

Escuela de Educación Emocional

# amar-te



## UN ESPACIO DISEÑADO PARA TI

Convenio no. C.V. 1037 celebrado entre la Secretaría Distrital de la Mujer y la Organización de Estados Iberoamericanos, OEI.

**OEI**



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
LA MUJER





## **Alcaldía Mayor de Bogotá**

Claudia López Hernández  
**Alcaldesa Mayor de Bogotá**

Diana Rodríguez Franco  
Secretaria Distrital de la Mujer  
Yenny Guzmán Moyano  
**Directora de Enfoque Diferencial**

Laura Melissa Liscano Pinzón  
**Líder técnica de la Estrategia de Fortalecimiento de Capacidades Psicoemocionales**

Karen Liliana Tietje Arbeláez  
**Apoyo de la Estrategia de Fortalecimiento de Capacidades Psicoemocionales**

**Construcción realizada en el marco del convenio 1037 de 2022 entre la Secretaría de la Mujer y la Organización de Estados Iberoamericanos OEI.**

## **Organización De Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura OEI**

Mariano Jabonero  
**Secretario General, OEI Madrid**

Carlos Mario Zuluaga Pardo  
**Director Regional, OEI Colombia**

Erika Johanna Bohórquez Ballesteros  
**Directora Adjunta, OEI Colombia**

Milena Molina Parra  
**Gerente de Programas y Proyectos**

Alejandra Jiménez Rodríguez  
**Coordinadora General**

Luz Dary Parra Rodríguez  
Luz Marlene Gutiérrez Rodríguez  
**Equipo Técnico Psicosocial**

**Edición diciembre de 2022**





## Tabla de Contenido

Introducción .....	04
Módulo 1 .....	11
Módulo 2 .....	16
Módulo 3 .....	21
Anexos .....	33
Referencias .....	38



*“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción sí”*

**Frederick Dodson**

## INTRODUCCIÓN

Las emociones son eje central en la interacción humana, intervienen en todos los procesos evolutivos sin discriminar espacio ni tiempo, influyendo directamente en nuestra comprensión del entorno y en el establecimiento de relaciones sociales.

Las emociones juegan un factor fundamental en los procesos humanos y por consecuencia la educación, control y equilibrio de estas, aportaría a un mejor desarrollo y a una convivencia sana, presentándose así, como factores protectores de las personas y de la misma sociedad ante diferentes problemáticas.

Entre las áreas que más beneficia la educación emocional, se encuentran la resiliencia, la autoestima, la toma de decisiones, el autocuidado, la comunicación, la resolución de conflictos, la empatía, la adaptación a nuevos entornos y realidades, entre otros.

La educación emocional es transversal a todo el ciclo de vida, lo cual indica que el ser humano en cualquier etapa de su desarrollo puede adquirir habilidades y prevenir la vulnerabilidad a desarrollar alguna alteración afectiva.

En este sentido, la educación emocional contrarresta alteraciones como los trastornos afectivos, tales como la ansiedad, la depresión, el estrés, entre otros. Frente a este aspecto, es necesario señalar que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres son más propensas que los hombres a padecer estos trastornos.

En relación con lo anterior, para las mujeres la adquisición de competencias emocionales ayuda a minimizar la vulnerabilidad a alteraciones de la vida afectiva y favorecer el bienestar personal y social.

La salud mental tiene una estrecha relación con la posibilidad de la ciudadanía de ejercer sus derechos y desarrollar sus capacidades y potencialidades; en ese sentido, las acciones en salud mental no se pueden limitar a la intervención de los trastornos mentales; ante todo es muy importante que se promueva la salud mental y se la vincule con la búsqueda permanente del bienestar.

Por tanto, es indispensable invertir en acciones que aporten no solo a la atención de la salud mental sino también a su promoción, tal como señala la OPS las principales razones para invertir en la salud mental de las personas es que esta tiene relación con la salud pública, los derechos humanos y el desarrollo socioeconómico.

Dado lo anterior, en el marco del convenio de cooperación entre la SD Mujer y la Organización de Estados Iberoamericanos OEI, se pone en marcha un programa de educación emocional- Escuela Amarte-, la busca favorecer el desarrollo de competencias que promuevan un mejor afrontamiento de los eventos vitales y la reducción de indicadores negativos, representa un primer paso en la generación de mayores niveles de bienestar individual y colectivo.

A través de la escuela de educación emocional se espera abordar el concepto de emoción, su relación con la salud, la resolución de conflictos, la toma de decisiones, la motivación, el bienestar y el reconocimiento de las propias emociones y de las demás. Facilitar y fortalecer herramientas, para que las mujeres en su diversidad puedan comprender y gestionar sus emociones, favoreciendo su crecimiento personal, mejorando sus relaciones intrapersonales e interpersonales, aportando al cuidado de la salud mental y la garantía del derecho a la salud plena de las

## Objetivo general

mujeres, contemplado en la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género (PPMYEG).

La Escuela de educación emocional Amarte, es un escenario social y cultural de inmersión para encontrarse consigo misma en

## Objetivos específicos

1. Fortalecer conocimientos y mecanismos de prevención de las violencias basadas en género.
2. Reconocer el papel de las emociones y la gestión de éstas como un factor protector e indicador de bienestar y salud mental.
3. Fomentar en las mujeres participantes características de un liderazgo inspirador que motive el cambio en las comunidades, a partir de la toma de decisiones.

## Metodología Escuela de Habilidades Psicoemocionales Amarte

## Enfoque pedagógico

En el marco de la Estrategia de Generación de Capacidades Psicoemocionales de la Dirección de Enfoque Diferencial, se encuentra la escuela de educación emocional, una experiencia de formación que busca brindar un escenario de cuidado frente a la salud emocional, a través del cual las mujeres participantes reconozcan los recursos de afrontamiento (habilidades, fortalezas, redes de apoyo, entre otros) con los que cuentan, y los cuales les han permitido enfrentar situaciones adversas o difíciles en sus trayectorias de vida, para de este modo fortalecer sus procesos de resiliencia, así como fortalecer la co-escucha y la construcción de redes de apoyo entre mujeres.

La co-escucha es una práctica que puede hacerse con familiares, amigos, o con completos desconocidos. Lo importante, es que en primera medida las personas sepan que es una técnica de desahogo que permite reducir la ansiedad y el estrés al permitir sentirse escuchada. Es un intercambio equitativo en el que luego del encuentro las personas se sentirán más aliviadas. (Badillo, A 2020).

Por su parte, las redes de apoyo se constituyen en una cadena de personas con las cuales estamos en contacto (o estuvimos) y mantenemos (o mantuvimos) relaciones, un tejido de vínculos que puede proponer ayuda y sostén para el afrontamiento de diversas necesidades. (Sánchez, 2011).

De este modo, la Escuela de Educación Emocional, considera la co-escucha y la educación para las emociones como un factor protector para prevenir las VBG, fortalecer el empoderamiento entre mujeres, aportando al cuidado de la salud mental y la garantía del derecho a la salud plena de las mujeres participantes incluida la mirada sobre la salud mental.

La Escuela de capacidades psicoemocionales Amarte está concebida desde los conceptos pedagógicos del constructivismo y de la pedagogía activa. Dentro del marco constructivista se establece un escenario en el cual se construyen significados y sistemas de significación, en un proceso que vincula múltiples experiencias sensibles y cognoscitivas, partiendo del hecho de comprender las dinámicas sociales y culturales a partir del enfoque diferencial. En consecuencia, se establece un proceso participativo de intercambio de experiencias a partir de múltiples lenguajes que reflejan la diversidad inherente al ser humano. Así mismo con la pedagogía activa se pretende que la persona descubra por sí misma, a partir de sus propias conexiones y deducciones las nociones que abarca el fortalecimiento de sus habilidades psicoemocionales potencializando sus trayectorias de vida.

## Recomendaciones desde el enfoque diferencial

Un espacio de cuidado y con el sentido de colectividad. Dado lo anterior, la escuela se estructuró teniendo en cuenta el reconocimiento de los diferentes grupos de mujeres, sus particularidades, necesidades, cosmovisión y elementos identitarios, con el fin que los espacios estuvieran alineados con los diferentes contextos socioculturales y desde un enfoque de respeto a la diversidad de las mujeres. En este sentido, la Escuela de educación emocional Amarte busca reconocer el enfoque diferencial buscando responder a las necesidades e intereses de los diferentes grupos de mujeres.

Es por ello que teniendo en cuenta la diversidad de mujeres que vivirán la experiencia de formación, se establecen algunas recomendaciones:

1. No dé por sentada la información, recuerde preguntar de manera asertiva y puntual aspectos que le permitan identificar la diversidad de las mujeres participantes.
2. Tenga un trato respetuoso con todas las participantes, usando un lenguaje claro y sencillo, que le permita generar vínculos y un espacio de empatía.
3. Evite todo tipo de prejuicios y estereotipos frente a los diferentes grupos de mujeres.
4. Tenga en cuenta el ciclo vital de las participantes que hacen parte de la escuela, con el fin de identificar aspectos generacionales.
5. Recuerde hay diferentes culturas que se pueden participar en la escuela, por ende, sus formas de entender el mundo son diversas, sea respetuosa frente a las diferentes prácticas que se presenten manteniendo la objetividad del proceso.
6. El trato con amor y respeto es la mejor forma de interacción con las demás personas, siempre respetando los límites y el espacio personal.

## Diseño de la experiencia

Teniendo en cuenta lo anterior, la escuela de educación emocional se convierte entonces en una experiencia de formación dirigida a las mujeres en sus diferencias y diversidad que se desarrolla en 24 horas, a través de metodologías participativas y vivenciales, que integran el cuerpo, los sentidos, la construcción conjunta de conocimiento, entre otras, distribuidas así:



ACCIÓN DE LA ESCUELA	DESCRIPCIÓN	TIEMPO
Seminario de profundización	Espacio de dialogo sobre las VBG y las rutas de atención.	3 horas de contenido digital.
Módulos	Cuatro (4) módulos de profundización en temas: Conocimiento y gestión de las emociones; liderazgo inspirador y toma de decisiones; comunicación efectiva y empática y trabajo en equipo con resolución de conflictos.	16 horas, presencial, divididos en 4 módulos de 4 horas.
Actividades autónomas	Ejercicios de introspección y acciones pedagógicas reflexivas.	5 horas, autónomas, sugeridas para realizar en 3 momentos diferentes de 100 minutos cada uno.
<b>TOTAL</b>		<b>24 HORAS</b>

La Escuela de educación emocional Amarte está organizada en un contenido digital de acercamiento a la temática de VBG, cuatro módulos y actividades autónomas que permiten afianzar los conceptos vistos en la sesión, por medio de actividades de reflexión individual.

El contenido digital está estructurado con el fin de crear un espacio de acercamiento y reflexión sobre la prevención de las VBG y las rutas de atención frente a las mismas, asimismo, cada módulo cuenta con cuatro momentos y actividades autónomas para realizar fuera del espacio formativo. La propuesta metodológica se desarrolla de la siguiente manera:

**1. Bienvenida:** se hace un recibimiento, por parte de la facilitadora a las participantes, apertura y socialización del sentido y significado de la escuela, se definen acuerdos como grupo que permitan desarrollar la experiencia de la mejor manera y se terminan con una presentación rápida de las participantes. Para los módulos 2, 3 y 4, se van a recordar acuerdos y se retomaran los

temas de las sesiones anteriores con el fin de mantener la estructura del proceso.

**2. Activación:** busca activar y conectar a las participantes con la escuela, por medio del juego o ejercicios de activaciones que buscan “romper el hielo” generando confianza y fluidez.

**3. Inmersión:** consiste en el desarrollo de la experiencia establecida para cada temática a abordar.

**4. Cierre:** busca propiciar un escenario que invite a la reflexión y al intercambio de experiencias y aprendizajes, por medio de diferentes actividades que involucren la reflexión y el reconocimiento del otro/a.

**5. Actividad autónoma:** ejercicio de introspección por medio de una acción reflexiva que le permite a las participantes interiorizar las temáticas desarrolladas en la sesión.





