



# METODOLOGÍAS ESPACIOS RESPIRO

GENERACIÓN DE CAPACIDADES PSICOEMOCIONALES-2021  
Secretaría Distrital de la Mujer y Organización de Estados Iberoamericanos-OEI

**OEI**



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 generación de capacidades psicosociales**

## **Organización de Estados Iberoamericanos – OEI Colombia**

Carlos Mario Zuluaga Pardo

**Director Organización de Estados Iberoamericanos - OEI Colombia**

Erika Johanna Bohórquez B.

**Directora Adjunta de la OEI Colombia**

Milena Molina Parra

**Gerente de programas y proyectos OEI Colombia**

Alejandra Jiménez Rodríguez

Sandra Daniela Manzano Guzmán

Betty Jiménez Lozano

Luz Ángela Albarracín

Luis Eduardo Villegas Acevedo

**Equipo asesor pedagógico OEI Colombia**

Diseño gráfico OEI

Un agradecimiento muy especial a las referentas del Equipo de Enfoque Diferencial de la Secretaría de la Mujer por sus aportes y lineamientos pedagógicos que enriquecieron este documento.

Esta cartilla se realizó en el marco del convenio de No. 850-2021 celebrado entre la Secretaría Distrital de la Mujer y la Organización de Estados Iberoamericanos - OEI, que tiene por objeto: aunar esfuerzos técnicos, administrativos, financieros entre la Secretaría Distrital de la Mujer y la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación y la Cultura - OEI, para diseñar y desarrollar acciones y procesos de fortalecimiento a través de las estrategias de “empoderamiento” dirigida a niñas, adolescentes y mujeres jóvenes y “Generación de capacidades psicoemocionales para las mujeres en sus diferencias y diversidades en la ciudad de Bogotá”.

Bogotá. D.C. diciembre de 2021

# Contenido

<b>Marco conceptual</b>	Pág. 4
•De “Pienso, luego existo” a “siento, pienso y me relaciono con las demás personas luego soy”	Pág. 4
•Un mundo líquido que necesita de respiros Los Espacios Respiro: haz una pausa y res-pi-ra	Pág. 4
•Metodología de los Espacios Respiro: experiencias tematizadas con enfoque diferencial	Pág. 5
•Experiencias tematizadas con enfoque diferencial	Pág. 5
•Diseño de la experiencia: Espacios Respiro	Pág. 6
•Ruta general de la experiencia: Espacios Respiro	Pág. 6
•Experiencias tematizadas: Espacios Respiro	Pág. 7
•Manifiesto de los Espacios Respiro	Pág. 11
•Decálogo de la facilitadora de los Espacios Respiro	Pág. 12
<b>Metodologías espacios respiro</b>	Pág. 14
1.Mujeres afrocolombianas	Pág. 14
2.Mujeres palenqueras	Pág. 20
3.Mujeres campesinas y rurales	Pág. 26
4.Mujeres indígenas	Pág. 34
5.Mujeres en actividades sexuales pagadas	Pág. 42
6.Mujeres lesbianas y bisexuales	Pág. 47
7.Mujeres transgénero	Pág. 52
8.Mujeres en riesgo de habitabilidad en calle	Pág. 58
9.Mujeres con discapacidad	Pág. 64
10.Mujeres adultas y mayores	Pág. 70

## ANEXOS

# MARCO CONCEPTUAL

## De “Pienso, luego existo” a “siento, pienso y me relaciono con las demás personas, luego soy”

Los seres humanos somos en esencia un conjunto de emociones en constante transformación y dinamismo, las emociones se presentan como si fueran nuestro cordón umbilical con el universo, con la realidad, con las demás personas y con la visión interior de sí misma, teniendo la capacidad de sentir, manejar y transformar las propias emociones.

Por lo tanto, el ser humano se ha descubierto y trascendido desde sus emociones constituyéndose como un ser que se autoconstruye con otros y otras colectivamente a través del sentido y significado que da a su realidad. En relación con esto es de destacar, el papel de las emociones, al intervenir en todos los procesos de la vida, de la cotidianidad, de la propia existencia, hasta determinar el significado y sentido del espacio y el tiempo.

De tal manera, que el ser humano vive en una ruta cambiante de emociones, considerando que éstas son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien. Es así que estamos inmersos en múltiples y constantes detonantes emocionales, en donde en un día podemos experimentar y sentir alegría, luego tristeza e inmediatamente miedo o ira.

Desde esta perspectiva, podemos afirmar que las emociones son la esencia de la vida y de la existencia, en consecuencia, estamos transitando de una comprensión del ser humano donde la premisa filosófica era “pienso, luego existo”<sup>1</sup>, donde la razón era el pilar de la existencia, a comprender al ser humano desde una visión de “siento, pienso, me relaciono, luego soy, ya que las emociones son parte de la configuración del ser, en la medida en que logra moldear su sentir, pensar y actuar; al englobar

comportamientos, actitudes, percepciones, formas de expresión, memorias, afectos, tradiciones y otros aspectos que inciden en la manera y forma de interactuar con el entorno y con quién soy. De hecho, las emociones están presentes en el transcurrir de nuestras vidas, median desde nuestras formas de pensar, amar, sentir, hasta expresiones tan espontáneas y cotidianas como reír y caminar, por ejemplo.

En síntesis, la existencia humana es una constante interacción entre lo cognitivo y lo emocional o viceversa, dado que no es un proceso sistemático, sino dinámico. Desde este marco, podemos afirmar que, las emociones son un eje central tanto en la interacción social como en la valoración intrínseca de habilidades y potencialidades para los seres humanos.

Partiendo del hecho que el ser humano es primordialmente un ser social, que se define y se construye en comunidad, las capacidades psicoemocionales están mediadas por el entorno social y cultural, campo donde suceden las relaciones interpersonales y la construcción colectiva. En este sentido, se parte del hecho que las habilidades no se limitan simplemente a un rasgo de la personalidad, sino más bien a un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos en el escenario social, lo que trasciende a pensarlas como habilidades innatas. De tal forma, que las habilidades psicoemocionales hay que pensarlas también como un hecho social. Entonces, se establece que estas se pueden fortalecer en escenarios donde hay sentido de grupo y comunidad.

## Un mundo líquido que necesita de respiros.

Estamos inmersos en la sociedad donde la información y el conocimiento surgen en una cultura de la inmediatez, de la actualidad y de lo efímero. Para el sociólogo Zygmunt Bauman<sup>2</sup> estamos en una sociedad líquida, concepto para definir el estado fluido y volátil de la actual sociedad, en la que la incertidumbre por la vertiginosa rapidez de los cambios y el ritmo acelerado en el que vivimos,

1. Es un planteamiento filosófico de René Descartes expuesto en su libro “Discurso del método”. Premisa filosófica que se convirtió en el elemento fundamental del racionalismo occidental.

2. Zygmunt Bauman, Modernidad Líquida. Fondo Cultura Económica. España. 2002

provoca estrés e incertidumbre en el futuro, entre otros aspectos. En este entorno el manejo y la transformación de las emociones es vital para garantizar el bienestar colectivo e individual de las personas, así como también de la comunidad.

Por ello, hacer una pausa y respirar en medio de esta aceleración del mundo y tener un espacio para encontrarse y reencontrarse consigo mismas y con las demás personas, se convierte en una necesidad para consolidar trayectorias de vida con plenitud mental y emocional.

## LOS ESPACIOS RESPIRO: HAZ UNA PAUSA Y RES-PI-RA

Los Espacios Respiro se insertan en la Estrategia de Generación de capacidades psicoemocionales de la Secretaría Distrital de la Mujer en el marco de su proyecto de inversión, la cual surge como una respuesta a la promesa de responder de manera asertiva y efectiva al cuidado y bienestar emocional de las mujeres que en sus diferencias y diversidad han visto vulnerada su salud mental producto del estigma, la discriminación y las desigualdades.

Esta estrategia, por tanto, se convierte en una acción afirmativa, que apuesta por comprender la relación entre estigma, discriminación y salud mental, hecho que ha incidido en el cuidado y atención de las mujeres frente a su bienestar emocional y el acceso a servicios de salud y la búsqueda de recursos y apoyos necesarios para atender sus necesidades emocionales.

A través de la estrategia, se pretende no solo que las mujeres se reconozcan y se apropien de las fortalezas que tienen y de los caminos que han recorrido; sino también el fortalecimiento de la conexión entre lo personal y lo político, lo privado y lo público, lo individual y lo relacional, evitando la linealidad y promoviendo encuentros que permita desnaturalizar las violencias, los estereotipos y validar el malestar y las experiencias dolorosas, así como los recursos que han permitido hacerle frente a estas y generar procesos resilientes en la vida de cada una.

Considerando estos elementos, la estrategia se materializa a través de los Espacios Respiro, los cuales se conciben como espacios para hacer un alto en las actividades de la vida cotidiana y promover por medio de espacios de consciencia y cuidado el bienestar emocional y la resiliencia, a través de herramientas que fortalezcan:

- La consciencia sobre sí mismas y el ahora.
- La resignificación de la experiencia y trayectoria de vida.
- La autonomía, la autoestima y la autoconfianza.
- La identificación de recursos propios y redes de apoyo.

## METODOLOGÍA DE LOS ESPACIOS RESPIRO: EXPERIENCIAS TEMATIZADAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

### Enfoque pedagógico

La interacción social surge como un elemento clave en el fortalecimiento de las habilidades psicoemocionales. Por lo tanto, para que en estos espacios puedan fortalecerse las capacidades emocionales es necesario promover la escucha activa y empática, la valoración y reconocimiento de la otra persona y la colaboración, puesto que así se establecen mejores relaciones de grupo y las personas aprenden en mayor medida, se sienten más motivadas, aumenta su autoestima y ejercitan habilidades sociales efectivas basadas en la aceptación de sí misma en relación con la comunidad.

Es así que los Espacios Respiro están concebidos 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.

## Experiencias tematizadas con enfoque diferencial

Los Espacios Respiro están concebidos como un escenario social y cultural de inmersión para encontrarse consigo misma en un espacio de cuidado y con el sentido de colectividad. Para ello, se recurre al “diseño y tematización de experiencias” que se basa en establecer una ruta de aprendizaje que busca generar un vínculo emocional con un contenido y cuyo propósito es desarrollar capacidades psicoemocionales como una apuesta por aportar al cuidado del bienestar emocional de las mujeres, en especial aquellas que han vivido violencias, exclusión, discriminación. La tematización se convierte en vehículo para activar el pensamiento simbólico y despertar emociones para generar conexiones valiosas y poderosas que permiten a las participantes disfrutar y fluir con mayor confianza durante los Espacios Respiro, al tener un ambiente cercano y familiar a su identidad individual, social y cultural.

La tematización se hizo teniendo en cuenta el reconocimiento de los diferentes grupos de mujeres, sus particularidades, necesidades, cosmovisión y elementos identitarios, con el fin de que los Espacios Respiro estuvieran alineados con a los diferentes contextos socioculturales y desde un enfoque de respeto a la diversidad de las mujeres. En este sentido, los espacios respiro tienen experiencias tematizadas con enfoque diferencial buscando responder a las necesidades e intereses de los diferentes grupos de

3. Para conocer más sobre la importancia de la respiración, te invitamos a ver este video donde encontrarás información sobre el ejercicio de meditación.

