CÍRCULOS DE PODER

Kit herramientas para el empoderamiento de las mujeres sobrevivientes de violencia basada en género desde el amor propio y la resiliencia

Putumayo, Colombia
Alianza de Mujeres Tejedoras de Vida, 2019.
Incluye referencias bibliográficas y gráficas.

Primera edición: Julio de 2019
© NO ESTÁS SOLA
ALIANZA DE MUJERES TEJEDORAS DE VIDA DEL PUTUMAYO
Carrera 8 - N° 15 - 50. B/ Jardín
Mocoa, Colombia
www.noestassola.com.co
www.alianzatejedorasdevida.org

Autoras: Equipo @NoEstásSolaColombia
Dirección: Paula Seijo
Dirección de contenidos: Evelyn Guerrero
Asesoría: Adriana Franco
Ilustración: Jennyfer Ordóñez

Putumayo, Colombia
Julio 2019

Esta publicación está registrada bajo una licencia Creative Commons “Atribución No Comercial” que permite la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente y sea utilizada con fines educativos y no lucrativos.

“Cuando una mujer toma la decisión de abandonar el sufrimiento, la mentira y la sumisión. Cuando una mujer dice desde el fondo de su corazón: ‘Basta, hasta aquí he llegado´. Ni mil ejércitos de ego y ni todas las trampas de la ilusión podrán detenerla en la búsqueda de su propia verdad. Ahí se abren las puertas de su propia Alma y comienza el proceso de sanación. El proceso que la devolverá poco a poco a sí misma, a su verdadera vida.

Y nadie dijo que ese camino sea fácil, pero es ‘el Camino’. Esa decisión en sí, abre una línea directa con su naturaleza salvaje y es ahí donde comienza el verdadero milagro”.

Extracto de *“Mujeres que corren con lobos”*

Clarissa Pinkola-Estés

Tabla de contenido

Pág.

Bienvenida – Desde el corazón de la Amazonía.....6

Introducción – Empoderamiento para superar la violencia de género.....8

1. Vocabulario Poderoso.....11

2. ¿Qué son los Círculos de Poder?.....15

2.1 ¿A quién va dirigido este Kit de Círculos de Poder?.....19

3. ¿Cuál es el enfoque de este kit?.....20

4. ¿Cómo preparar un Círculo de Poder?.....22

5. ¿Cuáles son las temáticas de los Círculos de Poder?.....29

5.1. ¿Por qué estas temáticas?.....30

6. Mandamientos para sanar el alma.....31

7. Círculos de Poder.....32

Anexos.....118

Desde el corazón de la Amazonía...

Tejemos con otras y otros el tejido roto por tantos años de guerra y violencia. Construimos con mujeres y hombres una sociedad respetuosa con los Derechos Humanos, la paz y la justicia social. Labramos el amor por el territorio, el cuidado de la Tierra y sus recursos naturales, el cuidado por la vida. Alzamos nuestras voces resilientes por el respeto a nuestros derechos como mujeres, por la memoria inscrita en nuestros cuerpos, por la verdad detrás de cada recuerdo y un horizonte sin odios. Elevamos lazos de solidaridad y reconciliación, dignidad y diálogo en mitad de un territorio adolorido. Aprendemos, Desaprendemos. Somos Tejedoras de Vida, Tejedoras de Paz.

Somos una alianza de organizaciones de mujeres desde la que cultivamos y promovemos el empoderamiento social, político y económico de las mujeres, el respeto por los Derechos Humanos y la construcción de una paz estable y duradera en el Putumayo.

Desde nuestra línea de trabajo en Género, hemos creado la campaña y plataforma "No Estás Sola"; la apuesta de las mujeres del territorio a una nueva forma de prevención y atención de las violencias basadas en género. En su día, nosotras también fuimos víctimas. Hoy, somos mujeres ayudando a otras mujeres a vivir una vida libre de violencia, promoviendo una cultura de igualdad y respeto por los derechos humanos.

Tenemos nuestro propio sistema de información, reporte y monitoreo de casos desde el que obtenemos información que nos ayuda a diseñar respuestas efectivas para la protección de las víctimas, e igualmente, es una herramienta para la incidencia política y la visibilización de la situación de la violencia de género en Colombia. En **No Estás Sola** no hay rutas establecidas, trabajamos bajo una dinámica de creación de redes de apoyo que

favorezcan la toma de conciencia y el empoderamiento personal de cada mujer, como un requisito inicial y fundamental en la búsqueda guiada de soluciones al problema de la violencia.
Nuestro equipo trabaja especialmente en:

- Procesos de formación y sensibilización de violencias basadas en el género.
- Acompañamiento psicosocial a supervivientes, mediante atención individualizada, *los Círculos de Poder* y otras terapias de apoyo.
- Asesoría y litigio legal de casos de violencia de género.
- Registro de casos e incidencia institucional para luchar contra la impunidad.

Este Kit de *Círculos de Poder* ha sido construido por nosotras desde nuestra experiencia, buscando ofrecer a los profesionales de psicología y/o terapeutas herramientas para su camino de apoyo, guía y orientación a sobrevivientes de violencia de género. Una metodología que bebe de la sabiduría indígena y sus ruedas de la palabra, para la transformación y sanación del alma.

Y así, paso a paso, con cada granito de arena, pese a las sombras, el silencio impune y la arraigada violencia contra las mujeres, seguiremos trabajando por un horizonte de igualdad, dignidad y respeto por nuestros derechos. Seguiremos cantando a nuestras ancestras y hermanas, recomponiendo huesos, tejiendo vida y memoria, cultivando poder y libertad. Por muchas lunas y hogueras juntas…

¡Mujeres sabias, mujeres libres siempre!

Bienvenidas, Bienvenidos…

www.noestassola.com.co

Empoderamiento para superar las violencias de género

Empoderarse es tomar poder, tener el control y el dominio sobre nuestra propia vida. Es ser dueña de nuestras decisiones, desarrollar la confianza y la seguridad en nosotras mismas, tomar conciencia de nuestras propias capacidades y habilidades, acrecentar nuestro potencial para tomar acciones y decisiones que afecten a nuestra vida de manera positiva.

Cuando hacemos consciente nuestro poder y valor como mujeres, no se lo entregamos a nadie. Ese poder es solo nuestro, desde el que nos reconocemos y apreciamos con respeto y dignidad. Es por eso, que el empoderamiento es una herramienta fundamental para combatir la violencia de género y lograr la igualdad efectiva entre hombres y mujeres en la sociedad.

El término *empoderamiento*, como estrategia para la igualdad y la equidad, fue acuñado por primera vez en la Conferencia Mundial de las Mujeres de Naciones Unidas en Beijing (1995) para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres, y que tiene que ver con cambios para la superación de las prácticas culturales y estructurales que contribuyen a perpetuar su situación de desventaja y desigualdad. Las mujeres siguen constituyendo la mayoría de la población pobre y analfabeta del mundo, siguen cobrando menos que los hombres por el mismo trabajo, siguen sufriendo la violencia, el maltrato y el acoso sexual desde niñas... Solo por el hecho de ser mujeres. Una situación de desventaja y opresión que es, sin duda, el origen de la violencia de género.

Las Naciones Unidas reconocen que "el maltrato a la mujer es el crimen más numeroso del mundo" y en su Declaración de 1993 definen la violencia de género como: "*Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada".* Este concepto es relativamente reciente y explica que la violencia contra las mujeres es la consecuencia de la discriminación y del desequilibrio histórico de poder entre mujeres y hombres.

En No Estás Sola le apostamos al empoderamiento de las mujeres y el fortalecimiento de sus redes de apoyo como una estrategia central para la prevención y la atención de las violencias de género. Una de las estrategias - los Círculos de Poder – buscan generar un espacio de confianza y reconstrucción psicológica, emocional y espiritual de las sobrevivientes, una red de apoyo que aporte seguridad frente al miedo y el temor infundido por la violencia. La meta es contribuir y apoyar a cada mujer en el proceso personal de adquirir poder sobre su propia vida. Solo entonces, una mujer empoderada y con una red de apoyo que la acompaña en el proceso, será capaz de romper con el ciclo de la violencia. Un poder para, por y sobre nosotras mismas que desarrolle todo nuestro potencial y bienestar personal para una vida libre de violencias de género.

1. Vocabulario poderoso

Amor propio: Es la acción que corresponde al valor personal. El Amor Propio es un concepto basado en la relación que se tiene con uno mismo; cómo te tratas, de qué manera te hablas, en qué posición te colocas con respecto a los demás, los sanos límites que te marcas a ti mismo y los que marcas a otras personas para proteger tu estabilidad física y emocional. Tiene que ver con cuidar de uno mismo.

Autocuidado: El autocuidado son básicamente todas aquellas tareas y hábitos que incluyamos en nuestra rutina para dedicarnos a cuidar de nosotros mismos, o mejorar nuestra salud.

Autoestima: Es el aprecio o consideración que cada individuo hace sobre su propia persona. Es decir, la autoestima nos revela si un individuo está conforme con su propia forma de ser o bien presenta algún pensamiento o sentimiento negativo hacia sí mismo. Este es un concepto ampliamente estudiado desde la psicología, puesto que una baja autoestima puede limitar sobremanera el potencial y la felicidad de un individuo.

Empoderamiento: El empoderamiento es el proceso mediante el cual las personas desarrollan las capacidades necesarias para poder mejorar su propia vida. El empoderamiento de las personas está dirigido a ayudar a la autodeterminación y autonomía, para que pueda ejercer más influencia en la toma de decisiones sociales y políticas, y para aumentar su autoestima.

Espiritualidad: La espiritualidad es el conocimiento, aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo. También es definida como la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos.

Feminismo: Es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII - aunque sin adoptar todavía esta denominación - y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del patriarcado bajo sus distintas fases históricas, lo cual las mueve a la acción para la liberación y reconocimiento de unas capacidades y unos derechos, tradicionalmente reservados a los hombres. El feminismo tiene como objetivo fundamental lograr la igualdad entre hombres y mujeres en el plano económico, político, social y cultural. Igualmente, "más allá de la igualdad" el feminismo busca superar la dicotomía hombre-mujer y lograr una sociedad con una lógica y principios nuevos, fundada en el respeto por la diversidad sexual y la identidad de género de cada persona.

Gestión de emociones: La gestión de las emociones son estados afectivos que generamos dependiendo de las interpretaciones que hagamos de las situaciones que vivimos y por otra parte nos dictan el tipo de comportamiento necesario a desarrollar para satisfacer las demandas de dichas situaciones. Nos ayudan a tomar decisiones y a adaptarnos a la realidad ya sea esta positiva o negativa. Por tanto, tienen una función adaptativa ayudándonos a adecuarnos al mundo que nos rodea.

Interiorización: Es la acción a través de la cual una persona asimila un hecho o información dada. En resumen, el ser humano que vive de forma consciente y se refleja en sus propias experiencias también interioriza su propia vida asimilando información teórica y práctica sobre la vida. Una intimidad se va formando a través del hábito de interiorizar experiencias, pensamientos, creencias y valores.

Interiorizar implica hacer algo externo. Debe señalarse que los seres humanos no solo pueden interiorizar pensamientos y reflexiones positivas, sino también que los seres humanos deben aprender a aceptar obstáculos que suponen un desafío en su aprendizaje permanente.

Proyecto de Vida: Se refiere a la definición de un plan de lo que se desea hacer en la vida. Es una idea que toda persona diseña, con el fin de conseguir uno o varios **propósitos para su existencia**. En otras palabras, se asocia al concepto de realización personal, que permite a las personas definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

Resiliencia: El término resiliencia se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. Cuando un sujeto o grupo (animal o humano) es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

Reconocimiento: Se conoce como reconocimiento a la acción y efecto de reconocer o reconocerse. El verbo refiere a examinar algo o alguien con cuidado, a registrar algo para conocer su contenido, a confesar alguna situación o a aceptar un nuevo estado de cosas.

Sexualidad: Es el conjunto de las condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas que caracterizan a cada sexo. El término también hace referencia al apetito sexual (como una propensión al placer carnal) y al conjunto de los fenómenos emocionales y conductuales vinculados al sexo.

Para la Organización Mundial de la Salud **(**OMS), la sexualidad humana abarca tanto las relaciones sexuales (el coito) como el erotismo, la intimidad y el placer. La sexualidad es experimentada y expresada a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

Sororidad: "La sororidad es un pacto político de género entre mujeres que se reconocen como interlocutoras", escribe Lagarde. "No hay jerarquía, sino un reconocimiento de la autoridad de cada una". Se refiere a la hermandad entre mujeres con respecto a las cuestiones sociales de género.

Sororidad es un término derivado del latín *soror* que significa hermana. Es un neologismo empleado para hacer mención a la solidaridad que existe entre mujeres, especialmente, en las sociedades patriarcales. La sororidad se refiere al apoyo, coexistencia y solidaridad entre las mujeres frente a los problemas sociales que se presentan en sociedad. La sororidad es un valor, como la fraternidad, pero vinculada a la unión, respeto y amor entre el género femenino.

2. ¿Qué son los círculos de poder?

Los Círculos de Poder son una metodología construida por ***No Estás Sola*** desde la que se busca brindar y acompañar a cada mujer en el proceso de toma de conciencia y ruptura con el ciclo de la violencia. El empoderamiento, la resiliencia y el amor propio son el lema. El grupo facilita y apoya el proceso personal de cada mujer, respetando sus ritmos, creencias, valores y decisiones, sin que se les imponga una ruta o camino para salir de la violencia. Las decisiones le corresponden exclusivamente a cada participante, y el grupo la apoya y acompaña en su proceso.

La meta es contribuir y apoyar a cada mujer en el proceso personal de adquirir poder sobre su propia vida. Sólo entonces, una mujer empoderada y con una red de apoyo que la acompaña en todo el proceso, tendrá la capacidad para dar el paso y salir del ciclo de la violencia.

Los Círculos de Poder son espacios de participación libre y voluntaria, al que puede acudir cualquier mujer que vive o ha vivido algún tipo de violencia de género o abuso. Al mismo tiempo, los Círculos de Poder buscan el acompañamiento entre pares para generar un espacio de confianza y reconstrucción emocional entre quienes han sufrido la violencia de género, una red de apoyo que aporte seguridad frente al miedo y el temor infundido por la violencia. Son espacios de desahogo seguro y de escucha activa que permiten romper con el silencio y de construcción de estrategias propias para salir de la violencia. Son espacios de encuentro, sanación y apoyo, de mujeres y para mujeres que han sufrido situaciones de violencia de género, así como también, espacios que pretenden a través de la palabra, la escucha, y la gestión de las emociones, movilizar a las mujeres hacia el reconocimiento de su poder femenino. Un poder que nutre y fortalece el despertar femenino, que facilita la generación de experiencias positivas para su autoestima, de compartir sus experiencias de maltrato y descubrir que

no están solas y que la violencia de género es, como hemos visto, una consecuencia de la discriminación y del desequilibrio de poder entre mujeres y hombres a lo largo de la historia.

La intervención o el acompañamiento grupal les permiten, así mismo, retomar la práctica de habilidades sociales y de comunicación asertiva que probablemente hayan perdido por el ciclo de violencia en el que han permanecido inmersas. Y, por último, supone la creación de una red social de apoyo, fundamental para cambiar la situación y percepción negativa de sí mismas. En los Círculos de Poder se pretende realizar acciones en favor de la autoestima, autocuidado, amor propio y resiliencia de las mujeres participantes, animándolas a compartir sus destrezas, a desarrollar sus habilidades, concienciándolas de sus recursos y fortalezas, acompañándolas en el descubrimiento de sus cualidades y posibilitando que puedan crear una red de apoyo que las sostenga en su proceso de ruptura y recuperación de la violencia de género.

LOS CÍRCULOS DE MUJERES

Un círculo es una figura que se cierra sobre sí misma, sin principio ni fin, y por ello representa la unidad, lo absoluto, la perfección. Es el símbolo del cielo en relación a la tierra, de lo espiritual en relación a lo material. Es la Rueda de la Vida que hace girar a la naturaleza entera, con sus ciclos, sus ritmos y su movimiento continuo. En algunas culturas, adquiere una función mágica representando un límite infranqueable, por ello se relaciona con la **protección**. Este mismo principio debe aplicarse a un círculo de mujeres: Para construir un espacio seguro y protector, su límite debe permanecer intacto. Ese límite es la capacidad del círculo de acoger y preservar sus contenidos, pues es primordial que exista la confianza y la seguridad entre todas las mujeres. Lo que se comunica y comparte como confidencia nunca abandona o sale del círculo.

Así los círculos de mujeres se crean
desde la necesidad de volver a la esencia femenina,
en un espacio de conexión, comunicación y sanación entre mujeres.
La forma circular representa la psique femenina, donde existen relaciones menos jerarquizadas y más igualitarias, desafiando la lógica social tradicional de la jerarquía. Un círculo para el cultivo de lo humano y el descubrimiento de que las mujeres somos sujetas de derechos, como constructoras de un mundo más equitativo, pacífico y justo.

Las mujeres nos hemos reunido por miles de años. Por eso, cada círculo honra el poder de las madres, las abuelas, las hijas, las abuelas, las amigas, las amantes, las hermanas y todas nuestras ancestras. Un poder que llevamos en nosotras y que podemos compartir en cada círculo, aprendiendo a confiar en nosotras mismas y en nuestra manera de entender el mundo, a crecer y soñar juntas.

En cada círculo, la atención y la escucha se transforman en herramientas poderosas de sanación mediante la rueda de la palabra. Cuando una mujer tiene la palabra el espacio le pertenece por completo, y todas la escuchan con el oído del corazón.

2.1 ¿A quién va dirigido este kit de círculos de poder?

Los Círculos de Poder pueden ser guiados en un primer momento por una profesional psicosocial, y en un segundo momento por una sobreviviente de violencia que haya participado y recibido previamente entrenamiento psicosocial y legal. Así, se refuerza la creación de redes de apoyo entre mujeres con capacidad de empoderar a otras, de manera cercana, segura y sostenible.

Con este Kit, No Estás Sola pone al servicio de más profesionales psicosociales las herramientas que ha llevado a cabo en sus Círculos de Poder, durante 2018 y 2019 en Putumayo. Es una guía para profesionales psicosociales y terapeutas que quieran poner en práctica en su institución y/o entorno con personas supervivientes de la violencia de género. Una herramienta para seguir tejiendo redes de mujeres conscientes, empoderadas, resilientes y valientes, capaces de sanar en sus vidas un ciclo de violencia de género.

3. ¿Cuál es el enfoque de este kit?

El enfoque que se maneja en este Kit de Círculos de Poder para mujeres que han sido sobrevivientes de violencia de género es holístico y humanista, ya que no solo se trata el sufrimiento, sino también se profundiza en el crecimiento y el autoconocimiento de la propia persona. Nos preocupamos más por plantear alternativas que aporten una visión más positiva, como base a la voluntad y la esperanza de la misma persona. Su fin es poder conocerse y aprender gradualmente, comprendiendo que el ser humano tiene una forma innata, un potencial que le permite crecer, evolucionar y autoactualizarse.

Enfoque Holístico: Se puede definir como el tratamiento de un tema implicando a todos sus componentes, con sus relaciones invisibles por los cinco sentidos, pero evidentes igualmente. La holística se refiere a la manera de ver las cosas en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo por separado.

La Terapia Holística a groso modo es una compañera de viaje en el camino evolutivo del ser humano para poder solucionar un problema, pero es también un avance y desarrollo personal de forma consciente en un camino de aprendizaje en la vida. Es, por tanto, una necesidad o una llamada de apoyo, siendo facilitadora de un proceso para descubrir tanto el interior como el exterior de las personas, tanto como la persona así lo desee.