ACCIÓN DEL MÓDULO	DESCRIPCIÓN	TIEMPO
Bienvenida	Apertura del espacio	20 min
Activación	Actividad de integración	30 min
Inmersión	Desarrollo de la temática	160 min
Cierre	Espacio de reflexión	30 min
<b>TOTAL</b>		<b>4 HORAS / 240 Minutos</b>

## Decálogo para la facilitadora de la Escuela de Habilidades Psicoemocionales Amarte

1. Tener la mente y el corazón abierto a la diversidad del ser humano, que es parte esencial de la riqueza y patrimonio intangible de la humanidad.
2. Conocer la cosmovisión, es decir la visión de la realidad que tiene cada grupo de mujeres.
3. Ser flexible en el desarrollo de los contenidos de la ruta, teniendo en cuenta que cada experiencia es diferente.
4. Tener empatía y carisma, que se refleja en comportamientos como saludar, ser cumplida, dirigirse con respeto a las participantes y llamarlas por su nombre.
5. Tener todo listo para que fluya la experiencia, por ejemplo: materiales, refrigerios, espacio ordenado antes del desarrollo de la experiencia, diligenciar las listas de asistencia, tomar las fotos teniendo en cuenta los permisos previos y aplicar el instrumento de sistematización al inicio y finalización de la experiencia.

6. Ser una más del espacio, no ser una experta o cumplir el rol de profesora.

7. Utilizar un lenguaje comprensible y sencillo, dejando a un lado lenguaje técnico y sofisticado que no aporta al desarrollo fluido del espacio.

8. Llevar ropa cómoda que permita moverse con facilidad.

9. Respetar los tiempos de la ruta establecida y los contenidos propuestos.


10. Disfrutar de la experiencia y también ser una receptora de aprendizajes.

## Conceptos claves

**Inteligencia Emocional:** Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Esta habilidad se puede potenciar y mejorar.







**¿Qué son las emociones?:** Las emociones son procesos psicofisiológicos de la conducta que inducen a actuar. Es necesario hablar en torno del hecho que no hay emociones buenas o malas, solo emociones, y se debe aprender a darles un manejo adecuado (para profundizar en el tema, se sugiere que la facilitadora consulte la teoría de “La Rueda de las Emociones” de Robert Plutchik <https://psicopico.com/la-rueda-las-emociones-robert-plutchik/>).

**Componentes de las emociones:** Las emociones están formadas por tres componentes: 1) componentes cognitivos, se relacionan con la forma como se procesa la información; 2) componentes fisiológicos, referidos a los cambios que ocurren de forma involuntaria en el organismo; y 3) componentes conductuales que, son los que reflejan la emoción y/o facilitan la exteriorización de está.

**Función de las Emociones:** Las emociones tienen tres funciones principales: 1) una función adaptativa, ya que las emociones funcionan tanto como facilitadoras de una respuesta ante las exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la reacción afectiva a otros individuos; 2) una función social o comunicativa, porque a través de ellas se realizan intercambios informativos con interlocutores; y 3) una función motivacional, que revela la estrecha relación entre emoción y motivación.

**Gestión emocional:** La gestión emocional no es innata, se aprende a lo largo de la vida. Es un aprendizaje que incluye habilidades como comprender, controlar y modificar sentimientos y emociones propias, pero también, permite comprender mejor cómo se siente otra persona.

**Motivación:** Según Ramajo (1992, como se citó en López, 2000) manifiesta que cada uno de los comportamientos ejecutados

por los seres humanos tienen unos factores que salen a flote en cada uno de estos, y que facilitan la interpretación del ¿por qué?, de este comportamiento. Frente a lo anterior se evidencia que la expresión de la conducta requiere estímulos tanto externos como internos.

**Autoestima:** Hace referencia a la opinión emocional que las personas tienen de sí mismas. Es el aprecio o consideración que cada quién hace de su propia persona.

**Liderazgo:** se concibe como la capacidad de influir o tener incidencia en otras personas. (García M., 2011).

**Autocuidado:** Cuidar de sí misma, significa estar en constante autoobservación, preguntarse qué se necesita y darse una respuesta desde lo más profundo y con toda la honestidad. El cuidado propio puede consistir en cosas sencillas como: dormir más y/o mejor, alimentarse, entre otros.

**Afrontamiento y adaptación:** el afrontamiento es entendido como los esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales que despliega el individuo para mantener esta simbiosis con el ambiente y el funcionamiento adecuado de sus procesos vitales y su integridad. La adaptación comprende un proceso por el cual las personas alteran sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas sociales del medio en el que habitan o interactúan.

**Resiliencia:** fue tomado de la física y adaptado al ser humano para explicar según Rutter (1993, como se citó en Salgado, 2005) “la capacidad de prevalecer, crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades”, haciendo hincapié en aquellas personas que, tras sufrir situaciones de alto riesgo desarrollan habilidades psicológicas para continuar sanos, fuertes y en especial

con características socialmente competentes, conscientes de sus tomas de decisiones y de su identidad.

**Empatía:** Gerdes & Segal 2009, citado en López et al., 2014, es definida como: la capacidad de observar la emoción que expresa el otro, procesarla y clasificarla entre las categorías de emociones a nivel cognitivo y finalmente, desplegar una acción voluntaria como consecuencia de una respuesta afectiva. (p.43).

**Comunicación Efectiva:** Es la comunicación que cumple con los objetivos intencionados en el mensaje, logrando el efecto deseado. Se enfoca en la eficacia de los elementos de la comunicación en relación con el emisor y al receptor, al mensaje y al canal.

**Comunicación Asertiva:** Implica la utilización de la inteligencia emocional, para que los elementos de la comunicación no verbal puedan complementar el mensaje sin dificultarlo.

**Comunicación Eficaz:** La comunicación es efectiva cuando consigue los objetivos del mensaje transmitido y cumple con los efectos esperados.

**Comunicación Afectiva:** Se relaciona con la capacidad de escuchar, desprendiéndose de toda idea preconcebida, prejuicio, presuposición, predisposición e interpretación.

Asertividad: Aguilar, 1987, citado en García, 2017) describe que es “la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sen-

timientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y su meta fundamental es lograr una comunicación satisfactoria” (p. 2795).

**Trabajo en equipo:** Al hablar de trabajo en equipo y de las necesidades de los seres sociales, autores como Jaramillo (2006, citado por Gil, 2018), destacan a la capacidad social como aquella que determina el nivel de competencia y de eficiencia, por tal motivo, entre más integración social allá, habrá más disposición a construir o producir determinada actividad (p. 13).

**Comunicación no verbal:** Keeley y Hart (1994, como se citó en Sánchez, 2014) mencionan que “la comunicación no verbal son los signos y símbolos que pueden dar un mensaje, asados en la interpretación y el uso constante, además de que contribuye más a la experiencia íntima de las personas que la comunicación verbal” y por esta razón, las múltiples señales que se pueden transmitir de forma no verbal permiten abarcar un contenido tanto de hábitos y costumbres culturales o de una complejidad individual, que en muchos casos las palabras o sonidos no logran identificar. (Cestero, 2006).

**Toma de decisiones:** Borea, (2003) menciona un modelo de análisis de la toma de decisiones en el cual se tenga en cuenta, el escenario futuro el cual puede verse afectado tras la decisión, las técnicas y herramientas que el individuo tiene para asegurar su elección y finalmente, las condiciones personales, emocionales y culturales que representan el factor humano (p.5)

# Descripción metodológica

## Módulos

### Módulo 1 Conociendo y gestionando mis emociones

Tiempo: 4 horas

Bienvenida (20 min)

**Paso 1:** La persona facilitadora da la bienvenida y presenta el objetivo de la experiencia de formación y de la sesión.

**Paso 2:** Se establecen de manera conjunta acuerdos para el desarrollo del espacio, los cuales serán escritos en un pliego de papel y se dejarán visibles para tenerlos presentes en los encuentros.

**Paso 3:** Previo a la presentación de las participantes, cada una deberá elaborar una escarapela, colocando en ella cómo le gustaría ser nombrada, para su elaboración se deberán tener en cuenta factores como la forma y el color de papel que cree le representa.

**Paso 4:** Luego se sentarán en círculo para realizar su presentación, se recomienda tener la escarapela durante todo el encuentro en un lugar visible.

### Activación (30 min)

Con el fin de propiciar la conexión con el espacio se realiza un ejercicio de respiración y conciencia corporal.

**Paso 1:** Se invita a las participantes a cerrar los ojos, escuchar la voz de la facilitadora y realizar el ejercicio de respiración consciente.

**Paso 2:** La persona facilitadora acompaña el ejercicio con las siguientes afirmaciones:

“Estamos acá para regalarnos un espacio a nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma y emociones. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo podemos manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. Recordemos que la respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectar con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración: inhala lento y profundo, pasa el aire por tus pulmones, retén el aire cinco segundos, suelta la tensión de los hombros, exhala más lento y profundo. (repetir 2 veces)

**Paso 3:** Para terminar, se invita a las participantes a incorporar estos ejercicios en su cotidianidad y reconocer en la respiración una oportunidad para conectar con sus emociones. Acompañar con la melodía: <https://www.youtube.com/watch?v=6lRjWlqH-wAQ>

## Inmersión (160 min)

Esta actividad va a generarse en tres momentos

### Momento 1:

## El cuerpo habla - El monstruo de las emociones

**Paso 1:** Para iniciar con esta actividad de reconocimiento de las emociones se realizan preguntas aleatoriamente: ¿Qué emociones conocen?, ¿Es fácil reconocer las emociones?, ¿Qué importancia les dan a sus emociones?

**Paso 2:** Se indica a las participantes escoger una compañera del grupo; luego, cada una deberá dibujar la silueta de su compañera en el papel kraft, (cada una tendrá la silueta de su propio cuerpo).

**Paso 3:** Después de este ejercicio de dibujo, la facilitadora dará las siguientes indicaciones: "Haremos un recorrido por el mundo de las emociones y su representación en un lugar de nuestro cuerpo. Esto nos permitirá entender lo que vivimos y sentimos, es decir reconocer cuando están presentes nuestras emociones."

**Paso 4:** Se indica que podrán tomar las hojas del color que deseen, teniendo en cuenta que cada uno representa una emoción o sentimiento:

**Azules:** tristeza,

**Rojas:** furia, ira, frustración o rabia,

**Moradas:** Miedos,

**Amarillas:** Alegrías

**Verdes:** Calma

Estas hojas previamente van a estar ubicadas en un espacio accesible para todas, podrán usar las que necesiten durante el ejercicio.

**Paso 5:** Una vez tengan las hojas de colores, la facilitadora dará las siguientes indicaciones:

En las hojas azules vamos a colocar experiencias o situaciones que nos generen o nos hayan generado tristeza; en las hojas rojas vamos a colocar experiencias o situaciones que nos generen o nos hayan generado furia, ira, frustración o rabia; en las hojas moradas vamos a colocar experiencias o situaciones que nos generen o nos hayan generado miedo; en las hojas amarillas vamos a colocar experiencias, o situaciones que nos haya generado alegría; en las hojas verdes vamos a colocar experiencias, o situaciones que nos generen o nos hayan generado calma.

**Paso 6:** Se invita a las participantes a que cada una identifique: ¿cuáles son las emociones más comunes que experimenta y que la genera? La facilitadora invita a compartir la reflexión.

**Paso 7:** Luego de identificar y describir las experiencias o situaciones relacionadas con las diferentes emociones, se invita a las participantes a ubicarlas en la silueta de su cuerpo. Pregunta sugerida: ¿en qué parte de su cuerpo podrían poner estas emociones y experiencias?

**Paso 8:** Una vez finaliza el ejercicio se acompaña diciendo que las emociones y vivencias tienen relación con el cuerpo, muchas de estas situaciones o experiencias pueden generar sensaciones desagradables o incómodas que pueden somatizarse. También, podemos encontrar situaciones o experiencias que generan satisfacción y bienestar emocional y físico, en ambos casos la invitación a exteriorizarlas y dejarlas transitar.

