

**Instrucciones de uso
de este material**

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartidos nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

¿Cómo utilizar este MATERIAL?

Con este material queremos proporcionar ideas para poder trabajar la sexualidad con grupos de mujeres.

Esta guía consta de **9** carpetas que giran todas ellas en torno a la sexualidad:

La primera y la segunda carpeta: son nuestro manifiesto de intenciones ya que explican y contextualizan el trabajo realizado, con el fin de proporcionar el marco ideológico y metodológico desde el que partimos, y que dan el sentido a lo que se abordará en las otras carpetas temáticas.

De la tercera a la sexta, carpetas temáticas: cada una está dedicada a un aspecto específico relacionado con la sexualidad: **Género, Violencias de género contra las mujeres, Sexualidades, Placeres**. Cada una de estas carpetas temáticas está desarrollada según el siguiente formato:

- Marco teórico.
- Objetivo de la carpeta.
- Contenidos de la carpeta.
- Palabras clave.

La Séptima carpeta: **Dinámicas para reflexionar**: son propuestas para el trabajo de aquellas ideas, estereotipos, creencias y cuestiones que aparecen a lo largo de los talleres, y que son importantes de tener en cuenta a la hora de la intervención. Para facilitar el desarrollo de los talleres se han preparado una serie de materiales: lecturas, ejercicios, dinámicas,... para su uso y disfrute. El cronograma de las dinámicas, divididas por los temas tratados es:

- Nombre de la dinámica.
- Descripción general.
- Objetivos.
- Desarrollo de la dinámica.
- Claves metodológicas.
- Claves de contenidos.
- Observaciones.
- Valoración del módulo.

Asimismo, es una invitación para las facilitadoras que impartís el taller, a reflejar aquellas cuestiones que han surgido durante la implementación, con el fin de incorporarlos en la evaluación, y que posibilite un intercambio de experiencias para que la maleta crezca y madure.



La Octava carpeta: **Bibliografía y otros materiales**. Revisión bibliográfica de los temas tratados.

La Novena contiene **tarjetas postales** realizadas por la asociación, sobre Derechos Sexuales. Así como otras divulgativas, sobre aspectos relacionados con los temas tratados, y de los que la asociación pueda tener responsabilidad en su distribución.

Aunque planteamos la maleta como un material integral para trabajar de forma holística la salud sexual de las mujeres, el formato en carpetas individuales, permite poder trabajar de forma independiente cada uno de los temas, así como planificar el/los taller/es, en función del contexto y de las necesidades de las personas a las que va dirigido.

La valoración de cada uno de los módulos además posibilita poder ir adaptando las dinámicas y su desarrollo en futuros talleres. La visión de este material como un instrumento vivo, en el que se vayan incorporando nuevas estrategias y elementos que lo enriquezcan, y que potencie el intercambio de información y experiencias entre las técnicas que los pongan en marcha.

Os animamos a ir incorporando todas aquellas cosas que os hayan llamado la atención, las dificultades, las debilidades de la guía, las propuestas de las mujeres, los cambios en las dinámicas, los resultados obtenidos, las opiniones y valoraciones de las mujeres, la adaptaciones realizadas,... todo aquello, que creáis que puede mejorar, y hacer crecer este material. Y a compartir con nosotras toda esa experiencia, para que poco a poco (mucho a mucho), hagamos de este material algo de todas.

Metodología

La maleta pedagógica

El modelo de intervención que proponemos está fundamentado sobre la idea de **promoción de la salud**, “*el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla*”¹. Es un proceso político y social global, en el que la participación es esencial para sostener las acciones.

Las áreas de acción prioritarias contempladas en la Carta de Ottawa son:

1 Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986.



- Establecer una política pública saludable.
- Crear entornos que apoyen la salud.
- Fortalecer la acción comunitaria para la salud.
- Desarrollar habilidades personales.
- Reorientar los servicios sanitarios.

Creemos que con la metodología propuesta podemos incidir directamente en tres de estas áreas (creación de entornos, fortalecimiento de la acción comunitaria, y desarrollo de habilidades personales) mediante estrategias de educación para la salud.

Este modelo de intervención es participativo no competitivo y parte del respeto al otro/a (*“el respeto que una vida presta a la otra”*²). Lo que marcará el qué y el cómo de los talleres serán las necesidades y las características de las personas a quienes atenderemos.

2 Joan Nestle, *“the fem question”* Nosotras que nos queremos tanto nº 6, ed. Colectivo de feministas Lesbianas de Madrid, febrero 1988, pág.21.