Enfoque Humanista: La psicología humanista tiene como principal característica considerar al ser humano como un todo sabiendo que existen múltiples factores que intervienen en la salud mental, en su crecimiento personal y en su autorrealización. Entre ellas convergen e interrelacionan aspectos

como las emociones, el cuerpo, los sentimientos, la conducta, los pensamientos, etc.

La terapia con enfoque Humanista pone énfasis en la libertad individual y la capacidad de elegir cómo nos sentimos frente a lo vivido, aprendiendo a manejar las emociones, disolver tensiones y expresarse de forma más auténtica, logrando el equilibrio interior que a veces parece haberse perdido.

"Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante."

– Carl Roger.

Psicólogo Estadounidense, fundador del enfoque humanista de la psicología.

4. ¿Cómo preparar un círculo de poder?

Todo Círculo tiene 3 espacios muy importantes y claramente definidos: (1) Inicio – (2) Desarrollo – (3) Cierre.

4.1. Inicio

Es el espacio inicial donde se da el saludo de bienvenida a las participantes con las técnicas de presentación. Se establece el Pacto, los compromisos y principios de la rueda.

- **Técnicas de presentación:** Se utilizan para "romper el hielo" en situaciones nuevas o frente a personas que todavía no se conocen, para fomentar la participación y la creación de un clima agradable y de confianza. Por ejemplo, la presentación individual o por parejas, la rueda de nombres, la presentación a través de un dibujo...

- **El pacto:** Al inicio de un proceso completo de Círculos de Poder, el grupo debe establecer su propio "Pacto" en el que se recojan las normas de funcionamiento de manera abierta y participativa con el fin de generar una atmósfera segura, protectora y cómoda para el libre desarrollo de las dinámicas. Este pacto – realizado en el primer Círculo del Poder – se deberá subrayar al inicio de cada uno de los Círculos, con el fin de generar una mayor confianza, intimidad y seguridad entre las participantes y sus diferentes historias de vida. Incluso, si se cree conveniente, se puede elaborar en una cartelera que permanecerá presente en cada uno de los espacios de los Círculos de Poder.

➢ Compromisos:

1. **“Lo que entra en el Círculo, no sale del Círculo”** – El Círculo se cierra sobre sí mismo, y por ello representa la unidad, lo absoluto, la perfección. Es el símbolo del cielo en relación a la tierra, de lo espiritual en relación a lo material. El círculo es una figura sagrada, por ser la forma natural que contiene a todas las demás. Por ello, se relaciona con la “protección”, la “acogida” y la “contención” entre todas las partes que lo integren. Esta regla fundamental ayudará a generar un sentimiento de pertenencia y unidad, al igual que una red de protección y confidencialidad entre lo que cada participante comparte de lo más íntimo de su ser en cada círculo.

2. **“Escuchar desde el corazón”** – Es importante promover una escucha activa, desde el corazón y la empatía en cada participante. Ponernos en los zapatos de los demás, ante una situación como la violencia de género, implica una escucha sin juicios de valor, etiquetas o clasificaciones de ningún tipo, que pueda llegar a herir los sentimientos del participante. Una escucha sin interrupciones, con menos razón y más corazón.

3. **“Yo me permito” –** “Yo me permito con gratitud participar en este espacio, abrir mi corazón para compartir mi historia y aprender de otras mujeres”, es un ejemplo de este permiso consciente que las mujeres deben darse para participar activamente en el Círculo. Un permiso para comenzar a trabajar desde sí mismas, la autoestima y el autocuidado.

4. **“Yo elijo” –** Por ejemplo, “Yo elijo sanar mi historia y transformar mi vida, lejos de la violencia de género”. Es importante hacer consciente el deseo de sanar y de recuperarse de un episodio traumático de violencia de género. Ese deseo debe ser libre, voluntario y consciente por parte

de todas las participantes. Igualmente, ese deseo de compartir con las demás, debe ser consciente en lo que cada participante elige contar hoy o dejar en la intimidad. Así, comenzaremos poco a poco, a fortalecer la toma de decisiones de la superviviente.

➢ Principios:

1. En un Círculo no se dan consejos. Se escucha y se comparte desde la propia experiencia. Dejamos afuera juicios, críticas y los "yo hubiera hecho tal."
2. Exprésate en primera persona, ej. "yo me siento nerviosa cuando…", practica el hablar claro y desde el corazón.
3. Se consciente del tiempo. Toma en cuenta que todas las participantes tengan tiempo/espacio para expresarse y ser escuchadas, ya que son espacios de catarsis. El tiempo vuela en los Círculos y es necesario estar atenta, para así de manera respetuosa, ir guiando o cerrando el espacio.
4. Si hay mujeres nuevas en el Círculo: Presenta el "Listón de la palabra" y comparte las reglas del Círculo de manera rápida y clara.
5. Siempre recuerda la intención general de los Círculos, el por qué nos reunimos y porque hacemos este trabajo.
6. Si hay una intención específica, compártela en este momento.
7. Una bonita forma de iniciar, es dando la palabra a cada mujer para compartir cómo se sienten en ese momento.
8. Cada Círculo es diferente. Quizá se comparte una meditación o un tema específico. Quizá haya danza o canto. También se puede compartir un libro que estén leyendo todas o alguna experiencia en común.

9. Confía en que cada Círculo tiene vida propia. La energía se moverá como se necesite. Permite que fluya.
10. Como guía, confía en tu intuición, si sientes la energía densa, invítalas a respirar, moverse y cantar. Si sientes la energía dispersa, regresa la atención a la intención del Círculo.

4.2. Desarrollo

En el desarrollo se definen las técnicas para trabajar los contenidos temáticos que se van a desarrollar dentro de los Círculos de Poder, el cuándo, el espacio y el tiempo.

Técnicas para trabajar contenidos temáticos o analizar temas de interés:

Adecuadas para fomentar la participación de todas las participantes del grupo y el diálogo entre ellas. Se plantea un tema de interés a comentar y normalmente se divide al grupo en grupos más pequeños para conseguir un ambiente de mayor cercanía y participación. Se debate el tema en cuestión y posteriormente, se ponen en común las conclusiones.

¿CUÁNDO?

El poder de los Círculos de mujeres está ligado al vínculo Mujer-Luna. Es por esto que nos reunimos con la Luna. Es una forma de volver a reconocer la sincronía entre nuestro ciclo y el ciclo lunar, comenzando a despertar nuestra conexión con la naturaleza y la Tierra. No es necesario reunirse en la noche, pero si se recomienda reunirse con la Luna, el día anterior o al día siguiente de la luna nueva o luna llena.

¿Luna nueva o llena? Cada etapa de la Luna tiene su propia energía. La **Luna nueva:** ¡introspección, oscuridad, meditación o planeación mientras que, la **Luna llena** tiene energía de expansión, celebración y brillo!

Teniendo en cuenta la sincronicidad Mujer – Luna, sería mucho mejor llevar a cabo los Círculos de Poder basándonos en las fases lunares. Esto no quiere decir que sea obligatorio reunirse en estas fases, sino que los Círculos de Mujeres pueden ser llevados a cabo en cualquier momento, siempre y cuando haya un espacio de armonía, tranquilidad y paz. Según la disponibilidad de las participantes se pueden reunir 2 o 3 veces al mes.

ESPACIO

En cada espacio debemos contar con un centro bien definido. Este puede contener: flores, velas, imágenes, (alusivas a la temática a desarrollar), agua, semillas, frutas, etc. De igual forma el espacio también se puede ambientar con velitas de incienso y música suave, a medida que se vaya avanzando en los Círculos se puede experimentar con nuevos espacios en contacto con la naturaleza, la tierra, el agua, el fuego y el viento.

TIEMPO

El tiempo que se estima necesario para desarrollar un Círculo de Poder es aproximadamente de 1 hora o 1 hora y media. Cabe aclarar que este tiempo puede variar si se presentan situaciones de catarsis emocional, y teniendo siempre presente la importancia de que todas tengan la posibilidad de hablar. Desde el primer Círculo se define la hora de inicio, favoreciendo el respeto por el tiempo de los demás, y en cada cierre se fija la fecha, el lugar y la hora del próximo Círculo.

4.3. Cierre

El cierre de cada Círculo es de gran importancia ya que este permite que todas las participantes expresen como se sintieron, que se llevan del Círculo y además, es el que va dar paso al siguiente encuentro como símbolo de avance y logro.

- Regresa la atención al Círculo. A lo mejor, cada mujer cierra con unas palabras de reflexión o puedes compartir una oración o frase de agradecimiento.

- Pueden cerrar tomadas de las manos o en un abrazo colectivo de sororidad.

- Una forma agradable de cierre: ¡aullar! como símbolo de fuerza, ya que toda mujer lleva dentro de sí un espíritu salvaje, el espíritu de una loba (la loba es creativa, apasionada, instintiva y sabia). La loba sabe ser matriarca en su manada, sabe guiar a los suyos. Ella es capaz de convertirse en líder de las demás, sin temor y sin complejos. Aprende de las experiencias y sabe cuidarse sola.

También se puede cerrar con una palabra significativa, un abrazo o aplauso, esto puede variar dependiendo de la comodidad de las participantes.

Observaciones

Los ejercicios metodológicos que se describen pueden ser adaptados según las situaciones que surjan durante el desarrollo del Círculo. Si bien se plantea una temática central, se debe tener en cuenta los aportes y necesidades emocionales de las participantes, de esta manera se podrá ir retroalimentando a cada una de las mujeres de acuerdo a lo que vayan manifestando a través de su lenguaje corporal y verbal. La metodología utilizada será totalmente grupal y participativa.

Desde el primer momento, se intentará proporcionar seguridad, confianza, apoyo personal y profesional, no solo por parte de las profesionales encargadas de impartir el Círculo, sino de las propias asistentes al mismo, dejando espacio a la libre expresión, opinión, manifestar sus inquietudes y valoraciones de forma abierta y tolerante. Con un diálogo continuo se pretende que las mujeres observen que no son las únicas en vivir estas situaciones, y que consigan establecer una red personal de apoyo social y lazos de comunicación y afectividad entre ellas, en los que puedan apoyarse al finalizar el Círculo. Esto permite que se sientan reconocidas y la construcción de los lazos y vínculos propios de una red de apoyo.

5. ¿Cuáles son las temáticas que trabajaremos?

En el presente kit de Círculos de Poder se busca abordar los siguientes temas para la toma de conciencia y empoderamiento de las participantes en el espacio:

1. Bienvenida
2. Poder femenino
3. Mitos y creencias sobre las relaciones de pareja
4. Amor propio
5. Resiliencia
6. Gestión de emociones
7. Autocuidado
8. Reconocimiento
9. Espiritualidad
10. Fuerza y Determinación femenina
11. Interiorización
12. Autoestima
13. Yo soy capaz
14. Sexualidad
15. Proyecto de vida.

5.1 ¿Por qué estas temáticas?

Las temáticas que se trabajarán en los Círculos de Poder surgen de la necesidad de potenciar la autoestima, espiritualidad y empoderamiento de las mujeres sobrevivientes de violencia de género. Estas situaciones causan una ruptura interna consigo mismas, que se evidencia desde la falta de amor propio, autocuidado, incapacidad para tomar decisiones, dependencias emocionales, perdida de la fe, sentimientos de vergüenza y culpabilidad, conductas autocríticas y autodestructivas, baja autoestima, aislamiento, depresión y ansiedad, por lo tanto, son usados como un recurso inicial y fundamental en la búsqueda guiada de soluciones al problema de la violencia. Además, se busca que las sobrevivientes potencien el desarrollo de habilidades para enfrentarse a la vida cotidiana y logren una mejor adaptación social.

Es importante comenzar a profundizar en la necesidad de potenciar la autoestima de estas personas y facilitar su empoderamiento, como claves para recuperar su bienestar emocional y el control de su vida. El proceso de recuperación supone no solo la desaparición de la violencia de su vida, sino la reconstrucción de su vida personal y social con libertad, independencia y calidad (Roca y Masip 2011), incluyendo tres dimensiones: la clínica (que incluye la salud psicológica); la social (autonomía de decisión, de tiempo, laboral, económica y de vivienda, red social independiente y de apoyo); y la dimensión relacional y emocional. Para ello, las supervivientes deberán emprender numerosas acciones, como agentes activas en su proceso de recuperación, acciones que supongan su empoderamiento, encaminadas a decidir por ellas mismas, a aumentar su autoestima y bienestar psicológico, a autoafirmarse, a recomponer sus redes sociales, a cuidarse y volver a quererse. [1]

[1] Lafuente E. (2015). Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género. Universidad Jaume I de Castellón. Link: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161071/TFM_Lafuente%20Bolufer_Eugenia.pdf?sequence=1

6. Mandamientos para sanar el alma

- Me doy gracias por permitirme participar en este espacio.
- Me permito abrir mi corazón a este espacio para compartir mi historia y aprender de otras mujeres.
- Quiero acompañar a otras mujeres sobrevivientes.
- Soy ejemplo de lucha para otras mujeres sobrevivientes de la violencia de género.
- Elijo sanar mi historia y transformar mi vida.
- Me permito ser una mujer fuerte, capaz de tomar mis propias decisiones y romper cualquier ciclo de violencia.
- Me permito construir estrategias personales para enfrentar la violencia de género.
- Elijo cuidarme y brindarme espacios de amor propio.
- Elijo no callar más y ser libre.

Círculos de poder

Primer círculo

LA BIENVENIDA

Objetivo: Dar a conocer el espacio y su propósito, generar empatía, seguridad, confianza y así poder identificar necesidades emocionales de las mujeres que asisten, para poder comenzar a trabajar sobre las mismas.

Materiales: Velas de incienso, buzón, lapiceros, colores, cartulina, colchonetas o sillas.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Para iniciar se dará un saludo de bienvenida a las asistentes, se les aclara que estos espacios son exclusivamente por ellas y para ellas, donde se manejará el respeto, la confidencialidad y la escucha activa, se les recuerda a las asistentes que se les invitará a realizar algunos ejercicios de respiración y relajación. Posteriormente, se les contará el propósito del espacio.

A continuación, realizaremos una dinámica grupal llamada: "MI NOMBRE, MI IMAGEN**".** Cada una escribe su nombre en grande, en una cuartilla de cartulina de colores y lo decora con un dibujo que sea significativo para ella. Después, colgamos cada nombre en forma de mural en la pared del espacio donde realizamos el Círculo y de ser posible, nos acompañarán durante todas las sesiones, dándole el protagonismo que ellas merecen.

Tras esta dinámica, se continúa con establecer el Pacto de los Círculos entre todas las participantes. Unos principios que regirán todo el proceso, de inicio a fin, para lograr un espacio de confianza, protección y seguridad para todas.

Una vez establecido el Pacto, se realizará una actividad denominada: "LA CAJA DE LOS TESOROS" donde se iniciará con un trabajo de autoestima. Desde este primer Círculo se les presentará la caja donde en cada encuentro introducirán sus cualidades, valores y metas. En esta primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta el último encuentro del Círculo.

Como el objetivo inicial de este primer Círculo es conocernos más, realizaremos una dinámica donde se pedirá a las participantes caminar por el espacio, y cada vez que se dé la señal - puede ser un sonido o una palmada -, deberán parar y con la persona que tengan enfrente establecer contacto visual, saludarse con la mirada, y compartir unos minutos para contarse algo bonito que recuerden de su infancia. Luego, siguen caminando y al escuchar nuevamente la señal, paran y buscan a otra persona, se saludan con la mirada, y se les da tiempo para contarse cuál fue el regalo que más recuerdan de su niñez. La idea del ejercicio es que todas las mujeres roten con todas, compartiendo recuerdos y vivencias positivas. Otras preguntas que guíen la dinámica pueden ser:

- ¿Recuerdas tu primer día de clases del bachillerato?
- ¿Recuerdas cómo se llamaba tu profesora o profesor preferido?
- ¿Cuál fue tu amor de la adolescencia?
- ¿Cuál ha sido tu momento más alegre o significativo?
- ¿Cómo te sientes de estar en este lugar?

- Cuéntale a tu compañera cuál ha sido tu mayor triunfo o logro.

Esta dinámica permitirá que nos acerquemos y conozcamos un poco más, estableciendo contacto e interactuando unas con otras.

Al finalizar el ejercicio se retroalimentará según lo que se identifique en cada persona. De igual forma, se profundizará en el sentido del Círculo, el desarrollo, los principios, los acuerdos, hora y fecha de encuentro, sugerencias, etc.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, de que les gustaría hablar en los próximos Círculos y que se llevan de esta primera sesión.

Ilustración por:
www.co.pinterest.com/pin/646336983995157568/

Segundo círculo

PODER FEMENINO

Objetivo: Movilizar a las mujeres participantes hacia el reconocimiento del poder interno que cada una de las mujeres poseemos.

Materiales: Imágenes de espiral, niña, magia del universo, velas aromatizantes, colchonetas.

Para dar inicio al segundo Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores, debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando también algunos ejercicios de respiración y relajación.

Se continúa con establecer el Pacto de los Círculos entre todas las participantes, para lograr un espacio de confianza, protección y seguridad para todas, recordando que este espacio es de total confidencialidad y que todo lo que se hable o mencione dentro del Círculo, se queda dentro del Círculo.

Una vez establecido el Pacto, se realizará una actividad donde en el centro del círculo se dispondrá de 3 imágenes (anexos) que corresponden a los siguientes elementos:

Espiral: simboliza el centro de sí misma.

Niña: simboliza la niña interior.

Magia del universo: simboliza la grandeza de todas las posibilidades del universo en ti.

Se les pide a las participantes que observen las imágenes que hay alrededor del centro, y en silencio y de forma personal, piensen en que significan para cada una de ellas estas imágenes.

De esta manera, se inicia dando la palabra con la primera persona ubicada hacia la derecha, y una vez hayan terminado todas las participantes de hacer su reflexión, se hará la retroalimentación al grupo. Sobre lo aportado por las diferentes reflexiones de las mujeres, se realizará una observación en relación a la fuerza y el poder interno que cada mujer posee, utilizando la siguiente información sobre cada uno de los elementos.

Espiral: "La respuesta es hacia dentro" es importante reconocer que dentro de cada mujer habita un gran poder, que puede lograr lo que se desee. Muchas veces buscamos afuera, y en esa búsqueda incansable sentimos que nos quedamos sin fuerzas. Volver la mirada hacia sí misma da la posibilidad de ubicarse en un lugar diferente, de reconocer las propias fortalezas y debilidades, de sentirse capaz de avanzar a pesar de las dificultades.

Niña interior: Es muy importante reconocer que cada una de nosotras lleva una niña interior dentro, y es más importante todavía, tener una relación sana con esa niña interior. Muchas veces la niña interior está lastimada, con heridas emocionales que vienen desde la infancia, como los son las heridas de rechazo o abandono. Es necesario poder sanar esas heridas para que nuestra niña interior sonría. Se debe dejar claridad que este tipo de procesos de sanación de la niña interior corresponden a un nivel terapéutico, y por lo tanto no se profundizará en este espacio, sino que se realizará una exploración interior. Reconocer como está la relación con la niña interior, sanar la historia, reconciliarse con ella y

abrazarla desde el amor, permite que la adulta que eres en este momento recobre el poder interno, evidenciado en la creatividad, la imaginación, la alegría, la capacidad de sorprenderse, etc.