**Paso 9:** Inmediatamente se invita a realizar un ejercicio de re-

organización o reafirmación de sentimientos o emociones fisiológicas. Se propone a las mujeres socializar la identificación de las emociones e identificar como muchas de estas pueden “hablarnos” a través del cuerpo, se invita a escuchar el cuerpo y fortalecer esta conexión (Ver anexo 1). La persona facilitadora deberá recordar la importancia de exteriorizar la emoción de darle un nombre y buscar alternativas para su gestión, estas incluyen diversas acciones como: escribir, hablar, llorar, correr, cocinar, entre otras que permitan tiempos de conexión consigo mismas, de reflexión y reconocimiento.

**Paso 10:** Para terminar con este ejercicio de acercamiento a las emociones y lo que estas generan, se les mostrará el video “El Monstruo de Colores” (Ver Anexo 2) o (material disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=AhXjf9OHcp8>) La persona facilitadora deberá concluir explicando la forma en la que se separan las emociones y se da nombre a cada una de ellas y cómo estas acciones permiten el reconocimiento del sentir y la toma de acciones para la gestión de éstas.

**Paso 11:** Se tendrá previamente 5 bolsas de colores (azul, amarillo, rojo, morado y verde), se indica a las participantes realizar un círculo, cada una irá depositando las emociones o sentimientos encontrados en el ejercicio del “cuerpo habla”, iniciando por la emoción que representan el color azul, seguido del rojo y posterior el morado, mencionando al mismo tiempo estrategias para gestionarlas de la mejor manera, por último, depositaran las que representan el color amarillo y Verde y mencionando como van a alimentar estas emociones.

**Paso 12:** Después de la actividad anterior la facilitadora promueve el dialogo y la participación de las mujeres, en torno a ¿cómo se sintieron? ¿Qué aprendizaje se llevan? Y ¿Qué quieren dejar ir? Para terminar con este espacio se menciona a las partic-

ipantes que las emociones son innatas, que no hay emociones malas ni buenas, solo son emociones que nos ayudan a adaptarnos a las diferentes situaciones y lo esencial de ellas es como las gestionamos. Se entrega y explica la rueda de las emociones de Paul Ekman para dar un espacio de conocimiento de estas y las posibles formas de gestionarlas, este será un trabajo conjunto con el grupo (Ver anexo 3).

**Nota:** En el segundo momento se van a abordar temas relacionados con la autoestima, entendiendo que está es fundamental en el manejo del componente afectivo; como se pudo evidenciar en el momento 1, si las emociones no se tramitan de la manera adecuada pueden producir alteraciones y malestares físicos y mentales, afectando los autoesquemas de las personas, en especial la autoestima.

A su vez, cuando la estima no es tomada en cuenta repercute en la valoración de lo positivo y lo negativo, generando en el individuo una serie de repercusiones a nivel emocional. El reconocimiento de la corporalidad y la aceptación del ser, incluyendo la diversidad les permite a las personas elaborar una valoración más alta de sí misma.

## Momento 2: Reconociendo mi corporalidad

**Paso 1:** Se invita a las participantes a sentir su cuerpo y activar su imaginación a través del siguiente ejercicio: Vamos a pensar desde este momento que somos una elefanta, que camina con firmeza, seguridad y mucha calma. Vamos a activar la elefanta que existe en mí. Para ello, sigue las instrucciones para mejorar la estabilidad.

- Piernas separadas al ancho de las caderas.
- Peso del cuerpo repartido en toda la planta del pie.
- Vista al frente tranquila.
- Levantar los brazos lentamente inhalando, retener aire, bajar los brazos, exhalando.

(Se sugiere la Cosecha canción de Nicola Cruz, para hacer este ejercicio, sin embargo, puede escoger otra con la cual se sienta mejor

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_YamyAyFGb8&t=232s](https://www.youtube.com/watch?v=_YamyAyFGb8&t=232s)

**Paso 2:** Ahora vamos a pensar desde este momento que somos como un águila, que vuela con libertad y puede observar lo que está pasando desde arriba. Vamos a activar el águila que yace en mí. Para ello, sigue las instrucciones para mejorar la flexibilidad.

- Todo el cuerpo en movimiento, suelto y relajado.
- Subir y bajar los brazos como alas de pájaro.
- Ojos y boca bien abiertos.
- Acompañar con sonidos de “MM” que hagan vibrar el diafragma.

(Se sugiere la canción de Nicola Cruz, para hacer este ejercicio, sin embargo, puede escoger otra con la cual se sienta mejor <https://www.youtube.com/watch?v=mg-nB2MqvXA>)

**Paso 3:** ahora vamos a pensar desde este momento que somos como un pavo real, que extiende sus alas y brinda belleza a quién lo ve. vamos a activar el pavo real que yace en mí. Para ello, sigue las instrucciones para mejorar la apertura.

- Piernas bien separadas y rodillas flexionadas.
- Peso del cuerpo en los talones.
- Brazos separados al lado del cuerpo y una sonrisa.
- Se abren bien los brazos.
- Sonidos de “A” en un tono suave.

(Se sugiere la canción Señal del viento de Las Añez, para hacer este ejercicio, sin embargo, puede escoger otra con la cual se sienta mejor <https://www.youtube.com/watch?v=YTM-QqJJoOY4>)

**Paso 4:** vamos a pensar desde este momento que somos como una tigresa, que tiene fuerza y energía. Vamos a activar la tigresa que yace en mí. Para ello, sigue las instrucciones para mejorar la resolución.

- Pies separados y rodillas flexionadas (cuerpo en tensión).
- Manos empuñadas con fuerza (respiración nasal).
- Pegar un puño al frente (gritar ¡YA!).
- Pegar una patada al frente (gritar ¡SOY YO!).

(Se sugiere la canción Survivor, Eye of the Tiger, para hacer este ejercicio, sin embargo, puede escoger otra con la cual se sienta mejor <https://www.youtube.com/watch?v=btPJPfnesV4>)

**Paso 5:** Se cierra el ejercicio reflexionando frente al valor que tiene la diversidad de cada una. Mencionando la importancia de reconocer mi corporalidad como parte de la autoestima.

## Momento 3: Autoestima y diversidad

**Paso 1:** Se divide el grupo en tres subgrupos, a los que se les entrega material para la construcción de una casa, la cual va a tener las puertas y las ventanas de tamaño redondo, con un diámetro igual para todos los círculos. Adicional, las personas participantes deberán hacer figuras geométricas de diferentes tamaños y colores (círculos, cuadrados, etc.) que deberán marcar con su nombre y meterlas dentro de la casa.

**Paso 2:** Gana el grupo que más figuras ingrese en el menor tiempo posible, es importante conservar la figura del tamaño y forma original, sin generar ningún tipo de modificación

**Paso 3:** Al finalizar se proyecta el vídeo por cuatro esquinitas de nada, [https://www.youtube.com/watch?v=DBjka\\_zQBdQ](https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ)

**Paso 4:** A partir del ejercicio se reflexiona sobre la importancia de la autoestima y de la aceptación de las características propias de cada participante y las diferencias de cada una.

## Cierre (30 min)

La persona facilitadora, genera un espacio de reflexión en relación con los temas vistos en la sesión, explica la importancia de la gestión de las emociones y el fortalecimiento de la autoestima, asimismo, retoma la importancia de la motivación como eje transversal de cualquier modificación conductual.

## Insumos

Hojas de colores, tijeras, plumones, marcadores, hojas de colores, bolsas de colores, papel Kraft, fichas bibliográficas de colores surtidos, equipos audiovisuales, esferos, lápices, colores, copias de anexo 1, 3,4 y 5, papel periódico por pliego, cinta de enmascarar, memoria USB.

## Módulo 2 Liderazgo inspirador y toma de decisiones

Tiempo: 4 horas

Bienvenida (20 min)

**Paso 1:** La persona facilitadora da la bienvenida y presenta el objetivo de la sesión.

**Paso 2:** Se realiza un recordatorio de los acuerdos del grupo para el desarrollo de los encuentros.

**Paso 3:** Se invita a las participantes a realizar la socialización de la actividad autónoma propuesta en la sesión anterior.

**Paso 4:** Con el fin propiciar espacios de autocuidado para las mujeres, así como, crear disposición para el aprendizaje e interiorización de los contenidos de la sesión, se realiza el siguiente ejercicio: (se ambienta el espacio con plantas aromáticas y una vela)

**Paso 5:** "Check-in" Se invitan a las participantes a sentarse alrededor de la vela (El fuego representa nuestra pasión interior, la fuerza del espíritu para superar cualquier adversidad y la capacidad de conectar con las demás) y a tener un momento íntimo e individual donde se respondan a las siguientes preguntas:

check-in

¿Paso algo esta semana que hoy me sigue importando?

¿Cómo me siento real o físicamente?

¿Qué puedo hacer hoy por mí?

**Paso 6:** Se invita a las participantes a que de manera voluntaria puedan a compartir sus respuestas y se agradece por ello.

**Paso 7:** Se invita a las participantes a levantarse y realizar un ejercicio de relajación como se muestra en la imagen o ver Anexo 14, la cual les va a permitir el reconocimiento del cuerpo y la conciencia corporal.



**Paso 8:** Al terminar el espacio de respiración y relajación se refuerza la importancia de cuidar de sí mismas y dar lugar a sus emociones y para ello, también es importante que se pongan en práctica habilidades que aportan a fortalecer y alimentar competencias individuales y sociales como el liderazgo, la toma de decisiones, la resiliencia, la empatía, el trabajo en equipo etc.



## Activación (30 min) Liderazgo inspirador

**Paso 1:** Posteriormente, la facilitadora lee la siguiente frase “Comencé a ser libre cuando descubrí que la jaula estaba hecha de pensamientos” (Anónimo).

**Paso 2:** La facilitadora pregunta a las participantes ¿qué les hace pensar esta frase y qué relación tiene con ser lideresa?

**Paso 3:** De acuerdo con las respuestas, se realiza una reflexión alrededor de la relación de esta frase con el liderazgo; recordando a las mujeres que, la mente puede ser un espacio de libertad donde nos podemos permitir volar y crear grandes cosas para ser líderes en nuestra trayectoria de vida, y así mismo, transformar e inspirar con el ejemplo.

**Paso 4:** Luego se proyectará la historia “El poder del ejemplo” (Ver Anexo 6). Se comparten reflexiones frente a la misma.

## Inmersión (160 min)

Esta actividad va a generarse en cuatro momentos, recordando que se aplicaran conforme a los tiempos de la sesión y las consideraciones de la facilitadora frente a las diferencias y diversidad de las mujeres participantes.

## Momento 1:

### “La lideresa inspiradora soy yo”

**Paso 1:** Para esta actividad “La lideresa inspiradora soy yo”, se les indica a las participantes que deben tomar la plastilina del color que deseen, las cuales previamente va a estar ubicada en un espacio accesible para ellas.

**Paso 2:** Luego se les indica que deben realizar una escultura que las represente (animal, silueta humana, objeto etc.), pueden ser tan creativas y detalladas como quieran, esta escultura debe tener ojos, boca, corazón, manos y pies; cada una de estas partes tienen unas preguntas, las cuales mientras van diseñando la escultura escribirán en una hoja las respuestas:

- **Ojos:** ¿Qué ejemplos de liderazgo has visto en tu entorno o que lideresas conoces y que has visto en ellas?
- **Boca:** ¿Cuál es tu palabra de poder? escríbela!
- **Corazón:** ¿A quién admiras y por qué?
- **Manos:** Describe una acción o situación donde hayas practicado el liderazgo
- **Pies:** ¿Cuál es el siguiente paso que debes dar para fortalecerte como lideresa?

**Paso 3:** Seguido, se invita a las participantes a socializar y reflexionar sobre la actividad.

**Paso 4:** Se cierra esta actividad invitándolas a ser lideresas en sus entornos o contextos. Se invitan a que cierren sus ojos y repitan las siguientes palabras: “Soy una lideresa, me gusta servir a las demás personas, soy una lideresa inspiradora, que moviliza pensamientos, energía y emociones en las personas que me rodean y genero transformación personal para un bien común”.

**Paso 5:** Se les indica a las participantes que en este momento veremos un ejemplo de lideresa inspiradora. Video: Ejemplo de lideresa inspiradora Malala Yousafzai (Ver anexo 7)

**Paso 6:** Socialización del video: ¿Qué les gusto del video? ¿Qué mensaje les deja?

**Reflexión final:** Una lideresa, es una mentora o sabedora y una mentora es una consejera o guía que a través de la experiencia y el conocimiento ayuda a otra persona a llevar a cabo sus objetivos o metas, una mentora es quien ofrece la posibilidad de ayudar a alguien a través de esas experiencias que ha ido acumulando a lo largo de su vida, todas pueden ser lideresas y movilizar recursos y bienestar en su comunidad o entornos cercanos.

## Momento 2: Toma de decisiones

**Paso 1:** En este momento se les indicara a las participantes que se realizara juegos o dinámicas que ayudaran a analizar las oportunidades de desarrollo disponibles en el entorno para tomar decisiones.

**Paso 2:** La facilitadora les menciona a las participantes lo siguiente: Vamos a realizar un círculo y cuando yo diga me voy de Bogotá, dan un paso atrás, cuando yo diga ninja, van a realizar el movimiento de un ninja y van a gritar ya (es decir, desplazan un pie adelante y flexionamos un poco las piernas y al mismo tiempo estiramos una mano hacia el frente con fuerza), cuando yo diga me devuelvo para Bogotá, dan un paso adelante (se repite este ejercicio varias veces).

**Paso 3:** Luego la facilitadora empieza a decir; vamos a dar “la vuelta a Bogotá” y para ello, se deberá llevar un objeto. La facilitadora empieza a preguntar ¿quién quiere ir y que va a llevar?,

la dinámica trata de que las participantes digan un objeto que empiece con cada una de las letras del nombre del juego “la vuelta a Bogotá” ejemplo: L: lazo, después, A: árbol, V: vela, U: uvas, E: esmalte, así sucesivamente hasta que se aborden todas las letras, si la participante que sigue no menciona el objeto que inicie con la letra que sigue, se le indica que no puede ir a dar la vuelta a Bogotá y seguirá la que está en turno.

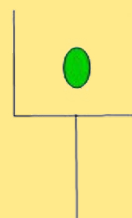
**Paso 4:** Una reflexión para cerrar el ejercicio es mencionar, que aquí, el objetivo no era terminar la frase, si no identificar, las variables presentes en la toma de decisiones. ¿Qué sucedió en el ejercicio con respecto a la toma de decisiones?; ¿Qué elementos tuvieron en cuenta para el desarrollo de la actividad?; ¿Qué variables afectaron la toma de decisión, es decir, para saber que palabra, objeto seguía?

## Momento 3: El reto del rescate

**Paso 1:** Se divide el grupo en 3 equipos de 5 participantes en cada uno o según corresponda de acuerdo con la cantidad de asistentes.

**Paso 2:** Cada equipo deberá seleccionar una participante para ser rescatada dentro de la actividad.

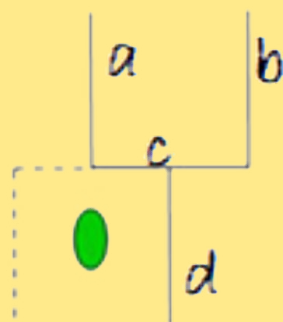
**Paso 3:** La persona facilitadora ubica los cuatro (4) palos de balos como se muestra en la siguiente imagen, de tal manera que la participante rescatada se ubique en el punto de color verde.



**Paso 4:** Se indica a las participantes que por equipo deberán mover solo dos (2) de los palos de balsa. El reto consiste en formar la misma imagen dejando a la mujer a rescatar fuera de este. Paso 5: El tiempo máximo para la resolución del reto es de 15 min, gana quien primero logre solucionar el ejercicio y grite el grupo a unísono: resuelto.

**Paso 6:** Se explica la forma de solución del reto, indicando que se va a desplazar el palo marcado con la letra c, halándolo a uno de los extremos, hasta que una de las puntas del palo coincida con el palo marcado con la letra d.

**Paso 7:** El palo de balsa que queda solo, puede ser el a o el b, dependiendo hacia que extremo se hala, deberá ubicarse en la otra punta del palo c, tal como lo muestra la siguiente imagen.



**Paso 8:** Se cierra el ejercicio mostrando el vídeo de referencia del reto en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=EcRFMX-Up7o>, la reflexión gira en torno a las decisiones que se deben tomar en ámbitos de trabajo colaborativo y cómo estás también están permeadas por aspectos emocionales.

## Momento 4: Piedra, papel o tijera

**Paso 1:** Se divide el grupo en dos subgrupos en cantidades iguales de participantes asistentes, para ello, deberán decir A, B, A, B, así sucesivamente, hasta la última persona. Las mujeres que dijeron A se harán en la parte derecha y las que dijeron B en la parte izquierda de forma que queden ubicadas de frente grupo a grupo.

**Paso 2:** Ahora, se les indica que quien va a dirigir es la facilitadora y ellas tomarán la decisión

- **Tijera:** deberán colocar los brazos hacia adelante y cruzarlos simbolizando la forma de una tijera
- **Piedra:** llevar las manos hacia frente y unir las como cogiendo una piedra con las dos manos al tiempo.
- **Papel:** llevarán los brazos hacia los lados y las manos a la altura de los hombros como si fuera un tenedor

**Paso 4:** Para interiorizar y memorizar los símbolos deben realizarlo individualmente de acuerdo con las indicaciones que de la facilitadora (piedra, papel o tijera)

**Paso 5:** Ahora, se reunirá cada grupo y tomará la decisión de cual símbolo van a realizar

**Paso 6:** Luego volverán a ubicarse de la misma manera por subgrupo y a la cuenta de “tres” realizarán el símbolo que eligieron

**Paso 7:** El grupo ganador obtendrá un punto por cada acierto, es decir:

- Papel gana a piedra, Piedra gana a tijera y tijera gana a papel y así sucesivamente 5 veces, haciendo énfasis que todos deben realizar el mismo símbolo y al mismo tiempo.

**Paso 8:** Se termina la dinámica preguntando: ¿Qué sucedió en el ejercicio con respecto a la toma de decisiones?, ¿Qué elementos tuvieron en cuenta para el desarrollo de la actividad?, ¿Qué variables afectaron la toma de decisión?

## Momento de Reflexión sugerida

**Paso 1:** Es importante tener la información completa

1. Definir la decisión que quiero tomar
2. Posibles soluciones
3. Evaluar las diferentes opciones
4. Seleccionar la mejor opción
5. Ejecutar la mejor opción
6. Evaluación de los resultados para dar el siguiente paso y tomar la mejor decisión de que decir y hacer.

**Paso 2:** Tener la capacidad de análisis y el control de las variables al momento de tomar una decisión, cuando tenemos la totalidad de la información podemos tomar una decisión asertiva y eficaz. Recuerden que nuestra vida no es lineal, se nos pueden presentar cosas que nos pueden favorecer u obstaculizar la toma de decisiones. Hay que ser persistentes siempre ante la dificultad “si lo quieres, lo puedes”, recuerden que siempre vamos a encontrar situaciones difíciles y la lección aprendida es la que me permite avanzar y tomar decisiones asertivas que generen bienestar.

**Paso 3:** Cuando se pasa por una situación difícil NO se deben buscar culpables, más bien buscar comprender la situación, analizarla para poder buscar elementos claves para tomar una decisión asertiva. Aquí también, se ve reflejado el trabajo en equipo, porque dependía de mis compañeras para lograr el objetivo en común. Esto permite ver que a veces necesitamos apoyos de otras personas para que nos orienten.

**Paso 4:** Para terminar, cuando tenemos poca información hay más posibilidades de fallar, será más difícil tomar decisiones, en cambio cuando tenemos la información completa tenemos más posibilidades de dar en el blanco, es decir, de tomar la decisión que más convenga o genere mayor bienestar

**Paso 5:** La facilitadora menciona una frase motivadora al grupo: “Nosotras nacimos con unas alas poderosas y podemos volar muy alto, estemos donde estemos”, y una situación difícil es una oportunidad de crecimiento de mejora y cambio. Entonces la toma de decisiones no es un aprendizaje académico, es experiencia de vida, donde cada una abre su destino a fuerza de caer y levantarse, con la convicción de seguir siempre adelante.

## Cierre (30 min)

**Paso 1:** Se les entrega hojas y lápiz y se les invita a las participantes a realizar una carta dirigida a ellas mismas en la que puedan reconocer su camino e invitarse a continuar siendo mujeres poderosas, resilientes y lideresas de sus propias vidas.

**Paso 2:** “Carta a mí misma” Ejemplo: Querida YO MISMA, Antes que otra cosa, quiero decirte que siempre estaré contigo, en las adversidades, en las alegrías, quiero que sepas que me siento orgullosa de ti, que tienes mi admiración y respeto por tu valor y valentía y por todo lo que has logrado en tu vida, quiero que sepas que estaré contigo en la decisión que tomes, porque sé que la decisión que tomes será para bien y buscar y perseguir lo que deseas y ser feliz. Atentamente, Yo...

## Insumos

Hojas blancas, tijeras, plumones, marcadores, plastilina de colores, palos de balsa, equipos audiovisuales, esferos, lápices, colores, lápices, vela aromatizante, aceite aromatizante, copias de anexo 8.

## Módulo 3

### Comunicación efectiva y empática

Tiempo: 4 horas

Bienvenida (20 min)

**Paso 1:** Se da la bienvenida al espacio y se recuerdan los nombres de quienes participan en el mismo. (presentación rápida), usando como apoyo las escarapelas diseñadas por cada una de las participantes durante la primera sesión.

**Paso 2:** Se retoman los acuerdos que fueron escritos y concertados durante la primera sesión.

**Paso 3:** Se realiza la socialización de la actividad de trabajo en casa de manera autónoma, realizando también, un resumen de lo trabajado en la sesión anterior, con el fin de hilar los contenidos, haciendo una introducción a la sesión que se va a desarrollar.

**Paso 4:** Con el fin de propiciar espacios de autocuidado para las mujeres, así como, generar disposición para el aprendizaje e interiorización de los contenidos de la sesión, se realiza un ejercicio de respiración “Escáner corporal”, que las participantes pueden incorporar en su cotidianidad. (Ver Anexo 9 técnica 1).

### Activación (30 min)

**Paso 1:** Se invita a las participantes a sentarse en círculo de tal forma que todas puedan verse, se realiza algunas preguntas orientadoras: ¿Qué es la comunicación? ¿Cómo funciona? ¿Qué es expresión verbal y corporal?

**Paso 2:** La facilitadora mencionará que la expresión verbal es la comunicación que hacemos por medio de la palabra, en concreto todo lo que implica hablar, tiene tres características:

- El tono se define como la altura o elevación de la voz que resulta de la frecuencia de las vibraciones de las cuerdas vocales. El tono puede ser agudo o grave y esto puede reflejar emociones como alegría, tristeza, enojo.
- La intensidad de la voz es el volumen con el cual se emite el sonido. La intensidad puede expresar intimidad, suspenso, sorpresa o impulso. Un volumen alto comunica la intención de dominio. Un volumen bajo demuestra timidez o inseguridad.
- El ritmo de la voz es el número de palabras por emisión de voz. Algunos ritmos son rápidos y enérgicos, otros lentos. Algunos ejemplos sobre la forma en que las emociones pueden contarse con la comunicación verbal:



**Paso 3:** Se invita a las participantes a levantarse nuevamente y practicar o aplicar el tono, ritmo y volumen de la voz a las siguientes frases.

1. Me encanta como soy, soy muy inteligente y sabia.

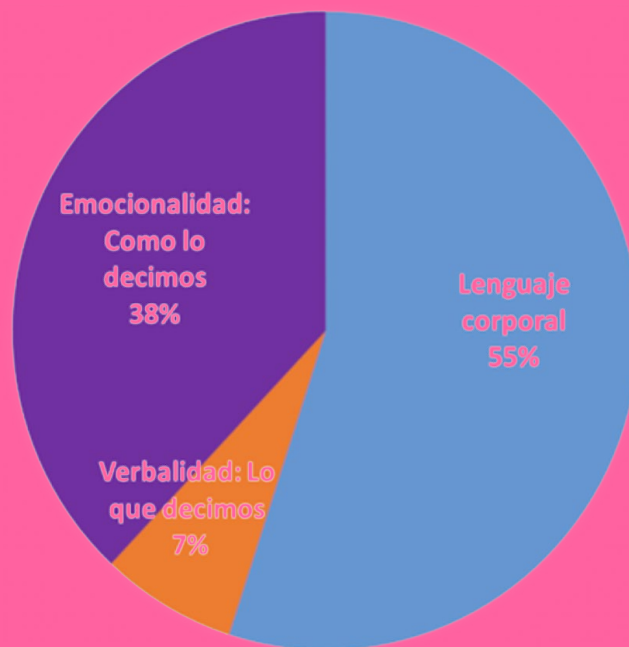
Repite/a con bostezo y pereza, es decir, como con aburrimiento, un volumen bajo y un ritmo lento

¿Qué emoción crees que transmitiste? ¿Fue coherente el tono, ritmo y volumen a lo que se quería expresar?

¿Qué emoción crees que transmitiste? ¿Fue coherente el tono, ritmo y volumen a lo que se quería expresar?

**Paso 3:** Se realiza la reflexión en torno a las emociones que se transmiten a través del lenguaje verbal, haciendo preguntas con relación a como se sienten las oyentes del discurso, cuando no usamos la comunicación de forma acertada. Se sugiere preguntas como: ¿Cuál creen sería la forma más adecuada de transmitir el mensaje?

**Paso 4:** Luego pasar a mencionar, que la comunicación es una experiencia donde se combinan el lenguaje corporal, lo que decimos y cómo lo decimos. En este sentido es importante resaltar que la verbalización tiene apenas un 7% de impacto, mientras que la emocionalidad, la forma en que decimos las cosas tiene un 38% de impacto y por último el lenguaje corporal un 55%, es decir, al momento de comunicarnos hay un mayor impacto en la forma del cuerpo y en la emoción con la que se transmite el mensaje, que en el mensaje mismo.



## Inmersión (160 min)

Esta actividad va a generarse en tres momentos, recordando que se aplicaran conforme a los tiempos de la sesión y las consideraciones de la facilitadora frente a las diferencias y diversidad de las mujeres participantes

### Momento 1: “Manténgase en la llamada”

**Paso 1:** Se solicita a las participantes que conformen grupos equitativos, ya que se jugará “manténgase en la llamada” (la distribución se realizará de acuerdo con el número de participantes), luego que el grupo este conformado, este se organizará en fila, donde sea claro que hay una participante inicial y una participante final.

**Paso 2:** La facilitadora mostrará a quién está al final del equipo una imagen, (Ver anexo 10) solo puede verla dicha persona, quien la describirá al oído en voz baja a la persona que está delante de ella, la segunda persona le transmitirá a la siguiente lo que ha escuchado y así sucesivamente hasta llegar a la primera. La primera persona dibujara lo que escucho.

**Paso 3:** La facilitadora realizará con su dedo índice un dibujo con figuras geométricas sobre la espalda a quién está al final del equipo, quien, a su vez, la realizará a la persona que está adelante de ella (Ver anexo 11), y así sucesivamente a la persona que sigue le tendrá que transmitir la misma información no verbal hasta llegar a la primera.

**Paso 4:** La primera persona mencionara la figura o la dibujara, según sea el caso. \*Se sugiere aplicar estas instrucciones si la totalidad de las participantes del grupo tienen discapacidad visual, debe ser la persona facilitadora quien dibuje la figura en la espalda de una participante y luego describirá de manera detallada a todas las participantes la figura que inicio el ejercicio, es importante que sean figuras geométricas básicas\*.

**Paso 5:** La facilitadora promueve el dialogo con las mujeres participantes, con relación a la experiencia del ejercicio y frente a la comunicación, al trabajo en equipo y la empatía. Posteriormente, se propicia un espacio grupal, con el fin de que las mujeres respondan a las siguientes preguntas orientadoras: ¿qué tipo de comunicación encontramos?, ¿entendí el mensaje de mis compañeras?, ¿cómo entendí el mensaje?, ¿el mensaje fue claro para mí?, ¿cómo fue mi comunicación verbal y no verbal durante la actividad? Ahora desde la empatía y el trabajo en equipo ¿tuvimos dificultades?, ¿cómo hicimos para resolver los inconvenientes que se presentaron para transmitir el mensaje?, ¿generamos alguna estrategia?

## Momento 2: “Superando obstáculos”

**Paso 1:** Se solicita a las participantes que se reúnan por parejas, y cuando estén conformados los dúos, una de las dos se vendarán los ojos, y se movilizará por el espacio que tiene distintos obstáculos, siguiendo las instrucciones tanto verbales como No verbales (guía física, movimientos, entre otros) brindadas por su pareja, hasta finalizar el recorrido. (ver anexo 12)

**Paso 2:** si en el espacio hay mujeres con discapacidad visual, se sugieren acciones como aplaudir, cantar una canción de género musical vallenato, repetir un trabalenguas, inventar una trova (Todas las acciones deben estar encaminadas a describir las emociones)

**Paso 3:** Una vez finalizado el recorrido, la facilitadora propicia el dialogo con las mujeres en torno a ¿cómo se sintieron?, ¿qué pasó con la comunicación?, ¿cómo les fue en el trabajo en equipo?

**Paso 4:** De acuerdo con las intervenciones de las participantes y con el fin de construir a partir de ellas, la facilitadora moviliza la reflexión alrededor de la capacidad de escucha, la empatía y la generación de confianza; como, elementos importantes entre las personas, para una comunicación efectiva.

**Paso 5:** Después de la socialización y reflexión de las preguntas se sugiere que se dialogue acerca de las barreras de la comunicación, se hace por medio de ejemplos que mencionan las participantes, en este sentido es importante que la persona facilitadora conozca dichas barreras y que las mencione por medio de ejemplos. (algunos de ellos se dieron en la actividad de “Manténgase en la llamada”).

**Paso 6:** Se sugiere mencionar que la comunicación efectiva y afectiva es una habilidad que constantemente la empleamos al relacionarnos con las demás personas, nos permite expresarnos dando nuestro punto de vista de forma concreta, pero sin ofender o herir al otro/a. Esta habilidad se aplica en todos los campos de nuestra vida en lo laboral, personal familiar etc. Todo ser humano tiene derecho a expresarse con respeto, teniendo en cuenta la opinión del otro. También, hay que recalcar que cuando nos comunicamos con otras personas, no solo transmitimos palabras, también expresamos emociones y mensajes no verbales que son recibidas por nuestra interlocutora. Es importante mencionar que una comunicación AEA (Asertiva, efectiva y afectiva) debe tener en cuenta el contexto cultural, las características propias de cada población, colectivo, grupo o persona; es decir, debe tener estas características:

- Comprender el contexto utilizando el lenguaje y los códigos de las comunidades.
- Tener un visión incluyente y participativa, donde el encuentro con los otros y otros es clave para “construir significados comunes”
- Tener mayor empatía, porque reconoce y valora la diversidad de las personas.

**Paso 7:** Para cerrar esta reflexión se les invita a las participantes a relatar una situación en la que hayan tenido dificultades o barreras en la comunicación por no tener en cuenta el contexto cultural o las diferentes formas de comunicación de las mujeres en sus diversidades.

## Momento 3: “Superando obstáculos”

Para este momento se propone fortalecer el sentimiento o habilidad de empatía estableciendo una comunicación efectiva para mantener relaciones sociales satisfactorias

**Paso 1:** Se inicia el ejercicio con la técnica “Rapport”, esta consiste en un proceso de conexión comunicativa con otra u otras personas. Nos ayuda a tener una sincronía con la interlocutora o interlocutoras. (Ver Anexo 13)

**Paso 2:** Luego, se les indica a las participantes sentarse en círculo, cada una deberá quitarse un zapato y colocarlo en el centro del círculo y volver al sitio inicial, deberán desplazarse nuevamente al centro del círculo y tomar uno sin importar quién sea la dueña, pero, teniendo en cuenta que no puede ser un zapato propio y volverán al sitio inicial

**Paso 3:** Ahora, cada una intentara ponerse el zapato que escogió, seguidamente se pregunta: ¿a quién le queda los zapatos pequeños, son incómodos?, ¿qué se siente?, ¿a quién les queda los zapatos grandes, son cómodos? ¿qué se siente? y ¿a quién les queda perfectos?, ¿qué se siente?

**Paso 4:** Se socializa las respuestas y la facilitadora retoma lo exteriorizado por las mujeres, movilizandó la reflexión en torno a que la empatía es ponernos en los zapatos de la otra persona o en lugar del el/la otra, es un proceso de solidaridad, es aceptar las diferencias y la perspectiva del el/la otra.

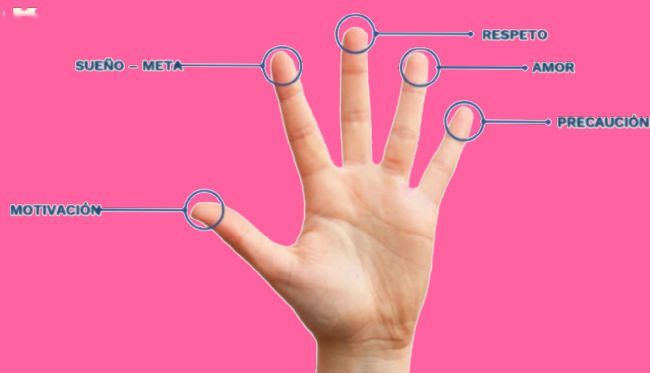


**Paso 5:** Una postura empática nos permite avanzar en nuestra trayectoria de vida de una manera armónica, porque nos ayuda y nos permite comprender y entender que estamos viviendo o hemos vivido sentimientos y situaciones distintas y que somos y pensamos diferente.

**Paso 6:** En conclusión, la empatía es solidarizarme y amar a la otra persona con esas diferencias, solo aceptando esas diferencias podemos comunicarnos afectiva y asertivamente y poder avanzar y seguir construyendo una historia de vida con relaciones sociales satisfactorias, teniendo en cuenta que la base de la comunicación es la empatía.

## Cierre (30 min)

**Paso 1:** Se les indica a las participantes lo siguiente: siéntense cómodas, liberen sus manos de cualquier objeto si los tienen, ahora, coloquen su mano izquierda con la palma hacia arriba.



**Paso 2:** Ahora, con el índice de la mano derecha, señale su pulgar de la mano izquierda y repitan conmigo: "esta es mi motivación" ¿cuál es? Mencionala. Ejemplo: ganas, actitud, disposición, mi entusiasmo para lograr lo que quiero.

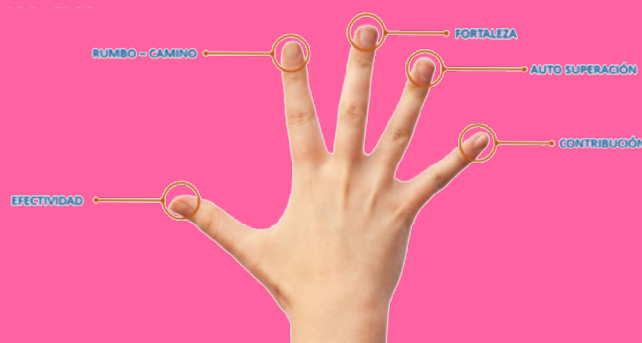
**Paso 3:** Señale su dedo índice, y repitan conmigo: este representa mi sueño lo que quiero hacer o lograr.

**Paso 4:** Señale su dedo central o del corazón y repitan conmigo: este es el respeto que tengo por mí, por la naturaleza, el agua, mi familia, los niños, por las niñas, los animales, la flora, la tierra, etc. En general por todos los seres vivos con los que me relacionare de forma bonita.

**Paso 5:** Señale su dedo anular y repitan conmigo: este significa el "amor" es el que me lleva a vivir esa paz y armonía con los demás, a estar feliz, contenta, entusiasmada, alegre etc. Este es el valor que mueve mi mundo.

**Paso 5:** Y por último Señale su dedo meñique y repitan conmigo: "debo auto cuidarme para poder cuidar a otros". Aquí hemos trabajado todo el ser, todas estas habilidades que depende mí.  
**Paso 6:** Ahora coloca su mano derecha con la palma hacia abajo.

**Paso 6:** con el dedo índice de la mano izquierda señale su dedo pulgar de la mano derecha "estás señalando la efectividad" y di: todo lo que debo hacer lo haré de forma correcta en el plazo estipulado y con la calidad esperada".



**Paso 7:** Señale su dedo índice, este te indica el rumbo que debes seguir, y por lo menos el punto al que debes llegar. y repite conmigo: “me dirijo hacia el punto de ser la mejor...ejemplo, la mejor amiga, la mejor mama, la mejor hija, la mejor compañera, la mejor ingeniera, profesora etc.”

**Paso 8:** Señale su dedo central o del corazón y repite conmigo: “mi mayor fortaleza es: la empatía, el liderazgo, ser resiliente, quizás soy eficaz generando estrategias para desarrollar una comunicación asertiva en mi familia, comunidad o en territorio, etc.”. recuerda que para hacer lo que te propones cuentas con esta capacidad especial.

**Paso 8:** Señale su dedo anular, que es la superación, y di: “siempre puedo ser mejor y cuento con la posibilidad para desarrollar lo mejor de mí”.

**Paso 9:** Por último: señale su dedo meñique, este es la contribución y repite conmigo: “Siempre y en todo momento puedo

contribuir con algo por pequeño que sea, pero siempre será una contribución bienvenida.

**Paso 10:** Todos estos aspectos constituyen el HACER, recuerden que nosotras aprendemos para hacer y enseñar. (ejercicio tomado del Módulo en línea de habilidades para la vida, 2021). Se finaliza preguntando: ¿Cómo se sintieron?, ¿qué les gusto?, ¿fue fácil identificar lo que te motiva para lograr lo que quieres?, ¿fue fácil identificar tu mi mayor fortaleza o habilidad? Por último, después de la socialización de las respuestas menciona la frase a las participantes como cierre de este momento: recuerden que: “La comunicación es un arte de dar y recibir” y “los seres humanos comunicamos para transformar”.

## Insumos

Hojas blancas, plumones, marcadores, palos de balsa, equipos audiovisuales, esferos, lápices, colores, copias de anexo 8, 13, 10 y 9, lazo o pita, 1 Hula hula, plastilina, pimpones.

## Módulo 4 Trabajo en equipo con resolución de conflictos

Tiempo: 4 horas

Bienvenida (20 min)

**Paso 1:** Se da la bienvenida al espacio y se recuerdan los nombres de quienes participan en el mismo. (presentación rápida), usando como apoyo las escarapelas diseñadas por cada una de las participantes durante la primera sesión.

**Paso 2:** Se retoman los acuerdos que fueron escritos y concertados durante la primera sesión.

**Paso 3:** Se realiza la socialización de la actividad de trabajo en casa de manera autónoma, realizando también, un resumen de lo trabajado en la sesión anterior, con el fin de hilar los contenidos, haciendo una introducción a la sesión que se va a desarrollar.

### Activación (30 min)

**Paso 1.** Se solicita a las participantes ponerse de pie y dejar de lado, todo aquello que pueda generar distracción, se retomaran los ejercicios de respiración diafragmática que se han visto en sesiones anteriores

**Paso 2.** Este espacio deba estar acompañado de música relajante, se sugiere usar el anexo 17: Música relajante [https://www.youtube.com/watch?v=fBoTyQ\\_iAlo](https://www.youtube.com/watch?v=fBoTyQ_iAlo)

**Paso 3.** Se sugiere dar las siguientes indicaciones: Nos vamos a poner de pie, dejando en la silla todo aquello que nos distrae, maletas, celulares y cargas que podamos traer a la sesión. Vamos a cerrar los ojos y a respirar de manera consciente, inhalar lento y exhalar más lento. Se sugieren algunos movimientos suaves en hombros y cabeza, así como el uso de esencias florales que evoquen calma, se sugiere el uso de la lavanda, rosas y algunas velas para generar un espacio de calma y relajación.

**Paso 4.** Luego se invita a las participantes a pensar en un espacio que les genere tranquilidad y paz, imaginar un día soleado, un espacio abierto, verse a ellas mismas, contemplar a un ser querido, caminar en un espacio abierto, verse en otro lugar, reconocer cómo se sienten, que emociones llegan a su cuerpo, que pensamientos habitan su cabeza, soltar aquello que quieren dejar ir y agradecer por las características que tienen y las que quiere tener.

### Inmersión (160 min)

Esta actividad va a generarse en tres momentos, recordando que se aplicaran conforme a los tiempos de la sesión y las consideraciones de la facilitadora frente a las diferencias y diversidad de las mujeres participantes

## Momento 1:

### “Mezcla los colores de la vida con los sentidos y encontraras diferentes formas de percibir el mundo.”

**Paso 1:** Previo a la sesión, la persona facilitadora, debe alistar los materiales para el desarrollo del ejercicio.

**Paso 2:** Se debe disponer de un espacio amplio en el piso y diferentes elementos que permitan el uso de los sentidos por medio de los colores amarillo, rojo, verde, café, azul, blanco, dichos elementos se encuentran descritos en los insumos a usar-

**Paso 3:** Para este espacio se hará referencia del libro negro de los colores, el cual la persona facilitadora deberá conocer e interpretar, basado en el anexo 18: El libro negro de los colores <https://www.youtube.com/watch?v=aZvAzeedByA>

**Paso 4:** Con la misma música de fondo, se va a solicitar a las participantes cubrir los ojos con pañoletas, se empezará a hacer la explicación y las preguntas de cada color, usando elementos de comer y de tocar que evocan el color, por ejemplo, el olor del maracuyá, el del café, el sabor de una fruta roja como la fresa, etc.

- **Amarillo** ¿Qué sabor tiene el amarillo?, ¿Cómo huele?, ¿Qué textura tiene?, ¿cómo se oye?, cuando varias participantes hayan dado su respuesta, se presentan los elementos que se tienen de este color.

- **Rojo** ¿Qué sabor tiene el rojo?, ¿Cómo huele?, ¿Qué textura tiene?, ¿cómo se oye?, cuando varias participantes hayan dado su respuesta, se presentan los elementos que se tienen de este color.

- **Verde** ¿Qué sabor tiene el verde?, ¿Cómo huele?, ¿Qué textura tiene?, ¿cómo se oye?, cuando varias participantes hayan dado su respuesta, se presentan los elementos que se tienen de este color.

- **Café** ¿Qué sabor tiene el café?, ¿Cómo huele?, ¿Qué textura tiene?, ¿cómo se oye?, cuando varias participantes hayan dado su respuesta, se presentan los elementos que se tienen de este color.

- **Azul** ¿Qué sabor tiene el azul?, ¿Cómo huele?, ¿Qué textura tiene?, ¿cómo se oye?, cuando varias participantes hayan dado su respuesta, se presentan los elementos que se tienen de este color.

- **Blanco** ¿Qué sabor tiene el blanco?, ¿Cómo huele?, ¿Qué textura tiene?, ¿cómo se oye?, cuando varias participantes hayan dado su respuesta, se presentan los elementos que se tienen de este color.

**Paso 5:** Se debe permitir que las participantes interactúen con cada uno de los elementos presentados por color, antes de pasar al siguiente. Es importante que en cada paso por el color se invite a las participantes a traer recuerdos de su infancia y las emociones positivas, a recordar los sueños y metas que tenían de niñas, a ver como sus vidas han generado cambios y como cumplir algunas de esas metas. Se invita a movilizar las emociones, a darle color a las mismas, a permitirse sentir emociones.

**Paso 6:** Una vez, vistos los colores, se pedirá a las participantes que armen un diseño con los elementos presentes, este se hará sobre una tela de color negro, a manera de mandala, en donde se hará una reflexión de la importancia de la percepción y la diversidad, de cómo cada elemento es diferente, pero compone un solo espacio teniendo funciones diferentes y estos se agrupan en armonía, como el caos se usa para generar orden y aún en los momentos más difíciles se pueden encontrar aspectos positivos.

**Paso 7:** Es importante reflexionar en torno a la percepción, a como se entienden las situaciones de acuerdo con la memoria, como la historia de vida, los recuerdos y demás configuran en cada persona una manera de ver y entender el mundo de manera distinta; y como esas diferencias nos generan conflictos internos y externos que podemos solucionar si partimos de la empatía.

## Momento 2:

### “Resolviendo el conflicto”

**Paso 1:** Se inicia con una actividad de reto, en la que las participantes deberán hacerse en dos grupos, cada uno de ellos deberá presentar de la manera más creativa posible lo que creen que es un conflicto externo e interno y como solucionarlo.

**Paso 2:** Se podrá hacer uso de presentaciones, obras de teatro, escribir canciones, trovas, carteleras y demás recursos que se puedan elaborar. El reto está en que dos de las participantes tendrán vendados los ojos, por ende, no podrán ver nada, otras dos tendrán atadas las manos y no podrán hacer uso de éstas y una no podrá escuchar. Es indispensable que todas las mujeres participen en el ejercicio y que se oriente la solución más completa posible.

**Paso 3:** Al finalizar la actividad se unirá el grupo y socializará la actividad. Se sugieren las siguientes preguntas para la socialización de las actividades: ¿qué tan importante es planear cuando trabajamos en equipo para poder alcanzar la meta en común?, ¿logramos o no logramos el objetivo? ¿qué habilidades tuvimos en cuenta, alguna no participó activamente?, ¿tuvieron en cuenta todos los aportes?, ¿cómo se puede aplicar lo aprendido en mi entorno cercano, familia, trabajo, comunidad, etc.?, ¿cuál creen es la forma más adecuada para solucionar conflictos internos y externos?

**Paso 4:** La persona facilitadora deberá explicar los estilos de resolución de conflictos presentados en el anexo 19, además se propone que cada participante evalúe por medio del anexo 20, cuál es su estilo de resolución y como puede fortalecer este.

**Paso 5:** En este espacio se dará una reflexión con relación a como se solucionan los conflictos internos, entendiendo estos como aquellas discrepancias que existen en los seres humanos, las cargas y aquellas situaciones que no le permiten encontrar paz consigo mismo. Asimismo, como los conflictos internos interfieren en la forma en la que se relacionan con otras personas y como se reflejan algunos en las relaciones interpersonales, desde este aspecto se reflexiona sobre los conflictos externos y el trabajo colaborativo y en equipo.

## Momento 3:

### “Juntas Podemos”

**Paso 1.** Para esta actividad la facilitadora realizara con 8 palillos de 10 cm la figura de un pez (ver anexo 21).

**Paso 2.** Luego se pedirá a las participantes realizar 4 o 5 equipos, cada equipo deberá observar sin hablar la figura del pez.

**Paso 3.** Luego deberán ubicarse en otro espacio del salón y armarlo en equipo.

**Paso 4.** Cuando los equipos lo hayan armado, cada equipo debe ubicarse frente a su figura. Una vez las mujeres estén ubicadas, la facilitadora debe indicar que “El pez con solo tres movimientos, debe quedar nadando en sentido contrario”.

**Paso 5.** La facilitadora deberá resaltar que esta es una actividad en equipo, por lo tanto, no pueden usar dispositivos como ce-

lulares para buscar la respuesta. En caso de que alguno de los equipos no haya podido resolver el ejercicio, se dará la respuesta durante el espacio de reflexión.

**Paso 6.** Al finalizar la actividad se unirá el grupo y socializará la actividad. Se sugieren las siguientes preguntas para la socialización de las actividades: ¿qué tan importante es planear cuando trabajamos en equipo para poder alcanzar la meta en común?, ¿logramos o no logramos el objetivo? ¿qué habilidades tuvimos en cuenta, alguna no participó activamente?, ¿tuvieron en cuenta todos los aportes?, ¿cómo se puede aplicar lo aprendido en mi entorno cercano, familia, trabajo, comunidad, etc.?, ¿cuál creen es la forma más adecuada para solucionar conflictos internos y externos?