Modelo de intervención: Los talleres

La primera característica de los talleres, es el trabajo vivencial en grupo. El **grupo** como tal:

1. Ofrece modelos de comportamiento social: las mujeres pueden adquirir, modificar y reafirmar su propio repertorio de comportamiento (sexual).
2. Proporciona la posibilidad de compartir sentimientos.
3. Puede proporcionar apoyo social.
4. Pueden ayudar a dar respuesta a una necesidad específica: disipar dudas.

El **taller** como instrumento de intervención conlleva la posibilidad, de poder trabajar de manera vivencial los contenidos y objetivos planteados, a través de las dinámicas propuestas. Las características del taller son:

1. Es una propuesta de un espacio y un tiempo de comunicación, reflexión y creatividad, donde lo importante es el proceso y no el producto final.
2. Es activo y vivencial, movilizándolo a las integrantes para compartir y colaborar. Aspira a desarrollar una comunicación espontánea entre las participantes.
3. Es una actividad de tiempo limitado, con objetivos y actividades focalizadas en objetivos específicos que permi-



ta el aprendizaje a través de la experiencia de las participantes.

En nuestra experiencia con los talleres hemos constatado, que este modelo de intervención realmente permite reflexionar y, desde la reflexión, las mujeres podemos ser conscientes de nuestros deseos vitales, de las dificultades y las oportunidades para poderlos llevar a término, en tanto sujetos de deseo, y en cuanto a miembros de un colectivo. Podemos de alguna manera desde esa autoconciencia, tomar decisiones sobre nuestra salud, sobre nuestra sexualidad, e ir adquiriendo habilidades de autocuidado.

Los talleres permiten, también, darnos cuenta de cómo lo que aprendemos socialmente nos condiciona mucho más de lo que creemos, tanto como personas individuales, como miembros de un grupo social. Hacer visibles las experiencias compartidas en el grupo, enriquecen y clarifican a las personas que asisten.

Los talleres, además, facilitan una mayor participación ágil y activa. Por tanto con estos talleres queremos proporcionar una herramienta que ayude a que las mujeres

podamos tomar decisiones sobre nuestra salud (sexual) con vistas a mejorarla (a sentirnos más autónomas, solidarias y gozosas) mediante la participación activa en entornos seguros que posibiliten el intercambio de experiencias y el desarrollo de habilidades y capacidades personales.

Los talleres también nos dan la medida de la diversidad. La categoría de *mujer* es una invención, lo que realmente existe son **las mujeres** y somos muchas y diversas. Poner de manifiesto nuestra diversidad, nos ayuda a romper con los estereotipos asociados al género, a la edad,... que nos encorsetan; nos posibilita saber, que tenemos otras alternativas, y darnos el permiso para explorarlas.

Estos talleres, como modelo de intervención escogido para trabajar las sexualidades, son dirigidos específicamente a grupos de mujeres. Nuestra experiencia nos indica de la necesidad de las mujeres a hablar de estos temas en espacios donde sentirnos seguras, sin tener que demostrar nada, o sin tener que construir discursos desde el “agrado”. Crear estos entornos nos ayuda a fomentar acciones dirigidas a la transformación desde la alegría, la creatividad y la comunión (fraternidad).

Desarrollando los talleres

Lo que proponemos no es la única manera de hacerlo, pero sí nuestra experiencia y de eso se trata: de compartirla. Así que coger la maleta y aplicarla de arriba abajo, no asegura que tengamos el taller hecho, es más creemos que no sería lo más eficaz. El taller, como metodología, lo que nos permite, es adecuar los objetivos, contenidos y actividades a realizar, a las características de cada grupo, a las diferentes demandas, ritmos y tiempos. En otras palabras, esta metodología contempla la diversidad, como una fuente de enriquecimiento.

Por tanto este material es sólo una guía. Quien determina el proceso y el desarrollo del taller, son las mujeres que participan en el grupo, previa planificación de las facilitadoras que lo implementen, ¡claro está!