Magia del universo: Creer en ti y en todas las posibilidades que habitan dentro de tú ser te permite reconocer la fuerza interna que posees. Todas las mujeres llevamos una sabia dentro, una guerrera que, si nos dejamos guiar por su intuición, vencerá todas las batallas que enfrente. Para ello es necesario que cada mujer pueda confiar en sí misma, respetarse, aprender de sus experiencias negativas, aprender a colocar límites, tener la mejor relación con ella misma, reconociendo sus fortalezas, pero también sus debilidades.

Al finalizar el Círculo se recuerdan los acuerdos o pactos que se han establecido hasta el momento y se define lugar, hora y fecha del próximo encuentro.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de esta segunda sesión, el cierre de este Círculo se puede definir o construir con las participantes, donde ellas se sientan seguras y cómodas, puede ser un abrazo, un aplauso, mencionar en voz alta una palabra que las identifique o un aullido (explicándoles el significado del aullido).

Ilustración por: Lauryn Green
www.lauryngreen.blogspot.com/

Tercer círculo

Mitos y creencias sobre las relaciones de pareja

Objetivo: Sensibilizar a las participantes del Círculo sobre lo perjudicial que pueden ser los ideales construidos acerca de las relaciones de pareja.

Materiales: Texto sobre el amor romántico y velas de incienso.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando también algunos ejercicios de respiración y relajación. Recordaremos también, el Pacto que conlleva cada Círculo entre todas las participantes y los principios que regirán todo el proceso, de inicio a fin, para lograr un espacio de confianza, protección y seguridad para todas.

Una vez establecido el Pacto, el Círculo se desarrollará a través de la lectura y reflexión de un texto sobre el amor romántico (anexos), cuya autoría corresponde a John Lennon. De esta manera se dará a cada una de las participantes la palabra, a través de las siguientes preguntas: ¿Qué piensan acerca del texto? ¿Cómo ha sido su experiencia en sus relaciones de pareja? ¿Creen que podemos cambiar ese ideal del amor romántico? ¿Qué podemos hacer para empezar a crear mujeres independientes, heroínas y sin un príncipe que las tenga que rescatar?

La reflexión y retroalimentación de este Círculo se hará en relación a la idealización de la pareja, retomando las enseñanzas de la niñez donde siempre nos dicen que “el amor es un cuento de hadas”, con princesas abnegadas, príncipes azules y sapos encantados. Es importante resaltar que este tinte de cuento de hadas que ha permeado las relaciones de pareja es uno de los elementos más influyentes cuando de relaciones tóxicas se trata, además de otras creencias como; la media naranja, dos en uno, juntos por siempre, y vivieron felices y comieron perdices, etc. Todos estos mitos sobre los cuales se construyen algunas relaciones de pareja, nos han hecho creer que somos seres incompletos que necesitamos de otra persona para completarnos, lo que nos permite mantenernos en relaciones tóxicas basadas en la dependencia emocional.

Es muy importante poder generar conciencia sobre estos elementos, y reconocer qué tipos de creencias sostienen las relaciones de pareja que hemos establecido a lo largo de nuestra vida. Lo más sano es disfrutar del amor de pareja desde la libertad y no, desde la necesidad.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y qué se llevan para sí de esta tercera sesión, se establece fecha, lugar y hora del próximo Circulo de Poder.

Cuarto círculo

AMOR PROPIO

Objetivo: Sensibilizar a las participantes del Círculo sobre la importancia del amor propio como factor de protección frente a la violencia de género.

Materiales: Aceite corporal y velas aromatizantes.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando también algunos ejercicios de respiración y relajación. Tras recordar el Pacto del Círculo, se propondrá a las participantes un masaje con aceites esenciales. Se les pide a las mujeres cerrar sus ojos por un momento, ubicarse de la manera más cómoda posible, desprenderse de cualquier objeto que tenga en sus manos o piernas, escuchar el sonido de la naturaleza y disfrutar de este tiempo a solas. Se les pedirá que extiendan sus manos como si fueran a pedir algo, pero realmente el sentido no es pedir, sino regalarse algo, donde esparciremos un poco de aceite en sus palmas para que se den un masaje en sus manos y brazos con todo el cariño y la suavidad del mundo, deteniéndose en el disfrute y el goce de su cuerpo. Es importante que ellas se den el tiempo de respirar, de percibir el aroma y apreciar sus manos. Se direcciona a las participantes a pensar en ellas como el ser más importante de sus vidas, en que son merecedoras de estos espacios de cariño hacia ellas mismas

Una vez realizado este ejercicio se les preguntara a las participantes ¿Cuántas veces te has regalado un masaje? ¿Crees que es necesario dedicarse este tiempo? ¿Comenzaremos a practicar estos espacios en nuestra vida?

La reflexión y retroalimentación de este Círculo se dirige hacia la importancia del reconocimiento del valor y el amor por sí misma, resaltando que uno de los factores de riesgo de la violencia de género -cuando se trata de violencias generadas por compañeros sentimentales -, es una baja autoestima. Cuando el amor y la valoración que se tiene sobre sí misma no son suficientes, no se cuenta con la capacidad de colocar límites porque siempre estará por encima de ti la otra persona. Cultivar el amor propio es una tarea que se debe hacer todos los días, incluso se debe fortalecer desde los primeros años de vida. Aquellos padres/madres deben de tener en cuenta que en el proceso de formación de sus hijas/os, se refuerce de forma positiva este elemento.

De esta manera se recomienda a las participantes empezar con simples ejercicios cotidianos para fortalecer su amor propio, como lo son; darse tiempo para sí mismas, para su cuidado y bienestar, hacer actividades que les generen bienestar como hacer deporte, bailar, nadar, cantar, comerse algo que les guste, compartir tiempo con sus amigas/os, descansar, etc.

Para concluir, se colocará en el centro del Círculo de Poder varias figuras de mandalas y cada participante deberá elegir la que más llame su atención para colorearla. Mientras colorea, se le sugiere que piense sobre sus dones, talentos, y cualidades, así como sus logros en la vida.
Es importante movilizar hacia el reconocimiento de sus aspectos positivos, y lo que han logrado en su vida como mujeres.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y qué se llevan de esta cuarta sesión y como punto de cierre se definirá, fecha, hora y lugar del próximo Circulo de Poder.

Quinto círculo

RESILIENCIA

Objetivo: Movilizar a las mujeres participantes hacia la identificación de sus factores resilientes.

Materiales: Velas aromatizantes, flores y hojas de colores.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando también algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda el Pacto que conlleva cada Círculo entre todas las participantes, para lograr un espacio de confianza, protección y seguridad. En el centro se dispondrá de una flor de loto y hojas de colores con las siguientes palabras o mecanismos resilientes:

Mecanismos resilientes:

Según Grotberg (1995) define la resiliencia como la capacidad humana universal de enfrentar las adversidades de la vida, superándolas o incluso transformándolas o siendo transformados/as por ellas. En relación a esta capacidad plantea que cada persona cuenta con ciertas características, habilidades o mecanismos que se utilizan o ponen en práctica cuando se enfrentan a una situación difícil. Resalta que estos mecanismos forman parte de un proceso de desarrollo evolutivo y deben ser promovidos desde la niñez, estos mecanismos son los siguientes:

- **Independencia:** Capacidad de establecer límites entre sí misma/o y ambientes adversos que pueden causar daño, capacidad de decir NO ante situaciones que resulten tóxicas, molestas o nocivas, tanto para la salud física como emocional. De igual forma, se relaciona con la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin la necesidad de aislarse.

- **Iniciativa:** Capacidad de tomar el control y responsabilidad de las situaciones personales, poder exigirse y explorar todo el potencial interno para la solución de problemas o dificultades.

- **Creatividad:** Capacidad de buscar diferentes alternativas o soluciones a las dificultades que se presentan, capacidad de crear orden y encontrar el aprendizaje en el caos.

- **Introspección:** Capacidad de adentrarse a sí misma/o y encontrar las auto-respuestas que se buscan, desde un trato honesto, compasivo y amoroso.

- **Humor:** Capacidad de encontrar lo cómico en las situaciones adversas y que facilita transformar la interpretación que se hace del problema. El reír genera a nivel cerebral una reacción química, que produce un estado de tranquilidad y bienestar, lo cual permite situarse desde una posición diferente frente a la situación adversa que se vive.

- **Capacidad para relacionarse:** Capacidad de establecer lazos y vínculos satisfactorios con otras personas, para balancear la necesidad propia de afecto, con una buena actitud para relacionarse con otros/as.

Pilares de la resiliencia: *(Grotberg, 2001)*

Los pilares que a continuación se describen, recopilan los mecanismos resilientes que se mencionaron anteriormente, y se refieren a conductas, acciones y la interpretación de respuestas que las personas pueden tener frente a una situación difícil en particular. Cada respuesta depende de los recursos internos y externos con que cada persona cuente, de la interpretación que hace sí misma, de sus experiencias y de las posibilidades de transformación y crecimiento que se brinde a partir del problema.

- Yo tengo
  - Personas del entorno en quienes confío y me quieren incondicionalmente.
  - Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros y problemas.
  - Personas que me muestran con su conducta la manera correcta de proceder.
  - Personas que quieren que aprenda a desenvolverme sola/o.

- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo/a, o en peligro o cuando necesito aprender.

➢ Yo soy

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuosos de mi misma/o y del prójimo.

➢ Yo estoy

- Dispuesta/o a responsabilizarme de mis actos.
- Segura/o de que todo saldrá bien.

➢ Yo puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo que es peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

El Círculo se abrirá manifestando que hoy empezaremos hablando de la flor que está en el centro del Círculo, y para ello se leerá la siguiente descripción:

La flor de loto

Esta flor ha sido un símbolo fundamental para multitud de civilizaciones a lo largo de la historia de la Humanidad. Representa la belleza y la pureza que se elevan más allá de lo sucio y lo mundano. Esta hermosa flor emerge y se nutre del barro. Según la mitología griega, una diosa huyó a un bosque situado en un lugar llamado Loto, donde finalmente se hundió. Loto era el lugar destinado por los dioses para los fracasados y perdedores. La joven diosa luchó durante siglos, y logró salir en forma de una bella y delicada flor de largos pétalos. Por ello, para los griegos esta flor simbolizaba el triunfo después de haber luchado incansablemente en contra de la adversidad. Nunca vas a encontrar una flor de Loto en aguas limpias, sino que cuanto más sucia esté el agua más preciosa será.

La flor de loto es un tipo de lirio de agua, cuyas raíces tienen su base en el fango y en el lodo de lagunas y lagos. La flor de loto posee la semilla con mayor longevidad y resistencia, puede aguantar hasta 30 siglos antes de florecer sin perder su fertilidad.

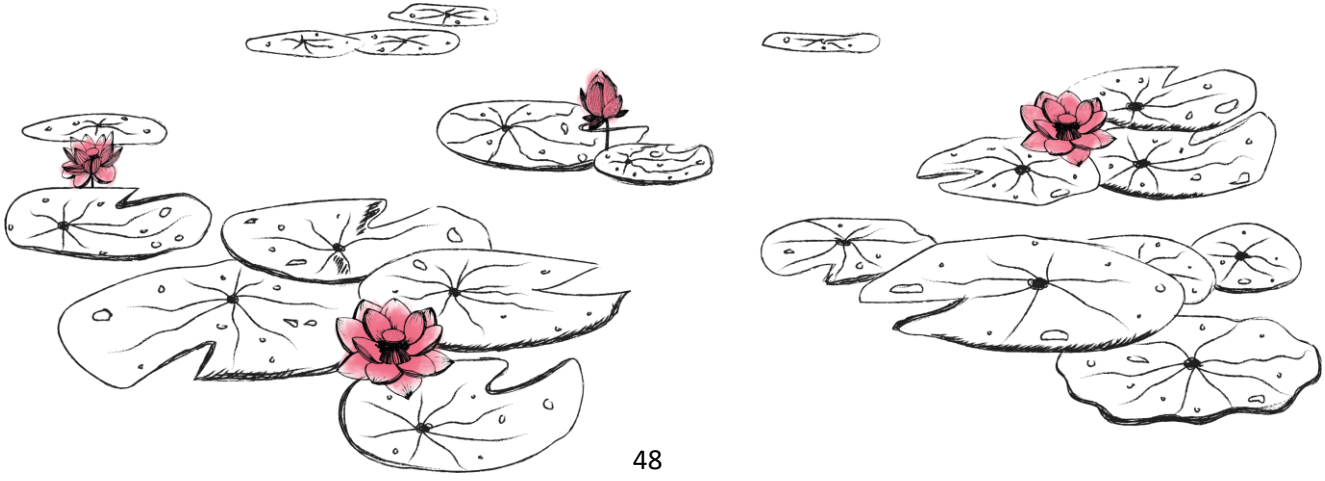
Esta hermosa flor emerge y se nutre del barro, en ciénagas o lugares pantanosos y cuando florece se eleva sobre el lodo. En la noche, los pétalos de la flor se cierran y la flor se sumerge bajo el agua. Se cierra

para hundirse en el agua, pero al amanecer se alza de nuevo sobre al agua sucia, intacta y sin restos de impureza por la disposición de sus pétalos en forma espiral.

La reflexión de este Círculo se hará en relación con la historia de la flor de loto, una flor hermosa que crece en medio del barro. Se utilizará esta metáfora para hablar de la capacidad que tenemos los seres humanos de afrontar y superar los obstáculos, y que al ponerla en práctica nos hace cada vez más fuertes.

De igual forma, se retomará cada uno de los mecanismos resilientes (mencionados anteriormente) y los pilares de la resiliencia. El ejercicio para las participantes será identificar a través de sus experiencias de vida, cuáles de los mecanismos y pilares de la resiliencia han puesto en práctica en situaciones difíciles, y cuáles de ellos deberían reforzar.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la quinta sesión. Se define fecha, lugar y hora del próximo Círculo de Poder.



¡Más mimos para ti!

Este espacio contiene otros elementos que te pueden ayudar a complementar los Círculos de Poder.

Vitalidad del cuerpo y de la mente

Objetivo: Aprender a beneficiarnos de la respiración y la relajación, ya que una buena respiración es fuente de salud, fortalece la vitalidad del cuerpo y de la mente y es la puerta para una efectiva relajación. Una buena respiración estimula un eficiente funcionamiento de todo el organismo.

Existe una estrecha relación entre lo que pensamos y lo que sentimos. Las emociones negativas como la rabia, el miedo, la tristeza, etc. hacen que el cerebro libere elementos químicos que afectan al organismo de manera adversa, provocando estrés y fomentando un mal estado de salud, a diferencia de las emociones positivas que causan el efecto contrario.

Los beneficios asociados a una respiración correcta y profunda son:

- Una buena respiración es fuente de salud.
- Fortalece la vitalidad del cuerpo y de la mente.
- Es la puerta para una efectiva relajación.

¡Más mimos para ti!

A pesar de que la respiración es un acto imprescindible, respiramos mal, utilizando mínimamente la capacidad de nuestros pulmones.

La respiración profunda, estimula la circulación sanguínea de todos los órganos internos para el bienestar general del organismo.

La respiración lenta, profunda y rítmica provoca una reducción en los latidos del corazón y una relajación muscular, lo cual estimula la tranquilidad mental.

Una de las consecuencias graves de no saber respirar es no poder evitar ni manejar situaciones difíciles y problemas de salud.

Comencemos!!

Respiración profunda

Es un ejercicio sencillo y tranquiliza tras una situación de estrés o esfuerzo. Se basa en tomar aire por vía nasal, mantenerlo en los pulmones y finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de cuatro segundos.

¡Más mimos para ti!

Respiración diafragmática o abdominal

Como su propio nombre indica, esta técnica implica directamente a nuestro diafragma, el músculo que separa la caja torácica del vientre, y es muy útil para combatir síntomas como la ansiedad. Debemos colocar una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, la mano que está sobre el vientre se deberá alzar mientras respiramos.

La técnica: tomar aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realizar una pequeña pausa y soltar el aire por la boca lentamente. Repetir el ejercicio 4 veces.

Respiración completa

Este tipo de respiración une la respiración profunda y abdominal. Se comienza con la expulsión de todo el aire de los pulmones. Se continúa inspirando suave y profundamente hasta llenar en primer lugar el abdomen, para continuar inhalando hasta llenar también los pulmones y pecho en una misma inhalación. Se mantiene el aire unos segundos y posteriormente, se procede a expulsarlo por la boca con lentitud.

Herbología

Objetivo: Aprovechar todas las propiedades medicinales de las plantas y sus extractos como símbolo de sanación y armonía.

Desde la medicina tradicional, tanto mujeres como hombres han transmitido esta sabiduría ancestral generación por generación, permitiéndonos conocer los poderes curativos de las plantas en procesos de sanación física y emocional.

A continuación, te mostramos algunas plantas que se pueden usar en momentos de intranquilidad, tristeza y cansancio.

MENTA: Podemos consumir la menta en una infusión, 2 o 3 hojitas para medio litro de agua. Con su frescura traerá a nuestra mente pensamientos de tranquilidad y ayudará a combatir el pesimismo.

NARANJO: Es una florecita maravillosa porque nos restaura la energía. Vamos a colocar unas 4 o 5 hojitas para prepararnos una infusión. Otra de sus propiedades es que nos inspira a la creatividad, disminuye el aburrimiento, nos quita la rigidez que sentimos en el cuerpo.

¡Más mimos para ti!

CITRONELA: La citronela ayuda con el sentimiento de aprehensión del pasado, recuerdos y añoranzas que pueden generar tristeza y desolación. Sírvete un puñito de citronela seca en medio litro de agua hirviendo para tomar como infusión.

LAVANDA: La lavanda ayuda con el sentimiento de inseguridad y tensiones, además de ayudar a reducir la ansiedad. Vamos a colocar unas 3 hojitas para prepararnos una infusión, que se puede tomar tres veces al día. Si tienes problemas de insomnio, puedes tomarla antes de acostarte.

MANZANILLA: La manzanilla aporta beneficios para tranquilizarnos gracias a su efecto relajante. También ayuda a calmar los nervios y para el insomnio. Se puede consumir en infusión de flores secas.

¡Tómate un té!

Objetivo: Concienciar que se pueden generar grandes cambios personales, que producen bienestar físico, mental y emocional a través de acciones pequeñas, pero realmente significativas.

Un té, puede ser la mejor medicina:

¡Ama – te!

¡Respeta-te!

¡Sonríe-te!

¡Mima-te!

¡Abraza – te!

¡Valora-te!

Invítala a tomarse un TÉ, pensándose siempre como el gran amor de su vida, a tomarse un tiempo para ella, para su descaso.

Recurso

Entregar tarjeta acompañada con una bolsita de té.

¡Tómate un té!

"Ama tus maneras, tus tiempos, tu forma de salir adelante, tu forma de vivir o de amar, quizá imperfecta, o absurda para el resto, pero tan sagrada por ser tuya, ¡¡por ser de ti!!"

Vivi Cervera

¡Ama – te!

¡Respeta-te!

¡Sonríe-te!

¡Abraza – te!

¡Mima-te!

¡Valora-te!

Baño con hierbas para limpiar la energía

Seguramente has sentido una mala vibra en algún lugar o la mala energía de alguna persona, para evitar que esto llegue hasta a ti y te genere cualquier tipo de malestar, aquí te contaremos los mejores baños con hierbas que puedes hacer en casa para limpiar tu energía.

Cabe mencionar que estos baños con duchas no solo sirven para limpiar la mala energía, sino que se puede emplear para la sanación de algunas enfermedades y relajación.

¿Cómo Hacer los Baños?