**Paso 7.** Al final del ejercicio la persona facilitadora deberá explicar los estilos de resolución de conflictos presentados en el anexo 19, además se propone que cada participante evalúe por medio del anexo 20, cuál es su estilo de resolución y como puede fortalecer este, Nota. En caso de que las participantes tengan discapacidad visual, puede hacerse una actividad de resolución de conflictos en la que por grupos describan o expliquen por medio de una historia o cuento lo que significa el conflicto interno y externo y como solucionarlo. La persona facilitadora deberá explicar los estilos de resolución de conflictos presentados en el anexo 19 y mediante una reflexión con imaginación guiada, pensara cual es la forma en la que se resuelven los conflictos, se pedirá a las participantes pensar en actividades o situaciones que les generaron un conflicto interno y como esto afectó su estado emocional, asimismo si han tenido conflictos externos y como estos fueron resueltos, también se hace énfasis en la reflexión del trabajo colaborativo, en acciones que pueden mejorar cuando se cuenta con un apoyo externo.

## Cierre (30 min)

**Paso 1.** Se realizará el cierre por medio de una elaboración de un mandala, haciendo uso del anexo 22 ¿Cómo hacer un mandala? [https://www.youtube.com/watch?v=j\\_xiaOmhzCs](https://www.youtube.com/watch?v=j_xiaOmhzCs),

**Paso 2.** Mientras se construye el mismo, por medio de un tejido se reflexiona acerca de los aprendizajes que tuvo en las sesiones, que se lleva de la escuela para su vida cotidiana, si cuenta con información y aprendizajes que puedan aportar a otras mujeres.

**Paso 3.** Se reflexiona frente a cómo la vida tiene diferentes colores que representan las emociones y los mismos se unen siempre de forma perfecta, dando resultados diversos, de cómo las decisiones generan cambios importantes y como la vida es un tejido de muchas cosas que se pueden ir construyendo, hasta generar el ser que se encuentra en el momento.

**Paso 4.** Adicional se hace un recuento sobre los temas trabajados en la escuela de educación emocional amar-te, los aciertos y las oportunidades de mejora.

**Paso 5.** Finalmente se realiza el instrumento de salida que permita identificar los aprendizajes de la experiencia de formación.

## Insumos

Para el momento 1 se sugieren los siguientes elementos por cada color:

- **Amarillo:** Mostaza, plumas sintéticas amarillas, maracuyá, flores amarillas, bananos.
- **Rojo:** Fresas, moras de dulce, tela de color rojo, flores, pétalos de rosa sintéticos, manzanas rojas.

• **Verde:** Pasto, limón, hojas, manzanas verdes, colores, hojas de papel.

• **Café:** Café, chocolatinas, hojas secas, palos secos, tierra, cascara de papa.

• **Azul:** Tela color azul, gomas azules, bombas de color azul, arándanos.

• **Blanco:** Arroz, burbujas de jabón, agua en splash, papel higiénico, masmelos.

15 pañoletas para tapar los ojos de las participantes, lana de colores tipo crochet, palos de pincho, tijeras, lápices, esferos, pabillos de 10 cm.

## Actividades autónomas

### Después del Módulo 1 Conociendo y gestionando mis emociones

Tiempo 100 minutos

Se proponen tres actividades, en la cual la facilitadora deberá escoger de acuerdo con las características propias de las mujeres participantes o por concertación con el grupo.

**Actividad propuesta:** Muñecas quita pesares

**Acciones por ejecutar:** Las mujeres deberán elaborar un muñeco en tela, al cual le contarán sus pesares o panas, como una estrategia para exteriorizar sus malestares y tramitar sus emociones.

**Actividad propuesta:** Reconociendo mis emociones

**Acciones por ejecutar:** Se entregará a las participantes una matriz donde encontrarán una serie de preguntas relacionadas a la identificación, fortalecimiento y gestión de emociones; es importante mencionales a las participantes que es un espacio de autocuidado, de entender quiénes son, como se sienten y de dejar ir aquello que no les genera bienestar emocional y físico. (Ver anexo 4)

#### Actividad propuesta: La silla vacía

**Acciones por ejecutar:** Se explica a las participantes que escojan esta actividad, que la silla vacía es una técnica o método les va a permitir restituir en sus vidas experiencias, acciones o situaciones no resueltas que le provocan molestia, incomodidad emocional, dolor, sufrimiento o frustración. ¿Cómo se hace? Para esta técnica la participante debe tener enfrente una silla, en la cual imagina que está sentada la persona ausente o ella misma; a la que debe contarle cómo se siente y establecer un diálogo. Luego, se cambia de silla y ocupa la silla vacía para responderse a sí misma como lo hubiese hecho la persona ausente. Este intercambio de silla y su respectivo diálogo se continúa hasta que haya podido verbalizar todas sus emociones y el asunto inconcluso quede cerrado. (Ver anexo 5)

### Después del Módulo 2 Liderazgo inspirador y toma de decisiones

Tiempo 100 minutos

**Actividad propuesta:** Lideresa inspiradora

**Acciones por ejecutar:** Teniendo en cuenta el anexo 8, para esta

actividad las participantes escribirán o dibujarán qué otras características deben tener una lideresa inspiradora, y socializarla en el próximo encuentro.

**Actividad propuesta: Contando la historia**

**Acciones por ejecutar:** Las mujeres podrán relatar mediante un cuento o una narrativa, la historia de vida, que desde su perspectiva es un acto inspirador de una mujer lideresa, teniendo en cuenta que cualquier mujer puede ser lideresa.

## Después del Módulo 3 Comunicación efectiva y empática

Tiempo 100 minutos

**Actividad propuesta:** Localiza las palabras de una buena conversación

**Acciones por ejecutar:** Partiendo del anexo 14, las participantes localizarán en una sopa de letras, las palabras que se consideran hacen parte de una buena conversación.

**Actividad propuesta:** Elementos de la comunicación: fragmento película intensamente

**Acciones por ejecutar:** Las participantes podrán hacer uso del anexo 15, en donde se muestra un fragmento de la película intensamente, relacionado con los temas vistos, igual se sugiere ver la película completa, para abordar los temas vistos y reflexionar sobre ellos.

**Actividad propuesta:** Jennifer la Mujer sorda que lee los labios. Lideresa

**Acciones por ejecutar:** El uso de este vídeo permite identificar elementos no verbales de la comunicación y aspectos relacionados con la diversidad, se hace uso del anexo 16.





tivo diálogo se continúa hasta que haya podido verbalizar todas sus emociones y el asunto inconcluso quede cerrado. Según Alejandra Hernández en el 2018, esta técnica se utiliza en tres aspectos diferentes:

**1.** Un acontecimiento de naturaleza traumática que ha inhibido alguna función o bloqueado un desarrollo adecuado o el crecimiento personal. Este acontecimiento puede hacer referencia a una violación, agresión física, abuso, o a cualquier acontecimiento que haya marcado o alterado la vida del paciente.

**2.** Un aspecto de la propia personalidad como una necesidad, una incapacidad o un sentimiento. Gracias a la técnica se puede hacer más tangible y comprensible lo subjetivo y permitir la expresión y liberación de tensiones internas.

**3.** Una persona no disponible con la que se tiene un asunto inconcluso ya sea en el presente o en el pasado. La no disponibilidad puede deberse a un distanciamiento, una separación o un fallecimiento.

**Anexo 6.** El poder del ejemplo

<https://1drv.ms/v/s!Ao4jvNMslDPpgVyzUPQUxe-0PiaOd?e=7pEyQL>

**Anexo 7.** Ejemplo de lideresa inspiradora

<https://1drv.ms/v/s!Ao4jvNMslDPpgWNX0dCMEFiN-JrL-?e=Rs4XUc>

**Anexo 8.** Características de una mujer inspiradora

¿En dónde quieres estar desde tu liderazgo?

Lideresa tipo oruga	Lideresa tipo mariposa
Impone su opinión.	Escucha a los demás.
Se preocupa por ella misma.	Se preocupa por las personas y lo que piensan y sienten.
Da miedo, grita y no controla sus emociones.	Inspira entusiasmo y motivación, gestiona sus emociones.
Manda, porque piensa que es superior.	Colabora como una más del grupo.
Utiliza a las personas.	Respeto a las personas.
Piensa que todo ya lo sabe.	Enseña y aprende de los demás.
Dice "yo" lo más.	Dice "nosotros" lo más.

Te invitamos a escribir qué otras características deben tener una lideresa inspiradora, y socializarnos en el próximo encuentro.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_

**Anexo 9:**

**Técnica 1: "Escáner corporal":**

Inicia la meditación tomando una postura cómoda, de preferencia tumbado. Si crees que puedes dormirte, evita cerrar los ojos. De lo contrario mantén los ojos cerrados. Inicia la meditación con las siguientes instrucciones:

1. Haz el firme propósito de no moverte. En caso de que sea necesario, evita movimientos rápidos y bruscos. Procura que éstos sean suaves y lentos - Abandona todo propósito o deseo de conseguir/sentir algo. Observa tus expectativas y déjalas a un lado.
2. Toma conciencia de tu cuerpo como un TODO. Siente la forma entera de tu cuerpo. Observa su totalidad de la cabeza a los pies.
3. Comienza a sentir tu propio peso, el contacto con el suelo. Percibe cómo te hundes ligeramente con cada respiración. Siente tu cuerpo completo relajado y presente.



**4.** Pon atención a la respiración. Observa cómo el abdomen sube y baja cada vez que entra y sale el aire. Todo tu cuerpo se mueve ligeramente cuando respiras. Siente el movimiento del abdomen. Siente el movimiento más sutil de otras partes de tu cuerpo como los hombros, brazos y espalda. Tal vez logres sentir alguna otra zona más como la garganta o incluso los pies.

**5.** Usa la respiración para profundizar tu relajación. Tal vez reconozcas algunas zonas de tu cuerpo con mayor tensión. Lleva la respiración a esas zonas y siente cómo se relajan. Ayúdate de tu respiración para estar más relajada y destensar aquellas partes más cargadas.

**6.** Dirige nuevamente tu atención al recorrido del aire. Percibe cómo este entra y sale por la nariz. Ahora puedes notar cómo entra por las fosas nasales, baja hasta el diafragma y comienza el recorrido inverso. Siente cómo tu respiración es suave y natural sin que hagas nada, sin que la fuerces. Permítete respirar de una forma natural, sin pretender cambiarla. Sigue respirando suave y profundamente. Siente cómo el abdomen se hincha en cada respiración y cómo regresa a su estado anterior sin prisa y sin pausa. Observa tu respiración. Con cada espiración relajas y serenizas tu cuerpo y tu psique. Con cada exhalación vacías tu cuerpo y tu psique.

**7.** Es probable que lleguen distracciones. Deja que los pensamientos sean tal y como son. Observa los pensamientos como eventos pasajeros que vienen y van, como nubes en el cielo abierto. Sin juzgar tus pensamientos, sin interpretar tu situación, regresa al ejercicio con cariño y amabilidad.

**8.** Acepta cualquier sensación que encuentres. Si alguna de ellas es agradable, permítela estar sin aferrarte a ella. Si alguna

es desagradable, permítela estar sin aferrarte a ella. Tenemos la tendencia a aferrarnos a lo que nos gusta y rechazar lo que nos desagrada. Procura en esta ocasión simplemente visualizar las sensaciones, cualquiera que haya, sin pretender cambiar nada.

**9.** Abre, ahora, el foco de tu conciencia como si fuera una linterna para observar las sensaciones en las distintas partes de tu cuerpo. Imagina que tu conciencia es un foco que te permite ver con mayor claridad las distintas zonas de tu cuerpo abriéndote a sus sensaciones. Puede ser que algunas partes de tu cuerpo tengan menos sensaciones que en otras. Así está bien, no intentes cambiar nada. Es normal. Poco a poco irás desarrollando una mayor agudeza antes las diversas sensaciones corporales.