Yendo a lo práctico, la preparación y desarrollo del taller empiezan en el momento en que nos hacen la demanda, u ofrecemos la actividad. Es muy importante que nos **coordinemos** con la entidad a la cual dirigiremos el taller (asociación, grupo del barrio, escuela,...). Esto nos permitirá saber sobre algunos aspectos básicos que pueden condicionar el taller a desarrollar:

- el espacio del que dispondremos. Si es cálido, si está a la vista de otras personas, si es espacioso y permite realizar dinámicas de movimiento, si está asilado acústicamente, (¡vaya, si se oye todo o no!),...
- el material o equipamiento que nos facilitan: papelógrafo o pizarra, de material de oficina o de dibujo, colchonetas... Si no fuera posible podríamos buscar alternativas: papel continuo o reutilizar posters, traer nosotras el material, o pedir a las mujeres que lo traigan, planificar otras dinámicas,...
- Los horarios de la organización y de espacio físico en el que se desarrollará el taller: si se realizan más actividades al mismo tiempo, si hay restricciones de horarios, si después de la actividad se va a ocupar la sala,... Nos indica la flexibilidad horaria y cómo atenernos con los tiempos.
- La experiencia previa con actividades parecidas: si existen canales de difusión de la actividad, cómo se ha difundido esta actividad, cuál es la respuesta de la población a este tipo de actividad,...

En este contacto con la entidad, podemos también tener información sobre el grupo de mujeres, al que impartiremos el taller:



- El tamaño del grupo, la edades, la presencia de personas con dificultades para comunicarse o necesidades especiales,...
- Si son de una misma comunidad y si ésta es pequeña o grande. Pertenecer a un mismo pueblo, puede condicionar la libre expresión, pero si además hablamos de un pueblo pequeño, puede que aparezca el miedo entre las participantes a lo que se pueda saber de ellas. Por tanto, será importantísimo que se establezca un buen grado de confianza, asentada en la norma de respetar un pacto de confidencialidad.
- Qué rasgos comunes tienen (edad, profesión, pertenecer a un mismo grupo,...) Por ejemplo, trabajar con un grupo de mujeres maltratadas, no es lo mismo que, trabajar con un grupo formado por las mujeres que asisten a una asociación deportiva, o que no se conocen previamente.
- De dónde procede la demanda si de las propias mujeres o de una entidad organizadora (ayuntamiento,...).
- Cuál es el centro de interés o la motivación que ha originado la demanda del taller,...

Toda esta información recogida previamente nos permite:

- Abastecernos de aquellos materiales que nos serán necesarios.
- Intentar mejorar o buscar recursos, que mejoren el entorno en que desarrollaremos el taller (tapar con sábanas las cristalerías a la vista, ver la posibilidad de hacer el taller en horarios que no esté tan concurrido el centro,...)
- Hacernos una idea de posibles dinámicas que podremos utilizar o adaptar (si tenemos un grupo de mujeres, con dificultades con la lecto-escritura, ya podemos descartar ciertas actividades).

Algunos elementos que, en nuestra experiencia, nos parecen relevantes tener en cuenta a la hora de **planificar y coordinar** el taller son los siguientes:

- Por regla general, los grupos no deberían de ser, ni muy grandes ni muy pequeños. Un buen número es entre **8 y 12** personas. Menos de 5 y más de 15 son difíciles de manejar.
- **Crear el grupo:** para ello es aconsejable que las integrantes del taller sean las mismas durante todo su transcurso. Esto favorece una buena cohesión interna del grupo.



Cualquier alteración en este sentido, puede distorsionar el ritmo del grupo. Por eso es importante, que después de la primera/segunda sesión, no se incorpore nadie más al grupo. Este punto es necesario clarificarlo, tanto con la entidad organizadora, como a las integrantes del taller.

- La duración del taller es también un dato que acordar con la entidad, que nos ha hecho la demanda. La estructura que hemos dado a este material, facilita que podamos adaptar el taller al tiempo que nos marquemos, entendiendo, de entrada que para que sea provechoso serían necesarias al menos unas **4 horas**, repartidas en sesiones de dos horas.
- Ir adaptando las sesiones de taller a lo acontecido en el grupo. Es pertinente **hacer un breve resumen**, al inicio de cada sesión, de lo acontecido en la anterior con el fin de resituar, clarificar y retomar los contenidos. La devolución al grupo, de lo qué ha pasado, ayuda a adaptar la sesión a los intereses de las participantes.
- En la última sesión y al término del taller, es recomendable que se destine un espacio, para comentar cómo han vivido las participantes el desarrollo del taller. También sería interesante, realizar **una evaluación** por escrito, para conocer con más detalle, aspectos concretos, relacionados con la organización, los contenidos, la facilita-

ción,... que permita realizar los cambios necesarios para posteriores intervenciones. Es conveniente garantizar el anonimato de esta evaluación.

Implementación de los talleres

Veréis que las diferentes dinámicas y actividades que os ofrecemos están interrelacionadas entre sí, pero también se puede trabajar con independencia las unas de las otras, lo que permite adaptarse a las necesidades de cada taller.