En general, todos los baños los debes hacer de la misma manera, haces una infusión con las hierbas, con agua suficiente para que te puedas bañar completamente, puedes verter el agua de la infusión en una tina, mientras esperas a que el agua esté tibia, puedes ducharte como normalmente haces, para así proceder a sumergirte por unos 15 minutos en la tina, una vez haya trascurrido el tiempo de la ducha del agua con la infusión esperas que se seque y listo.
Para comenzar, haz estos baños 1 vez a la semana por 1 mes, después para mantener tu energía limpia, puedes hacerlo 1 o 2 veces al mes.

Las flores y hierbas después de usarlas debes botarlas dentro de una bolsa, nunca debes reutilizarlas para hacer más infusiones.

¡Más mimos para ti!

Baños para quitar la mala energía:

1. Receta: jengibre rallado, sal gruesa (puede ser la sal marina), pimienta y 3 flores amarillas como flor de acacia, agracejos, aguaturmas, almorejos, aladiernos, amapola, etc.

2. Receta: una rama de romero, una rama de eucalipto, dos ramas de ruda y 10 gotas de esencia de lavanda

Baño de protección:

1. Receta: Una rama de romero, una rama de ruda, hojas de albahaca, 3 flores de lirios blancos y 3 claveles blancos.

Tipos de hierbas para los baños

Hierbas amargas: Son las que se emplean para eliminar malas energías o vibraciones, son de olor fuerte y pueden generar cierto picor en la piel. Es el primer baño que se debe realizar, para hacer después el baño dulce.

Hierbas dulces: Son el complemento de las hierbas amargas para un baño completo, las más comunes son manzanilla, menta, salvia, yerbabuena, lavanda, toronjil, rosa y girasol.

UN CUENTO para reflexionar sobre nuestro poder

La tía Chila estuvo casada con un señor al que abandonó, para escándalo de toda la ciudad, tras siete años de vida en común. Sin darle explicaciones a nadie. Un día como cualquier otro, la tía Chila levantó a sus cuatro hijos y se los llevó a vivir en la casa que con tan buen tino le había heredado la abuela.

Era una mujer trabajadora que llevaba suficientes años zurciendo calcetines y guisando fabada, de modo que poner una fábrica de ropa y venderla en grandes cantidades, no le costó más esfuerzo que el que había hecho siempre. Llegó a ser proveedora de las dos tiendas más importantes del país. No se dejaba regatear, y viajaba una vez al año a Roma y París para buscar ideas y librarse de la rutina.

La gente no estaba muy de acuerdo con su comportamiento. Nadie entendía como había sido capaz de abandonar a un hombre que en los puros ojos tenía la bondad reflejada. ¿En qué pudo haberla molestado aquel señor tan amable que besaba la mano de las mujeres y se inclinaba afectuoso ante cualquier hombre de bien?

– *Lo que pasa es que es una cuzca* – decían algunos.
– *Irresponsable* – decían otros.
– *Lagartija* – cerraban un ojo.
– *Mira que dejar a un hombre que no te ha dado un solo motivo de queja.*

Pero la tía Chila vivía de prisa y sin alegar, como si no supiera, como si no se diera cuenta de que hasta en la intimidad del salón de belleza había quienes no se ponían de acuerdo con su extraño comportamiento.

Justo estaba en el salón de belleza, rodeada de mujeres que extendían las manos para que les pintaran las uñas, las cabezas para que les enredaran los chinos, los ojos para que les cepillaran las pestañas, cuando entró con una pistola en la mano el marido de Consuelito Salazar.

Dando de gritos se fue sobre su mujer y la pescó de la melena para zagolotearla como al badajo de una campana, echando insultos y contando sus celos, reprochando la fodonguez y maldiciendo a su familia política, todo con tal ferocidad, que las tranquilas mujeres corrieron a esconderse tras los secadores

y dejaron sola a Consuelito, que lloraba suave y aterradoramente, presa de la tormenta de su marido.

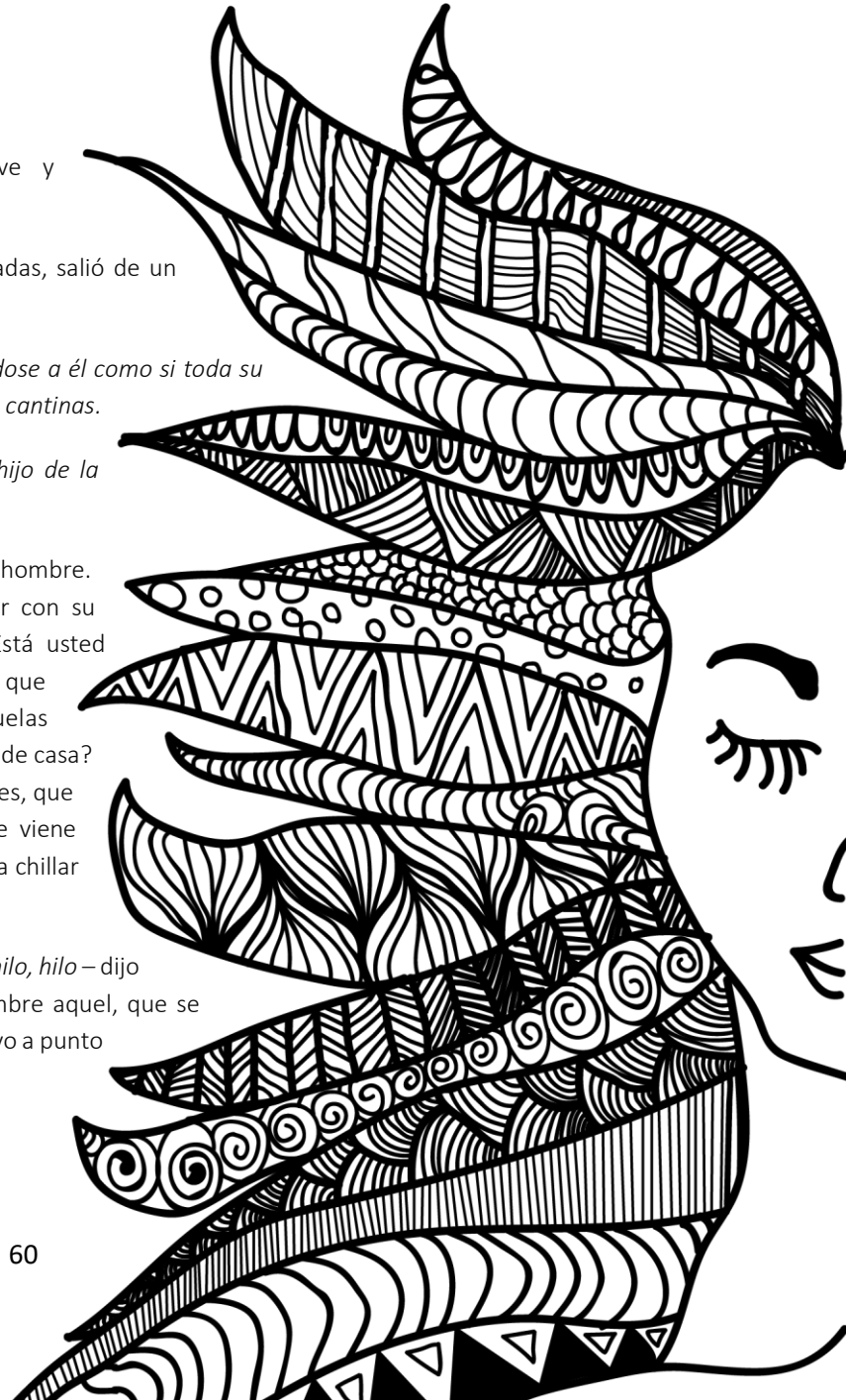
Fue entonces cuando, agitando sus uñas recién pintadas, salió de un rincón la tía Chila.

– Usted se larga de aquí – le dijo al hombre, acercándose a él como si toda su vida se la hubiera pasado desarmando vaqueros en las cantinas.

–Usted no asusta a nadie con sus gritos. Cobarde, hijo de la chingada. Ya estamos hartas.

-*Ya no tenemos miedo*. Déme la pistola si es tan hombre. Valiente hombre valiente. Si tiene algo que arreglar con su señora diríjase a mí, que soy su representante. ¿Está usted celoso? ¿De quién está celoso? ¿De los tres niños que Consuelo se pasa contemplando? ¿De las veinte cazuelas entre las que vive? ¿De sus agujas de tejer, de su bata de casa? Esta pobre Consuelito que no ve más allá de sus narices, que se dedica a consecuentar sus necesidades, a ésta le viene usted a hacer un escándalo aquí, donde todas vamos a chillar como ratones asustados.

Ni lo sueñe, berrinches a otra parte. Hilo de aquí: *hilo, hilo, hilo* – dijo la tía Chila tronando los dedos y arrimándose al hombre aquel, que se había puesto morado de rabia y que ya sin pistola estuvo a punto de provocar en el salón un ataque de risa.



–. *Hasta nunca, señor* – remató la tía Chila –. *Y si necesita comprensión vaya a buscar a mi marido. Con suerte y hasta logra que también de usted se compadezca toda la ciudad.*

Lo llevó hacia la puerta dándole empujones y cuando lo puso en la banqueta cerró con triple llave.

– *Cabrones éstos* – oyeron decir, casi para sí, a la tía Chila.

Un aplauso la recibió de regreso y ella hizo una larga caravana.

– *Por fin lo dije* – murmuró después.

– *Así que a ti también* – dijo Consuelito.

– *Una vez* – contestó Chila, con un gesto de vergüenza.

Del salón de Inesita salió la noticia rápida y generosa como el olor a pan. Y nadie volvió a hablar mal de la tía Chila Huerta porque hubo siempre alguien, o una amiga de la amiga de alguien que estuvo en el salón de belleza aquella mañana, dispuesta a impedirlo.

Mujeres de ojos grandes, Ángela Mastretta, Seix Barral, 2000

Sexto círculo

GESTIÓN DE EMOCIONES

Objetivo: Reconocer las emociones como parte de nuestra humanidad, dejando de clasificarlas como buenas o malas.

Materiales: Emoticonos (recortes)

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando también algunos ejercicios de respiración y relajación. En el centro se dispondrá de caras (emoticón) que reflejen diferentes emociones como: alegría, tristeza, rabia y miedo.

El Círculo se abrirá con la siguiente pregunta, ¿Con cuál de las emociones que están en el centro te identificas y por qué?

La reflexión y retroalimentación de este Círculo se hará a través de los siguientes elementos:

- Las emociones no son buenas ni malas, solo son emociones: son respuestas frente a estímulos externos que nos tratan de comunicar que algo pasa dentro de nosotras. Siempre van a estar presentes y se manifestarán de acuerdo con las experiencias que vivamos.

Es normal sentir alegría, pero también tristeza, o miedo, que es la emoción que nos pone alerta ante situaciones de amenaza.

- **Es necesario sentirlas, para poder gestionarlas:** es muy importante permitirnos sentir nuestras emociones. Nos han enseñado que llorar es malo, o sentir miedo nos hace cobardes, y eso en muchas ocasiones nos lleva a reprimir o anular estas emociones. Esta represión lo que genera es un malestar mayor, por lo tanto, cuando sintamos tristeza y ganas de llorar, debemos hacerlo, cuando sintamos rabia también debemos manifestarlo, (el llanto también puede ser una manifestación de esta emoción). En la medida en que se reconozcan y se expresen las emociones, es más fácil aprender a manejarlas.

- **Aprende a escuchar tus emociones:** el cuerpo humano es el mejor laboratorio que existe. A través de tus emociones puedes identificar lo que tu ser interno quiere decirte. Cuando estás sintiendo por mucho tiempo una emoción de forma continua, vale la pena hacer un alto y escuchar lo que esta emoción te quiere decir, por ejemplo, en el caso de la violencia de género, las emociones que se pueden presentar de manera repetitiva son la tristeza y el miedo. Debes poner mucha atención a lo que estas te quieren decir, es un indicador de que algo no está bien. Por su parte, el miedo es una emoción que nos puede alertar o paralizar, debemos prestarle mucha atención, porque esta emoción nos podría estar diciendo que necesitamos salir del lugar en el que estamos, o porque se corre peligro.

Ilustración por: Paula Bonet / @paulabonet

Una vez identificadas estas emociones, la pregunta será; ¿qué haces tú cuando sientes rabia, miedo, tristeza o alegría? De esta manera, se darán herramientas para gestionar estas emociones:

EMOCIÓN	RECURSO
Tristeza: Es la emoción que nos permite conectarnos con nosotras mismas, con nuestro dolor y con nuestro sentimiento.	La tristeza se libera llorando. El llanto no es malo, al contrario, ayuda a limpiar lo que sentimos, ayuda al desahogo y sentirse más liviana. Es importante tener en cuenta que la liberación de esta emoción se debe hacer sin sentir culpa o vergüenza.
Miedo: Es la emoción que nos permite estar alerta de los peligros, y que en ocasiones nos paralizan.	Para facilitar la liberación del miedo es importante hablar abiertamente con una persona de confianza sobre todo lo que nos asusta, sin pensar que vas a ser juzgada o señalada. De igual forma, piensa a quién puedes pedir apoyo para compartir tus miedos.
Rabia: Es la emoción que nos per- mite defendernos e impulsarnoshacia delante.	Para facilitar la liberación de la rabia podemos gritar, correr, o golpear un cojín con los puños. Aquí también podemos practicar las técnicas de respiración y relajación, que son de gran ayuda para tranquilizar.
Alegría: Es la emoción que nos conecta con el vivir, con las otras personas, con el territorio y nos llena de actividad para el día a día.	Para facilitar la liberación de la alegría nos ayuda bailar, cantar, abrazar, caminar o pintar, entre otras actividades.

La reflexión de esta dinámica va enfocada en la capacidad de reconocer e identificar las emociones que aún nos generan malestar o remueven nuestro ser más profundo. Es importante aceptar y comprender que estas emociones hacen parte de un proceso de sanación y recuperación física, emocional, espiritual y mental de una misma, y que, por lo tanto, no está mal sentirlas, al contrario, hay que vivirlas, experimentarlas para después lograr ser resilientes en todo el proceso.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de esta sexta sesión. Podemos cerrar con un gran abrazo colectivo de sororidad entre mujeres.

Ilustración por: Paula Bonet / @paulabonet

Séptimo círculo

AUTOCUIDADO

Objetivo: Movilizar hacia el reconocimiento de la importancia del cuidado propio para un bienestar físico y emocional.

Materiales: Velas aromatizantes

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando también algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección y seguridad para todas.

Este Círculo se abrirá con la siguiente pregunta: ¿Cómo te sientes hoy?

La reflexión y retroalimentación de este Círculo se hará en relación con las prácticas de cuidado propio, la identificación del tiempo que se emplea para hacer lo que nos gusta y de los espacios que nos brindamos a nosotras mismas para sentir nuestras emociones. Es muy común encontrarse con dinámicas cotidianas en las que las mujeres viven en función de otras personas o cosas; los hijos, la pareja, la familia, el trabajo, etc. Y es muy poco el tiempo que se dedican para sí mismas. El autocuidado

está muy relacionado con el amor propio, y es poder volver hacia nosotras y por un momento preguntarme: ¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito?

Cuando dejo de ser una prioridad para mí misma, no me intereso por mi bienestar físico, ni emocional.

Se darán a las mujeres algunos tips para su autocuidado:

- Tomar un tiempo del día para sí misma; para descansar, escucharte, y sentir tus emociones.
- Hacer algo que te guste: cantar, bailar, escribir, pintar, etc.
- Cocinar algo que te guste para ti.
- Hacer ejercicio.
- Regalarte una palabra bonita o amable todos los días.
- Reconocer tus cualidades y/o fortalezas.
- Tomar un día de la semana para tu cuidado personal: puedes hacerte una mascarilla para la piel, para el cabello, arreglarte las uñas o regalarte un masaje.
- Salir con tus amigas/os.

Una vez realizada la reflexión de la dinámica, se hará entrega de una cuartilla de cartulina a las participantes y se les pedirá que escriban su nombre y plasmen a que se comprometen consigo mismas para su cuidado propio. Estos compromisos serán depositados en la "CAJA DE LOS TESOROS", para así cuando se destape esta caja en el último Círculo descubrir cuáles de los compromisos hemos cumplido y en cuáles debemos seguir trabajando.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la séptima sesión. Se define lugar, fecha y hora del próximo Círculo de Poder.

Octavo círculo

EL RECONOCIMIENTO

Objetivo: Centrarnos en los aspectos positivos que poseemos como mujeres, encaminándonos al auto - reconocimiento de nuestro valor.

Materiales: Cartulina, hojas de block, marcadores y lapiceros, tierra, semillas, velas, flores y agua.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza, el agua, la tierra, el viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares. En el centro del Círculo se colocarán los siguientes elementos: Tierra, Agua, Semillas, Velas y Flores.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda a las participantes las consignas del Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.

En el desarrollo de este Círculo se pedirá que cada una de las participantes se centre únicamente en las características positivas que poseen sus compañeras de Círculo: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para expresarse, para cantar, etc.)

Empezaremos con que cada una de la participante escriba su nombre en la parte superior de una cartulina y se lo pase a la compañera de su derecha. Cuando recibimos el nombre de una compañera, cada participante reconoce y anota una cualidad positiva de esa persona. Así, la cartulina va dando vueltas hasta que lo recibe la propietaria con todos los elogios que han escrito de ella las demás mujeres pertenecientes al Círculo.

Lo que se pretende con esta dinámica es valorar las cualidades positivas, así como las del resto de las mujeres.

La importancia de la dinámica redunda en la necesidad de expresar las cualidades positivas y logros de las personas para la el reconocimiento y autovaloración positiva de ellas mismas. Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor. Y también, que muchas veces somos las últimas en reconocer o creernos poseedoras de estas virtudes o cualidades positivas.

Se hace la invitación a las participantes del Círculo a creer en todas esas cualidades positivas que las han descrito. Muchas veces por las experiencias negativas que han tenido que vivir, las mujeres han minimizado su personalidad y sus cualidades y han olvidado cuan valiosas e importantes son, pero este es el momento de decir: YO SOY, YO VALGO, YO IMPORTO.

Para complementar este Círculo, el centro contará con unos elementos a los cuales la facilitadora les pude dar un significado. Sin embargo, cada mujer podrá darle el significado que ella considere a cada elemento con el que se identifique del centro.

Tierra: capacidad de renacer

Semillas: capacidad de reinventarse y empezar de nuevo

Velas: fuerza – esperanza

Flores: Capacidad de volver a sonreír

Agua: fluidez

Se les pide que tomen los elementos con los que ellas se identifiquen y que se ubiquen en "el aquí y en el ahora" y se reconozcan dentro de su ser, aquello que les ha permitido seguir adelante y afrontar situaciones difíciles. Cerrando los ojos y para sí mismas, las participantes se susurran a sí mismas el significado del elemento. Una vez terminado el ejercicio cada una de ellas lo socializara con sus compañeras.

La reflexión se puede dirigir hacia la sensibilización del reconocimiento de la fuerza y el poder interno con el que cuentan para afrontar esos momentos difíciles, y dejar claro que todas las personas lo hacen de forma diferente, pero todas tiene la capacidad de reinventarse y actualizarse.

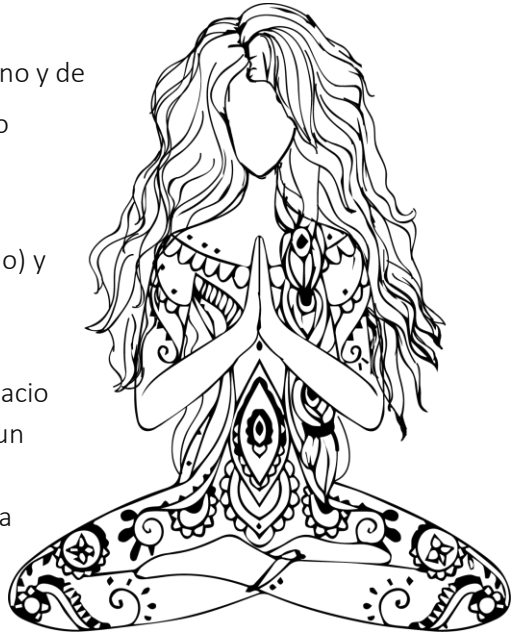
Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la octava sesión. Se define fecha, lugar y hora del próximo Círculo de Poder.

Tejiendo mi propia mandala

Ilustración por: Elizat Marx

Noveno círculo

Tejiendo mi mandala como símbolo de espiritualidad y cambio

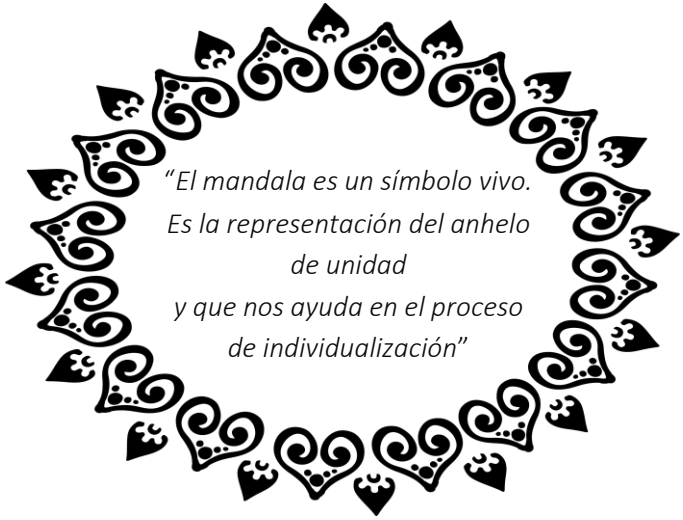


Objetivo: Transformar la visión que tenemos de nuestro entorno y de nosotras mismas, a través de la simbología de los mandalas como símbolos de equilibrio y purificación.

Materiales: lana de colores (naranja, azul, verde, rosa, amarillo) y palillos.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, como un espacio en contacto con la naturaleza, agua, tierra, viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.



Carl Jung – Psiquiatra, psicólogo y ensayista.

Se dispondrá para las participantes del Círculo, de lana y palillos para la elaboración de un mandala. Este ejercicio se realizará de forma personal, pero las participantes pueden estar organizadas en subgrupos de 4 personas. Previamente ubicadas las lanas y palillos en el centro del Círculo, se procede a explicar cómo se va a realizar el bordado de la mandala, dándoles libertad de elegir los elementos que desean atraer para su vida.

En el centro del Círculo se ubicarán las lanas, que, según el color, representarán lo siguiente:

Naranja: El color de la creatividad, el optimismo, la calidez y el entusiasmo. Además, transmite salud, movimiento, fraternidad, vitalidad y éxito.

Azul: Este es el color de la paz y la tranquilidad. El azul transmite serenidad, armonía, libertad, verdad, fidelidad, progreso y contemplación.

Verde: Simboliza la esperanza, el equilibrio, la naturaleza, el crecimiento, rejuvenecimiento y estabilidad.

Rosa: El color de la delicadeza y la dulzura. Refleja calma, exquisitez, amistad, gratitud, sensibilidad y buen humor.

Amarillo: El color de la alegría y el optimismo. Transmite energía, felicidad, diversión, así como también, inteligencia e innovación.

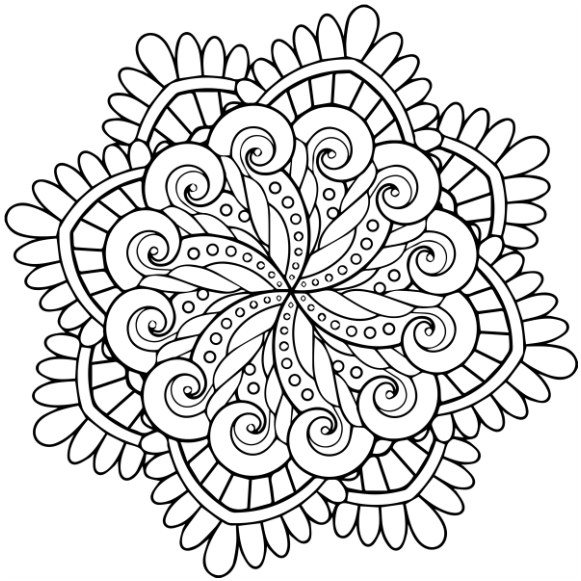
Una vez que cada persona haya escogido sus lanas, se dará la orientación de que se debe pensar en lo que tiene o quiere atraer para su vida, para su integridad o bienestar personal mediante el bordado de la mandala como algo simbólico. El fin del tejido será atraer la tranquilidad, armonía, delicadeza, esperanza, libertad, paz y todo lo que genere bienestar para su vida. Una vez terminado el bordado de su mandala, se les pide a las participantes responder las siguientes preguntas: ¿Qué sintió mientras bordaba su mandala? ¿Qué representa para usted cada color en su bordado? ¿Qué siente en estos momentos?

La realización de un mandala nos permite experimentar vivencias más profundas desde la espiritualidad, que desde el uso de la palabra. A través de la creación artística y del símbolo, el ser humano es capaz de traspasar las fronteras de la lógica y conectar con su parte más intuitiva, con su "yo" más sagrado y vacío de las cosas, sin necesidad del razonamiento al que estamos tan acostumbrados en las sociedades modernas. Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la novena sesión. Se define lugar, fecha y hora del próximo Círculo de Poder.

El poder de los mandalas

Mandala viene del sánscrito y significa círculo sagrado, círculo mágico o rueda. Se dice que los mandalas encierran un significado espiritual en su interior, que su sola contemplación tiene un profundo poder transformador y que pueden despertar en los individuos cualidades como la compasión, la generosidad o la sabiduría.

Los mandalas son un método de curación para el alma. Originarios de India, representan la unión entre el cuerpo, el espíritu y el alma. Nos ayudan a trabajar el equilibrio entre la mente y las emociones, generando paz y armonía. Descubrirás tu creatividad, mejorarás tu concentración, tu flexibilidad y te ayudará a reducir el estrés fácilmente. Te tranquilizarás, ganarás en confianza y serenidad.



Décimo círculo

FUERZA Y DETERMINACIÓN FEMENINA

Objetivo: A través de la letra de la canción “Ella” de Bebe (Anexos) se busca trabajar sobre el poder, la fuerza y la determinación que podemos tener cuando somos conscientes de que merecemos ser felices, valoradas y respetadas.

Materiales: velas de incienso y la letra de la canción “Ella” de Bebe.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, o puede ser un espacio en contacto con la naturaleza. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.

Se invitará a las participantes a escuchar y detallar la letra de la canción que sonará de la artista Bebe, denominada: “ELLA”. Una vez haya terminado la canción, se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué opinas de la letra de la canción? ¿Consideras que las mujeres somos capaces de salir de situaciones negativas? ¿Qué tan fuertes somos las mujeres? ¿Crees que depende de nosotras mismas nuestra felicidad?

La reflexión de estas preguntas se centrará en la importancia de reconocer que a pesar de las situaciones negativas que se haya vivido o se esté viviendo, nunca es tarde para la resurrección como mujer. Cuando tomamos la determinación de romper con ciclos que nos generan afectaciones físicas, emocionales o espirituales, podremos reencontrarnos con nosotras mismas, con esa mujer sabia interior que todas llevamos dentro. Esa mujer llena de esperanzas, alegrías y sueños que algún día se perdieron - no importa que hayan sido meses o años de llanto y de miedo - este es el momento de reír sin temor, de recorrer caminos alejados del daño o del mal, de soltar todo lo que nos genere malestar. Ser capaces de permitirnos sentir la satisfacción del triunfo y convertirnos en la persona que algún día deseamos ser. Ser mujeres libres.

Se invita a las participantes a dedicarse una carta a ellas mismas, donde plasmarán compromisos propios, para ser felices, cumplir sus sueños y atraer lo positivo a sus vidas. Una vez realizada esta carta deberán marcarla con su nombre e ingresarla a “LA CAJA DE LOS TESOROS”, recordando que esta caja sólo se abrirá al finalizar los Círculos.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la sesión. Se define lugar, fecha y hora del próximo Círculo de Poder.

Ilustración por: Eliza Marx / @artelizamarx

“Hay una vieja que vive en un escondrijo del alma que todos conocen pero que muy pocos han visto.

A esa mujer ancestral y salvaje se la conoce como La Loba o La Huesera. Recoge huesos de todo tipo de criaturas y los lleva a su cueva, se dispone frente al fuego y con los brazos levantados sobre ella, comienza a cantar. Mientras canta, la carne crece sobre los huesos, hasta que la criatura empieza a respirar y de un brinco sale corriendo hasta desaparecer.

La Loba nos enseña que tenemos que buscar la forma indestructible de la vida, los huesos y cantar sobre ellos es usar el poder del alma, es infundir alma a lo que necesita recuperarse. Despojémonos de todos los falsos mantos que nos han dado. Cubrámonos con el verdadero manto del poderoso instinto y la sabiduría.”

Clarissa Pinkola-Estés Fragmento del libro *Mujeres que corren con los lobos*

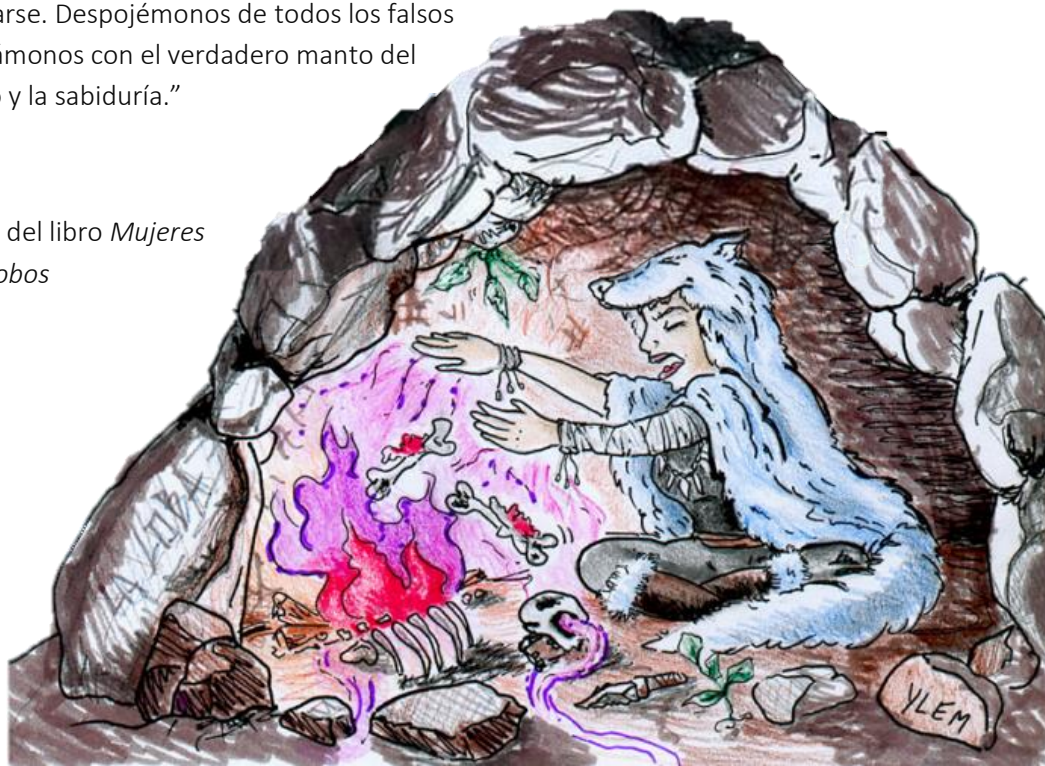


Ilustración por: @ylem.ilustracion

Relajación activa

Las técnicas de relajación son ejercicios muy útiles para incluir en la dinámica cotidiana en el día a día. Estas técnicas pueden ayudar a que la persona alcance un estado de calma y tranquilidad, reduciendo el estrés, la ansiedad y dando la posibilidad de manejar de forma asertiva las situaciones difíciles.

¿Qué es la relajación?

Es un estado natural que aporta un profundo descanso al cuerpo físico y mental, ayudando a equilibrar el metabolismo, ritmo cardíaco y la respiración, la relajación libera las tensiones que se van acumulando de forma física en los músculos del cuerpo, pero también las tensiones emocionales que se van acumulando con el tiempo y se reflejan en malestares en diferentes partes del cuerpo: cabeza, cuello, espalada, brazos, rodillas, etc.

Beneficios de la relajación

- Reduce el estrés
- Contribuye alcanzar la paz interior y el equilibrio emocional
- Proporciona una sensación de bienestar
- Controla las crisis de angustia y ansiedad
- Reduce los niveles de cortisol (hormona que produce el estrés)
- Aumenta la creatividad

- Alivia dolores o tensiones musculares
- Reduce el insomnio
- Controla problemas relacionados con la presión arterial

Algunas técnicas de relajación

Estas técnicas de relajación las puedes utilizar cada día y así, practicándolas diariamente podrás hacer que formen parte de tu vida. Son ejercicios fáciles y sencillos que podrás hacer sola/o, o también guiados por personas que son expertas y te pueden guiar inicialmente. Es importante tener en cuenta que, al hacer uso de estas técnicas, te estas regalando un momento para ti y para tu bienestar físico y emocional.

EL YOGA: es una práctica que nace en Oriente, su nombre proviene del sánscrito *ioga*, que significa "unión", se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

Esta técnica relaja los músculos del cuerpo y despeja la mente, los ejercicios y posturas de yoga están diseñados para estirar los músculos y encontrar la armonía del cuerpo. De igual forma, el yoga ayuda a liberar el estrés emocional acumulado, apoyándose fundamentalmente en la técnica de relajación de la respiración, la cual juega en esta técnica un papel muy importante.

Para practicar yoga, puedes asistir a clases que se den en algunos lugares de la ciudad, de igual forma si estas acompañando procesos grupales puedes abrir un espacio con tu grupo y contar con el apoyo de

un experto en esta técnica, que pueda orientar y facilitar algunos ejercicios que se puedan seguir practicando en casa.

LA MEDITACIÓN: Es un entrenamiento para la mente y el corazón que lleva una mayor libertad mental y emocional. Se la asocia normalmente con las tradiciones espirituales del Budismo. Esta técnica ayuda a restablecer la conexión con el ser interior de cada persona, ya que la mayor parte del tiempo se está conectado con el mundo exterior. Poder aquietar la mente y limpiar los pensamientos que permanecen constantemente en ella, permite una mejor comprensión de la vida y una evolución en todos los aspectos de la misma.

La meditación promueve la relajación y ayuda a potenciar la energía interna, facilitando de esta manera el desarrollo y/o fortalecimiento de valores como la compasión, el amor, y el perdón hacia sí mismo/a y hacia los demás.

Pasos para meditar

Paso 1: Debes sentarte de forma cómoda, manteniendo tu espalda recta. Puede ser sobre una colchoneta o también sobre una silla. Como es un ejercicio que seguramente no has realizado, no se recomienda hacerlo acostada/o porque hay mayores probabilidades de que te quedes dormida/o.

Paso 2: Una vez sentada/o, cierra los ojos y empieza a respirar profundamente por la nariz, tanto en la inhalación como en la exhalación, y hazlo lentamente.

Debes enviar el aire hacia tu estómago y no hacia tus pulmones.

Ahora imagínate como el aire entra por tus fosas nasales, como éste atraviesa los conductos que llegan hasta el estómago, y luego debes sentir como éste se va hinchando poco a poco. Puedes colocar una mano sobre tu estómago y sentir que se infla como un globo cuando inhales.

Una vez hecha la inhalación, debes imaginarte el proceso a la inversa, sintiendo como tu estómago se deshincha poco a poco y como el aire atraviesa tus conductos internos hasta ser expulsado por la nariz.

Entre cada inhalación y exhalación, tómate unos pocos segundos de pausa y no respires. En este instante intenta dejar la mente en blanco, sin pensar en nada.

Paso 3: Para empezar, puedes realizar este ejercicio durante 5 minutos, contando tu respiración de 1 a 10, cada vez que inicies una inhalación y cada vez que inicies una exhalación.

Seguramente llegaran a tu mente muchos pensamientos, es normal cuando se empieza a meditar, cada vez que esto suceda, centra tu atención en la respiración y deja los pensamiento fluir. No te aferres a ellos y simplemente, déjalos ir y salir de tu mente.

Observación: Este es un ejercicio básico de meditación para principiantes. La base de la meditación es aprender a manejar la respiración y en la medida que se vaya avanzando con la técnica se podrán ir incluyendo otro tipo de ejercicios más técnicos. De igual forma, también se puede practicar esta técnica con meditaciones guiadas o dirigidas, este recurso se puede encontrar en YouTube.

¡Más mimos para ti!

MASAJES DE RELAJACIÓN: El masaje es una técnica de relajación a través de una terapia manual que ayuda a mejorar el dolor corporal, reducir o eliminar tensiones musculares, mejorar la circulación sanguínea y linfática, facilitar un estado mental de relación, reducir el estrés, la ansiedad.

Con esta técnica se produce una liberación de endorfinas, hormonas que generan felicidad y sensación de bienestar en la persona.

Para practicar esta técnica es necesario contar con una persona que tenga la experiencia en la realización del masaje. De igual forma, es importante que para que el mismo surja un mayor efecto se utilicen aceites esenciales utilizados en aromaterapia, y que la ambientación del lugar sea la adecuada (velas de incienso, música suave, luz tenue). Este puede ser un buen regalo que una persona pueda darse a sí misma, ya que se está permitiendo un espacio para su armonía y bienestar.

AROMATERAPIA:

Objetivo: Reconocer el modo de actuar de los aceites esenciales a través del olfato, armonizando los estados psíquicos emocionales y espirituales.

El sentido del olfato está relacionado a nuestras emociones por estar directamente conectado al cerebro, donde se encuentra el centro de las emociones y también el espacio de muchas actividades vitales de nuestro organismo, el sueño, la sensualidad, la sed, la memoria, etc.

¡Más mimos para ti!

Podemos decir que es un auxiliar a los tratamientos alopáticos u homeopáticos, buscando el bienestar completo del individuo y sus necesidades personales.

Las culturas más antiguas valoraban los beneficios terapéuticos de los aceites de plantas aromáticas. La antigua literatura védica de la India y los textos históricos de la medicina china documentan la importancia de los aceites aromáticos para la salud y la espiritualidad. Muestran que hay vínculos entre el olfato y los sentimientos. Al inhalar los aromas, los canales olfativos mandan el mensaje directamente al sistema límbico, la parte del sistema nervioso que es responsable de las emociones.

La aromaterapia está asociada con la herbología, al aprovechar los efectos beneficiosos de los aceites esenciales extraídos de forma natural de las plantas. Los aromas de los aceites esenciales tienen efectos positivos sobre las funciones neuropsicológicas y autonómicas del cerebro. Debido a ello, los aceites esenciales se pueden utilizar para alcanzar el equilibrio emocional, influyendo en las emociones y el estado de ánimo, así como sobre la salud física y la salud mental.

Los aceites esenciales son una herramienta que se puede utilizar en el espacio de escucha de los Círculos de Poder. Estos aromas ayudan en la gestión de las emociones, generando un efecto tranquilizante.
Se pueden utilizar a través de un pebetero, vertiendo 5 gotas en agua caliente. También, mediante aplicación directa: en las muñecas para inhalar.

¡Más mimos para ti!

ACEITES Y SUS PROPIEDADES:

NARANJA: Sus propiedades disminuyen los sentimientos de enojo, irritación, angustia y tristeza.

LAVANDA: Sus propiedades disminuyen los niveles de ansiedad y nervios, los episodios de dolor de cabeza y tensión muscular.

CANELA: Sus propiedades relajantes ayudan a controlar los niveles de estrés.

GERANIO: Sus propiedades ayudan a mejorar el estado de ánimo y a calmar los nervios.

EJERCICIO PRÁCTICO: Recuerda que es de vital importancia sacar tiempo y espacio para ti misma, esto te ayudará a sentirte mucho mejor, a liberar energías que tu cuerpo somatiza y los convierte en dolores o sensaciones negativas.

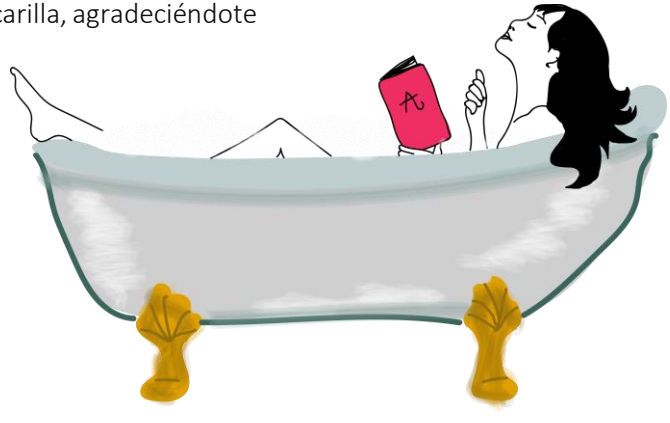
Inicialmente se recomienda encender unas velas o quemar incienso para aromatizar y crear una buena vibra en tu espacio. Puedes complementarlo con música suave y relajante que ayude a crear un ambiente confortable para tu disfrute. Elige que aceite deseas usar y aplícalo sobre tus manos, disfrutando lentamente de su textura, suavidad y aroma. Recuerda siempre que este es un espacio para ti, disfruta al máximo este momento, relaja tu cuerpo y libera tu mente mientas experimentas distintas sensaciones en tu cuerpo a medida que lo masajeas suavemente. Una vez hayas terminado de masajear tu cuerpo con el aceite, puedes cerrar este espacio de cariño con el té que más gustes.

Querida ducha

Objetivo: Regalarse un tiempo personal para promover el amor propio y autocuidado a través de una ducha.

Recursos: Vela, cremas para el cuerpo y mascarilla.

Escoge un día de la semana en el que estés sin los afanes cotidianos y regálate una ducha sólo para ti. Una ducha cuyo objetivo más que limpiarte sea consentirte, que puedas sentir la plenitud y el cariño que te tienes hacia ti misma. Puedes elegir una crema, aceite, o esencia para que disfrutes durante el baño. También puedes utilizar una velita y una música relajante para que acompañe tu querida ducha. Antes de iniciar la ducha, prende la vela y coloca una intención para ti en ella. Algo que quieras o anheles y que fortalezca el amor por ti misma. Durante la ducha agradece a tu cuerpo, pues es la casa en la que habita tu alma y quien te ha llevado a muchos lugares. Reconoce la belleza de cada parte de tu cuerpo, se amable con él, recórrelo dándole un suave masaje. Recuerda que las manos tienen el don de sanar, toca tu corazón y ofrécelo, en este momento de amor, para ti. Después de haberte tomado este tiempo para ti, al finalizar la ducha puedes aplicarte tu crema o mascarilla, agradeciéndote por este momento que te has dado para quererte y consentirte. ¡Seguro te sentirás muy bien y con las mejores energías!



Mis fortalezas

Objetivo: Movilizar a las participantes al reconocimiento de sus habilidades y características para así potenciarlas.

Recursos: Hojas de papel y lapiceros.

Puedes invitarla a hablar de sus habilidades y capacidades, movilizarla hacia el reconocimiento de las características positivas que tenga como mujer, madre, compañera, hija, hermana, amiga.

Para ello deberá recordar y escribir sobre estas tres preguntas:

¿Cuál o cuáles son los elogios más bonitos que has recibido?
¿Cuáles son mis fortalezas?
Me siento orgullosa de...

Recuérdale que es muy importante también recordarnos nuestros aspectos positivos, porque siempre nos resulta más fácil centrarnos en nuestras debilidades.

Décimo primer círculo

INTERIORIZACIÓN

Objetivo: A través de este ejercicio se busca que las mujeres saquen un espacio para interiorizar con su yo interno, un espacio para sí mismas de relajación, armonía y amor propio.

Materiales: Velas de incienso y frutas.

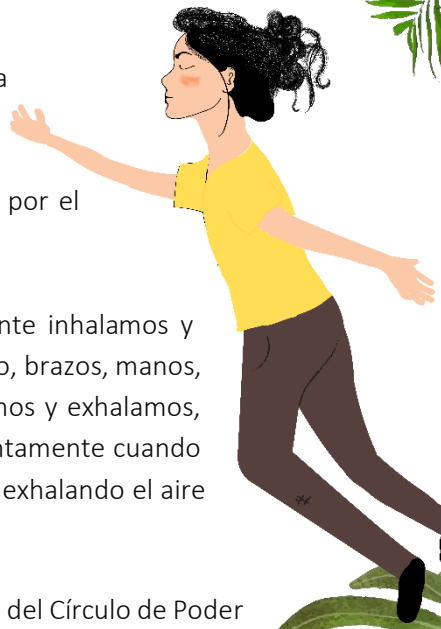
Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, como un espacio en contacto con la naturaleza, agua, tierra, viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas. En este ejercicio se encenderán velitas de incienso y se acompañará con una melodía armoniosa. En el centro del Círculo se colocarán algunas frutas para compartir al finalizar el Círculo. Las mujeres pueden estar sentadas o acostadas sobre el suelo, colchoneta o estera para mayor tranquilidad o relajación.

Ejercicio de interiorización

Para comenzar colócate en una posición que te sea lo más cómoda posible, cierra tus ojos, empieza a ser consciente del momento presente, escuchando mis palabras como si fueran una suave brisa que te reconforta. Comenzaremos a generar una actitud receptiva, experimentando cualquier sensación que notes a través de tus sentidos. Siente tu cuerpo y tus emociones, aceptando con total naturalidad todo lo que fluya en ti y relajando tu cuerpo en cada respiración. Respira tranquilamente inhalando por la nariz y soltando por la nariz unas (4) veces, respirando por la nariz, inflando el estómago, sosteniendo el aire dentro de ti y exhalando por la nariz. Haz consciencia de tu cuerpo, observando y sintiendo nuestro rostro (ojos, nariz, boca), cuello, hombros, brazos, manos, tronco, piernas y pies.

Ahora vamos a centrarnos en nuestro abdomen, inhalamos y exhalamos aire suavemente por la nariz. Podemos sentir como el aire entra a nuestro cuerpo, dejando nuestra mente flotar, viajar por el espacio, por un bosque, con luz, aire limpio y puro. Un bosque de paz. Siente que cambias de tamaño conforme caminas, siente que todo lo que te rodea tiene un tamaño enorme, los árboles, los troncos, las hojas. Siente una abeja que vuela y disfruta de la placidez de animales pacíficos como los pájaros. Percibe las dimensiones de gran tamaño, disfrutar de los detalles, las formas de las hojas, los colores de las flores, el tamaño inmenso de las flores, las gotas de agua de la lluvia y el olor de humedad de la tierra. Recorre los tallos de las plantas con la mirada, uno a uno, mirando hacia arriba las inmensas copas de los árboles.



Camina y hazte un gigante del aire. Vea una dimensión diferente, vea pequeños los árboles, las casas, los pueblos, respire mucho aire, flote. Navegue por las estrellas, por el espacio infinito. Todo el tiempo que quiera, disfrute, agradezca lo que tiene y agradézcase a usted misma por el espacio y tiempo que se da para sí misma.

Ahora vamos a respirar inhalando y exhalando por la nariz, lentamente inhalamos y exhalamos, vamos haciendo conciencia de nuestro cuerpo, rostro, cuello, brazos, manos, tronco, piernas, pies. Sentimos cada parte de nuestro cuerpo, inhalamos y exhalamos, agradecemos por este encuentro con nosotras mismas tan bonito y lentamente cuando estemos preparadas vamos abriendo los ojos suavemente, inhalando y exhalando el aire de nuestros pulmones.

Una vez terminado el ejercicio se procede a compartir la fruta del centro del Círculo de Poder y se menciona a las participantes la importancia de dedicar tiempo de calidad para ellas mismas, la importancia de realizar pequeñas actividades con el fin de soltar, limpiar y desintoxicar su mente. Mientras se comparte este espacio se hacen algunas preguntas:

¿Cómo te sentías antes del ejercicio?, ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio? y ¿En estos momentos como te sientes? Estas preguntas se hacen con el fin de identificar como se van las mujeres del Círculo de Poder para sus casas, ya que el objetivo principal es que se sientan aliviadas, en armonía y tranquilidad.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la sesión. Se fija hora, fecha y lugar del próximo Circulo de Poder.

Ilustración por: Paula Bonet / @paulabonet

Décimo segundo círculo

AUTOESTIMA- VALORACIÓN PERSONAL

Objetivo: Afianzar, fortalecer lo positivo, aflorar ese lado bueno que hay en cada persona y que nos permite crear una sociedad del "Buen Vivir".

Materiales: velas de incienso.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, como un espacio en contacto con la naturaleza, agua, tierra, viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.

En este Círculo vamos a transformar los insultos, los adjetivos malos y negativos que nos han puesto o que nos han dado en algún momento de nuestra vida por palabras y adjetivos positivos, que nos hagan sentir bien, que nos afirmen como mujeres.

La tarea de autoafirmación consiste en compartir y reiterar elementos positivos de nuestra personalidad.

La afirmación ayuda a recordar que como personas somos seres valiosos, que es afirmativo escuchar y ser escuchado, fortalece nuestra autoestima y nos permite sentir el poder de la autoconfianza.

Autoafirmación en mi nombre:

Yo soy Lucía Divertida

Yo soy María Maravillosa

Yo soy Rita Romántica

Yo soy Isolina Interesante

Yo soy Rosa Respetuosa

Yo soy Andrea Valiosa

Yo soy Amelia Líder

Yo soy Cecilia Cariñosa

Ilustración por: www./weheartit.com/entry/324105532

Una vez se haya realizado la dinámica de autoafirmación se indicará que van a conectar esas afirmaciones con emociones, a través de un escrito donde plasmarán lo que sienten cuando se reconocen de tal manera y materializándolo a través de un dibujo. En esta dinámica se pretende conectar con las emociones y desde el sentimiento.

Puedes complementar el Círculo con los siguientes ejercicios:

Escultura humana:

Cada mujer deberá escribir o dibujar en tarjetas de cartulina, aquellas que consideran sus mayores fortalezas o sueños. Se divide al grupo en parejas, y se les da la orientación de que se coloquen de frente una de otra. Cada participante tendrá espacio para moldear a su compañera como una escultura, quien a través de su cuerpo la irá dando forma en una posición que exprese alegría, gratitud y bienestar. Deberán ubicar las tarjetas que escribieron en alguna parte del cuerpo que crean que deba ir sus tarjetas, por ejemplo: fuerza en los pies, generosidad en las manos, amor en el corazón… Cada una deberá hacer el ejercicio y una vez se haya finalizado, deben compartir con el grupo como se sintió y cuáles de las fortalezas que su compañera ubico en su cuerpo se identifica más y por qué o cuales complementaria.

Ilustración por: hallice.com

Mi propio cuento:

Pasarle a cada mujer un cuadernillo o hojas de papel y pedirles que hagan un cuento sobre ellas mismas, comenzando con "HABÍA UNA VEZ UNA MUJER…". Deben empezar por su nombre y se direccionará el ejercicio hacia la identificación de fortalezas y aspectos positivos de cada mujer. Cada cuento debe tener inicio, desarrollo y fin. Pero se debe resaltar que se realiza desde lo propositivo.

La reflexión de estas dinámicas o ejercicios irá encaminada al autorreconocimiento y afirmación de lo positivo que cada una posee, ya que en muchas ocasiones tendemos a resaltar siempre lo negativo, dejando de lado las cualidades que nos hacen ser personas fuertes y resilientes.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron en el desarrollo de este Círculo de Poder, y que se llevan de esta sesión. Se define fecha, hora y lugar del próximo Círculo.

Ilustración por: hallice.com

Décimo tercer círculo de poder

RECONOCIENDO CAPACIDADES

Objetivo: A través de la lectura de una historia, se busca poder identificar la importancia de conocer nuestras capacidades y posibilidades para lograr cambios positivos en nuestra vida.

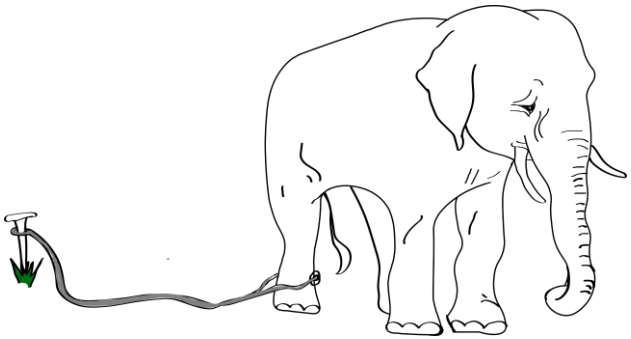
Materiales: velas de incienso y el texto "El elefante encadenado" (anexos).

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, como un espacio en contacto con la naturaleza, agua, tierra, viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración y relajación. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.

Este Círculo se desarrollará a través de un texto (anexos) llamado "*El elefante encadenado*", cuya autoría corresponde a Jorge Bucay. De esta manera se dará a cada una de las participantes la palabra, a través de las siguientes preguntas: ¿Qué piensan acerca del texto? ¿Cómo ha sido su experiencia en situaciones similares a la de la historia? ¿Creen ustedes qué, así como en la historia, han grabado en su memoria la

frase: “¿No pude, no puedo y nunca podré”? ¿Qué podemos hacer para cambiar este pensamiento de negatividad?



Es importante resaltar que, así como en la historia del elefante en cautiverio, desde nuestra infancia fueron aprendidos estos comportamientos, y en nuestras mentes están fijados esos destinos de remolino, de agujero sin saluda. Nos cuesta caer en cuenta de qué, si de verdad queremos, podemos reaccionar, cuestionar, señalar, cambiar y arrojar a la basura lo que nos impide ser lo que un día quisimos o soñamos.

Es muy importante poder generar conciencia sobre estos elementos, y reconocer que cuando queremos generar cambios lo podemos lograr. Se aprovecha este espacio para que las participantes a través de una nota escriban y reconozcan lo que han logrado cambiar en sus vidas para que hoy en día sean mujeres independientes, mujeres líderes, mujeres empoderadas, mujeres resilientes. Esta nota será depositada en la “CAJA DE LOS TESOROS”, ya que cuando esta caja se destape todas las participantes lograrán descubrir cómo llegaron al primer Círculo en cuanto a emociones, sentimientos y pensamientos y cómo Círculo tras Círculo se ha avanzado y generado cambios positivos. Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron y que se llevan de esta sesión. Se define fecha, hora y lugar del próximo Círculo de Poder.

Décimo cuarto círculo de poder

AUTOESTIMA Y SEXUALIDAD DE LA MANO

"La opinión que los demás tienen sobre ti, no tiene que volverse tu realidad".
Les Brown (Orador motivacional)

Objetivo: Reconocer cuál es la relación que tenemos con nuestro cuerpo a través de la sexualidad y cómo esta influye en nuestra autoestima, ya que están íntimamente relacionadas.

Materiales: velas de incienso, encuesta verdadero - falso, cartulina y colores (anexos).

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, como un espacio en contacto con la

naturaleza, agua, tierra, viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.

Este Círculo se desarrollará a través de las siguientes preguntas: ¿Para ustedes, qué es la sexualidad? ¿Qué parte de tu cuerpo es la que más te gusta y cuál es la que menos te gusta?

Una vez las participantes hayan contestado sus preguntas se hace una retroalimentación sobre el tema de la sexualidad dando a conocer que es natural al ser humano. Por esta razón, debemos vivirla de forma enriquecedora y feliz, comprendiendo sus dimensiones, ya que resulta ser un factor fundamental para mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar.

Se continúa con una pequeña encuesta de "Verdadero o Falso" para lograr identificar cuánto conocemos sobre la sexualidad.

¿Verdadero o falso?

1. La sexualidad comienza en la vida de las personas con la llegada de la adolescencia y finaliza con la llegada de la vejez.
2. En las relaciones sexuales debe ser el hombre quien tome la iniciativa.
3. La masturbación perjudica la salud.
4. Las zonas erógenas están distribuidas de los pies a la cabeza.

Ilustración por: Eliza Marx / @artelizamarx

5. El tener relaciones de pie impide el embarazo.
6. Nadie queda embarazada a la primera.
7. La falta de himen en la mujer es la prueba de que ya no es virgen.
8. Si la mujer no sangra en su primera relación sexual quiere decir que no es virgen.
9. La masturbación no es cosa de mujeres.
10. Es común que durante la adolescencia se acceda a dar la "prueba de amor" por miedo a ser abandonados por la pareja.
11. Hoy en día, hombres y mujeres pueden compartir las tareas domésticas dentro y fuera del hogar.
12. Existe el riesgo de embarazo si se mantienen relaciones sexuales durante la menstruación.

Esta dinámica de "Verdadero o Falso" nos permite reflexionar sobre los estereotipos que se han creado sobre la sexualidad, siendo estos los que nos hacen tener conflicto con nuestra a autoestima y autorreconocimiento. Se hace la invitación a las participantes a vencer estos temores y aceptarnos tal cual, ya que somos una creación divina y perfecta.

Para finalizar colocamos en el centro del Círculo, imágenes alusivas a la anatomía genital femenina, invitando a las participantes a identificar y reconocer estas partes. Una vez todas hayan observado cada imagen, se les hacen las siguientes preguntas: ¿Reconocen estas imágenes en alguna parte de su cuerpo? ¿Sabías que se llaman de esa manera? ¿Qué opinan de las imágenes?

La reflexión de estas preguntas va encaminada a la importancia de aceptarnos y conocernos en profundidad nosotras mismas. No solo la parte exterior sino la interior, ya que juega un papel importante y fundamental en nuestro cuerpo y nuestra vida. Cuando no nos reconocemos podemos presentar baja autoestima sexual y esto puede llevarnos a:

- Rechazar nuestro cuerpo y/o nuestros genitales.
- Calificar negativamente nuestro desempeño sexual.
- No nos atrevemos a probar nuevas conductas o lo hacemos a pesar de nuestro disgusto.
- Nos cuesta trabajo hablar claramente sobre lo que nos gusta y lo que nos disgusta, lo que queremos hacer y lo que no queremos.
- Nos preocupa tanto tener un buen desempeño sexual, que podemos llegar a experimentar algunos problemas como la falta de deseo, de orgasmos, e incluso llevarnos a evitar las relaciones sexuales.
- Podemos tenerle miedo a la intimidad.