**10.** Inicia el recorrido por la parte izquierda de tu cuerpo. Comienza a subir por el pie izquierdo, pantorrilla, muslo. Pie derecho, pantorrilla, muslo. Genitales y glúteos. Abdomen y cintura. Torso, pecho. Mano izquierda hasta el hombro. Mano derecha hasta el hombro. Cuello. Cara y cuero cabelludo.

**11.** Vuelve a sentir tu cuerpo como un todo. Observa qué ha cambiado y qué hay de nuevo en esta situación.

### **Técnica 2 "Respiración consciente":**

Tocamos una campana para iniciar el ejercicio (desde el celular puede descargarse el sonido de campana). Siéntate erguida y relajada en postura cómoda. Cierra los ojos y dirige tu atención al flujo natural de la respiración.

Presta atención a cómo el aire entra y sale, automáticamente, de tu cuerpo. Siente la sensación de flujo del aire y las sensaciones asociadas a la respiración: comenzando por tu nariz, hasta llegar

a la garganta y descendiendo hasta tus pulmones. Siente como se expande el pecho al hacer este movimiento. Tal vez, puedas sentir también el modo en que tu diafragma se contrae para expulsar el aire y se expande para permitir que entre el aire a tus pulmones. Presta atención a las sensaciones de la respiración sin intentar modificarlas o pretender que sean diferentes o de algún modo en particular. Permanece así unos momentos.

A medida que haces esto, es posible que tu mente se distraiga. Cuando eso pase, ten en cuenta que esto es, precisamente, lo que hace la mente. En ese momento, dirige nuevamente tu mente a la respiración con una actitud benevolente compasiva. No te critiques por ello. Simplemente vuelve, vuelve una y otra vez a la respiración. Mantente unos minutos en esta práctica.

Pasados unos minutos, abre poco a poco los ojos. Intenta llevar esta actitud de apertura, sin juicios, centrada en el presente, al próximo momento. Tocamos la campana para finalizar el ejercicio.

**Anexo 10** “Manténgase a la espera”



**Imagen 1**



**Imagen 2**



**Anexo 11**

**Instrucciones 2:** (recomendación: NO levantar el dedo mientras hace el trazo del dibujo con figuras geométricas)

**Anexo 12** “Superando obstáculos”

Ahora, para el cierre de este momento se realizará la actividad “Superando obstáculos”.

Se solicita a las participantes que en el centro del salón hay un lazo y este tiene nudos, en el cual deberán ubicarse una por nudo, luego deberán realizar un conteo para identificar su equipo Ejemplo: Equipo 1 y Equipo 2



Después la facilitadora mencionara el obstáculo en el cual se encuentra cada una al oído. Ahora, deberán movilizarse siguiendo el lazo, el cual tiene unos nudos y en cada nudo encontrarán un obstáculo, el cual deberán superarlo siguiendo las instrucciones tanto verbales como No verbales, brindadas por su compañera del equipo contrario, hasta finalizar el recorrido.

Al conteo de tres, se dará 1 min para que las participantes del equipo 2 mencione el obstáculo a la compañera que está en el siguiente nudo que es del equipo 1, al conteo de tres se dará 1min para que las participantes del equipo 1 mencione el obstáculo a la compañera que está en el siguiente nudo que es del equipo 2, y al conteo de tres darán los pasos para llegar al siguiente nudo y superar el obstáculo.

Una vez finalizado el recorrido, la facilitadora propicia el dialogo con las mujeres en torno a ¿cómo se sintieron?, ¿qué pasó con la comunicación?, ¿cómo les fue en el trabajo en equipo? ¿Qué otras estrategias utilizaron? Ver paso 1, 2 y 3.

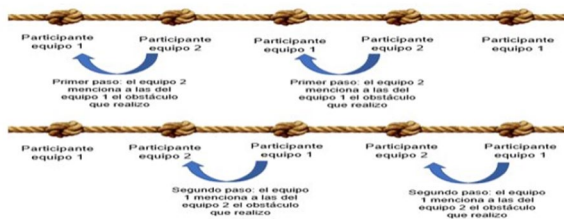
A la cuenta de tres deberán pasar al siguiente nudo y superar el obstáculo y si sucesivamente con cada uno hasta llegar al final del lazo.

Ejemplos de Obstáculos: sugerencia estos dependen de la cantidad de participantes

Pasar sobre un palo

Entrega el marcador e indícale a tu compañera del equipo contrario que debe cantar una canción

Elaborar una trova, Verbalizar sus emociones



### Anexo 13: Técnica "Rapport"

La técnica Rapport es como crear un espejo a nivel visual, auditivo con la persona o grupo que quiera establecer.

**Tipp para aplicar la técnica rapport**

- Observa el lenguaje corporal de la interlocutora y sutilmente trata de hacerlo mismo.
- Utiliza un lenguaje similar, palabras, conceptos similares.
- Escucha con atención, recuerda el nombre o nombres de la interlocutora cuando sea posible.

### Anexo 14: Sopa de letras

### Anexo 15: Elementos de la comunicación

<https://1drv.ms/v/s!Ao4jvNMslDPPgVqqSQ2kZq2U16j?e=on-qCxp>

### Anexo 16: Jennifer, la mujer sorda que lee los labios

<https://1drv.ms/v/s!Ao4jvNMslDPPgVsEWE1MFVIKUeLQ?e=Ot-WLns>

### Anexo 17: Música relajante

[https://www.youtube.com/watch?v=fBoTyQ\\_iAlo](https://www.youtube.com/watch?v=fBoTyQ_iAlo)

### Anexo 18: El libro negro de los colores

<https://www.youtube.com/watch?v=aZvAzedByA>

**Anexo 19:** Presentación que es el conflicto

[https://oei1-my.sharepoint.com/:p:r/personal/ajimenez\\_contratista\\_oei\\_org\\_co/\\_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7B0475A28A-0420-4541-8A1D-247E78CA74E1%7D&file=Anexo%2019.pptx&action=edit&mobileredirect=true](https://oei1-my.sharepoint.com/:p:r/personal/ajimenez_contratista_oei_org_co/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7B0475A28A-0420-4541-8A1D-247E78CA74E1%7D&file=Anexo%2019.pptx&action=edit&mobileredirect=true)

**Anexo 20:** Test de conflicto

TEST ESTILO DE MANEJO DE CONFLICTOS							
	1	2	3	4	5		
	1	2	3	4	5	1	2
1	En lugar de negociar sobre los aspectos en que no estamos de acuerdo, yo trato de enfatizar en los puntos en los que sí estamos de acuerdo.	Habitualmente intento alcanzar mis metas con firmeza.	Intento manejar todos mis intereses, así como también todos los intereses de la otra persona.	Trato de encontrar una solución en que ambos cedemos.	Trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones innecesarias.		
2	Me pongo en el lugar de la otra persona para comprenderlo bien.	Trato de triunfar en mi postura.	Busco la ayuda de la otra persona para encontrar una solución.	Renuncio a ciertos puntos para ganar a otros.	Trato de evitar crearme una situación desagradable.		
3	Cedo en algunos puntos con tal de dejar satisfecito a la otra persona.	Soy firme para lograr mis metas.	Explico mis ideas a la otra persona y le pido que me explique las suyas.	Dejo que la otra persona conserve algo de su posición si él me deja conservar algo de la mía.	Intento posponer el asunto hasta que tenga tiempo para pensar.		
4	Intento no lastimar los sentimientos de la otra persona.	Presiono para dejar bien clara mi posición.	Siempre me inclino a tomar una medida abierta para la solución de los problemas.	Dejo que la otra persona gane algunos argumentos; si me permite ganar a mí algunos de los míos.	Siempre vale la pena preocuparme por las diferencias.		
5	Dejo que la otra persona sostenga su punto de vista si esto lo hace feliz.	Defiendo con empeño mi postura.	Siempre comparto el problema con la otra persona, con el fin de llegar a una solución.	Intento encontrar una postura intermedia entre su opinión y la mía.	En ocasiones evito asumir posturas que puedan crear controversias.		
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL		

**Anexo 21:** Ejercicio del pescado

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_XMYx1ZtQ14](https://www.youtube.com/watch?v=_XMYx1ZtQ14)

**Anexo 22:** ¿Cómo hacer un mandala?

[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_xiaOmhzCs](https://www.youtube.com/watch?v=j_xiaOmhzCs)

# Referencias

Álvarez, M. & Bisquerra, R. (2007). Manual de Orientación y tutoría. Barcelona: Kluwer (Libro electrónico) Recuperado de: [http://sohs.pbs.uam.es/webjesus/eval\\_psicopedagogica/lecturas/eval%20motiv.pdf](http://sohs.pbs.uam.es/webjesus/eval_psicopedagogica/lecturas/eval%20motiv.pdf)

Bisquerra, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. Agora digital. Recuperado de: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3448/b15760364.pdf?sequence=1>

Bórea, F. (2003). LA TOMA DE DECISIONES, Un Modelo de Análisis Integrador. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA MATANZA. Ensayo. Recuperado de: <http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/4/26/m0.pdf>

Cestero, A. (2006). La comunicación no verbal y el estudio de su incidencia en fenómenos discursivos como la ironía. ELUA, 20. p. 57-77. Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/6074/1/ELUA\\_20\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/6074/1/ELUA_20_03.pdf)

Frías, J., & Veliz, J. (2012). La adaptabilidad a los cambios imprevistos del entorno y la creación de capacidades para el autocontrol en la empresa. CYTA. Vol. 12. (1). Recuperado de: <http://www.cyta.com.ar/ta1201/v12n1a2.htm>

Gaeta, L & Galvanovskis, A. (2009). ASERTIVIDAD: UN ANÁLISIS TEÓRICOEMPÍRICO.

Enseñanza e Investigación en Psicología, 14 (2), 403-425. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992013>



García, A., & Reyes, L. (2017). Construcción y validación de una escala de asertividad en la relación paciente-médico. *Acta de Investigación Psicológica*, 7, 2793-2801. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v7n3/2007-4719-aip7032793.pdf>

Gil, D. (2018). Trabajo en equipo, una estrategia para la productividad empresarial. Universidad Cooperativa de Colombia. Informe diplomado. Recuperado de: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6522/1/2018\\_estrategia\\_productividad\\_empresarial.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6522/1/2018_estrategia_productividad_empresarial.pdf)

Gutiérrez, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. *HALLAZGOS - Revista de Investigaciones*. Vol. 6. (12). pp. 201-213.

López, J. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. en deportistas mexicanos. *Revista motricidad*, 6, p 67-93.

Montoya, J. (2012). Metodología para medir y evaluar individualmente el trabajo en equipo. Facultad de Ingeniería. Universidad de Antioquia, Medellín. Recuperado de: [http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/7751/1/MontoyaJaime\\_2012\\_mediarevaluartrabajoequipo.pdf](http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/7751/1/MontoyaJaime_2012_mediarevaluartrabajoequipo.pdf)

Muñeton, G., Ruiz, A. & Loiza, O. (2016). Toma de decisiones.

Explicaciones desde la ciencia aplicada del comportamiento. *Revista espacios*. Vol. 38 (13). Recuperado de: <https://revistaespacios.com/a17v38n13/a17v38n13p10.pdf>

Olivera, J., Braun, M., & Roussos, A. (2011). Instrumentos Para la Evaluación de la Empatía en Psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XX (2), 121-132. ISSN:0327-6716. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281922823003>

Ospina, D. (2007). La medición de la resiliencia. *Investigación y Educación en Enfermería*, XXV (1), 58-65. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215404006>

Rey, C. (2003). La medición de la empatía en preadolescentes y adolescentes varones: adaptación y validación de una escala. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 185-194. ISSN: 0120-0534. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535206>

Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit*, 11(11), 41-48. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172948272005000100006&lng=pt&lng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272005000100006&lng=pt&lng=es).

Sánchez, R. (2014). Evaluación psicológica de la comunicación relacional no verbal. *Pensando Psicología*, 10(17), 27-42. doi: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v10i17.7>