El papel de las facilitadoras en el desarrollo del taller

El éxito del taller estará condicionado, en gran medida, por el papel que las facilitadoras desempeñan en todo el proceso. Este papel no es otro que *facilitar la conducción del grupo, favoreciendo la expresión de las experiencias personales de las participantes, con la ayuda de las técnicas y las dinámicas propuestas.*

La conductora del taller no impone, no juzga, no adoctrina. Acompaña a las personas en un viaje de descubrimiento de su vida, para que por sí mismas encuentren “su Itaca”.



Uno de los aspectos o habilidades importantes para la facilitación es un buen manejo de los grupos, en el momento en el que se comparte y reflexionan sobre las vivencias que se han podido surgir a lo largo del desarrollo del taller. En esta fase, la labor de la facilitadora será, entre otras:

- Hacer más visibles las creencias, pensamientos y razonamientos de las participantes.
- Indagar sobre esas creencias colectivas.
- Fomentar una mayor conciencia de sus creencias, emociones y comportamientos.

Para que esto sea posible, hay que tener presente que cada persona tiene una percepción e interpretación diferente, respecto de cualquier evento. Muchas veces, una dinámica de grupo fracasa, debido a que la facilitadora quiere que las demás “vean” lo que ella “vió”, o niega la posibilidad de que existan percepciones diferentes. Un error grave es imponer, descalificar o generar una discusión sobre la validez de las percepciones, creencias y sentimientos. Esto, al final lleva a la desconfianza. *“El respeto es un comportamiento expresivo. Esto quiere decir que tratar a los demás con respeto, no es algo que simplemente ocurra sin más, ni siquiera con la mejor voluntad del mundo. Transmitir respeto, es encontrar las palabras y los gestos, que permitan al otro no solo*

*sentirlo, sino sentirlo con convicción. Con la falta de respeto, no se insulta a otra persona, pero tampoco se le concede reconocimiento; simplemente no se la ve como un ser humano integral, cuya presencia importa (...).”*³

Algunas habilidades, que como facilitadoras debemos tener presentes a la hora de dar el taller son:

- La **escucha activa y atenta** hacia todas las participantes sin distinción.
- **No emitir juicios de valor** sobre las ideas, creencias, sentimientos o emociones que se expresen. Las facilitadoras velarán por el respeto hacia las ideas y opiniones de las participante.
- **Voluntad para confrontarse con una misma:** ser conscientes de los propios valores, y cuestionarse.
- **Ser positivas y creativas.**
- **Habilidades de comunicación:**
 - Hacer preguntas abiertas.
 - Clarificar.
 - Resumir.
 - Parafrasear.
 - Explorar sentimientos.

3 Sennett, R. “El respeto” ed. Anagrama, Barcelona , 2003



Por ello, es necesario:

- Evitar ser invasivas.
- No se impondrá sino que harán propuestas y se estará atenta a las sugerencias de las participantes.
- La flexibilidad en el desarrollo del taller favorece poder dar respuesta a las necesidades e inquietudes expresadas en el grupo.
- No es imprescindible desarrollar a pies juntillas con el programa que se haya establecido de antemano, sino que es importante tener la capacidad para incorporar cambios durante las sesiones que permita trabajar lo que las mujeres quieren o necesitan.
- Es fundamental respetar el ritmo de las participantes.

Algunas Normas para el grupo

Las normas en el grupo nos ayudan a crear un clima seguro y de confianza. Las normas garantizan, unos referentes al grupo y a las personas miembros que facilitan la participación y el manejo de la situación.

Es por ello importante que al presentar el taller, además de las participantes, la metodología y los contenidos, se establezcan y pacten las normas, que regirán durante todo su transcurso.

Las “reglas de oro” que creemos que deben estar presentes en todos los talleres son:

- **La confidencialidad:** un pacto inviolable de confidencialidad, sobre lo que las otras digan o hagan en el taller.
- **El respeto:** traducido en:
 - No hacer juicios de valor sobre lo que expresan las otras.
 - Tener una escucha respetuosa, sin interrumpir a quien esté hablando.
 - Respetar los turnos de palabra.
 - No dar consejos a no ser que se pidan.
 - Hablar en primera persona del singular (yo siento, yo creo,...).
 - Respetar el ritmo de cada persona.
 - Respetar los silencios de las participantes.
 - Respetar las diferencias.

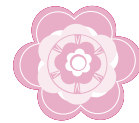
También, es importante que se acuerden otros aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad: si se hará un descanso y la duración de éste,...

¡¡¡Manos a la obra!!!



Mis anotaciones



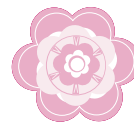


— |

| —

— | 14

| —



Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:

