³ .

23. López Ramos, Ángela; Nogales Gutiérrez, Paula; y Martínez Hernández, M^a Dolores (2018). [Salir Adelante. Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes](#). Fundación Cepaim. Pp. 16-42.

► DINÁMICA 5.11.

Nombre	Patio de vecinas
Objetivo(s)	► Identificar cómo son las relaciones ► Aprender a construir relaciones sanas
Duración	50 minutos
Desarrollo	Las participantes se colocan en círculos concéntricos, todas con los ojos cerrados y en silencio. Se dan entre 2 y 4 minutos por persona, las de dentro solo escuchan y las de fuera son las que cuentan, se realizan dos cambios, siendo las de fuera las que giran dos puestos a la derecha. Una vez realizados estos cambios, las de fuera pasan a estar dentro y viceversa. La pregunta sobre la que hay que reflexionar es: ¿cómo eran las relaciones de amor de tus figuras de referencia en tu vida cuando eras pequeña? Al terminar, con los ojos cerrados pensar en: ¿tiene algo que ver con las relaciones que tenéis ahora? Ver coincidencias en esta respuesta. ¿Os ha influido en algo esas relaciones en cómo las construís vosotras? Se deja que puedan apuntar en individual cada una conclusión o darse cuenta que hayan tenido a través de la escritura creativa en su cuaderno de bitácoras. Por último, se invita a volver al grupo grande para compartir las reflexiones.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Esta dinámica se puede adaptar al eje central del viaje, siendo, en lugar de un patio de vecinas, una reunión en la agencia de viajes.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 5.12.

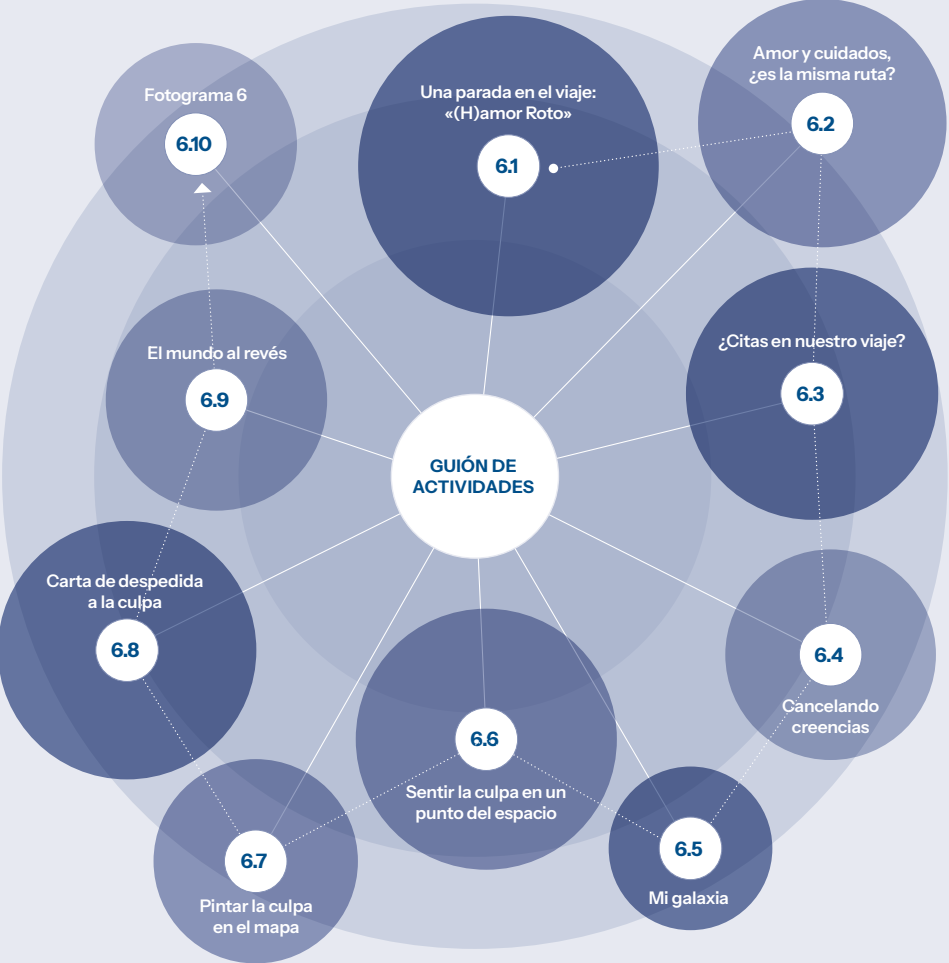
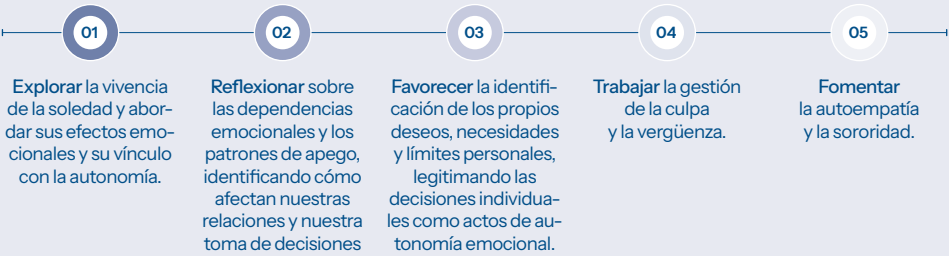
Nombre	Agencias de viajes: mapa de recursos disponibles
Objetivo(s)	► Conocer los recursos para mujeres que sufren o han sufrido violencias machistas
Duración	20 minutos
Desarrollo	En grupo, se van diciendo y explicando todos los recursos que cada una conoce, explicando dónde está, en qué áreas te pueden ayudar (social, psicológica, jurídica...) y se va creando entre todas, una especie de guía o mapa de recursos.
Materiales	► Papel y bolígrafo para la elaboración de la guía de recursos ► Tabla de recursos locales elaborados por quien facilita
Observaciones	Se puede construir un mapa del territorio e ir colocando los recursos para que sea más visual.

► DINÁMICA 5.13.

Nombre	Fotograma 5
Objetivo(s)	► Documentar el proceso y los logros ► Reflexionar sobre la experiencia vivida ► Fomentar la expresión artística y creativa ► Promover la autoconciencia corporal
Duración	10 minutos
Desarrollo	El grupo se pone en un lateral de la sala y se les pide que reflejen con una expresión corporal o un gesto facial cómo ha sido la sesión para ellas. Deben quedarse inmóviles para que quien facilita pueda tomar una fotografía. Esta imagen será otra foto más del viaje que servirá como registro del cuaderno de bitácora que las acompaña. Una vez hecha la foto, pueden observar al resto de sus compañeras. La persona que facilita el espacio cierra con un agradecimiento a las participantes.
Materiales	► Móvil o cámara de fotos ► Impresiones de la fotografía a color
Observaciones	Si quien facilita percibe que el grupo está parado y necesita reconectar con el cuerpo, se les pide a las participantes que se muevan por el espacio, se pueden estirar, bostezar, sacudir... mientras siguen en movimiento, evitando moverse en círculo. Poco a poco van eligiendo su cadencia de movimiento, su propio ritmo. Saludan a las compañeras que van encontrando, les sonríen... Esta dinámica se hará en cada cierre de la sesión y se les dará impresas para que puedan incorporar en su cuaderno de bitácora y vaya contribuyendo a la realización de los objetivos arriba mencionados. Se debe tener en cuenta la protección de imágenes de cada una de las participantes, por lo que una vez que se fije la imagen y se haga la foto, se les debe plantear la idea de que esta foto será entregada a cada una de ellas posteriormente, por lo que se les da la opción de que, si alguna no quisiera salir, puede elegir otra posición donde su rostro no se aprecie o, retirarse de la fotografía, si así lo prefiriera.

4.2.6. BLOQUE 6. DISFRUTAR DEL VIAJE SOLA O ACOMPAÑADA ES POSIBLE SI SABES CÓMO

OBJETIVOS





► DINÁMICA 6.1.

Nombre	Una parada en el viaje: «(H)amor Roto»
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre la soledad ► Aprender a enfrentar la soledad
Duración	15-20 minutos.
Desarrollo	Quien facilita el grupo escoge la lectura que más encaja con el grupo del libro «(H)amor Roto». El séptimo volumen de la serie (h)amor diez voces que nos hablan sobre rupturas y estar rotas. Es un conjunto de escritos atravesados por la pena, el duelo y la (im)posibilidad de dejar(nos) ir, a la vez que una celebración de aquello que fue. A lo largo de estas páginas se encuentran formas poéticas de desgarrar, en paralelo a algunas claves para una mejor gestión de las emociones, el cuidado de una y de las otras y el deseo de permanecer desde otras formas y lugares. Una aproximación plural al (h)amor y al desamor que cuestiona la economía de los afectos en tiempos de neoliberalismo y pone de relieve las múltiples intersecciones que se dan entre género, raza y clase social. Posteriormente, se genera un espacio de reflexión y debate sobre la lectura, fomentando la toma de conciencia de que la soledad es algo que deben afrontar y enfrentar.
Materiales	► Lectura «(H)amor Roto» ²⁴
Observaciones	Se recomienda que la persona que facilita, realice previamente la lectura recomendada, para elegir la parte que más se adecúe a las necesidades de la dinámica y el grupo.

24. Moscoso, Mafe; Momoito, Andrea; Gumes, Andrea; Bastarós, María; Casielles, Laura; Latorre, Laura; Vila, Fefa; Barker, Meg John; García (Queer Cañi), Lidia; y Sánchez, Juanpe (2022). (h)amor 7: roto. Continta me tienes.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 6.2.

Nombre	Amor y cuidados, ¿es la misma ruta?
Objetivo(s)	► Conocer la diferencia entre amor y cuidados ► Fomentar la escucha de nuestros deseos y aprender a legitimar las decisiones ► Aprender a gestionar la culpa y la vergüenza
Duración	30-40 minutos
Desarrollo	Se inicia la dinámica con una reflexión grupal guiada para explorar las diferencias entre el amor y los cuidados, visibilizando cómo muchas veces se confunden o se exigen en nombre del amor. Se invita a las participantes a compartir ideas, vivencias o creencias interiorizadas sobre estos conceptos. A partir de esta reflexión, se introduce el concepto de «explotación emocional», explicando cómo puede aparecer en relaciones afectivas cuando se asume el cuidado como obligación, especialmente en mujeres, en lugar de ser una elección basada en el deseo y el equilibrio. Se plantea un espacio para identificar los propios deseos, contrastándolos con lo que se hace por deber, costumbre o miedo a perder vínculos. Para ello, se propone un momento de reflexión interna breve, en el que las participantes conecten con una situación real en la que hayan cuidado o cedido ante una demanda externa. Para facilitar la reflexión, se pueden hacer preguntas del tipo: ► ¿Lo hice porque realmente lo deseaba? ► ¿Qué me hubiera gustado hacer en esa situación si me hubiese sentido completamente libre? Tras la reflexión interna, se les invita a escribir una frase en su cuaderno que comience de la siguiente forma: «En este momento de mi vida, yo deseo...». Se hace hincapié en la legitimación de nuestras decisiones y se reflexiona sobre cómo esto puede generar emociones como culpa o vergüenza, y cómo gestionarlas. Se aborda la identificación de los deseos propios y la legitimación de las decisiones y finalmente, se abre un espacio para hablar sobre el consentimiento en las relaciones sexuales, diferenciando el «sí» auténtico del «sí» condicionado por miedo, costumbre o deseo de agradar.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Algunas preguntas que pueden ayudar a la reflexión pueden ser: ► ¿Qué aprendizajes sobre amor y cuidados son heredados de nuestra familia, cultura o sociedad? ► ¿De qué manera esos aprendizajes ayudan o limitan? ► ¿Cómo se puede crear estrategias de apoyo mutuo para legitimar decisiones y deseos sin sentir culpa? ► ¿Qué acciones concretas se pueden tomar para practicar un amor que incluya cuidados saludables y consentidos? ► ¿Cómo se puede transformar la experiencia de la culpa y la vergüenza en oportunidades de crecimiento y autocuidado?

► DINÁMICA 6.3.

Nombre	¿Citas en nuestro viaje?
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre la soledad. ► Desmitificar la soledad.
Duración	45 minutos
Desarrollo	Cada participante dibujará un reloj marcando las 9h, las 15h, las 18h y las 00h. Las participantes deben buscar a 4 personas diferentes para fijar una cita en cada una de esas horas. Una vez concretadas las citas la persona facilitadora irá indicando la hora para que puedan juntarse con su cita correspondiente, y dará una pregunta/tema sobre el que charlar en la cita durante 5 minutos aproximadamente. Después se pasará a la siguiente cita con una nueva compañera y pregunta, y así hasta completar las 4 citas. Las preguntas/temas para las citas son: ► ¿Qué es para ti la soledad? ► ¿En qué momentos la soledad te resulta incómoda?, ¿y cómoda? ► ¿Qué personas te vienen a la mente que han vivido o viven soledad y qué implicó para ellas? ► ¿Qué te da miedo de estar sola? Posteriormente se recogen los aspectos que han resultado más interesantes de la dinámica y se relacionan con los aportes teóricos de esta parte. Los mitos propuestos sobre la soledad para abordar son: ► La soledad es igual a no tener pareja. ► Por miedo a estar soltera, sostengo vínculos que no me sientan bien. Además, se recomienda analizar los mecanismos que nos llevan a los dos polos opuestos de la soledad que nos genera sufrimiento y nos coloca en lugares de vulnerabilidad: dependencia emocional (toda gira en torno a una persona, mi valía depende de esa persona) y aislamiento (me cierro desconfío).
Materiales	► Cuaderno o folios ► Bolígrafos o lápices
Observaciones	Esta propuesta se puede adaptar a cualquier bloque en el que se requiera hacer parejas para reflexionar. Únicamente es necesario cambiar las preguntas que se formulan. Esta dinámica ha sido creada y facilitada en el taller por Alicia Bustamante Mouriño (@alicia.m.bustamante) que participó como colaboradora externa. Es educadora y antropóloga, terapeuta feminista Gestalt y psico-corporal, especializada en artes escénicas, teatro social y clown.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 6.4.

Nombre	Cancelando creencias
Objetivo(s)	► Identificar creencias negativas de una misma y ver de dónde vienen ► Cambiar esa creencia negativa por una positiva y anclarla
Duración	60 minutos
Desarrollo	Para identificar las creencias negativas sobre una misma que nos ponen en riesgo, la persona facilitadora da algunos ejemplos que puedan servir para ilustrar malestares, y después se deja espacio para que cada quien elija o exprese la que más le resuena. Ejemplos: No soy importante / No tengo valor / Soy fea / Si me conocen de verdad, me van a dejar / No soy capaz / Soy estúpida / Al final me va a abandonar / No puedo protegerme sola / Me voy a deprimir / No soy suficientemente buena / Si me dejan y me quedo sola me muero / No puedo sostenerme sola / Si no tengo pareja no seré feliz / No puedo confiar en nadie / Nadie me entiende-apoya / Siempre me hacen daño / Si expreso lo que siento —lo que necesito—, si soy espontánea, se alejarán Cada persona elige una creencia con la que se identifica y lo escribe en un post-it. Se realiza una silueta entre todas las participantes y se pregunta: ¿dónde dirías que se ha podido quedar o se ha quedado esa creencia en tu cuerpo? Y cada participante, coloca su creencia en la silueta. Después, se reconoce el origen de esa creencia a través de una meditación guiada: ► Darte espacio: Respira y lleva tu atención a la parte del cuerpo donde has colocado esa creencia. Tómate un momento para conectar con la creencia. O bien con los ojos cerrados o mirando a un punto fijo que te de calma pregúntate: ¿Cuándo fue la primera vez que escuchaste o experimentaste esa creencia, esa frase? ¿Cómo lo aprendiste? ¿Es un mensaje que escuchaste? ¿Es un mensaje que te dijeron? ¿Es una conclusión que sacaste al verlo de alguien en tu entorno? ¿En qué momento de tu vida sucedió? ¿Qué pasaba? ► Tomar distancia: Ahora date el permiso de tomar cierta distancia de esa creencia. Aunque las creencias, cuando las tenemos dentro, parecen reales no lo son. Son conclusiones que hemos sacado del pasado, pero no necesariamente son el presente.

Toma un poco de distancia utilizando tu respiración. Imagina que con cada exhalación pudieses tomar más distancia de esa creencia, soltarla un poco. Inhala, exhala y toma distancia. Tal vez tu niña necesitó esa creencia para explicar su mundo, conecta ahora con la adulta que eres que tiene más información, otras opciones y muchas más experiencias que la niña no tenía. Inhala, exhala sigue tomando distancia.

Fíjate además que es una silueta colectiva, muchas de esas creencias son compartidas, tienen también que ver con nuestra experiencia como mujeres, más allá de tu propia biografía. Ahora, puedes elegir tomar distancia y darte la oportunidad de investigar, explorar, descubrir que eres mucho más que eso, mucha más que esa creencia. Ahora puedes descubrir que detrás de eso que te dices hay un miedo, pero no una verdad. Tal vez sea un pensamiento obsoleto, algo del pasado que tal vez hasta ahora no has tenido la oportunidad de mirar de frente y ponerlo en cuestión.

► **Modificar la creencia:**

Una creencia es algo que aprendemos, pero no es una verdad. Ahora puedes conectar con otra cosa que eres, con otros yo soy. Te propongo experimentar juntas, en este espacio seguro, la vivencia de cómo la mente puede elegir enfocarse en otros aspectos del yo que sean amorosos para ti.

Conectar con la experiencia de valía y seguridad interna. Tómate un momento para pensar en una situación que hayas vivido donde te hayas sentido capaz, donde hayas podido resolver una dificultad, donde hayas podido desplegar tus recursos. Conecta con una experiencia de seguridad y valía. Si no te viene nada puedes imaginarla.

Registra cómo se siente tu cuerpo ahora. Pon atención a las sensaciones. Áncalo con un gesto. Piensa en una nueva frase que resuma la experiencia con la que has conectado, una nueva creencia sobre ti, un Yo soy...

Tal vez yo soy flexible, capaz, fuerte, importante, rotundamente suficiente.

Asegúrate que esa es la frase correcta porque al decirla algo se afloja, expande dentro de ti, te hace sentir bien. Si no te lleva a esa sensación sigue buscando la frase que te acomode, pide ayuda si lo necesitas.

► **Arraigo de la nueva creencia:**

Ahora vas a buscar un nuevo lugar en el cuerpo donde dar espacio a una nueva creencia. Conecta con esa nueva experiencia del presente. Cuando estés lista abre los ojos.»

Una vez se haya conectado con la nueva creencia, cada participante escribe en un nuevo post-it esa frase y la coloca en la silueta.

Por último, pasamos a arraigar y proyectar la nueva creencia. De nuevo se pone el grupo en pie, caminando por el espacio se van colocando frente a cada compañera y mirándose a los ojos se dicen en alto la nueva creencia, «yo soy...».

Por ejemplo, yo soy rotundamente suficiente, y la persona que tiene enfrente le devuelve la creencia «tú eres rotundamente suficiente».

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

Al finalizar se hace un círculo por el que pasa cada una de ellas diciendo su creencia con los ojos cerrados y el grupo se la devuelve a través de susurros para que quede fijada.

Materiales

- ▶ Post-it
- ▶ Bolígrafos
- ▶ Cartulina o papel continuo para dibujar la silueta

Observaciones

Esta dinámica ha sido creada y facilitada en el taller por Alicia Bustamante Mouriño (@alicia.m.bustamante) que participó como colaboradora externa. Es educadora y antropóloga, terapeuta feminista Gestalt y psico-corporal, especializada en artes escénicas, teatro social y clown.

► DINÁMICA 6.5.

Nombre	Mi galaxia
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre personas, situaciones y cosas que nos hacen sentir bien ► Establecer acciones concretas podemos poner en marcha para alimentar, cuidar y nutrir las relaciones con las demás personas y con nosotras mismas ► Ser consciente de la importancia de la red de apoyo
Duración	45 minutos
Desarrollo	Cada participante tiene un papel en el que dibuja en el centro un círculo y escribe su nombre (será el sol de la galaxia). Alrededor se irá colocando a las personas que quiere y que le quieren. Se colocarán más cerca si las sienten más próximas a ellas y más lejos si están menos presentes en sus vidas. Después, se incluirán no sólo personas, sino cosas y experiencias que les hacen sentir bien, amadas, nutridas, reconfortadas... Al ir dibujando la constelación se van viendo qué elementos son importantes, a cuáles les gustaría cada participante dar más importancia, más espacio y se pensará qué acciones concretas se pueden realizar para alimentar, cuidar y nutrir todas esas relaciones fundamentales, incluyendo la relación consigo mismas. Como reflexión final se propone reconocer que todas las personas tenemos necesidades de apego relacional, los cuales son: conexión, seguridad, validación, apoyo emocional, afecto, intimidad, cercanía... para eliminar la idea de que la pareja es la única o la fuente principal para cubrir esas necesidades, así como ampliar la red de relaciones nutricias y nutrir activamente esas relaciones (incluyendo la relación con una misma), introduciendo el concepto de interdependencia. Por último, que la constelación no es fija e inamovible, se puede hacer proactivamente para que cambie, mejore, se amplíe, etc.
Materiales	► Cuaderno o folios ► Bolígrafos, rotuladores, lápices, ceras...
Observaciones	Esta dinámica ha sido creada y facilitada en el taller por Alicia Bustamante Mouriño (@alicia.m.bustamante) que participó como colaboradora externa. Es educadora y antropóloga, terapeuta feminista Gestalt y psico-corporal, especializada en artes escénicas, teatro social y clown.

► DINÁMICA 6.6.

Nombre	Sentir la culpa en un punto del espacio
Objetivo(s)	► Conectar con nuestro cuerpo ► Identificar dónde y cómo sentimos la culpa
Duración	15 minutos.
Desarrollo	Primero se les hace pensar a cada quien, en individual, bajo la premisa de que no se va a compartir, una situación en la que hayan sentido culpa. También se pueden sugerir algunas por si ayudaran a conectar con las propias. Después, a través de una serie de respiraciones y de la relajación guiada por un escáner corporal, se va poniendo conciencia sobre en qué partes del cuerpo y de qué manera siente cada quien la culpa. Para ello, se propone la siguiente relajación guiada: «Empieza por encontrar una postura cómoda. Puedes cerrar los ojos si lo sientes bien, o simplemente bajar la mirada. Lleva tu atención a la respiración... Sin modificarla... sin forzar nada... Solo observa cómo entra el aire... y cómo sale... Inhalas... Exhalas... Deja que tu respiración sea tu ancla, tu punto de regreso si tu mente se va... Permítete estar aquí, ahora, contigo.» Lentamente, lleva tu atención al cuerpo... Observa si hay alguna zona que se sienta cargada, tensa o incómoda. ¿Dónde estás sosteniendo algo? ¿Qué parte de ti pide ser escuchada hoy? Respira hacia ese lugar. Imagina que el aire lo acaricia por dentro. Inhalas calma... Exhalas tensión... Recorre mentalmente todo tu cuerpo: la frente... la mandíbula... el cuello... los hombros... el pecho... el abdomen... la espalda... las caderas... las piernas... los pies... ¿En qué parte del cuerpo observamos la culpa? Tal vez puedas recordar un momento reciente en el que sentiste culpa. Una situación, una palabra, una decisión... grande o pequeña. Permítete evocarla sin entrar del todo. Solo mírala de lejos, como si vieras una escena desde una ventana. ¿Dónde sientes esa culpa en el cuerpo? ¿Tiene forma, color y/o temperatura? No necesitas justificarla, ni analizarla. Solo estar con ella... Respirarla... Inhalas... Exhalas... Y si no aparece nada claro, está bien también. Estás aquí, sosteniéndote con respeto. Ahora imagina que puedes mirar esa culpa con una voz compasiva. Como si una parte sabia de ti pudiera decirte: «estás haciendo lo mejor que puedes...», «mereces perdonarte...» ¿Qué palabra te gustaría escuchar ahora mismo? Regálatala...

Poco a poco, deja que esa imagen se disuelva suavemente... Vuelve a sentir tu respiración... El aire en tu nariz, en tu pecho, en tu abdomen... Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo o la silla... Los sonidos del espacio que te rodea... Y cuando lo sientas, puedes moverte suavemente... estirar un poco... abrir los ojos despacio...»

Materiales

Ninguno

Observaciones

Esta dinámica ha sido propuesta y facilitada por Ángela López Ramos en los talleres en los que participó como colaboradora externa. Es formadora y facilitadora de grupos, especializada en género, violencias y desarrollo personal. A su vez es creadora de [merakiA's: formación y facilitación grupal para el cambio.](#)

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 6.7.

Nombre	Pintar la culpa en el mapa
Objetivo(s)	► Identificar la culpa ► Utilizar la pintura como herramienta para plasmar la culpa, explorando sus formas, colores y sensaciones a través de imágenes, permitiendo una expresión más allá de las palabras ► Analizar cómo se manifiesta la culpa ► Desarrollar estrategias para ver cómo se gestiona de manera saludable
Duración	30 minutos
Desarrollo	Cada participante pinta cómo ha sentido la culpa en la dinámica anterior (Sentir la culpa en un punto del espacio), cómo es su forma, su tamaño, su color... Después, se realiza una puesta en común y una reflexión sobre las manifestaciones de la culpa y qué estrategias se pueden seguir para gestionarla de una forma adecuada.
Materiales	► Folios (pueden ser blancos o de colores) ► Rotuladores, lápices, ceras, acuarelas...
Observaciones	Esta dinámica podría realizarse también con la técnica del collage. Esta dinámica ha sido propuesta y facilitada por Ángela López Ramos en los talleres en los que participó como colaboradora externa. Es formadora y facilitadora de grupos, especializada en género, violencias y desarrollo personal. A su vez es creadora de merakiA's: formación y facilitación grupal para el cambio.

► DINÁMICA 6.8.

Nombre	Carta de despedida a la culpa
Objetivo(s)	► Reconocer y validar las emociones asociadas a la culpa ► Procesar y liberar la culpa a través de la escritura y la expresión emocional ► Fomentar el perdón y la aceptación ► Fortalecer la autoestima
Duración	30 minutos
Desarrollo	Cada participante escribe una carta de despedida a la culpa, expresando cómo se siente y por qué necesita que se vaya. Luego, se realiza una actividad para «entregar» esa carta, simbolizando la liberación de la culpa. Esto puede ser a otra persona, romper la carta, o cualquier otra acción que a cada persona le sirva para «entregar» la carta. Finalmente, se reflexiona sobre cómo se han sentido tras despedirse de la culpa.
Materiales	► Folios y sobres o cuadernos ► Bolígrafos, pinturas
Observaciones	Esta dinámica podría realizarse también con la técnica del collage. Esta dinámica ha sido propuesta y facilitada por Ángela López Ramos en los talleres en los que participó como colaboradora externa. Es formadora y facilitadora de grupos, especializada en género, violencias y desarrollo personal. A su vez es creadora de merakiA's: formación y facilitación grupal para el cambio.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 6.9.

Nombre	El mundo al revés
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre la importancia de la participación social y conquistar espacios. ► Fomentar la búsqueda de nuestro sitio en la sociedad
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se visualiza el vídeo ¿Señor o señorito? Posteriormente se abre un debate para ver qué es lo que más les ha llamado la atención, con qué aspectos se sienten identificadas... La reflexión sobre el contenido del vídeo nos permite hacer un repaso de los conceptos abordados a lo largo de las sesiones anteriores: patriarcado, desigualdades de género (estereotipos y roles), discriminaciones y violencias machistas...
Materiales	► Vídeo YouTube ¿SEÑOR O SEÑORITO?
Observaciones	Para esta dinámica también se puede usar alguno de los capítulos del libro «Las hijas de Egalia»²⁵. En Egalia las cosas son casi como aquí, la diferencia social entre hombres y mujeres se basa en la diferencia sexual. Allí las mujeres son las que tienen el poder, controlan la economía y van al Parlamento. Los hombres están en casa, se ocupan de los niños, de las faenas domésticas, piensan en el amor y en la moda. En ese mundo-espejo, parodia de nuestra sociedad y sátira del orden heterosexual se dice que el hombre no puede ser buceadora, ni directora, ni diputada, porque su meta en la vida es conseguir una buena esposa y educar a sus hijos. Se dice que un hombre no es nada sin su mujer. Desde Sangre Fucsia —podcast feminista— elaboraron la radioficción de Las hijas de Egalia. Se podría elegir uno de los capítulos para que las mujeres puedan escucharlo.



25. Brantenberg, Gerd (1979). Las hijas de Egalia. Horas y horas.

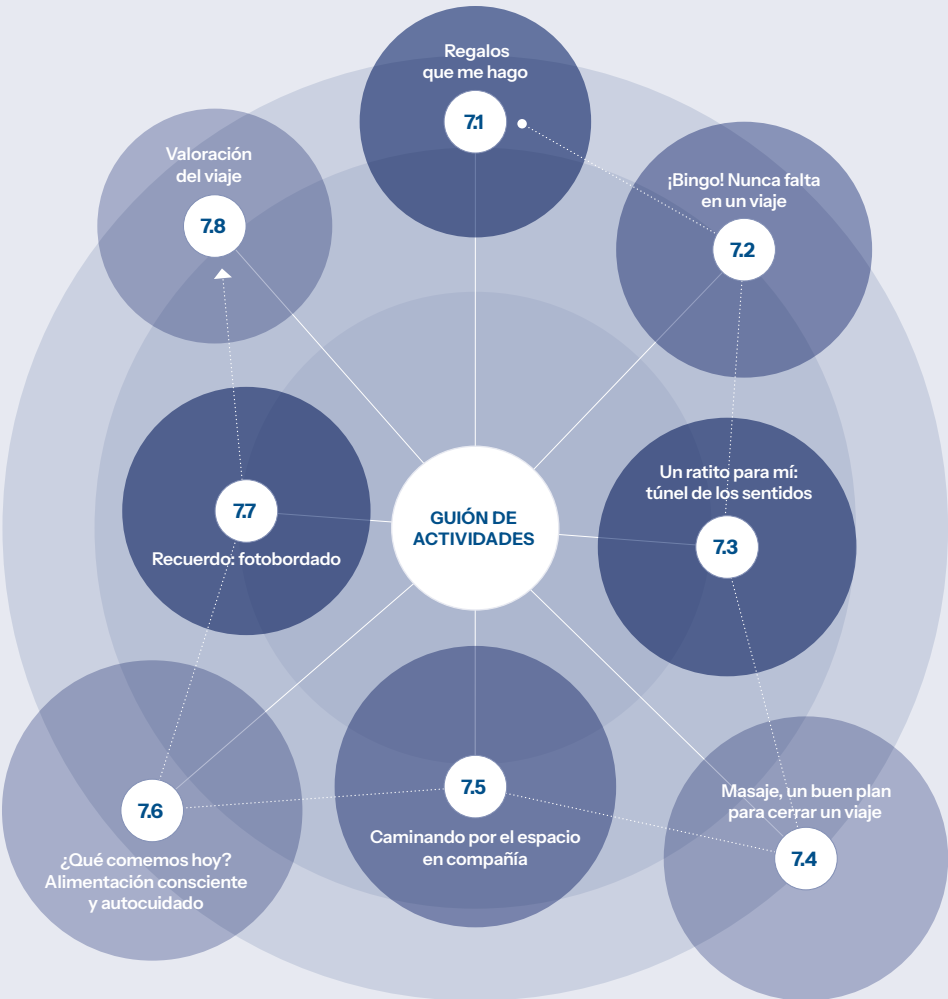
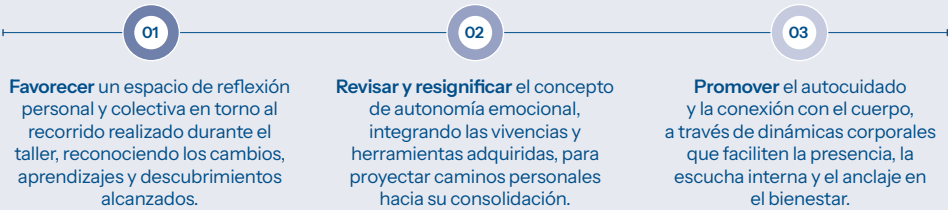
► DINÁMICA 6.10.

Nombre	Fotograma 6
Objetivo(s)	► Documentar el proceso y los logros ► Reflexionar sobre la experiencia vivida ► Fomentar la expresión artística y creativa ► Promover la autoconciencia corporal
Duración	10 minutos
Desarrollo	El grupo se pone en un lateral de la sala y se les pide que reflejen con una expresión corporal o un gesto facial cómo ha sido la sesión para ellas. Deben quedarse inmóviles para que quien facilita pueda tomar una fotografía. Esta imagen será otra foto más del viaje que servirá como registro del cuaderno de bitácora que las acompaña. Una vez hecha la foto, pueden observar al resto de sus compañeras. La persona que facilita el espacio cierra con un agradecimiento a las participantes.
Materiales	► Móvil o cámara de fotos ► Impresiones de la fotografía a color
Observaciones	Si quien facilita percibe que el grupo está parado y necesita reconectar con el cuerpo, se les pide a las participantes que se muevan por el espacio, se pueden estirar, bostezar, sacudir... mientras siguen en movimiento, evitando moverse en círculo. Poco a poco van eligiendo su cadencia de movimiento, su propio ritmo. Saludan a las compañeras que van encontrando, les sonríen... Esta dinámica se hará en cada cierre de la sesión y se les dará impresas para que puedan incorporar en su cuaderno de bitácora y vaya contribuyendo a la realización de los objetivos arriba mencionados. Se debe tener en cuenta la protección de imágenes de cada una de las participantes, por lo que una vez que se fije la imagen y se haga la foto, se les debe plantear la idea de que esta foto será entregada a cada una de ellas posteriormente, por lo que se les da la opción de que, si alguna no quisiera salir, puede elegir otra posición donde su rostro no se aprecie o, retirarse de la fotografía, si así lo prefiriera.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

4.2.7. BLOQUE 7. EL FINAL DEL VIAJE Y COMIENZO DE OTRO NUEVO

OBJETIVOS





► DINÁMICA 7.1.

Nombre	Regalos que me hago
Objetivo(s)	► Fomentar la autoestima ► Concienciar sobre la importancia del autocuidado
Duración	30-40 minutos
Desarrollo	Se propone que cada participante piense en un regalo que quiera hacerse a sí misma y dejarlo por escrito. Para ello, deben pintar una caja de regalo en sus cuadernos (o se le entrega una hoja con un dibujo ya hecho). Como ideas de regalo, por ejemplo: tiempo para mí, poner límites, escucharme más. En orden, se leen en alto los regalos que se han hecho ellas a sí mismas.
Materiales	► Cuaderno (o folios con un dibujo de un regalo) ► Lápices, bolígrafos, rotuladores...
Observaciones	Se puede realizar, si el grupo así lo decide, además de un regalo para ellas mismas, un regalo para una compañera. Las participantes se sientan en círculo, y escriben un regalo que quieran darle a la compañera de la izquierda. Por turnos leen los regalos que se hacen a ellas mismas, y proceden a entregar el regalo a la compañera de la izquierda.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 7.2.