Es importante que aprendamos a conocer nuestro cuerpo y explorarlo lentamente. Aprendamos a decir no y a poner límites, ante aquellas conductas que no deseamos.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de la esta sesión. Se define fecha, hora y lugar del próximo Círculo de Poder.

Décimo quinto círculo de poder

CREANDO MI PROYECTO DE VIDA

Objetivo: Motivar a las participantes a crear su proyecto de vida como símbolo de resiliencia y poder.

Materiales: Velas de incienso, cartulina, marcadores, fomi, hojas de colores, cinta, recortes, lapiceros y colores.

Para dar inicio al Círculo de Poder, debemos ubicarnos en un espacio que este fuera del ruido y donde no haya distractores. Debe ser un espacio seguro y protector, como un espacio en contacto con la naturaleza, agua, tierra, viento o el fuego. Además, se les pedirá a las participantes apagar o silenciar sus celulares.

Desarrollo: Se abre el Círculo con un saludo de bienvenida, realizando algunos ejercicios de respiración. Se recuerda establecer el Pacto que conlleva cada Círculo para lograr un espacio de confianza, protección, confidencialidad y seguridad para todas.

Para iniciar este Círculo se da la indicación de que cada participante ira comentando en voz alta cuáles son sus metas o sueños y que han hecho hasta el momento para alcanzarlas o lograrlas. Una vez todas hayan mencionado dichas metas, se les pedirá a las participantes que elijan 2 octavos de fomi y hojas de colores situadas en el centro del Círculo. Una vez todas tengan sus cuartos de fomi y hojas de colores,

se les explicará que cada una realizará una especie de libro donde van a crear su proyecto de vida, se darán las indicaciones de lo que contiene un proyecto de vida, el paso a paso y algunas recomendaciones para que este proyecto pueda cumplirse.

Para elaborar un proyecto de vida debes tomar en cuenta: las cosas que conozcas de ti mismo, tu entorno, las posibilidades que tienes para alcanzar tus metas propuestas y ser flexible con el cambio.

Es muy importante poder generar conciencia de que a pesar de las situaciones o sucesos que cada una haya pasado, nunca es tarde para poder trabajar en sus sueños y metas.

¿Qué es un Proyecto de Vida?

Un proyecto de vida es una herramienta que te ayuda a describir tus objetivos a medio-largo plazo para poder posteriormente crear una planificación que te acerque a conseguirlos. Consiste en una serie de preguntas que te invitan a conectar con tu interior y analizar tu situación actual, para ver lo que querrías cambiar y hacia dónde te querrías dirigir a partir de ahora.

Se indica a las participantes que la portada de su proyecto de vida será como ellas lo deseen, con mucho color, figuras o imágenes significativas. Después, pueden comenzar por hacer su autobiografía, donde plasmarán todos sus datos e historia. Pueden colocar una foto personal o familiar si así lo desean.

Se puede seguir esta estructura para el contenido de su Proyecto de Vida:

1. **¿Dónde me encuentro? – Análisis de tu punto de partida.** Reflexionar sobre tu situación actual puede ayudarte a identificar problemas, inseguridades y aspectos de tu vida que desearías cambiar en un futuro.

2. **¿Cómo he llegado hasta aquí? – Reflexión sobre tus decisiones hasta la fecha.** Reconocer los patrones que has seguido en tu toma de decisiones y los factores que más te han influenciado te ayudará a reflexionar sobre los valores que quieres que dirijan tu vida y analizar si te permitirán acercarte a conseguir tus sueños y tus objetivos personales.

3. **¿Hacia dónde me dirijo? – Identifica tus propósitos.** Formula tu misión en la vida, lo que verdaderamente te gustaría alcanzar.

4. **Visualiza tus objetivos.** Estas preguntas te ayudan a imaginar de la forma más detallada posible, cómo sería tu vida si tus objetivos se hubieran hecho realidad.

5. **Proyecto a mediano o largo plazo:** Una vez identificado tus propósitos o metas, deberás dividirlas a unos tiempos en los cuales consideres se pueden lograr realísticamente. Cuando hablamos de mediano plazo nos referimos a un tiempo aproximado de 1, 2 o 3 años máximo y cuando hablamos de largo plazo nos referimos a un tiempo de 5 a 10 años que pueden transcurrir para alcanzar tu propósito.

Este libro de proyecto de vida no es necesario terminarlo en ese mismo instante. De hecho, puede pasar hasta 1 mes para que con calma e inteligencia puedas definir lo que necesitas hacer para poder lograr esos propósitos.

Escribas lo que escribas, piensa que el ejercicio es personal. Nadie va a verlo, nadie va a juzgarte y no tienes que quedar bien con nadie. Se trata de abrirse de verdad ante uno mismo y escribir exactamente lo que llevas dentro, sin autocríticas ni vergüenza. Lo único que necesitas es poder visualizar e imaginar tu futuro tal y como te gustaría alcanzarlo.

Para cerrar se escuchará a cada una de las participantes como se sintieron, y que se llevan de esta sesión. Se define fecha, hora y lugar del próximo Círculo de Poder.

Al otro lado del miedo

Objetivo: Eliminar pensamientos destructivos o negativos que no permiten a las sobrevivientes dar un paso hacia la resiliencia.

Recursos: Gemas (piedras) de cristal

Puedes invitarle a hablar de sus miedos, y luego de escucharla, puedes hacerle las siguientes preguntas:

¿Si no tuvieras miedo, qué harías?

¿Cuándo fue la vez que te sentiste más valiente y capaz en tu vida?

Para este ejercicio se puede utilizar una gema de cristal que simbolice su VALENTÍA. Este elemento lo llevará consigo, para recordar que es capaz de enfrentar y vencer los obstáculos. Cuando sienta miedo puede tomarlo en sus manos, junto a su pecho, y sentir toda la fuerza interna que posee para seguir adelante.

La Sabia

Reconocer las emociones es un aprendizaje consciente para identificar las fibras invisibles que nos habitan. Por ello, las emociones son vitales para nuestro amor propio y supervivencia.

Este ritual cotidiano pasa por identificar las emociones que viven en nuestro cuerpo, en aprender a gestionarlas y lo más importante, aprehender a comprenderlas para el buen vivir con nosotras mismas y los demás.

¡Reconocer las emociones empieza por mi cuerpo, por mi consciencia!

Te invitamos a reconocer tus emociones a través de la Sabia…

La Sabia es la mujer que sabe, la voz de la intuición pasada de generación en generación. Su símbolo es una muñeca.

El cuento de la Sabia es la historia de una muñeca que va de voz en voz para escuchar la sabiduría que llevamos dentro, la consejera. Ella es el conocimiento de nuestras abuelas, nuestras ancestras.

“El gran poder de la intuición está formado por una vista interior, por un oído interior, una percepción interior y una sabiduría interior tan veloces como un rayo”

¡Más mimos para ti!

ALEGRIA

Placer
Gratificación
Satisfacción
Euforia
Éxtasis
Felicidad
Diversión

IRA

Rabia
Enojo
Resentimiento
Furia
Exasperación
Hostilidad
Odio

MIEDO

Angustia
Fobia
Temor
Pánico
Preocupación
Incertidumbre
Ansiedad

TRISTEZA

Autocompasión
Soledad
Desaliento
Melancolía
Pena
Desesperación
Depresión

Recomendaciones para hacer tú muñeca Sabia

Te proponemos hacer una muñeca con los materiales que tengas a mano, especialmente necesitarás de tu creatividad.

Tu Sabia se convertirá en un símbolo para reconocer las emociones que nos habitan día a día.

Para este ejercicio se necesita: Tijeras, hilos, aguja, lana, telas, botones, flores y todo lo que tu intuición te indique.

Constrúyela con tu saber, los saberes de tus ancestras: abuela, madre, tías o mujeres cercanas a ti que han compartido su saber.

¡Manos a la obra! Imagina tu Sabia… puedes pintarla si quieres… Escoge los materiales de tu preferencia. Aquí te compartimos algunas Sabias realizadas.

¡Más mimos para ti!

Pasos a seguir:

1 Para reconocer las emociones a veces es necesario hacer una pausa en el camino. Cuando sientas que la realidad te sobrepasa y tienes un nudo en la garganta cierra los ojos, toma tu Sabia entre tus manos y respira hondo. Siente como tu estómago se hincha, siente la frescura del ambiente, el cantar de los pájaros. Retén el aire en tu interior, cuenta ocho segundos y ve soltando el aire poco a poco como un globo que se desinfla. Vuelve a repetir el ejercicio cuantas veces lo creas necesario.

Tiempo sugerido

En cualquier momento de la semana o del mes

2 Observa la Sabia que llevas dentro: ¡La que sabe! Esa voz interna que te advierte cuando estás en peligro, esa voz que aparece cuando tus pensamientos se aclaran. ¡Tu intuición más genuina de mujer!

3 Identifica que emoción habita tú ahora, tu presente. Nómbrala y dile a la Sabia porque sientes esa emoción.

4 Identifica que emoción es la que más te acompaña, la emoción que predomina en tu cuerpo. Reconoce su potencia, su fuerza y sus límites. Escucha tu emoción y habla con tu Sabia.

5 Abraza a tus emociones y escúchalas. La Sabia las guiará a ese lugar del corazón para gestionarlas, reconocerlas y aprender de ellas.

El sobre de mis deseos

Objetivo: Fortalecer y complementar el desarrollo del proyecto de vida para establecer metas, propósitos o sueños.

Recursos: Sobres de papel, hojas de colores y lapiceros.

Puedes invitarla a identificar, plasmar y cumplir sus sueños, porque todas las personas tenemos deseos y sueños que anhelamos poder cumplir.

Para este ejercicio, deberá hacer una lista con 10 deseos escritos en papelitos de colores. Los deseos deben ser concretos, pequeños, que estén al alcance de poder cumplirse.

Una vez identificados los deseos, debemos definir también como podemos cumplirlos; los tiempos y con qué contamos nosotras mismas para realizarlos, o quien nos puede ayudar.

Los deseos o sueños no necesariamente siempre son a gran escala o de cosas materiales. A veces, deseamos cosas sencillas que pueden estar a nuestro alcance y nos pueden alegrar el alma.

Temazcal

Objetivo: Tratar desde nuestro interior lo que nos ha generado afectaciones por vivencias o experiencias negativas, pero también purificar o limpiar nuestro cuerpo, alma y mente. Esta actividad se realiza en un ambiente libre, en contacto con la naturaleza y consigo misma.

*Es importante resaltar que esta actividad la realiza un experto en la técnica. El temazcal significa "***casa de las piedras calientes***"

Tlazolteotl es la Madre Tierra, a ella se le considera la diosa del temazcal, y se cree que devora lo que a nosotros ya no nos sirve para transformarlo en tierra fértil y transmutarlo en nueva vida. Dentro del temazcal, que es el vientre de la tierra, el vapor nos hace sudar y sacar toxinas de nuestro cuerpo. El temazcal las va a devorar, va a absorber ese sudor y lo transformará en tierra fértil, lista para alimentar la nueva vida.

Sin embargo, la purificación de nuestro ser dentro del temazcal va mucho más allá de lo físico, pues también el espíritu sufre una desintoxicación a través de las palabras que pronunciemos, pensamientos negativos que eliminemos, el llanto que soltemos, las rosas, etc. El temazcal devorará esos pensamientos

Ilustración tomada de: https://co.pinterest.com/pin/116741815327427632/

y emociones destructivas para transformarlos en nueva energía. En pocas palabras, ***viviremos nuestro propio renacimiento.***

Beneficios:

La terapia del temazcal está basada en el hecho de provocar el sudor en nuestro cuerpo por medio de vapor medicinal. El sudor, por sí solo, ya tiene un alto valor curativo, pero, además, inhalar el vapor aumenta con mucho la capacidad curativa del temazcal. Este vapor es producido por el contacto de agua herbaria con las piedras al rojo vivo. Cada hierba tiene cualidades medicinales distintas. Así, por ejemplo, la manzanilla ayuda a limpiar los ojos y restablece la buena digestión; mientras que el eucalipto ayudará a combatir enfermedades respiratorias, etc.
En general este ritual sirve para relajarse, limpiar la piel, purificar el cuerpo, fortalecer el corazón, depurar la sangre, curarse de muchas enfermedades, abrir la mente, desarrollar la percepción, encontrar solución a los problemas, meditar y, además, para mantener sanos los vínculos familiares, de la comunidad y de la cultura.

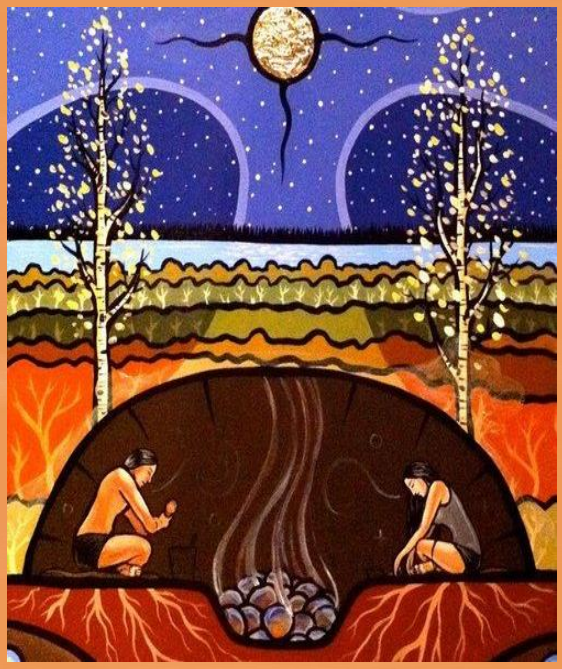
Algunos tipos de temazcal

Social: Su función principal es relajar el cuerpo y la mente, conocerse y socializar, beneficiándose de los aspectos medicinales del vapor.

¡Más mimos para ti!

Ceremonial: Es el más completo. Trae consigo todos los beneficios físicos, mentales y culturales, además de penetrar en el ritual místico, en el cual se realiza una danza hacia los cuatro puntos cardinales, lo cual lo hace sumamente fascinante.

Curativo: En el temazcal curativo, sólo entra el curandero y el paciente. Su objetivo es curar una enfermedad específica. Será distinto para cada enfermedad y para cada paciente. A veces será muy caliente, otras más frío, y se usarán distintas hierbas y distintas técnicas. Su duración también puede variar.



Guerrero: También es ceremonial, pero se enfoca más hacia la mente y hacia el espíritu que hacia el cuerpo. Requiere una gran preparación física y mental, ya que es muy caliente, tanto que la mayoría de la gente no lo resiste. Si no es manejado con prudencia y responsabilidad, puede resultar peligroso. Su objetivo es templar la mente y el espíritu para poder hacer frente a situaciones adversas con tranquilidad. Desarrolla la voluntad y nos enfrenta a nuestras debilidades, miedos, vanidades y egoísmos.

Una vez finalizado este encuentro se realiza un círculo donde se compartirá distintas frutas y jugos naturales como símbolo de limpieza o pureza.

Ilustración tomada de: https://www.bloglovin.com/blogs/neomexicanismos-12532299/natalia-qtemazcal-4192252649

8 de Marzo
Día internacional de la Mujer

Esta celebración sintetiza una larga historia de luchas por los derechos sociales, laborales, políticos y económicos de las mujeres. Ya en el año 1908 las mujeres socialistas de EE.UU. celebraron el día de la mujer trabajadora. En 1910 la Reunión Internacional de la Mujer en Copenhague, Dinamarca, fijó el 19 de marzo como Día de la Mujer para apoyar sus derechos al sufragio, al trabajo y a ocupar cargos públicos.

Y el 8 de marzo de 1911 en Nueva York, EE.UU., cuando miles de trabajadoras luchaban por la reducción de la jornada laboral de catorce horas y por mejores condiciones de trabajo, ciento veintinueve obreras textiles adhirieron ocupando una fábrica; la protesta derivó en tragedia cuando el lugar fue incendiado con las mujeres adentro. Las luchas continuaron y tres años más tarde los movimientos pacifistas y la comunidad internacional decidieron conmemorar cada 8 de marzo como homenaje a aquellas trabajadoras.

Actualmente este día representa una jornada en favor de los derechos de las mujeres en todos los ámbitos. En 1975 la Asamblea General de las naciones unidas declaró el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer.

Texto tomado de: Memorias de Mujeres, Corpomanigua (www.corpomanigua.org).

25 de Noviembre
Día internacional de la NO Violencia contra la Mujer

En 1981 grupos de militantes por los derechos de la mujer instauraron esta fecha para rendir homenaje a las hermanas **Minerva, Patria y María Teresa Mirabal**, activistas políticas brutalmente asesinadas en República Dominicana por la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo el **25 de noviembre de 1960**. El hecho tuvo trascendencia mundial y contribuyó a la caída de Trujillo seis meses más tarde.

En 1983 la Asamblea General de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) **aprobó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer (resolución N° 48/104).**

Finalmente, en diciembre de 199, la Asamblea General estableció este día (resolución N° 54/134) para estimular a los gobiernos y a la comunidad internacional a que se organicen actividades de sensibilización de la opinión pública sobre la violencia contra la mujer. Numerosos países se adhirieron dictando leyes para prevenir, sancionar y erradicar esa forma de violencia y brindar asistencia integral a las víctimas.

Le recomendamos, haga un cine foro en su círculo de mujeres, con la película “El tiempo de las mariposas” esta película hace memoria y rinde homenaje a las hermanas que fueron asesinadas violentamente el 15 de noviembre de 1960 por los esbirros del dictador Trujillo en la República Dominicana.

Ahora, obsérvese usted misma día a día, analice qué acciones violentas ejerce contra sí misma y contra los demás… palabras que se dicen, actitudes, acciones… Haga una lista.

Texto tomado de: Memorias de Mujeres, Corpomanigua (www.corpomanigua.org).

Ilustración por: Jade Fisher / @jadefishercardco

ANEXOS

Segundo círculo: Poder femenino

Tercer círculo: Mitos y creencias sobre las relaciones de Pareja

Acerca del amor romántico

"Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja, y que la vida solo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad.
No nos contaron que ya nacemos enteros, *que nadie en la vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta.*

Nos hicieron creer en una fórmula llamada "dos en uno": *dos personas pensando igual, actuando igual, y que era eso lo que funcionaba.*
No nos contaron que eso tiene nombre: anulación. *Y que solo siendo individuos con personalidad propia podremos tener una relación saludable.*

Nos hicieron creer que el matrimonio es obligatorio y que los deseos fuera de ese término deben ser reprimidos.

Nos hicieron creer que solo hay una fórmula para ser feliz, *la misma para todos, y los que escapan de ella están condenados a la marginalidad.*

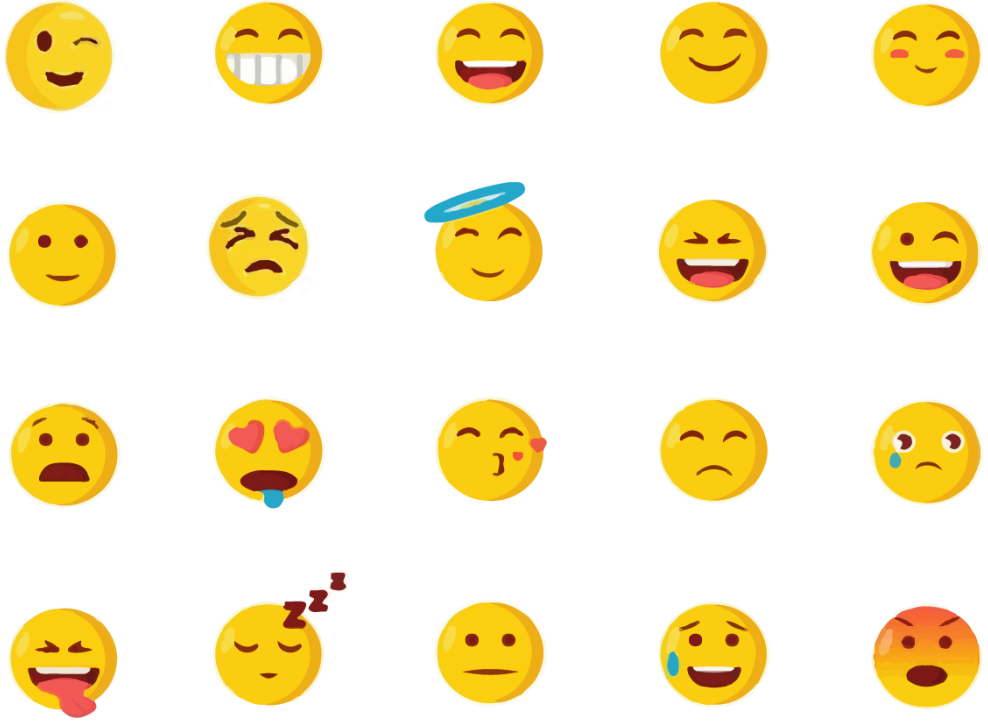
No nos contaron que estas fórmulas son equivocadas, frustran a las personas, son alienantes*, y que podemos intentar otras alternativas.*

Tampoco nos dijeron que nadie nos iba a decir todo esto… cada uno lo va a tener que descubrir solo.

Y entonces, ***cuando estés muy enamorado de ti mismo, podrás ser muy feliz y amar de verdad a alguien.***

Vivimos en un mundo donde nos escondemos para hacer el amor… aunque la violencia se practica a plena luz del día."

Sexto círculo: Gestión de emociones



Decimo círculo: Fuerza y Determinación femenina

ELLA

Ella se ha cansado de tirar la toalla
se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche, pero no está cansada
no mira ningún espejo, pero se siente guapa
Hoy ella se ha puesto color en las pestañas
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujé que se da cuenta de su alma.

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto…
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado que…

Hoy vas a ser la mujer
que te dé la gana de ser
hoy te vas a querer
como nadie te ha sabido querer
hoy vas a mirar pa'lante
que pa atrás ya te dolió bastante
una mujé valiente, una mujé sonriente
mira como pasa

Hoy nació la mujer perfecta que esperaban
ha roto sin pudor las reglas marcadas
hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos
hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti

que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo
hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frio y sea largo, y sea largo…
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado…

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto…
hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado
ohhhh…

Ilustración tomada de: https://co.pinterest.com/pin/651544271062181886/

Décimo tercer círculo: Reconociendo Capacidades.

EL ELEFANTE ENCADENADO

Jorge Bucay

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

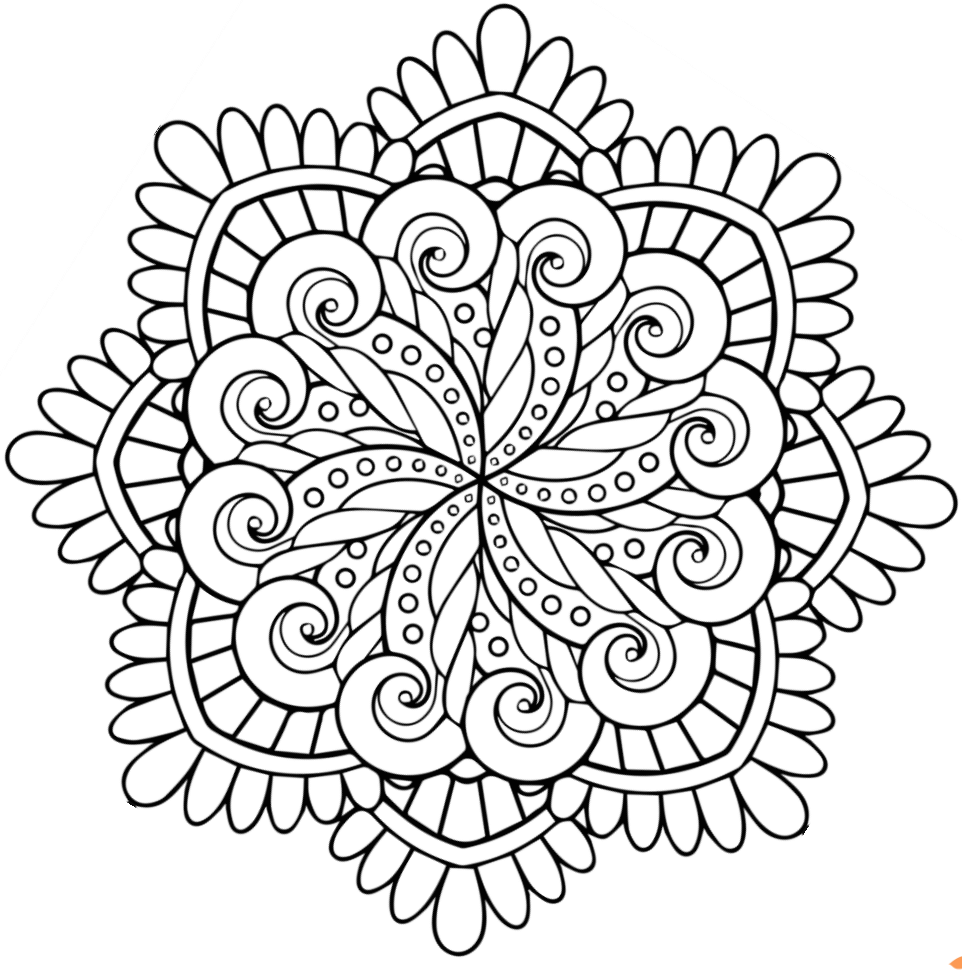
El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?». No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez. Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Cerré los ojos e

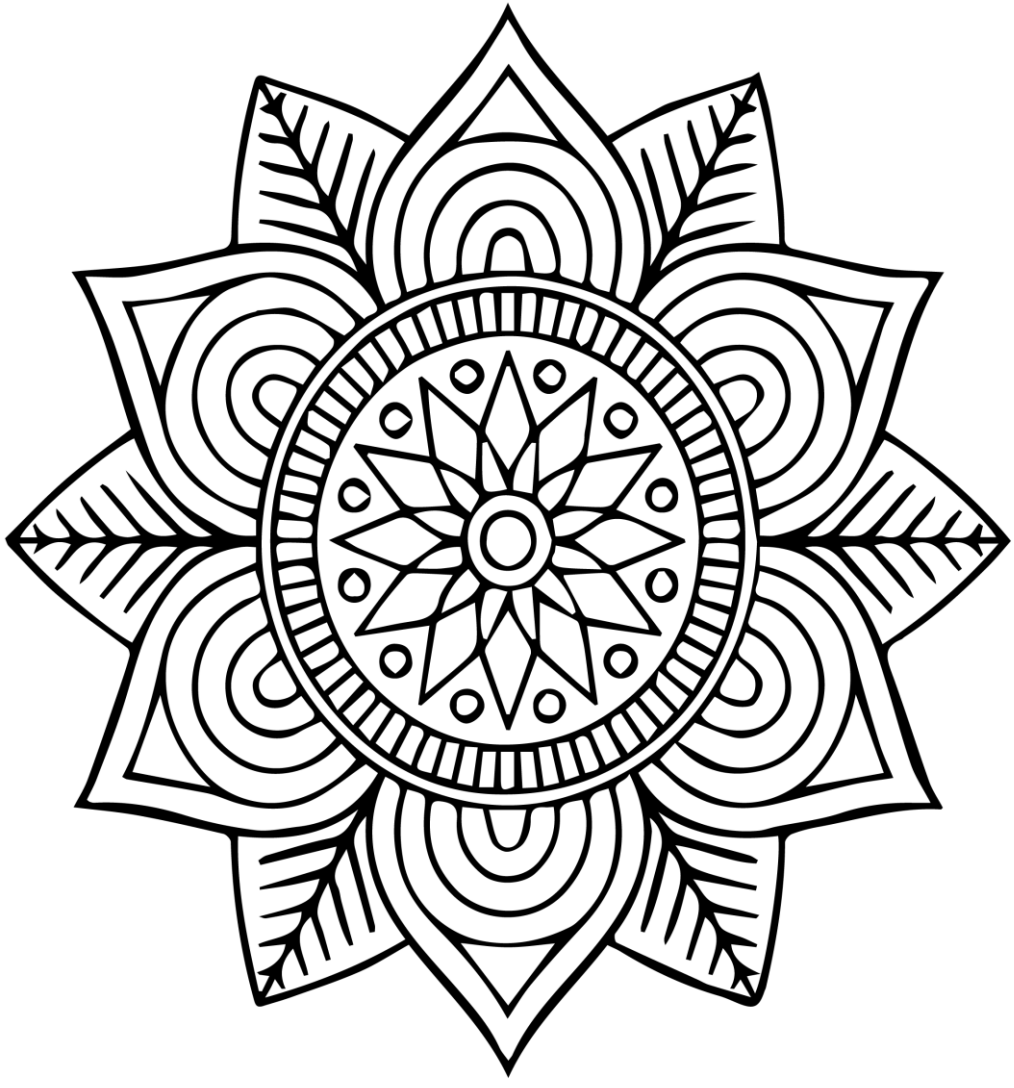
imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse.

Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza... Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré. Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.

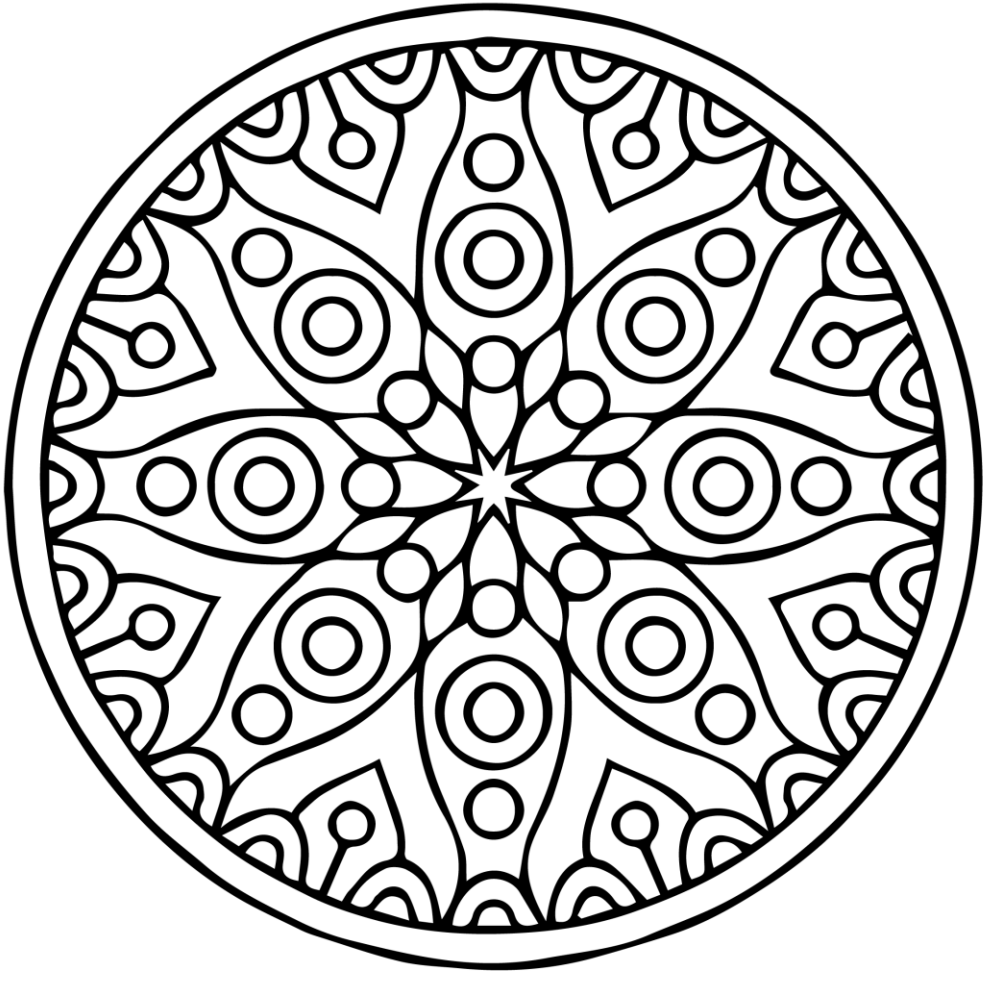
Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: No puedo y nunca podré.

Mandalas para el alma

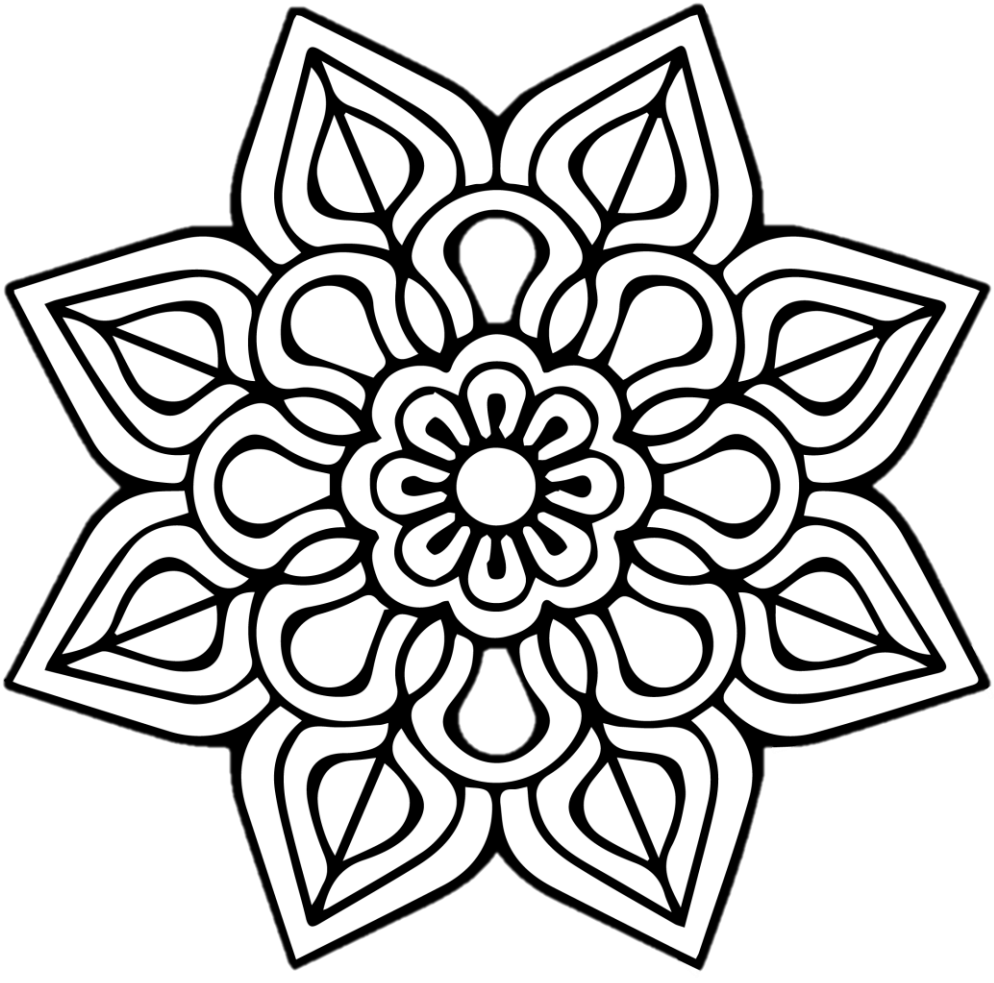


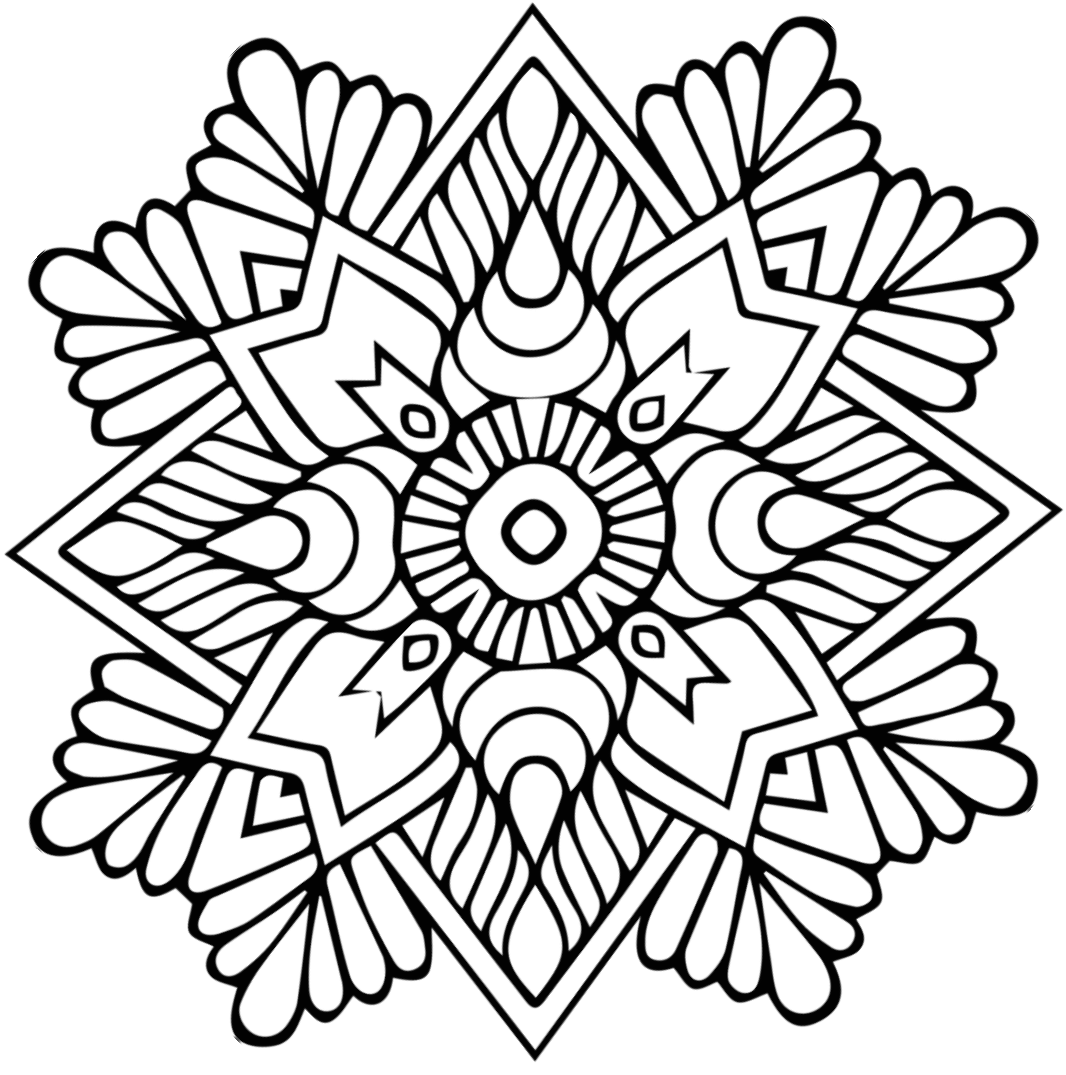


Anexos



Anexos





Anexos

Un espacio para reflexionar o dibujar