Nombre	¡Bingo! Nunca falta en un viaje
Objetivo(s)	► Afianzar conceptos ► Fomentar la autoestima ► Crear un espacio lúdico y de disfrute
Duración	60 minutos
Desarrollo	Se reparten entre las participantes cartones (todos son diferentes) que contienen diferentes conceptos abordados durante el taller. A su vez, se mete un papel por cada uno de esos conceptos (las mismas palabras que están en los cartones) en el bombo o caja. Se inicia el juego del bingo sacando uno a uno cada papel, se lee en voz alta y la persona que tenga esa palabra en su cartón, tiene que marcarla. Dependiendo del tipo de cartón que se haya creado, se puede jugar a línea y bingo, o sólo a bingo. Si se juega a línea, una vez que alguien haya completado una de las líneas de su cartón, gritará «¡LÍNEA!». En el caso del Bingo, una vez que alguien complete el cartón entero, tendrá que gritar «¡BINGOO!». Algunos de los conceptos pueden ser: Patriarcado / Machismo / Estereotipos de género / Feminismos / Antirracismo / Autoestima / Emociones / Culpa / Soledad / Explotación emocional / Imperio del agrado / Amor romántico / Sororidad / Cuidados / Bienestar emocional / Violencias machistas / Red de apoyo / Autoconocimiento / Corresponsabilidad
Materiales	► Cartones de bingo creados previamente. Todos los cartones tienen que ser diferentes, con diferentes palabras, aunque algunas palabras pueden coincidir en algún cartón ► Papeles con esas mismas palabras (como si fueran los números del bingo) ► Un bombo o caja donde meter los papeles ► Regalo para la ganadora (opcional)
Observaciones	Es importante recalcar que el objetivo es compartir, aprender y disfrutar. Durante el juego, es importante acompañar las palabras de una definición para poder hacer un repaso significativo. De tal manera que se podrían incluir en los propios papeles de los conceptos una pequeña definición o, preguntar al grupo cómo lo definirían y construirla conjuntamente sobre la marcha. Así, serán repasados durante el propio desarrollo del bingo.

► DINÁMICA 7.3.

Nombre	Un ratito para mí: túnel de los sentidos
Objetivo(s)	► Reforzar la importancia de tener espacios para su autocuidado ► Potenciar los sentidos ► Fomentar la cohesión grupal
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se realiza una relajación guiada con trabajo de respiración y la activación de los sentidos. Para ello, se les invita a sentarse cómodas y cerrar los ojos y empezamos: «Toma conciencia de tu respiración. Observarla, ve cómo es, si es tranquila o acelerada, y poco a poco dale calma... Inspira... expira... Realiza unas respiraciones completas. Coge aire por la nariz llenando tu abdomen hasta el pecho... suelta el aire desde el pecho hasta el abdomen... repite un par de veces más. Vuelve al ritmo de tu respiración. Ahora vamos a realizar una respiración cuadrada... Tomamos aire por la nariz contando cuatro, retenemos el aire durante otros 4, soltamos pausadamente en 4 y dejamos el cuerpo en vacío otros 4. Sigue a tu ritmo repitiendo esta cadencia... (damos un tiempo para que sigan ellas a su ritmo). Cuando termines esta última ronda, retoma tu respiración. Mantén los ojos cerrados y observa a tu alrededor. Te pido que te centres en el tacto. Siente tu piel, percibe si hay corrientes de aire que la rocen... como la ropa la rodea, cuál es su textura... siente el peso de tu cuerpo sobre la colchoneta/silla, cuáles son tus apoyos... ahora prueba a acariciarte, siente tus manos por tus brazos, tus piernas... haz que pasen por la cara y detente en aquellos lugares más placenteros... Ahora vamos con el gusto... qué hace mi lengua... prueba a moverla por toda la boca, acaricia el paladar, recorre tus dientes, abre la boca y siente el aire de la sala en tu lengua... vuelve a meter la lengua y siente cómo le rodea la saliva. Probemos ahora con el oído. Qué percibes... Hay algún ruido repetitivo en la sala, quizá un aire acondicionado o calefacción, el ventilador del proyector. Se oye ruido en el exterior... si atiendes a la puerta... y por la ventana... quizá un pájaro pjar, un coche pasar, alguien que canturrea fuera, niñas hablando entre ellas... Puedes oír la respiración de tus compañeras, y la tuya... Con los ojos cerrados haz un recorrido por la sala para darle un lugar a la vista. Percibirás más claridad en algunos lugares que en otros, prueba a mirarte a tí misma por dentro de la camiseta... los párpados se relajan con más oscuridad...

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

Y, por último, conectemos con el olfato. Permanece quieta con la mirada al frente. Delante de ti tienes varias cosas que puedes tocar, coger y acercarlo a la nariz para oler. A qué te huelen. A qué te recuerdan. Dónde te llevan estos olores. (dar un tiempo para la experimentación). Poco a poco, ve dejando los objetos.

Realiza un par de respiraciones profundas para fijar las sensaciones. Ve volviendo poco a poco al aquí y ahora. Empieza a moverte y, antes de abrir los ojos, date un abrazo. Rodea tu cuerpo con tus brazos y apriétate, déjate mirar y siente este gozo, el placer de dedicarte un rato para tí. Poco a poco abre los ojos y despiértate.»

Para finalizar, quien facilita pregunta al grupo cómo está, qué sensaciones corporales tienen y si hay algo que necesiten.

Materiales

- ▶ Colchonetas
- ▶ Plantas aromáticas, saquitos de grano de café, botes pequeños de especias...

Observaciones

Al ser una dinámica de activación de los sentidos, es recomendable que no haya música de fondo para que la atención esté centrada en cada uno de los pasos de la relajación.

Se debe aprovechar para reforzar la importancia de dedicar tiempo para ellas, para su cuidado y para su bienestar físico y emocional.

► DINÁMICA 7.4.

Nombre	Masaje, un buen plan para cerrar un viaje
Objetivo(s)	► Reforzar la importancia de tener espacios para su autocuidado ► Experimentar placer ► Fomentar la cohesión grupal
Duración	20 minutos
Desarrollo	La propuesta de esta dinámica es llevar a cabo un masaje entre las compañeras. Para ello, se les pide que se pongan por parejas y escojan un lugar cómodo para ellas. Deben decidir quién empezará dando el masaje y hablar sobre cómo le gustaría que fuera el masaje: más fuerte o más suave; de pie, sentada o tumbada; si es tumbada, si quiere estar boca arriba o boca abajo; si hay alguna parte del cuerpo que no quiera que le toquen... Dejamos unos 5 minutos de masaje. Cuando se vaya a terminar, le pedimos a la masajeadora que se despida del cuerpo de su compañera a través de las manos. Y repetimos el mismo proceso con la otra persona. Al terminar, podemos hacer una ronda de cómo se han sentido y qué es lo que más les ha gustado.
Materiales	► Colchonetas ► Música relajante
Observaciones	Con esta actividad se genera mucho contacto entre las participantes, por lo que hay que estar pendiente de sus reacciones y, dar la posibilidad de que, si alguna no quisiera participar, puede hacerlo. En este caso, podríamos proponer un automasaje. Incluso, podría proponerse así si el grupo no fuera en general muy receptivo al contacto.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

► DINÁMICA 7.5.

Nombre	Caminando por el espacio en compañía
Objetivo(s)	► Favorecer la conexión con la naturaleza ► Crear un espacio de ocio ► Reflexionar sobre la situación de las mujeres
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se propone la realización de un recorrido de unos 5 km donde la persona que facilita va favoreciendo la reflexión y conversación acerca de la conquista de espacios, la reconexión con una misma y con la naturaleza, así como de la importancia de la construcción de redes de apoyo mutuo. Se experimentará el concepto de sororidad dentro del propio grupo. Se pueden compartir o entregar al final de la ruta un obsequio con las siguientes frases: «Sororidad... Una forma cómplice de actuar entre mujeres, para que nos aliemos, trabajemos juntas, empujemos las agendas y los movimientos.» Marcela Lagarde — «Sororidad... Una rebeldía al patriarcado que ha impuesto el enfrentamiento entre mujeres y, personalmente, una forma de vida.» Nuria Varela — «Sororidad... Una solidaridad entre mujeres, una empatía, un acercamiento hacia otras mujeres.» Teresa San Segundo En mitad de la ruta se puede compartir una merienda/almuerzo.
Materiales	► Agua abundante ► Ropa cómoda y calzado adecuado
Observaciones	Es importante conocer la ruta que se va a realizar, y ver las necesidades del grupo, así como las circunstancias de las mujeres que lo integran a la hora de escoger la ruta. Si el taller se realiza en un lugar con playa o pozas/río, se puede planificar esta ruta en esos espacios.

► DINÁMICA 7.6.

Nombre	¿Qué comemos hoy? Alimentación consciente y autocuidado
Objetivo(s)	► Identificar y gestionar las emociones relacionadas con la alimentación ► Fomentar el autocuidado ► Generar un espacio de conexión y disfrute entre las participantes
Duración	1 hora y 30 minutos
Desarrollo	Cada participante elabora un menú sobre lo que ha comido durante una semana, esto ayuda a tomar conciencia de cómo se han alimentado. En función de cada menú, se invita a reflexionar sobre: ¿En qué momento sentiste hambre real? ¿Comiste en algún momento por ansiedad, tristeza o rutina? ¿Cómo te sentiste después de comer? ¿Qué emociones suelen aparecer en tus momentos de alimentación? De esta forma, se crea diálogo sobre la presión estética, cultura de dieta, culpa y placer. Además, es importante resaltar la importancia del autocuidado. Posteriormente, entre todas las participantes, se crea un recetario intercultural, en el que cada una agrega alguna receta de algo que le guste cocinar y comer.
Materiales	► Cuaderno ► Folios para el recetario ► Bolígrafos ► Rotuladores

Observaciones

La alimentación y la comida para las mujeres son, en muchas ocasiones, espacios de malestar. Por la culpa de comer con ansiedad, por la sobrecarga que suponen los cuidados familiares y tareas del hogar, por la presión por cumplir los cánones de belleza, porque la comida es una forma de agrado y cuidado a otras personas, a veces, no elegida ni valorada, porque comer genera miedo a engordar y no verse bellas... Es importante enfatizar que no hay una forma correcta de alimentarse. Es esencial evitar comentarios o juicios sobre lo que las participantes comparten. El espacio debe ser seguro, libre de vergüenza o culpa.

Además, hay que tener en cuenta que las realidades económicas y gastronómicas del grupo son diversas: no todas las mujeres tienen acceso equitativo a alimentación nutritiva, cada lugar tiene sus prácticas y costumbres gastronómicas... Es importante atender esta diversidad para no responsabilizar individualmente algo que también es estructural.

► DINÁMICA 7.7.

Nombre	Recuerdo: fotobordado
Objetivo(s)	► Plasmar el proceso vivido en el taller en una fotografía intervenida con bordado en papel ► Fomentar la creatividad y la expresión artística
Duración	2 hora y 30 minutos
Desarrollo	En esta dinámica de cierre se utilizará la mediación artística como herramienta para reflexionar y trabajar todo el proceso que cada participante haya tenido en el taller. Se llevan impresas todas las fotos de los fotogramas que se han ido haciendo a lo largo de las sesiones. Y, anteriormente, se le ha preguntado a cada una de las participantes con qué paisaje identifican el viaje que han hecho a lo largo de las sesiones. Cada participante elige un fotograma y, junto a su paisaje elegido, crea un collage en el que esté ella en su paisaje. Después, incorporamos en ese collage la técnica del fotobordado. Para ello, elige un elemento o una palabra que represente su viaje. Una vez lo tenga, lo pinta/escribe en el papel vegetal. Debe intentar simplificar lo máximo el dibujo o hacer lo más rectas/cuadradas las letras (recomendable usar mayúsculas). Luego, coloca el papel vegetal encima del collage y punza los lugares que servirán para bordar (como si de un dibujo de enlazar números se tratara). A continuación, se retira el papel vegetal y se elige el hilo que se quiera usar. Y se empieza a bordar desde atrás. Para fijar la puntada se usará un trozo de celo en lugar de nudos. Según vayan terminando las participantes, irán colgando sus obras de arte en una cuerda con pinzas. Una vez hayan finalizado todas, se invita a que paseen para ver las diferentes creaciones. Se hace un cierre conjunto para poner en común lo que cada persona se ha llevado del proceso, usando la obra como referencia y dando lugar a la evaluación del proceso.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

Materiales

- ▶ Fotogramas impresos (repetidos y asegurándose que salen todas las participantes) o diferentes fotos donde salgan las participantes
- ▶ Paisajes impresos de cada participante
- ▶ Hilos de varios colores
- ▶ Agujas de diferentes tamaños
- ▶ Punzones
- ▶ Tijeras
- ▶ Celo
- ▶ Corchos
- ▶ Lápices
- ▶ Papel vegetal
- ▶ Cuerda
- ▶ Pinzas pequeñas

Observaciones

Las fotografías que se han ido haciendo a lo largo de las sesiones se imprimen para poder ser incorporadas en el taller de collage. Se elige una foto de ellas que sea significativa y que represente la autonomía emocional.

Se recomienda tener tiempo suficiente para cerrar el proceso sin prisa.

Se puede valorar la idea de grabar el audio de la puesta en común para poder recoger mejor las valoraciones de las participantes sobre el proceso vivido y, de esta manera, hacer un análisis más pormenorizado del impacto del taller.

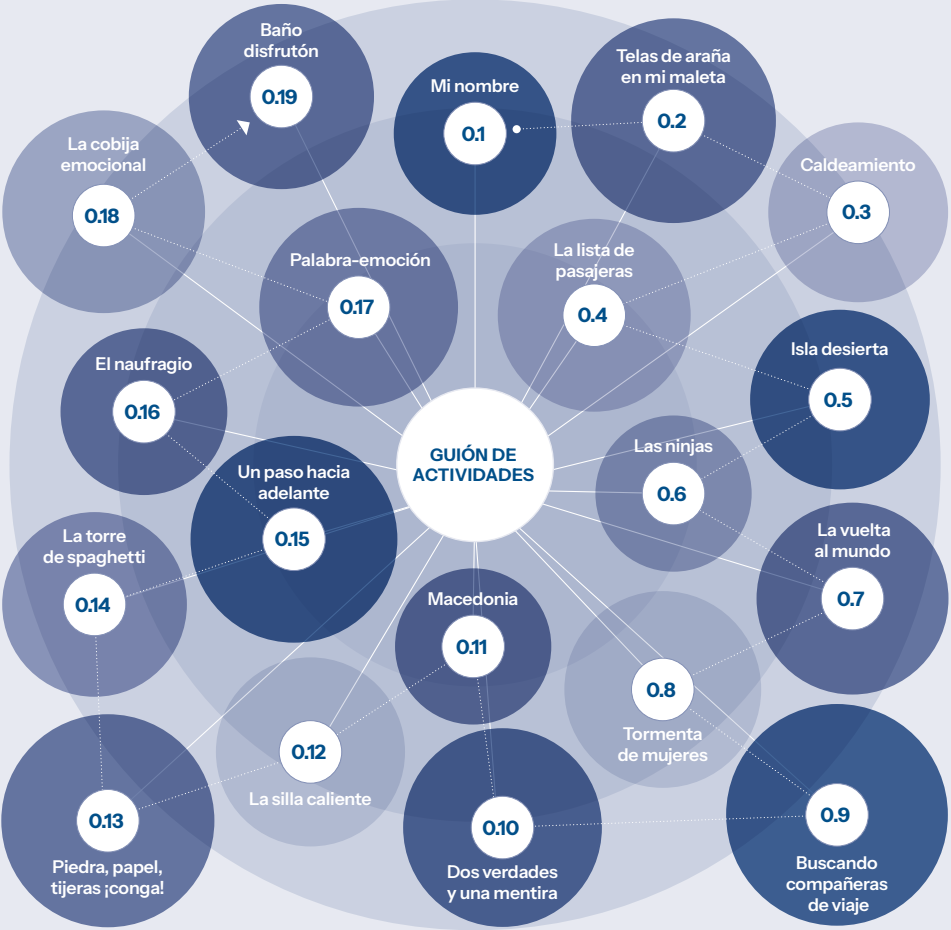
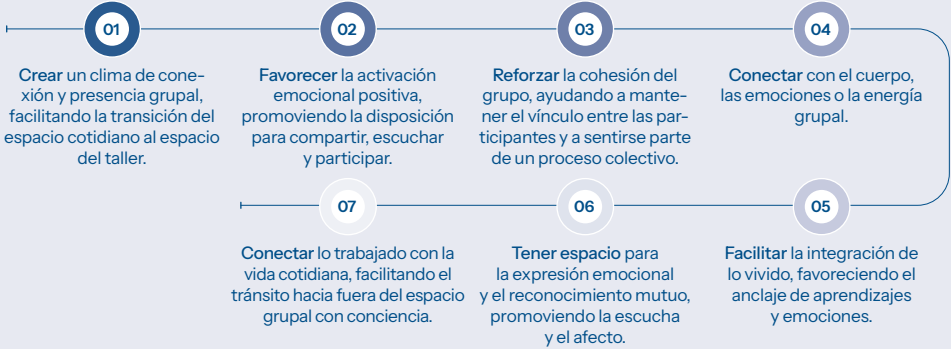
► DINÁMICA 7.8.

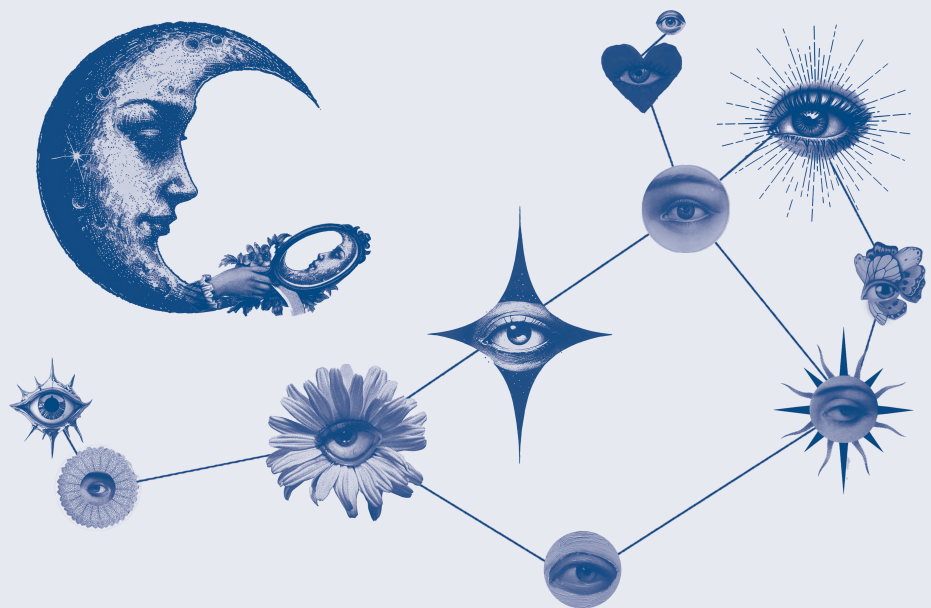
Nombre	Valoración del viaje
Objetivo(s)	► Reflexionar sobre lo aprendido y los cambios que ven en ellas mismas ► Valorar los aspectos que más han gustado y lo que se llevan del taller ► Proponer aspectos de mejora
Duración	15 minutos
Desarrollo	Evaluar el proceso es parte fundamental del taller. Para ello se propone una reflexión grupal guiada con algunas preguntas como, por ejemplo: Después de este viaje... ... ¿Creéis que sois las mismas? ... ¿En qué pensáis que habéis cambiado? ... ¿Qué es lo que más os ha gustado del taller? ... ¿Y lo que menos? ... ¿Qué significa para ti ahora autonomía emocional? ... Si tuvieras que ponerle un nombre a este viaje, ¿cómo lo llamarías? ... ¿Con qué palabra o frase te gustaría cerrar este proceso? ... ¿Qué te gustaría decirle a tu «yo» del pasado que llegó al inicio del taller?
Materiales	► Cuaderno de bitácora ► Bolígrafos
Observaciones	Para generar un espacio más íntimo, se puede hacer un círculo, colocar una vela en medio. Es importante que en este momento no se establezcan conversaciones, sino que cada participante haga sus aportaciones sin que reciba réplica de sus compañeras. Se puede valorar la idea de grabar el audio de la puesta en común para poder recoger mejor las aportaciones de las participantes y hacer un análisis más pormenorizado del impacto a través de la narración de sus aprendizajes, cambios auto percibidos, satisfacción sobre el taller... Importante pasar el post test del taller en este momento del cierre para que las participantes puedan cumplimentarlo.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»

4.2.8. BLOQUE 0. DESPEGUE Y ATERRIZAJE

OBJETIVOS





► DINÁMICA 0.1.

Nombre	Mi nombre
Objetivo(s)	► Autoreferenciarse ► Fomentar la cohesión grupal a través del conocimiento grupal
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se invita a las participantes a hacer un cartel con el nombre con el que le gustaría ser nombrada y decorarlo. Posteriormente, cada una muestra su obra de arte y se presenta al grupo. Para la presentación se pueden facilitar algunas preguntas: ¿Por qué has elegido ese nombre? ¿Cuál es la historia de tu nombre? o ¿Qué te gusta <i>de que te llamen así</i>?
Materiales	► Folios ► Rotuladores, lápices de colores, ceras...
Observaciones	Es importante respetar la elección de cada nombre sin hacer juicios, bromas o comentarios, especialmente en grupos donde puede haber personas trans, no binarias o con experiencias sensibles respecto a su identidad y donde haya nombres de diferentes países o lugares que sean desconocidos para el resto (dificultades en la pronunciación, sensación de rareza...).





► DINÁMICA 0.2.

Nombre	Telas de araña en mi maleta
Objetivo(s)	► Conocer los nombres de las participantes ► Fomentar la cohesión grupal
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Para comenzar nuestro viaje paramos en el desván para buscar las maletas y nos encontramos con una tela de araña. Para construir esta tela de araña cada participante tira una madeja de lana para presentarse, coge un extremo y lo tira a la siguiente. Se realiza sucesivamente hasta que todas las participantes tengan un trozo de lana en sus manos y se hayan presentado, consiguiendo formar una tela de araña. Una vez creada la tela de araña, se va tirando de nuevo la madeja, pero esta vez en orden inverso al que se ha realizado anteriormente, para desliarla. Las participantes tienen que decir el nombre de la compañera a la que se la tiran (la que anteriormente se la tiró a ella).
Materiales	► Madeja de lana
Observaciones	Para iniciar con la metáfora del viaje espacial, una vez esté hecha la red tejida, se propone que la persona facilitadora hable de lo que representa la sororidad y el apoyo mutuo durante todo el proceso.



► DINÁMICA 0.3.

Nombre	Caldeamiento
Objetivo(s)	► Centrar mente y cuerpo en el aquí y ahora
Duración	10 minutos
Desarrollo	Se trata de una dinámica de inicio y movimiento a través del espacio haciendo un recorrido corporal desde los pies hasta la cabeza para poder aterrizar en el taller y en el momento presente.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Es importante evitar forzar el movimiento, sino ofrecer la posibilidad de moverse de forma libre o permanecer quieta si así lo necesitan.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



APERTURA Y DISTENSIÓN

► DINÁMICA 0.4.

Nombre	La lista de pasajeras
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer al grupo ► Distender el ambiente
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Colocándose en círculo, las participantes van diciendo su nombre junto a una cualidad positiva con las que se definen. La siguiente participante deberá hacer lo mismo; pero tratando de recordar el nombre y la característica que dijo su anterior compañera y así sucesivamente. De tal manera que la última persona deberá decir el nombre y la cualidad de todas las participantes.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Si alguna participante se bloquea al recordar los nombres o cualidades anteriores, se le puede ofrecer ayuda desde el grupo.



► DINÁMICA 0.5.

Nombre	Isla desierta
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer mejor al grupo
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	En grupo, se pregunta «¿Qué te llevarías a una isla desierta?», pudiendo reflexionar sobre si los elementos nombrados son necesarios o importantes en su vida cotidiana o sobre qué dicen de cada una. Estas reflexiones se pueden enlazar sobre qué espera cada una del taller y que necesita del grupo y del espacio. Por último, se vinculan las respuestas de las participantes con la importancia de los cuidados individuales y colectivos, reforzando la idea de que este espacio puede ser un refugio compartido
Materiales	Ninguno
Observaciones	Para facilitar la expresión de las participantes, se puede ofrecer tarjetas con imágenes u objetos pequeños (revistas, cartas, fotos, símbolos) para que elijan.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



APERTURA Y DISTENSIÓN

► DINÁMICA 0.6.

Nombre	Las ninjas
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer mejor al grupo ► Distender el ambiente
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Colocadas en círculo, se cuenta hasta 3 y todas saltan moviendo sus pies y manos en posición de ataque y defensa, manteniendo esa posición hasta que sea su turno o tenga que defenderse ante un ataque. Cuando le toca a una participante atacar debe lanzar su ataque enfocado en una persona y gritando «¡liiaaaaaaa!». Esta compañera atacada seguirá con el turno de ataque y así sucesivamente. Hacia derecha o izquierda se ataca con las manos/brazos, y para lanzar el ataque a otras personas no contiguas se debe incorporar las piernas/pies.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Es importante adaptar el nivel de movimiento a las características del grupo, asegurándose de que todas las participantes se sientan cómodas físicamente con el ejercicio, y ofrecer alternativas para quienes tengan movilidad reducida o alguna condición física específica (por ejemplo, observar o participar con una variante sentada o simbólica).

► DINÁMICA 0.7.

Nombre	La vuelta al mundo
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Distender el ambiente
Duración	10 minutos
Desarrollo	Se distribuye la sala en cuatro o cinco áreas, a las que asignamos un planeta. Se pide a las participantes que se distribuyan por los planetas. Se necesitan al menos dos personas en un área para comenzar. Cada persona tiene dos minutos para dar la vuelta por todos los planetas tantas veces como sea posible. Para moverse de un planeta a otro, se debe ganar un juego rápido (piedra-papel-tijera). La ganadora del juego puede avanzar en el sentido de las agujas del reloj al siguiente planeta, mientras que la otra persona permanecerá en la misma área y se enfrentará a una nueva persona en un nuevo juego rápido.
Materiales	► 5 imágenes de planetas diferentes impresas
Observaciones	Se puede dar nombres simbólicos a los planetas (por ejemplo: Planeta Confianza, Planeta Autocuidado, Planeta Alegría...) y después aprovechar esos nombres como anclaje para una breve reflexión al final: ► ¿En qué planeta te sentiste más cómoda? ► ¿Qué planeta te gustaría visitar más a menudo en tu vida real? Si el grupo tiene distintas edades o condiciones físicas, puedes adaptar el movimiento a sus necesidades.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



APERTURA Y DISTENSIÓN

► DINÁMICA 0.8.

Nombre	Tormenta de mujeres
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Destensar al grupo
Duración	15 minutos
Desarrollo	Se ponen sillas en círculo donde se sentarán las participantes y una voluntaria en el centro de pie. La persona que está en el medio dice «tormenta de mujeres a las que les gusta...» y todas aquellas a las que les guste lo nombrado han de levantarse y cambiarse de silla, a lo que la persona que está en el medio debe buscar una silla del círculo para sentarse. La persona que se queda sin silla se pone en el centro y enuncia la frase de consigna.
Materiales	► Sillas
Observaciones	Si en el grupo hay mujeres con movilidad reducida, se puede adaptar el movimiento usando carteles de colores que levanten en lugar de cambiar de silla.



► DINÁMICA 0.9.

Nombre	Buscando compañeras de viaje
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer al grupo ► Distender el ambiente
Duración	30 minutos
Desarrollo	Se les entrega a las participantes una hoja en la que se les pide que busquen a una persona que tenga las características que se señalan, como, por ejemplo: Busca a una compañera que... ► tenga hijos o hijas ► viva en la misma zona que tú ► no le gusta la playa ► ha nacido en febrero Mientras se van moviendo por la sala, con música de fondo, tendrán que ir completando la ficha haciendo preguntas a otras participantes con dos condiciones: no pueden repetir el nombre de ninguna compañera y deben indagar un poco más sobre el tema. Por ejemplo, si la consigna es «busca a una compañera que tenga hijos/as», se puede preguntar el nombre, o cuántos son. La intención con esta dinámica es que se vayan conociendo entre ellas.
Materiales	► Ficha con las características de las personas que tienen que buscar (elegidas en función del grupo) ► Bolígrafos, rotuladores o lápices
Observaciones	Es recomendable adaptar las preguntas o consignas a las características del grupo, teniendo en cuenta su diversidad, evitando preguntas que puedan ser muy invasivas o que puedan generar incomodidad.



► DINÁMICA 0.10.

Nombre	Dos verdades y una mentira
Objetivo(s)	► Conocer al grupo ► Fomentar la cohesión grupal
Duración	30 minutos
Desarrollo	Una a una, las participantes tienen que decir 3 cosas sobre ellas mismas, de las que 2 tienen que ser verdad, y una de ellas tiene que ser mentira. Se trata de que el resto del grupo averigüe cuál es la mentira.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Se recomienda que las «verdades» y la «mentira» sean creativas, pero seguras de compartir, evitando aspectos sensibles, dolorosos o muy íntimos. La persona facilitadora puede iniciar la ronda, a modo de ejemplo del tipo de frases esperadas, mostrando algo personal, pero ligero y accesible. Por ejemplo: «no me gusta el chocolate», «tuve una tortuga de mascota» y «he perdido las llaves del coche 4 veces este año».



► DINÁMICA 0.11.

Nombre	Macedonia
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Distender el ambiente
Duración	10 minutos
Desarrollo	Sentadas en círculo en sillas, una participante se coloca de pie en el centro y deberá señalar a una compañera mientras dice o bien PIÑA (la participante señalada deberá decir el nombre de su compañera de la derecha), o bien MELÓN (la participante deberá decir el nombre de su compañera de la izquierda), o bien MACEDONIA para que todas se levanten a la vez y se intenten cambiar de silla. La participante del centro deberá aprovechar la palabra MACEDONIA para intentar conseguir una silla y que otra mujer se quede en el centro.
Materiales	► Sillas
Observaciones	Si alguna participante tiene dificultades de movilidad, se puede ofrecer la posibilidad de participar de una forma más pausada, o desde el centro, adaptando la dinámica a sus necesidades.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



APERTURA Y DISTENSIÓN

► DINÁMICA 0.12.

Nombre	La silla caliente
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Mejorar la autoestima
Duración	20 minutos
Desarrollo	Se coloca una silla en el centro, y las participantes la rodean. Cada participante deberá ir sentándose en «la silla caliente» momento en el que sus compañeras compartirán aquellos aspectos positivos que tiene esa persona, cualidades positivas de ella o aquello por lo que esté agradecida con ella.
Materiales	► Sillas
Observaciones	Se puede proponer que la persona facilitadora vaya apuntando todo lo que van enunciando las compañeras para que cada una se lo pueda llevar como recuerdo y anclaje.



► DINÁMICA 0.13.

Nombre	Piedra, papel, tijeras ¡conga!
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Crear un espacio de distensión y disfrute
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Las participantes van caminando por la sala y cuando se encuentran con una compañera tendrán que jugar a «piedra, papel o tijera», y cada vez que una de las participantes gana, la que pierde se pone detrás de la ganadora y la anima aplaudiendo y gritando su nombre. Se siguen haciendo estos duelos hasta que se hagan dos únicas congas y una juega contra la otra, mientras sus seguidoras jalean sus nombres.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Se recomienda llevar a cabo esta dinámica en un espacio amplio y despejado, libre de obstáculos para evitar tropiezos. Es importante adaptar la actividad a las características del grupo, en especial si hay participantes que tienen dificultades en la movilidad.

► DINÁMICA 0.14.

Nombre	La torre de spaghetti
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer mejor al grupo ► Favorecer la capacidad de toma de decisiones
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Se hacen grupos de mujeres en función del número de participantes asistentes y se les indica que tienen que hacer una torre de espaguetis y celo, tocando la mesa en todo momento. Ganando la torre más alta. Lo ocurrido puede servir como reflexión para analizar las dinámicas grupales, sobre las estrategias que desplegamos ante la presión, sobre la sensación de competitividad y/o cooperación, etc
Materiales	► Espaguetis ► Celo
Observaciones	Es importante fomentar y reforzar el trabajo en equipo, la cooperación y el apoyo mutuo durante el desarrollo.



► DINÁMICA 0.15.

Nombre	Un paso hacia adelante
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer a las integrantes del grupo ► Identificar que hay cuestiones que son comunes a todas las mujeres, independientemente de edad, país de origen o cultura, religión
Duración	10 minutos
Desarrollo	Haciendo dos grupos separados por una cuerda y ambos distanciados de esta, se pide a las participantes que den un paso hacia la cuerda cuando sientan que las frases que escuchan tienen que ver con ellas. Se proponen que las frases sean del tipo: «Que dé un paso hacia adelante quien...» ► ... Le gusta acostarse tarde ► ... Ha dormido bien ► ... Le gusta bailar
Materiales	► Cuerda o cinta
Observaciones	Reforzar la idea de que muchas experiencias, emociones o gustos son compartidos entre mujeres de diferentes edades, culturas o contextos, lo que fortalece la empatía y la sensación de pertenencia.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



APERTURA Y DISTENSIÓN

► DINÁMICA 0.16.

Nombre	El naufragio
Objetivo(s)	► Fomentar la cohesión grupal ► Conocer mejor al grupo ► Favorecer la capacidad de toma de decisiones ► Mejorar la escucha activa y el trabajo en equipo
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Formando grupos pequeños se les da a las participantes la indicación de que se encuentran en un naufragio y deben ponerse de acuerdo para decidir qué tres objetos de la lista que se les proporciona elegirían para salvar del barco.
Materiales	► Lista de objetos
Observaciones	Se puede destacar durante la reflexión que la autonomía emocional también implica saber expresar opiniones, negociar con respeto y reconocer cuándo se cede desde el cuidado o desde el miedo. Es importante validar todas las formas de participación (activa, reflexiva, moderadora, conciliadora...), reconociendo que cada mujer aporta desde su experiencia y estilo emocional.



► DINÁMICA 0.17.

Nombre	Palabra-emoción
Objetivo(s)	► Conocer cómo se van de la sesión de hoy las participantes ► Fomentar el autoconocimiento y la expresión de emociones
Duración	10 minutos
Desarrollo	Una a una, las participantes dirán una palabra acerca de una emoción con la que se van de la sesión o algo que se llevan de la misma.
Materiales	Ninguno
Observaciones	Se puede hacer también sobre qué les ha parecido la sesión de hoy con una palabra o un gesto.

4. NUESTRA NAVE. TALLER «VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN LAS MUJERES»



► DINÁMICA 0.18.

Nombre	La cobija emocional
Objetivo(s)	► Aumentar la cohesión grupal ► Reflexionar sobre los cuidados
Duración	15-20 minutos
Desarrollo	Sentadas en círculo en el suelo, las participantes se tapan con una manta. Cada participante comparte con el grupo algún recuerdo positivo que tenga asociado con una manta. Es común que esos recuerdos estén asociados con la tarea de cuidar o de autocuidado, por lo que se pone en relieve el rol de cuidadora y las emociones que están asociadas a ello.
Materiales	► Mantas (tantas mantas como participantes haya)
Observaciones	Puede sustituirse la manta por una tela, una toalla o una mesa camilla.



► DINÁMICA 0.19.

Nombre	Baño disfrutón
Objetivo(s)	► Fomentar la confianza y la empatía ► Desarrollar habilidades de comunicación y comunicación no verbal ► Promover la relajación y el bienestar emocional ► Fomentar la autoexploración y la aceptación corporal ► Potenciar la cohesión grupal y el sentido de comunidad ► Reflexionar sobre el cuidado y la atención hacia las otras participantes
Duración	10-15 minutos
Desarrollo	Se distribuye al grupo en parejas o tríos. Una persona se sitúa en el centro del grupo y las demás a su alrededor. Según suena la música, la persona facilitadora irá dando una serie de pautas para proceder al baño siguiendo los siguientes pasos: 1. Bañar a la compañera: contacto en cascada desde la cabeza a los pies 2. Enjabonar: contacto circular y vital por todo el cuerpo, con progresividad 3. Retirar la espuma: con ligera presión y deslizamiento 4. Aclarar con el agua limpia: deslizamiento de arriba abajo y del centro afuera en el rostro 5. Secar: suavemente compresión en todo el cuerpo. 6. Retirar la humedad soplando a modo de «soplo de vida» en cabellos y cuerpo (evitar rostro) 7. Dar calor envolviendo el cuerpo. Al terminar se les pregunta a las participantes cómo les fue y cómo se sintieron
Materiales	Ninguno
Observaciones	Con esta actividad se genera mucho contacto entre las participantes, por lo que hay que estar pendiente de sus reacciones y, dar la posibilidad de que si alguna no quisiera participar, puede hacerlo. En este caso, podríamos proponer un automasaje. Incluso, podría proponerse así si el grupo no fuera en general muy receptivo al contacto.



5. Astronautas ¡atención! Recomendaciones para la facilitación

Resulta fundamental pensar en el papel de las personas que se van a encargar de facilitar acompañamientos dirigidos a mujeres que están o han estado en situaciones de violencias machistas. Repensar el rol desde diferentes lugares es crucial tanto para generar herramientas, desarrollar perspectiva y objetivos, así como para crear estrategias de autocuidado como profesionales.

Una de las principales recomendaciones sería la de explorar cuáles son las **implicaciones que puede tener acompañar a un grupo de mujeres que han sido violentadas por la misma estructura que violenta a quien facilita**, si esta ha sido socializada y leída como mujer. En este sentido se invita a un autoanálisis sobre cómo las temáticas y situaciones que se van a acompañar atraviesan a quien facilita y de qué manera lo hacen. Es decir, tomar conciencia de la propia autobiografía para desarrollar estrategias protectoras ante sesiones o

acompañamientos que resuenen con el histórico. Por ello, se considera este uno de los primeros temas a abordar, revisar cuál es la propia historia. Ser conscientes de cómo su experiencia vital anterior puede provocar interferencias que se pueden dar en los talleres y, en consecuencia, poder generar estrategias que amortigüen estas transferencias, o incluso, poder usarlas en favor del grupo.

En talleres dirigidos a mujeres que han sufrido violencias machistas, la facilitación será preferentemente realizada por una profesional con formación específica en enfoque feminista y trauma. Para este trabajo, se recomiendan espacios no mixtos y equipos mayoritariamente de mujeres para minimizar riesgos de revictimización, reducir disparadores, y fomentar seguridad, confianza, autonomía y agencia de las participantes²⁶. Si la facilitación la lleva una mujer, se minimiza los riesgos de revictimización y fortalece la autonomía y agencia de

26. Martínez-Redondo, Patricia, y Arostegui Santamaría, Elisabete (2023). [Guía para el abordaje integral de las violencias de género y el abuso de sustancias en mujeres](#). Federación Española de Municipios y Provincias y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.

las participantes, generada al tener una referente mujer. Por otro lado, el tener una experiencia situada similar y algunas experiencias compartidas, hace más sencillo que se generen espacios seguros, con sensación de protección emocional y confianza. Elementos imprescindibles ya que en los talleres aparecen experiencias violentas y múltiples vulnerabilidades. Una facilitadora, con sensibilidad de género y empatía generada desde la propia experiencia, puede crear un ambiente de confianza, donde las participantes se sientan entendidas y no juzgadas. La conexión emocional y el uso de un lenguaje no verbal sensible a las dinámicas de poder de género suelen emerger más naturalmente cuando la facilitadora comparte experiencias de vida o identidades similares, sin que esto implique homogeneización, sino reconocimiento de diferencias.

Siguiendo esta reflexión, si el taller está orientado a mujeres que han migrado es recomendable que quien facilite sea una **profesional de origen migrante**. Priorizar voces de mujeres migrantes generalmente es facilitador. Se reconoce que el conocimiento práctico de las participantes es válido y valioso, y que la experiencia de una mujer migrante puede enriquecer el diseño de herramientas y recursos.

Otra de las experiencias satisfactorias tiene que ver con la **cofacilitación**. No solo por la repercusión positiva de diversas voces en el grupo, sino también de

cara al desgaste profesional. De una manera más extensa se podría decir que:

- Dos personas facilitando aportan una mayor diversidad de enfoques. Cada una aporta diferentes herramientas, perspectivas, estilos de escucha, estructuras de dinámicas y técnicas, enriqueciendo el proceso y aumentando las probabilidades de conectar con distintas experiencias y necesidades.
- Tener dos perspectivas permite una interpretación más rica de las dinámicas del grupo, identificación de patrones y ajuste de estrategias. Esto hace que se puedan desplegar más recursos y que ante situaciones de colapso en alguna sesión o de necesidad de tiempo fuera, una de las facilitadoras pueda salir mientras la otra continúa con el grupo. Además, favorece la gestión de dinámicas difíciles, pudiendo ofrecer una mayor seguridad y contención, ya que la presencia de dos facilitadoras permite observar más rápidamente señales de incomodidad, confusión o riesgo y desplegar diversas estrategias.
- A su vez, sirve para generar referencias de trabajo en equipo en las que haya gestión emocional y apoyo mutuo. Ver a dos personas trabajando en conjunto puede normalizar la experiencia de pedir ayuda, mostrar que está bien expresar dudas, pedir cambio en el rol de liderazgo, respeto mutuo, mostrar que no hay un único estilo válido, entre otras.
- Previene el desgaste emocional y el burnout: si una de las facilitadoras se enfrenta a una crisis, no está en un buen

momento o el tema a tratar ese día es delicado para ella, la otra puede sostener la sesión. Además, al poder distribuir la carga emocional, las facilitadoras pueden dividirse la atención y la regulación emocional del grupo, reduciendo el desgaste de cada una y evitando que una sola persona esté sobrecargada.

Para que estas dinámicas se puedan dar en la cofacilitación hay una serie de requisitos imprescindibles:

- Que haya claridad en los roles, definiendo quién lidera qué dinámica o sesión, cómo se coordina la intervención y cuándo intervenir en conjunto. Poniendo atención al uso de la palabra y protagonismo, revisando que ambas estén cómodas con lo acordado.
- Realizar acuerdos de seguridad emocional previos, en los que se acuerden posibles palabras o gestos clave, reconocimiento de vulnerabilidades, miedos y resistencias, etc.
- Preparación previa del taller, sesiones de revisión y evaluación continua, así como tener espacios fijados fuera de los talleres donde poder poner en común cuáles son los diferentes sentires sobre los contenidos, la forma en la que está sucediéndose el taller o situaciones puntuales que hayan podido generar malestar. Además, estos espacios sirven para co-

nocer si hay elementos que provocan inseguridades²⁷. Estos espacios ayudan al desahogo emocional al poder compartir impresiones y generar posibles ajustes de dinámicas o temáticas.

- Se puede contar con la supervisión externa para procesar la carga emocional y evitar el desgaste.

Por otro lado, entendiendo la diversidad de las personas que conforman los grupos, también será indispensable que las facilitadoras **tomen conciencia de su posición ante al grupo**, lo que permitirá la prevención de posibles actos discriminatorios o acciones que puedan incomodar o violentar al grupo y/o a sus componentes. Ese autoconocimiento (experiencia situada) ayudará a entender que quizás haya temas que se aborden que les provoquen, a ellas mismas, dolores y malestares propios. Esto, además, permite prevenir su propio desgaste emocional.

Para poder hacer esta aproximación, es imprescindible tener una mirada feminista e interseccional en el acompañamiento, ya que ayuda a comprender y reconocer las múltiples identidades y experiencias que influyen en la vivencia de las violencias de género, lo que ayuda a entender la complejidad de cada situación y a acompañar desde un lu-

27. Alonso Fernández de Avilés, Balea; Guirado García, Pedro; y Ruiz Garriga, Álvaro (2022). [Del proveedor al cuidador: una travesía posible](#). Guía teórico-práctica para el trabajo con hombres en situación de desempleo. Fundación Cepaim.

gar aterrizado y especializado sin caer en homogenizaciones. Es fundamental reconocer que cada mujer vive su realidad de manera única, influenciada por su historia, cultura, clase social, orientación sexual, identidad de género, etnia, diversidad de su cuerpo y otras dimensiones de su identidad. Por eso, las metodologías deben ser sensibles a estas intersecciones, entendiendo que las violencias machistas no afectan a todas las mujeres de la misma manera. Además, la mirada feminista ayuda a situar la problemática en el contexto de las relaciones de poder y desigualdad estructural. Esto implica que el acompañamiento no solo debe centrarse en la situación individual, sino también en cuestionar y transformar las estructuras sociales que perpetúan las violencias y las discriminaciones.

A su vez, al acompañar a grupos con orígenes y culturas diversas, se hace necesaria la **mirada intercultural**, ya que permite entender la complejidad de sus historias y realidades desde una perspectiva que reconoce las diversas culturas, costumbres y sistemas de valores. Al integrar el enfoque intercultural, no sólo se reconoce la diversidad de las trayectorias migratorias, sino que también se propicia un espacio donde las mujeres puedan ser escuchadas y comprendidas sin que su experiencia se vea reducida a una única narrativa. Esta mirada amplia y respetuosa contribuye a dismantlar estigmas y prejuicios, favoreciendo un acompañamiento más

empático y efectivo que considere las experiencias vividas y como estas atraviesan las situaciones de violencias machistas en toda su diversidad.

Esta mirada, que respeta los procesos y a las personas que participan en ellos, hace necesaria la puesta en marcha de habilidades como la **flexibilidad y la adaptabilidad** por parte de la figura que acompaña, ya que cada mujer y cada grupo tiene su propio ritmo y necesidades. Para ello es importante poder ser flexible en la metodología, en las actividades y temáticas propuestas, así como en la duración de las sesiones. Todo esto se complementa con la reflexión continua, evaluando regularmente las dinámicas del grupo y la propia práctica, para ajustar las estrategias según las necesidades emergentes, tanto del grupo como de las mujeres que lo componen, así como de la persona que facilita. Se recomienda que esta evaluación continua no sea desde un lugar de juicio, sino desde un lugar de aprendizaje. Poder tener un esquema previo que pueda ir adaptándose a lo que vaya ocurriendo en el grupo, así como tener en la recámara algunas dinámicas de distensión y desconexión, pueden ser estrategias que ayuden a que esto se pueda dar.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta es que el **rumbo del viaje esté orientado al fomento de la autonomía y a la confianza** de las participantes en ellas mismas, fomentando el autoapoyo a sus capacidades

para tomar decisiones, el análisis de su realidad y la puesta en marcha de posibles estrategias o alternativas para reconstruir sus vidas. Con conciencia y cuidado de no empujar a las mujeres a tomar decisiones para las que no estén preparadas o no quieran tomar. El rol de facilitación acompaña y propone en lugar de presionar o dirigir. Acompañar en la toma de conciencia de los recursos propios, así como proporcionar información sobre derechos y herramientas para detectar y entender las violencias machistas, son algunos de los elementos clave.

En este rumbo hacia la autonomía emocional, algunos lugares clave a tener en cuenta serían:

- El **fomento de la conciencia emocional**, acompañando a las participantes en la identificación de sus emociones, promoviendo una mayor comprensión de su mundo interno, favoreciendo el poder de reconocer sus sentimientos sin depender de la validación externa.
- El **desarrollo de habilidades de regulación emocional**, compartiendo técnicas para gestionar emociones que pueden generar malestar, como la respiración consciente, la meditación o la conciencia en el presente.
- La **promoción de la autoafirmación y el autoaprecio**, fortaleciendo la confianza en sus diferentes capacidades para gestionar sus emociones y decisiones, reforzando la idea de que son las mayores expertas en su propio proceso.
- La **creación de espacios de validación emocional**, facilitando momentos donde puedan expresar sus sentimientos sin juicio, reconociendo que sus emociones son válidas e importantes para su proceso de sanación.
- La **incorporación de dinámicas de narrativa personal** donde poder contar sus historias desde una perspectiva que reconozca lo vivido, poniendo nombre y conciencia —dos elementos clave en la sanación del trauma—, así como reconociendo los lugares en los que se han desplegado recursos.
- El **reconocimiento de las dependencias emocionales**, identificando patrones de dependencia emocional que puedan limitar su autonomía, así como dotar de sentido estructural entendiendo que esta dependencia está fomentada por un sistema patriarcal, previniendo así la culpa y favoreciendo la agencia propia y colectiva.
- El **fomento de la responsabilidad emocional**, invitándoles a hacerse cargo de sus emociones y decisiones, fortaleciendo su capacidad para actuar desde su propia voluntad y no desde miedos o dependencias.
- La **integración del autocuidado emocional**, nombrando prácticas que fortalezcan su bienestar emocional, como rutinas de autoafirmación, momentos de descanso y actividades que generen calma y quietud, etc.
- La **reflexión sobre la autonomía emocional en el proceso de sanación**, facilitando debates y reflexiones sobre cómo la autonomía emocional contribuye a su

recuperación y a la construcción de una vida libre de violencias machistas.

Como ya se nombró en el apartado de autonomía emocional, ésta bebe del concepto de **interdependencia**, para lo cual es importante no solo cultivar lo individual y personal, sino también lo colectivo. Por ello, como otra recomendación para la facilitación se encuentra el fomento de la creación de redes, la sororidad y el apoyo mutuo. Esto lo dan acciones como la promoción de un ambiente donde las participantes puedan compartir experiencias, dinámicas o actividades que ayuden a conocerse, tanto desde los recursos como desde las necesidades, desde las diferencias y las similitudes. Visibilizar la fantasía de la individualidad, que antes se reservaba para la masculinidad y que ahora se ha extendido a lo que se espera de una persona de éxito, contraponiéndolo al apoyo entre las participantes y al fortalecimiento de las redes de apoyo. Aunque es una idea quizá conocida, valoramos importante nombrar, a través de por ejemplo dinámicas sobre consensos grupales, la importancia de que el espacio que se genere sea un lugar seguro, donde la confidencialidad es un lugar clave. En esta guía se encuentra alguna dinámica para abordar esta propuesta en los primeros momentos de inicio de grupo.

En cuanto a las nociones más **metodológicas**, se propone la utilización de recursos visuales y creativos, como mapas emocionales, collages, teatro imagen, arte, música, etc. ya que pueden

ser herramientas poderosas para que las mujeres expresen sus emociones y experiencias de manera simbólica y liberadora. También, el uso de metodologías vivenciales y prácticas, favorecen la introspección y la toma de conciencia desde lugares no únicamente racionales y/o abstractos, sino también situaciones, además de que promueven la participación activa de las mujeres. Todas estas actividades fomentan la expresión auténtica y el fortalecimiento emocional, además de crear vínculos entre las participantes.

Una de las prácticas a la hora de comenzar el taller que se propone en esta guía, es la entrega de un **cuaderno de bitácora** a cada participante, en el que poder reflejar cualquier cuestión que sea importante o que haya constituido un darse cuenta relevante en el día a día del taller, así como poder pegar todas las fotos que se vayan realizando en las sesiones y que tienen una alta carga simbólica.

Otra parte importante, a la que se le ha dedicado un apartado propio en esta guía y que aquí solo se nombra, es el **autocuidado como profesionales**, los límites y la prevención del burnout. Las profesiones de acompañamiento en violencias machistas pueden hacer mella en la salud mental y física de las personas facilitadoras, por ello es importante tanto los procesos de autoconciencia previos que aquí se han nombrado, como el despliegue de estrategias ante posibles situaciones de tensión emocional.

A MODO DE RESUMEN, ¡RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN!

-
- 01** **Autoanálisis previo** sobre qué temáticas y situaciones, que se van a acompañar, atraviesan a quien facilita y de qué manera lo hacen, para poder desarrollar estrategias protectoras.
-
- 02** Prioridad para que **el rol de facilitación sea ocupado por una mujer**, ya que se minimizan los riesgos de revictimización, se fortalece la autonomía y agencia de las participantes, aporta una experiencia situada similar y hace más sencillo que se generen espacios seguros. Y si el taller está orientado a mujeres que han migrado es recomendable que quien facilite sea preferentemente una **mujer migrante**.
-
- 03** La **cofacilitación** aporta diferentes herramientas, perspectivas, estilos de escucha, estructuras de dinámicas y técnicas, enriqueciendo el proceso y aumentando las probabilidades de conectar con distintas experiencias y necesidades; aporta referencias de trabajo en equipo y previene el desgaste emocional y el burnout.
-
- 04** **Revisión de los ejes de privilegio y opresión** que atraviesen a la o las personas que facilitan con respecto al grupo, para prevenir posibles actos discriminatorios o acciones que puedan incomodar o violentar al grupo y/o a sus componentes.
-
- 05** **Mirada feminista interseccional y enfoque intercultural** en el acompañamiento, ya que ayuda a comprender y reconocer las múltiples identidades y experiencias que influyen en la vivencia de las violencias machistas.
-
- 06** **Flexibilidad y adaptabilidad**, ya que cada mujer y cada grupo tiene su propio ritmo y necesidades.
-
- 07** **El rumbo del viaje está orientado al fomento de la autonomía y a la confianza** de las participantes en ellas mismas, de ahí la importancia de poner especial atención a no empujar a tomar decisiones para las que no estén preparadas o no quieran tomar. El rol de facilitación acompaña y propone en lugar de presionar o dirigir.
-
- 08** Importancia al concepto de **interdependencia**, cultivando no sólo lo individual y personal, sino también lo colectivo.
-
- 09** **Metodologías creativas y vivenciales**, utilizando recursos visuales y creativos, como mapas emocionales, collages, teatro imagen, arte, música, etc.
-
- 10** **Conciencia en el autocuidado como profesionales**, cultivando la autoconciencia, el trabajo en equipo, los límites y la prevención del desgaste emocional.
-



6. La órbita recorrida. Impacto del trabajo en autonomía emocional

El taller *Viaje al bienestar emocional. Fomentando la autonomía emocional en las mujeres* ha tenido un impacto muy profundo en la vida de las mujeres que han participado, favoreciendo procesos de empoderamiento personal y emocional que inciden en la prevención de las violencias machistas.

Uno de los aspectos más relevantes a la hora de medir el impacto es la manera en la que se ha generado la propia propuesta formativa. El taller se ha diseñado y testeado a través de un **proceso de investigación aplicada** en el que, además de la correspondiente revisión bibliográfica, se ha tomado en cuenta tanto los testimonios de personas expertas en la materia, como el de las mujeres supervivientes de las violencias machistas. Todo ello ha permitido que se generen enfoques integrales para diseñar **intervenciones contextualizadas** en evidencias y experiencias reales. Haber podido combinar el conocimiento técnico con el trabajo práctico-vivencial, ha ayudado a que tanto la mirada a los factores estructurales como a las experiencias situadas estén recogidas.

Esta combinación fomenta la reflexión crítica y **pone en el centro las voces de las mujeres supervivientes** que lo vivencian y de los equipos profesionales que los acompañan, lo que fomenta la agencia y genera contenidos de ellas para ellas.

Otro de los impactos que genera este proyecto de investigación a nivel teórico es haber introducido el **trabajo con la autonomía emocional como paraguas de prevención ante las violencias machistas**. Generar un marco teórico-práctico en torno al concepto de autonomía emocional, establece un nuevo camino a explorar y unas bases sólidas para desarrollar talleres, intervenciones individuales, perspectivas e, incluso, abordajes comunitarios.

Las labores de investigación han permitido **identificar temáticas novedosas** e importantes a abordar como son la soledad o el imperio del agrado, así como el autocuidado profesional.

Por último, **compartir espacio con mujeres para hablar(nos)**. Narrar las vio-

lencias machistas sufridas, nombrar los malestares de género, generar estrategias de protección, poner en relieve la resiliencia de las mujeres supervivientes... sirve de eco de lo propio para visibilizar el componente estructural de la experiencia individual. Darse cuenta de que hay **agencia colectiva** en un «nosotras».

6.1. Interferencias en el patriarcado. Cambios percibidos en las mujeres

Durante el proceso, las participantes han aprendido a **escuchar sus propias necesidades**, que durante mucho tiempo han estado silenciadas o en último lugar. Esta reconexión consigo mismas, hace que hayan podido **identificar emociones y adquirir herramientas para su regulación**, permitiendo a las mujeres sentir el miedo, la culpa, o la tristeza, entre otras, de forma saludable, entendiéndolas y aceptándolas.

Otro de los impactos que ha tenido el taller en las mujeres ha sido el **fortalecimiento de la autoestima**, mediante las actividades y dinámicas, tanto individuales como grupales realizadas. Las mujeres han podido reconstruir una imagen positiva sobre ellas mismas, reconociendo sus capacidades y logros. Esto resulta esencial para

romper con los mensajes de desvalorización que han recibido durante la(s) relación(es) en la(s) que han sido violentadas. En este sentido, han experimentado la necesidad del **autocuidado**, volviendo a sentir que es importante priorizarse, poner límites sanos y cuidarse sin culpa.

Además, como se ha mencionado a lo largo de la guía, se ha puesto de manifiesto la relación que todas las mujeres tienen con la soledad, que se vive de una forma negativa, y la **importancia de la creación de redes de apoyo** y vínculos sanos. Tener un espacio en el que coincidir con otras mujeres, en el que poder hablar, expresar sentimientos y emociones, escuchar otras vivencias similares, ha supuesto un **refugio emocional y social**, siendo un factor clave para su autonomía. A través de estas redes, las mujeres han encontrado escucha activa, acompañamiento y recursos que les permiten reconstruir su autonomía y autoestima.

A continuación, se acompañan algunos de los **testimonios de las participantes** de los talleres llevados a cabo durante 2024 y 2025 recogidos a través de los cuestionarios de evaluación. Son narraciones en primera persona de los cambios que ellas perciben en sus pensamientos, sus emociones y los vínculos generados durante el taller.

TESTIMONIOS DE LAS PARTICIPANTES (2024 Y 2025):

«Pensaba que algunas situaciones no eran violentas y en realidad sí lo son, ahora sé que es una forma también de maltrato.»

«Hay espacios de encuentro y apoyo. Podemos construir comunidad.»

«Me sentía sola y cargaba emocionalmente con la familia. Ahora sé gestionar mis emociones de una forma tranquila y con herramientas para pedir ayuda.»

«He aprendido a pasar tiempo sola, pedir ayuda cuando lo necesito, respetar mis tiempos y mis gustos o intereses y decir no cuando lo necesito.»

«Antes del taller, creía poco en mí. Ahora soy independiente, me valoro más y he subido más mi autoestima.»

«Aprendimos a disfrutar de nuestra soledad. A enfrentar la violencia de género. Amarnos y cuidarnos mucho.»

«Me llevo amistad, autoestima, aprendizaje, empoderamiento y empatía.»

«Me ha enseñado algo muy importante: que la persona principal soy yo. Es difícil reconocerlo, pero sé que yo soy la prioridad de mi día a día, yo tengo que ser la primera y sé que puedo en todo.»

«No sabía la importancia de reflexionar a diario sobre lo que siento y dedicarme a diario a mí misma.»

«Antes del taller pensaba que estar sola siempre estaba relacionado con estar en pareja.»

6.2. Trajes especiales. Herramientas para la evaluación

Para una adecuada puesta en marcha del taller y que el proceso de transformación sea exitoso es necesaria una **evaluación continua**. De esta manera, se permite acompañar el aprendizaje y la participación del grupo de forma constante, flexible y adaptada y considera las características, intereses, ritmos y necesidades del grupo, permitiendo realizar ajustes en la planificación, metodología y dinámicas utilizadas. Así, se promueve un aprendizaje significativo, donde las participantes se sienten escuchadas, valoradas y partícipes del proceso.

Además, esta evaluación debe ser **bidireccional**: no solo se evalúa la satisfacción de las participantes, sino también el proceso mismo del taller, la adecuación de los materiales y el rol de las personas facilitadoras.

En definitiva, la evaluación continua no es solo una herramienta de medición, sino una **estrategia de acompañamiento, mejora y empoderamiento** dentro del proceso formativo.

Para medir el alcance del proyecto se establecen una serie de **indicadores**:

- ★ **Mejora de la autonomía emocional de las mujeres participantes.**

- ★ **Aumento de la toma de conciencia sobre las violencias machistas.**
- ★ **Adquisición de herramientas de prevención de las violencias machistas.**
- ★ **Consolidación del grupo como una red de apoyo y sororidad.**

Los **instrumentos** establecidos para la medición del impacto son (recogidos en el apartado de Anexos de esta guía):

- **Pretest y post test de medición del impacto y satisfacción de las participantes:** el pretest es un cuestionario compuesto por una batería de preguntas para que las participantes completen en la primera sesión del taller. El objetivo es medir los conocimientos previos sobre qué es la autonomía emocional, cómo gestionan sus propias emociones, autocuidados, soledad, autoestima, culpa y si son capaces de identificar algún indicador de violencia en sus relaciones.

El post-test es un instrumento que recoge, por un lado, la misma batería de preguntas que el pretest con el objetivo de evaluar los cambios identificados tras el taller. Por otro lado, se incorporan otra serie de preguntas cuantitativas y cualitativas para medir la satisfacción de las participantes con respecto al taller, la facilitadora y los conocimientos adquiridos. Las preguntas cualitativas son abiertas y permiten conocer el impacto generado en ellas.

- **Dinámicas de evaluación:** al final de cada sesión se ofrece una actividad participativa de evaluación y cierre para

valorar la satisfacción de las participantes. También se ofrecen varias dinámicas finales de afianzamiento de conocimientos y valoración del proceso vivido.

- **Observación:** a lo largo del taller, se ha llevado a cabo una observación permanente, una escucha activa a las necesidades del grupo, y se van recogiendo sugerencias, dudas y percepciones mediante preguntas abiertas y dinámicas de cierre, permitiendo modificar lo necesario para responder mejor a las necesidades del grupo.
- **Ficha de facilitación:** para las personas facilitadoras se propone una ficha que

deben rellenar una vez termine cada sesión, a modo de cuaderno de campo, que recoge las valoraciones, sensaciones y las dificultades que ha observado en el desarrollo de las mismas.

- **Reuniones y encuentros de coordinación y formación continua:** el equipo de trabajo de la investigación se ha reunido periódicamente para tener reuniones de coordinación para valorar la marcha del proyecto y programar actuaciones. Además, es necesario dejar espacios de intercambio de reflexiones y supervisión de casos.





7. Frente a los peligros del viaje espacial, cuidados profesionales

7.1. Malestares y desgastes profesionales, ¡se rompió la maleta!

Es importante que las/os profesionales que trabajan con mujeres que sufren o han sufrido violencias machistas, no sólo sepan cómo intervenir, sino que también sean capaces de reconocer y gestionar sus propias emociones ante la intervención. **Escuchar los relatos de violencia y presenciar el sufrimiento y los daños físicos y emocionales de las mujeres atendidas no pasa desapercibido:** genera dolor, tristeza, rabia e impotencia, y puede afectar emocional, psicológica e, incluso, físicamente.

Entre los factores que explican estos **malestares** se encuentran²⁸:

- Ser testigos de la violencia a través del relato de las mujeres.
- Detectar situaciones de riesgo en las que se puedan encontrar.
- Empatizar con los sentimientos y emociones de sufrimiento, dolor, miedo, frustración o enfado que las mujeres que enfrentan la violencia relatan.
- Conectarnos con las propias violencias vividas, temidas o sufridas.
- Sufrir recuerdos intrusivos del suceso después del acompañamiento a las mujeres.
- Presentar niveles altos de frustración o impotencia cuando las mujeres se mantienen en la relación de maltrato o los procesos de salida se truncan.
- Mantener la confidencialidad que cada caso requiere, suele conllevar al aislamiento, silenciamiento de emociones y al bloqueo de su expresión.
- Observar los fallos de los diferentes sistemas de protección, sean judiciales, policiales o de servicios sociales, que en ocasiones pueden revictimizar, o no prestar la atención necesaria a las mujeres.

28. Ojeda, Teresa (2006). El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual. Revista Peruana de Ginecología Obstetricia. Vol. 52. Núm. 1.

- Estar en riesgo ante una posible agresión por parte de las personas agresoras de las mujeres que atendemos.

Amnistía Internacional²⁹ nombra una serie de **factores de estrés** que afectan a profesionales y activistas:

- Asumir demasiadas responsabilidades que dificulta la realización de las tareas y la posibilidad de establecer descansos y espacios de cuidado.
- Límites poco saludables pasando por alto el propio cuidado personal y colectivo.
- Situación socio-política y medioambiental global compleja y frustrante.
- Agotamiento: *el agotamiento es una condición de desgaste y desconexión (en este contexto también se denomina desgaste emocional por empatía) que evoluciona gradualmente dentro de un entorno de estrés crónico.*
- Cuando la situación que se acompaña también atraviesa a quien acompaña, se corre un riesgo aún mayor de enfrentarse al agotamiento emocional.

Por todo ello es importante, además de disponer de formación, establecer mecanismos de apoyo, coordinación y trabajo en equipo interdisciplinario, protección y cuidados por parte de la entidad y/o empresa en la que se presta

el servicio, así como desarrollar estrategias de **autoconciencia y autocuidado**, a fin de que el impacto emocional no repercuta negativamente en la atención, ni en el equilibrio emocional de las y los profesionales.

Quienes trabajan con mujeres que están o han estado en situación de violencias machistas están expuestas/os a un alto nivel de desgaste profesional, que puede llegar al agotamiento profesional o burnout. A la vez, estas temáticas también impactan en los equipos de trabajo erosionándolos con graves consecuencias para su supervivencia.

A continuación, se describen las diferentes **expresiones de desgaste** que pueden aparecer en las y los profesionales que trabajan con supervivientes de violencias machistas³⁰:

- **Burnout o agotamiento profesional:** reacción de cansancio, fatiga o lentitud, que van más allá de lo esperado de acuerdo a las exigencias de desempeño físico de las labores realizadas. Se caracteriza por los siguientes síntomas:
 - Físicos: dolores de cabeza, cuello, espalda, problemas digestivos, alteraciones del sueño y apetito, problemas en la piel y mayor vulnerabilidad a todo tipo de enfermedades.

29. Amnistía Internacional (2020). [Resiliencia y auto-cuidado: salvar al mundo y no morir en el intento.](#)

30. Arón, Ana María y Llanos, María Teresa (2004). [Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia.](#) En: *Sistemas Familiares*, 20(1-2), 5-15.

- Conductuales: llegar tarde al trabajo, absentismo laboral, facilidad para frustrarse, aislamiento del resto del equipo, entre otros.
- Psicológicos: desmotivación, irritabilidad, sensación de vacío, visión negativa de la vida y de las/os demás, culpa, vivencias de incompetencia que se alternan con omnipotencia, y fantasías de abandono o cambio de trabajo.

Teresa Ojeda³¹ define el síndrome de burnout como la *reducción de la respuesta funcional del organismo a las demandas de la vida cotidiana, como consecuencia de usar toda nuestra energía, aún la de reserva, sin conservar la necesaria para nosotras/os mismas/os. Es una respuesta crónica a la tensión emocional constante y no a la reacción a una crisis ocasional.*

Según Maslach y Jackson³², existen tres fases a través de las cuales el síndrome de burnout se constituye e instala progresivamente en la persona:

- **Agotamiento emocional:** como consecuencia de fracasar en el intento de cambiar las situaciones que originan estrés. La persona presenta pérdida de energía, desgaste emocional, agotamiento, fatiga, irritabilidad, pérdida

del disfrute de las tareas, insatisfacción laboral...

- **Despersonalización o deshumanización:** constituye la parte medular del burnout. Su aparición se origina en el fracaso ocurrido en la fase anterior y constituye además una manera en que la persona busca protegerse frente a la indefensión, impotencia y desesperanza emocional. Así mismo, esta etapa se caracteriza por el distanciamiento afectivo, estados de depresión, actitudes negativas, insensibilidad, trato impersonal e indiferente hacia las demás personas (incluidas las participantes, familiares, compañeras/os de trabajo, etc.).
- **Abandono de la realización personal:** en esta etapa, la persona autoevalúa negativamente su propio trabajo, siente que ha perdido el significado y valor que tenía; aparecen además sentimientos de fracaso, inadecuación e insatisfacción respecto a sus logros, llegando a apartarse de las actividades, tanto familiares, sociales como recreativas.
- **Contaminación temática:** se refiere al efecto que tiene sobre las personas y los equipos el trabajar con temas de alto impacto emocional. Se trata de un impacto silencioso en las perso-

31. Ojeda, Teresa (2006). [El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual](#). Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, 52 (1), 33-38.

32. Martínez, Anabella (2010). [El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión](#) [The Burnout syndrome. Overview and development of the concept]. Vivat Academia, (112), 42-80.

nas y en el equipo que ocurre al estar en contacto permanente en nuestro desempeño laboral, pero también en nuestra vida personal y de ocio, con el tema de las violencias machistas.

- **Traumatización vicaria o desgaste por empatía:** referida al efecto de reproducir en sí misma/o los síntomas y sufrimientos de las víctimas. La traumatización vicaria, traumatización secundaria o desgaste por empatía es *la presentación de síntomas relacionados con estrés postraumático en quienes apoyan a personas afectadas por una experiencia traumática, como en el caso de las violencias machistas. Se desarrolla como resultado de la exposición, breve o prolongada, a los traumas de la otra persona, combinada con la empatía que la trabajadora siente hacia esta persona y con sus propias experiencias dolorosas aún no integradas en su vida*³³.

Los síntomas relacionados al trastorno de estrés postraumático enfrentado por las propias supervivientes pueden desencadenarse en las profesionales debido a la fuerte carga traumática ocasionada durante la atención, ya que se está en continuo contacto con la violencia, el abuso y el dolor humano.

Algunos de los efectos de trabajar en contacto con las violencias machistas

son: por un lado, que las y los profesionales contactan con sus propias experiencias de abuso y maltrato, conscientes o no conscientes, actuales o pasadas; por otro lado, la hipersensibilidad e hiperreactividad, la aparición de un estado permanente de ansiedad y miedo, sentimientos de culpa, frustración, impotencia, actitudes de irreverencia, estado depresivos, deterioro en las relaciones interpersonales y disociación, entre otros.

Otro de los efectos a destacar es la posibilidad de que aparezca la desensibilización como respuesta defensiva ante las violencias escuchadas. A su vez, si la exposición a estos relatos es muy continuada en el tiempo, puede llegar a desarrollarse esta desensibilización en la vida personal de las y los profesionales que acompañan este tipo de situaciones.

- **Traumatización de los equipos:** puede darse en relación a la reproducción de las dinámicas de violencia entre el grupo de trabajo. Los equipos con más impacto traumático pueden generar dinámicas que ocasionen mucho sufrimiento en sus integrantes, pudiendo darse aislamiento entre sus miembros, gestión de los conflictos negligente o escasa debido a la alta reactividad emocional, desviación de la violencia de la que se es testigo hacia las personas que integran el equipo, no

33. Ojeda, Teresa (2006). [El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual](#). Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, 52 (1), 33–38.

respeto a los pasos acordados debido a la urgencia de algunos casos, entre otros malestares y dinámicas.

7.2. Equipos de protección. Cuidados profesionales

«El autocuidado requiere desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta su salud.»

Ofelia Tabón³⁴

Resulta imprescindible incorporar el autocuidado en las rutinas diarias, que permita abordar responsabilidades profesionales y personales con mayor energía y bienestar.

Una de las claves del **autocuidado para profesionales** que trabajan con supervivientes/víctimas de violencias machistas es **dedicar recursos y estrategias protectoras a nivel individual, de equipo e institucional**.

El autocuidado en profesionales que están permanentemente orientadas/os hacia las necesidades de otras personas, supone un cambio para incluir la mirada hacia una/o misma/o y hacia los grupos

de trabajo, ya que son la herramienta fundamental en las relaciones de ayuda. Por tanto, es de vital importancia el cuidado en el desempeño profesional, con espacios que velen por la salud física, psíquica y emocional. Se retoma la tradicional frase **«cuidarnos para poder cuidar»**, a la que le podríamos añadir «cuidarnos para poder intervenir bien».

A las/os profesionales de la intervención social, se nos enseña a comprender la situación, se nos capacita para intervenir y actuar con la mayor eficacia, para entender la situación de las mujeres en la sociedad, para analizar las múltiples violencias machistas, así como para planificar intervenciones, asesoramientos, acompañamientos o protocolos de actuación. Sin embargo, la falta de recursos, la falta de tiempo, las necesidades de las situaciones que atendemos, dejan poco espacio para la preparación y reparación mental y emocional propia.

Es necesario, por ende, poner los **cuidados profesionales en el centro**. Introducir los cuidados de quienes cuidan, aprender a cuidarnos y dejarnos cuidar, así como promover los cuidados personales y grupales, favoreciendo el cambio de paradigma al entender que los cuidados son necesarios en la buena práctica profesional e, incluso, que **revierten positivamente en la calidad del acompañamiento a las mujeres que se atienden**.

34. Tabón Correa, Ofelia (2016). [El autocuidado, una habilidad para vivir](#). *Hacia la Promoción de la Salud*, 8, 38–50.

«El autocuidado es una forma de autodefensa, ya que el descuido de una misma es una forma de autoviolencia que viene generada de un aprendizaje patriarcal inculcado.»

*María Martín Barranco*³⁵

El sector de profesionales del ámbito social, específicamente de acompañamiento a personas que han sufrido las consecuencias de las violencias machistas, es un nicho feminizado, de ahí la importancia de leer los efectos culturales tradicionales de sus propias experiencias en situaciones personales marcadas por el patriarcado durante su ejercicio profesional. Es decir, si la mayoría de las profesionales que acompañan personas que están o han estado en situaciones de violencias machistas son mujeres educadas en el no cuidado propio, es muy probable que el desgaste profesional y la no percepción de necesitar o merecer cuidados se de.

Por ello, uno de los objetivos de esta guía metodológica es visibilizar la **importancia de la inclusión y el aprendizaje de estrategias de autocuidado personal y colectivo**.

Poner en prácticas medidas de autocuidado mejora la relación con una/o misma/o y con las personas participantes, fomenta la autoestima, favorece el au-

toconocimiento, haciendo que se tenga mayor conciencia de las necesidades y promoviendo la toma de decisiones y el establecimiento de límites.

Por tanto, podríamos decir que el autocuidado constituye en sí mismo una estrategia para reparar y/o prevenir el burnout en las y los profesionales que acompañan violencias de género.

Existen diferentes **tipos de autocuidados**. Por un lado, los que se realizan de manera individual, o colectiva, y por otro, los que se refieren al tipo de actividad, como pueden ser los autocuidados físicos, emocionales, cognitivos o sociales.

- Los **autocuidados individuales** son las medidas adoptadas por la persona al ser consciente de sus necesidades y de la importancia de dedicar tiempo a llevarlas a cabo. Los **autocuidados colectivos**, hacen referencia a las acciones planeadas y desarrolladas en conjunto por un grupo de personas que tienen necesidades en común.
- Dentro de la categorización según los tipos de necesidad, los **autocuidados físicos** son aquellos que tienen que ver con el bienestar del cuerpo, como la alimentación, el ejercicio físico, o la higiene del sueño. También se refiere a prevenir o atender a cualquier tipo de dolencia o enfermedad, y, en general, a la promo-

35. Martín Barranco, María (2020). [Autocuidado en la intervención social: manual de autoaplicación](#). Instituto Canario de Igualdad.

ción de la salud. Por otro lado, se encuentran los **autocuidados emocionales**, que se refieren a la conexión con las propias emociones, y expresarlas de una forma adecuada, y los **autocuidados sociales**, que buscan la vinculación y la creación de relaciones saludables. Por último, los **autocuidados cognitivos**, mediante la estimulación del pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias que sean de interés.

7.3. Consejos prácticos para el autocuidado

A continuación, se aglutinan algunas propuestas sugeridas y algunas recomendaciones sobre autocuidados para profesionales que acompañan a mujeres que están o han estado en situaciones de violencias machistas. Se presentan divididas en individuales y colectivas para una mejor comprensión.

INDIVIDUALES

- ▶ **Espacios de autocuidado y descarga emocional.**
- ▶ **Atención psicológica y/o terapéutica** periódica personalizada.
- ▶ **Registro y visibilización de los malestares a nivel individual.** Una gran cantidad de los malestares que se describen como consecuencia del burnout se relacionan con no haber registrado oportunamente las fuentes de estrés o malestares, acumulando tensiones por largos períodos de tiempo que desembocan en lesiones o enfermedades. Registrar los malestares, tanto los físicos como los psicológicos,

es una estrategia clave del autocuidado. Es decir, darnos cuenta cuándo debemos descansar, cuándo tenemos hambre, cuándo debemos ir al baño, cuándo debemos atender a dolores por una posición incómoda, etc. Del mismo modo, ser capaz de registrar las molestias psicológicas oportunamente, se relaciona directamente con desarrollar estrategias adecuadas de abordaje de conflictos.

- ▶ **Evitar la contaminación de espacios de distracción con temas relacionados con violencia:** se refiere a no elegir como temas de recreación y distracción temas que se relacionan con el ámbito laboral, como ver series o películas, escuchar podcast o leer libros sobre abusos o violaciones cuando esas son las temáticas con las que se trabaja cotidianamente. Eso equivale a una contaminación adicional, además de la sensación de seguir trabajando en los espacios de ocio y distensión.
- ▶ **Introducir pausas digitales,** sumado a lo anterior, al vivir en un mundo en hiperconexión digital, se torna difícil desconectarse de tantas cosas que están sucediendo a la vez. Por ello, poder practicar e introducir desconexiones digitales puede ser una práctica útil para prevenir el desgaste emocional y la hiperconexión con eventos sociopolíticos desgastantes o que mantienen al sistema nervioso en alerta. Para prevenirlo o reducirlo, se propone tomar momentos propios sin conexión digital con actividades como dibujar, hacer deporte, leer, escribir, actividades de conexión social o simplemente no “hacer nada”.
- ▶ **Mantener áreas personales libres de contaminación:** siguiendo en esta línea, se hace referencia a la necesidad de tener espacios de oxigenación, en los que la persona pueda airearse, nutrirse, en actividades absolutamente alejadas de las temáticas de la violencia de género. Pue-

7. FRENTE A LOS PELIGROS DEL VIAJE ESPACIAL, CUIDADOS PROFESIONALES

den ser actividades de ocio, intereses específicos, cualquier espacio que implique una descontaminación y la posibilidad de distensión, espacios libres de tensiones y recuperadores de energía.

- ▶ **Reciclaje formativo profesional específico** para minimizar la sensación de ineficiencia e incompetencia.
- ▶ **Poner límites saludables:** ante determinados temas de interés o urgentes, una de las tendencias en este tipo de profesiones puede ser el involucrarse en todo. Por ello, es importante tener previamente las funciones fijadas, tener hablado en equipo la necesidad de cuidarse mutuamente y establecer protocolos de actuación ante posibles urgencias.
- ▶ **Desarrollo de estrategias de descompresión emocional**, como el mindfulness, ejercicios de relajación, de descarga emocional como la vibración, etc.
- ▶ **Conciencia en la programación**, tanto de las sesiones grupales como las individuales. Esto aglutina algunas estrategias como oxigenar la agenda con días destinados a la planificación, registro o evaluación de actividades, libres de intervención, la planificación anticipación del horario y duración de sesiones con alta carga emocional, pedir colaboración en sesiones con temáticas que se consideran necesarias pero que afectan personalmente a la profesional que debe liderarlas, entre otras.

COLECTIVAS

- ▶ **Favorecer un clima laboral positivo y de apoyo** en el cual las inquietudes, preocupaciones y reacciones ante determinadas situaciones laborales vividas puedan ser expresadas con total libertad y de forma segura. No se deben permitir las críticas destructivas, se debe alentar la aceptación y contener el humor irónico excesivo.

- ▶ **Reuniones técnicas, supervisiones de casos o reuniones clínicas**, en los que se puede analizar tanto los casos, como nuestras reacciones como profesionales. Es aconsejable que estos espacios estén liderados por personas externas al equipo de trabajo de intervención directa, con el fin de buscar la neutralidad, que ayude a las/os profesionales a crecer y solventar situaciones similares futuras.
- ▶ **Compartir entre los diferentes miembros del equipo las responsabilidades de la toma de decisiones que ponen en riesgo la vida o integridad de las/os participantes.** Por ejemplo: decisiones en relación al acompañamiento ante intentos autolíticos, las urgencias psiquiátricas, riesgos de homicidio o abusos. El desgaste que implica tomar la responsabilidad en este tipo de decisiones atravesadas por la urgencia y por la gravedad pueden amortiguarse cuando es todo el equipo quien asume la toma de la responsabilidad por las consecuencias de la decisión.
- ▶ **Compartir la responsabilidad de las acciones que ponen en riesgo la vida e integridad de las/os profesionales**, como, por ejemplo: acompañar en visitas domiciliarias, notificaciones, firma de informes que ratifican violencias. Estas acciones pueden protegerse, por ejemplo, cuando es la persona responsable del equipo quien firma los informes, cuando se protege la identidad de las/os profesionales implicadas en un caso, o cuando debe hablarse con las autoridades judiciales.

- ▶ **Espacios para el fortalecimiento de las relaciones de confianza en el equipo:** conocer a compañeras/os de la red y compartir experiencias personales y profesionales. Crear espacios de distensión para el equipo en áreas libres de contaminación temática, que permita una interacción más libre y no relacionada solamente con las cuestiones de trabajo.

- ▶ **Espacios para poder compartir autocuidados en grupo**, por ejemplo, al acabar o empezar reuniones, turnos, acompañamientos, etc.
- ▶ **Tiempo para el cuidado de los equipos y el autocuidado grupal**: el cuidado de los equipos no se improvisa, se planifica, e implica velar tanto por seguridad laboral, como por el estilo de liderazgo de las personas que coordinan equipos profesionales.
- ▶ **Apoyo profesional**, externo al equipo, en situaciones difíciles.
- ▶ **Refuerzos positivos** desde la coordinación, sobre el ejercicio de trabajo.
- ▶ **Un lugar de trabajo acogedor**, que sea agradable y funcional para las personas trabajadoras e inspire confianza a las personas participantes.
- ▶ **Espacios fijos de atención**, insonorizados y protegidos para reuniones confi-

denciales, especialmente, en el caso de atención a menores y casos delicados, que faciliten la intimidad.

7.4. ¡Adelante mis viajeras! Propuestas de actividades

A continuación, se proponen una **batería de actividades** que cada profesional puede realizar para dedicar un tiempo a su cuidado.

Se organizan en 3 bloques temáticos:

- ▶ **BLOQUE 1: ME CONOZCO, ME CUIDO.**
- ▶ **BLOQUE 2: AUTOCUIDADOS PERSONALES.**
- ▶ **BLOQUE 3: AUTOCUIDADOS PROFESIONALES.**

BLOQUE 1: ME CONOZCO, ME CUIDO

01 Actividad 1: Autocuestionario del bienestar

Da respuesta a las siguientes preguntas:

- El ejercicio de tu profesión, ¿te genera alguna contradicción personal?
- ¿Sueles castigarte innecesariamente si no logras alcanzar los objetivos que te has marcado?
- ¿Tienes un espacio en el que te sientes segura para expresar tus emociones sin sentirte juzgada?
- ¿Te bloqueas o sientes que no sabes cómo avanzar?
- ¿Te dispersas fácilmente y no consigues acabar las tareas empezadas?

02 Actividad 2: La jueza que llevo dentro

La jueza es la voz interior que aparece cuando algo sale mal para recordarnos que nos hemos equivocado, para juzgar nuestras acciones, hablarnos mal o para hacernos sentir culpables. Cómo nos hablamos a nosotras/os mismas/os influye en nuestro autoconcepto y en nuestra autoestima. Por tanto, es importante acallar esa jueza interior y aprender a hablarnos de una forma respetuosa y amorosa.

Para desactivarla, se propone el siguiente ejercicio:

- A. Ponle nombre a tu jueza interior.
- B. Trata de identificar cada vez que aparece (a través de la culpa, la preocupación, la frustración...) y reflexiona: ¿qué cosas te dices a tí misma cuando aparece? ¿Crees que se ofendería, si se las dijeras a otra persona?
- C. Cada vez que aparezca, escribe qué ha pasado cuando ha aparecido, qué te has dicho a tí misma y cómo te sientes.
- D. Transfórmalo: ¿qué palabras amorosas tengo para mí?

03 Actividad 3: Mis prioridades

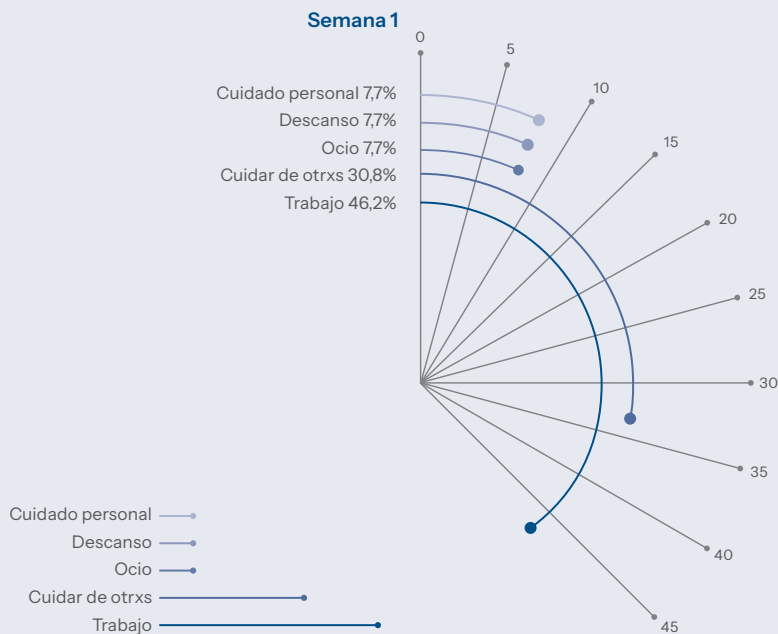
Al ritmo acelerado del día a día, que desgasta tanto a nivel mental como emocional, se suman las exigencias presentes en todas las áreas de la vida, representando una presión extra, especialmente para las mujeres.

En este contexto, el autocuidado invita a replantear hábitos para evitar la sobrecarga, asumir responsabilidades de manera equilibrada sin que se transformen en culpa, y garantizar espacios de descanso, entre otros aspectos.

Reflexiona: ¿Qué es lo más importante para tí en esta etapa de tu vida?

- Obsérvate durante una semana y apunta qué haces en el día y cuánto tiempo le dedicas a las tareas. Se proponen algunas áreas: trabajo, cuidar de otras personas, ocio, descanso, cuidado personal.
- Crea un diagrama con esos datos, estableciendo colores diferentes para cada categoría: ocio, trabajo, cuidar de otras personas, descanso, cuidado personal. Párate 5 minutos al día y colorea el círculo.
- ¿Qué color predomina? ¿A qué espacio corresponde? ¿Cuánto espacio ocupa el cuidado personal?

A modo de ejemplo:



04 Actividad 4: Mi espacio de trabajo

Reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

- ¿En qué medida los espacios en los que me desenvuelvo me permiten expresar libremente mis sentimientos?
- Cuando lo has hecho, ¿cuál ha sido la respuesta de tus compañeras/os? ¿Cómo te has sentido?

BLOQUE 2: AUTOCUIDADOS PERSONALES

El autocuidado personal, según lo entendemos en esta guía, está comprendido por cuatro elementos:

- Cuidado del cuerpo físico.
- Cuidado de la mente.
- Cuidado emocional.
- Cuidado del espacio social.

Algunas de las actividades propuestas en este bloque son:

01 ACTIVIDAD 1: Escúchate

Tras una atención o intervención durante tu trabajo, dedícate unos minutos para escuchar aquello con lo que has conectado:

¿Cómo estás después de atender este caso?, ¿cómo está tu cuerpo?, ¿qué emociones identificas?, ¿cómo han sido tus sensaciones, emocionales y físicas durante y después del encuentro?, ¿hay algo que te ha impactado especialmente?, ¿qué es?, ¿has recordado alguna experiencia personal vivida o alguna experiencia de una persona cercana?, ¿cuáles eran tus expectativas para este encuentro?, ¿se han cumplido? Si no se han cumplido, ¿cómo te hace sentir esto?, ¿estas expectativas estaban relacionadas con las necesidades de la mujer o con las tuyas?

Toma conciencia de lo identificado y anótalo a continuación.

Responder a estas preguntas permite hacer una autoexploración del impacto que ha podido generar en el acompañamiento realizado, facilitando la toma de conciencia de lo que se haya podido movilizar, identificar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, así como activar los posibles recursos necesarios.

Puede resultar un ejercicio complicado si no se ha realizado antes, pero a medida que se vaya ejercitando como parte de la rutina resultará más sencillo. Esta exploración también posibilita poder separar lo que es lo propio y lo que pertenece a las mujeres que se acompañan, es decir, identificar proyecciones y reflexionar sobre el impacto que pudieran o han podido tener.

02 ACTIVIDAD 2: Estiramientos

Estírate todos los días. Para ello, es necesario que te pongas un tiempo (tú decides cuánto, pero tiene que ser un tiempo realista) para hacerlo todos los días. Elige un momento al día para estirarte, o si encuentras más momentos, mejor. Activa y despereza cada músculo de tu cuerpo.

03 ACTIVIDAD 3: Respiración

Tómate unos cuantos minutos de tu tiempo para realizar cada mañana una rutina de respiraciones largas y profundas (puedes hacerlo también cuando te sientas tensa/o o cansada/o).

Llévalos a cabo preferiblemente en una habitación tranquila, en posición cómoda y con los ojos cerrados. Inspira dentro del abdomen y el diafragma, mantén la respiración por unos momentos y luego exhala lentamente.

Cuando realices prácticas de respiración profunda visualiza la energía que entra y sale de tu cuerpo como mecanismo posible para limpiar purificar y volver a llenar de energía su organismo. Puedes ponerle color, olor o forma a esa energía, si eso te ayuda. Al inspirar, visualiza como entra la energía en las partes del cuerpo que se encuentran doloridas o tensas, llévala por todo su organismo, muévela por la columna vertebral. Cuando exhales, hazlo como una herramienta para liberarte del dolor y de los sentimientos que te agobian.

04 ACTIVIDAD 4: Los amores de tu vida

Escribe (sin pensar) cuáles son los amores de tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿En qué lugar has escrito tu nombre?

05 ACTIVIDAD 5: Mi cuerpo habla

Toma papel (el más grande que tengas, si es una cartulina, mejor) y elabora un perfil en el que dibujes tu silueta, señalando qué partes de tu cuerpo se enferman más o, sin llegar a enfermar, en cuáles sientes malestares de forma más recurrente. Después puedes reflexionar sobre³⁶.

36. Martín Barranco, María (2020). [Mala de Acostarme. Guía de Autocuidados](#). Instituto Canario de Igualdad.

- ¿Por qué sucede?
- ¿Es fruto del descuido de ti misma?
- ¿Cómo puedes cambiar estos hábitos de autodescuido?
- ¿Cómo puedes prevenirlos?
- ¿Hay alguna situación externa que los genere? ¿Puedes hacer algo con ello o pedir ayuda externa?

06 ACTIVIDAD 6: Mi lista de autocuidados

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado.

Si lo prefieres, puedes hacer una carta a tus necesidades físicas, emocionales y sociales.

Algunas recomendaciones:

- Ejercicio físico
- Alimentación saludable
- Sueño y descanso
- Ocio y tiempo libre. Espacios de esparcimiento
- Establecimiento de límites

BLOQUE 3: AUTOCUIDADOS PROFESIONALES

01 ACTIVIDAD 1: Autocuidados individuales en el trabajo

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado en el entorno laboral.

Ejemplos: decidir en qué actividades participar, poner límites a las tareas que se te asignan sin consultar (por costumbre o por decisiones ajenas), ver en qué momentos introducir las actividades de relajación y/o estiramientos.

02 ACTIVIDAD 2: Autocuidados grupales en el trabajo

Elaborar una lista de las decisiones de autocuidado grupal que te gustaría que se tomen en los espacios laborales en los que participas.

Ejemplos: que haya un espacio específico de autocuidado, una reunión semanal para hablar de posibles conflictos internos, un día al mes/trimestre/año de cuidado físico grupal como risoterapia...

03 ACTIVIDAD 3: Espacio seguro

Acuerda, si es posible, con las compañeras y compañeros de trabajo, una propuesta colectiva para mejorar la comunicación de sentimientos y necesidades.



Bibliografía

- Amnistía Internacional (2020). [Resiliencia y autocuidado: salvar al mundo y no morir en el intento.](#)
- Alonso Fernández de Avilés, Balea; Guirado García, Pedro; y Ruiz Garriga, Álvaro (2022). [Del proveedor al cuidador: una travesía posible. Guía teórico-práctica para el trabajo con hombres en situación de desempleo.](#) Fundación Cepaim.
- Arón, Ana María y Llanos, María Teresa (2004). [Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia.](#) En: Sistemas Familiares, 20(1-2), 5-15.
- Blanco, Elisabeth (2013). Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres ante el Estrés postraumático. Defensa Jurídica y Educación para Mujeres. C. México.
- Brantenberg, Gerd (1979). Las hijas de Egalia. Horas y Horas.
- Bucay, Jorge (2008). El elefante encadenado. RBA Serres.
- Cabezas Fernández, Marta, y Martínez Pérez, Ana. (2023). Cuando el estado es violento Narrativas de violencia contra las mujeres y las disidencias sexuales. Bellaterra Ediciones.
- Cáceres, Rebeca Sofía; González, Atilio Alberto; y Torres, Ana Gabriela. [Manual de autocuidado.](#) Fundación Silencio (FUNDASIL).
- CONVIVE Fundación Cepaim (2024). [Ciudades Mediadoras: Una propuesta metodológica para la convivencia intercultural de CONVIVE Fundación Cepaim.](#)
- Coria, Clara; Freixas, Anna; y Covas, Susana (2005). Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias. Barcelona: Paidós.
- De la Mata Agudo, Carmen; Hernández Ascanio, José (2021). Lo femenino y la vivencia de la soledad. La vejez como una etapa de fortaleza. Cuadernos de Trabajo Social. Vol. 34. Núm. 1.
- Díaz Reguera, Raquel (2015). Yo voy conmigo. Agapea Libros Urgentes.
- Herrera Gómez, Coral (2022). [¿Qué es la explotación emocional?](#)
- Juliano, Dolores (2005). El saber de las mujeres. En Anna Freixas Farré (Coord.) (2005), Abuelas, madres, hijas: la transmisión sociocultural del arte de envejecer (págs. 15-32). Icara.

- Lagarde y de los Ríos, Marcela (2000). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Horas y Horas.
- Lagarde y de los Ríos, Marcela (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid. Horas y Horas.
- Lagarde y de los Ríos, Marcela (2012). La soledad y la desolación. Consciencia y Diálogo: Anales del Grupo de Investigación sobre la Consciencia Social en Venezuela y América Latina. Vol. 3. Núm. 3.
- López Ramos, Ángela; Nogales Gutiérrez, Paula; y Martínez Hernández, M^a Dolores (2018). Salir Adelante. [Manual para la prevención de violencia de género con grupos de mujeres migrantes](#). Fundación Cepaim.
- Lorde, Audre (2020). A burst of light: And other essays. Dover Publications.
- Martin Barranco, María (2020). [Mala de Acostarme. Guía de Autocuidados](#). Instituto Canario de Igualdad.
- Martín Barranco, María (2020). [Autocuidado en la intervención social: manual de autoaplicación](#). Instituto Canario de Igualdad.
- Martínez, Anabella (2010). [El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión](#) [The Burnout syndrome. Overview and development of the concept]. Vivat Academia, (112), 42–80.
- Martínez-Redondo, Patricia, y Arostegui Santamaría, Elisabete (2023). [Guía para el abordaje integral de las violencias de género y el abuso de sustancias en mujeres](#). Federación Española de Municipios y Provincias y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid.
- Moscoso, Mafe; Momoito, Andrea; Gumes, Andrea; Bastarós, María; Casielles, Laura; Latorre, Laura; Vila, Fefa; Barker, Meg John; García (Queer Cañí), Lidia; y Sánchez, Juanpe (2022). (h)amor 7: roto. Continta me tienes.
- Nogales Gutiérrez, Paula (coord.) (2024). [Fotograma de un viaje a la autonomía emocional de las mujeres. Estrategia para la prevención de las violencias machistas](#). Fundación Cepaim.
- Ojeda, Teresa (2006). [El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual](#). Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, 52 (1), 33–38.
- Pérez de Unzueta, Blanca (2012). [Mujeres víctimas de violencia de género: vivencias y demandas](#). Euskadi.

- Ruiz Repullo, Carmen, Mena Rodríguez, Esther, Velasco Martínez, Leticia, Tójar Hurtado, Juan Carlos, Mayor Buzón, Virginia, Rebollo Catalán, Ángeles, Nogales Gómez, Inmaculada, Bascón Díaz, Miguel Jesús, Chacón Moscoso, Salvador, De los Santos Martínez, Patricia, & Jiménez Quengan, Myriam (2022). La violencia de género en adolescentes y jóvenes: Claves para la prevención. Dykinson S.L.
- Tabón Correa, Ofelia (2016). [El autocuidado, una habilidad para vivir. Hacia la Promoción de la Salud](#), 8, 38–50.
- Tourné García, Marina; Herrero Velázquez, Sonia; Garriga puerto, Ascensión (2024). [Consecuencias para la salud de la violencia contra la mujer por la pareja](#). Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria. Vol. 56. Núm. 11.

Anexos

- 01. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - PRETEST PARA LAS PARTICIPANTES
- 02. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - POST TEST PARA LAS PARTICIPANTES
- 03. FICHA DIARIA PARA LA FACILITACIÓN

01. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - PRETEST

Taller «Viaje al bienestar emocional: Fomentando la autonomía emocional en las mujeres»

Lugar y fechas de realización

Duración

Facilitadora(s) del taller

Fecha de realización del cuestionario

INDICA SI ERES Mujer ☐ Hombre ☐ Persona no binaria ☐

TU EDAD ES años

TU FECHA DE NACIMIENTO ES

Por favor, responde con una cruz en el número correspondiente, cuánto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

Fatal / Muy poco o nada (1)	Mal / Poco (2)	Regular / Ni sí ni no (3)	Buena / Bastante (4)	Excelente / Totalmente (5)
				

	1	2	3	4	5
Reconozco mis emociones y sé cómo gestionarlas					
Me dedico momentos en mi día a día para ver cómo estoy y qué necesito					
Me siento bien en soledad (disfruto de los momentos conmigo misma)					
Tengo una opinión buena/positiva sobre mí misma.					
Cuando algo no me gusta o siento malestar lo expreso abiertamente de manera adecuada					
Evito situaciones que me generan culpa					
Tomo decisiones por mi cuenta					
Soy quien, habitualmente, realiza las tareas domésticas y de cuidados (limpieza del hogar y cocina, tareas como acompañar al médico, gestiones administrativas de las personas dependientes, etc.)					
Sé que es importante tener redes de apoyo y que esto puede ayudarme en mi vida diaria					
Considero que en las relaciones sexuales que mantengo se tienen en cuenta mis preferencias o placeres, lo que a mí me gusta					
En mis relaciones con hombres creo que he sufrido violencia psicológica y/o sexual alguna vez					
Sabría dónde acudir en caso de sufrir violencias machistas					

Taller «Viaje al bienestar emocional: Fomentando la autonomía emocional en las mujeres»

Lugar y fechas de realización

Duración

Facilitadora(s) del taller.....

Fecha de realización del cuestionario

INDICA SI ERES Mujer ☐ Hombre ☐ Persona no binaria ☐

TU EDAD ES _____ años

TU FECHA DE NACIMIENTO ES

Por favor, responde con una cruz en el número correspondiente, cuánto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

Fatal / Muy poco o nada (1)	Mal / Poco (2)	Regular / Ni sí ni no (3)	Buena / Bastante (4)	Excelente / Totalmente (5)
				

	1	2	3	4	5
Reconozco mis emociones y sé cómo gestionarlas					
Me dedico momentos en mi día a día para ver cómo estoy y qué necesito					
Me siento bien en soledad (disfruto de los momentos conmigo misma)					
Tengo una opinión buena/positiva sobre mí misma					
Cuando algo no me gusta o siento malestar lo expreso abiertamente de manera adecuada					
Evito situaciones que me generan culpa					
Tomo decisiones por mi cuenta					
Soy quien, habitualmente, realiza las tareas domésticas y de cuidados (limpieza del hogar y cocina, tareas como acompañar al médico, gestiones administrativas de las personas dependientes, etc.)					
Sé que es importante tener redes de apoyo y que esto puede ayudarme en mi vida diaria					
Considero que en las relaciones sexuales que mantengo se tienen en cuenta mis preferencias o placeres, lo que a mí me gusta					
En mis relaciones con hombres creo que he sufrido violencia psicológica y/o sexual alguna vez					
Sabría dónde acudir en caso de sufrir violencias machistas					

ORGANIZACIÓN DEL TALLER

	1	2	3	4	5
Condiciones de las instalaciones y materiales (sala, mobiliario, ordenador/es, proyector...)					
Horario de los talleres					
Duración del taller					
Contenido del taller (temas tratados)					

SOBRE LA(S) FORMADORA(S) QUE HA(N) IMPARTIDO EL TALLER

	1	2	3	4	5
Se explica con claridad (cómo habla, palabras usadas, rapidez...)					
Conoce los temas de los talleres, sabe de lo que habla (domina el contenido)					
Sabe realizar dinámicas, ejercicios... (domina la variedad de métodos didácticos)					
Permite el diálogo y el respeto entre las compañeras del taller					

DESTACA

ALGÚN ASPECTO POSITIVO DE LA FORMADORA(S)	ALGÚN ASPECTO A MEJORAR DE LA FORMADORA(S)

SATISFACCIÓN GENERAL

	1	2	3	4	5
¿Esta actividad ha sido útil para tu vida personal?					
¿Crees que después de este taller ha mejorado tu autonomía emocional?					
¿Has ampliado tu conciencia sobre las violencias contra las mujeres?					
¿Has adquirido herramientas de prevención de las violencias contra las mujeres?					
¿Cuál es tu opinión general sobre el taller?					

APRENDIZAJES ADQUIRIDOS Y VALORACIONES

COMPLETA LAS FRASES CON TUS PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES	
Antes del taller lo que yo pensaba cuándo hablaba de autonomía emocional pensaba que era...	Y ahora lo que pienso sobre lo que es autonomía emocional es...

¿Cómo cuidas de ti misma?

¿Crees que hay diferencia entre el amor y el cuidado?

Haz una lista de cinco palabras que resuma los contenidos del taller y lo vivido en estas sesiones:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

**ESTE CUESTIONARIO NOS SIRVE PARA MEJORAR.
¡MUCHAS GRACIAS POR TUS APORTACIONES!**

03. FICHA DIARIA PARA LA FACILITACIÓN

Taller «Viaje al bienestar emocional: Fomentando la autonomía emocional en las mujeres»

Fechas de realización

Territorio y centro

Facilitadora(s) del taller

Nº de sesión. 1	Fecha de hoy
Bloque de contenidos	
1. ¿Qué sensaciones tienes después del taller de hoy?	
2. ¿Qué temas se han abordado?	
3. ¿Se ha hecho todo lo que estaba planteado?	
4. ¿Qué cosas importantes/curiosas quieres dejar escritas?	
5. ¿Alguna mujer ha identificado violencias sufridas o se ha abierto sobre ello?	
6. Incidencias/dificultades	

«No tengo que ser otra persona,
yo misma soy suficiente;
y cuando soy fiel a esa versión de mí,
me abro a lo extraordinario.»

Lupita Nyong'o