<https://www.youtube.com/watch?v=rMB1fjzkbRI>

mujeres. El diseño de la experiencia de los Espacios Respiro se estructura a partir de la definición de cuatro momentos:

**1. Bienvenida:** momento en el cual se hace un recibimiento, por parte de la facilitadora a las participantes. Luego se hace la apertura y socialización del sentido y significado de los Espacios Respiro, para luego definir unos acuerdos como grupo que permitan desarrollar la experiencia de la mejor manera. Finalmente, terminar con una presentación rápida de las participantes. Como parte de esta bienvenida se hace una actividad que involucre la respiración consciente y la canalización de energía que genere posibilidades de participación activa y disposición.

**2. Activación:** un segundo momento busca activar y conectar a las participantes con el Espacio Respiro, por medio del juego o ejercicios de activaciones que buscan “romper el hielo” y desinhibir al grupo, generando confianza y fluidez de la buena energía.

**3. Inmersión:** un tercer momento consiste en el desarrollo de la experiencia de cuidado establecida para cada grupo de mujeres diversas.

**4. Cierre:** el cuarto momento, busca propiciar un escenario que invite a la reflexión y al intercambio de experiencias, para ello, se recurrirá a utilizar la figura del mándala. Cuando nos referimos a un mándala estamos señalando un dibujo circular con formas geométricas que ayudan a la práctica de la meditación.<sup>3</sup> En este sentido, para el cierre se debe terminar el Espacio Respiro alrededor del mándala donde se realiza un intercambio de experiencias y reflexiones personales y colectivas, que promuevan mensajes relacionados con el autocuidado, el reconocimiento de las experiencias y los procesos resilientes, los recursos propios y las redes de apoyo, la autoestima, invitando a las mujeres a adoptar acciones individuales y colectivas enfocadas a mejorar la salud mental y emocional.

## Diseño de la experiencia: Espacios Respiro

Como parte del diseño de la experiencia de los Espacios Respiro, se ilustra en un esquema el recorrido de aprendizaje que va a tener cada una de las mujeres participantes en los Espacios Respiro. De hecho, cada uno de los momentos y actividades planteadas, están concebidos como una oportunidad para generar conexión emocional o reflexión, teniendo en cuenta que cada una de las participantes navega en lo emocional y lo reflexivo esperando tener un mayor impacto con los contenidos y objetivos de los Espacios Respiro.

El diseño de la experiencia de los espacios respiro se muestra en el siguiente esquema:



La tematización de las experiencias y el desarrollo de los contenidos de cada uno de los Espacios Respiro, de los 10 grupos priorizados de las mujeres, contó con el apoyo y participación del equipo de la Dirección de Enfoque Diferencial de la Secretaría Distrital de la Mujer, a través de un proceso participativo y del reconocimiento de sus saberes y experiencias.

Bienvenida	Activación	Inmersión	Cierre E.
15 min.	15 min.	1 h.	10 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apertura al espacio y socialización de los objetivos.</li> <li>Definición acuerdos.</li> <li>Presentación del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimulación de las emociones positivas a través del juego.</li> <li>Activación de la creatividad.</li> <li>Favorecer la desinhibición del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la experiencia tematizada diseñada bajo enfoque diferencial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Socialización e intercambio de percepciones de la experiencia.</li> <li>Aplicación instrumento de sistematización.</li> </ul>

## AFROCOLOMBIANAS:

### Ruta sensorial de las emociones

Esta experiencia realiza un recorrido sensitivo por diferentes escenarios significativos para las mujeres Afrocolombianas, conectándolas con las emociones y sensaciones que estos les evocan.

En este sentido, la ruta experiencial de este Espacio Respiro se constituye a partir de cuatro temas: la estética, la botánica, la música y la danza, las cuáles son abordadas desde los sentidos, permitiendo que el cuerpo se conecte con sus emociones y estas puedan ser exteriorizadas y comprendidas.

## PALENQUERAS

### Ruta sensorial de las emociones

La ruta sensorial de las emociones hace un recorrido sensitivo por diferentes espacios significativos para las mujeres Palenqueras, conectándolas con las emociones y sensaciones que estos les evocan.

Por consiguiente, la ruta experiencial de este Espacio Respiro se constituye a partir de tres temas: la gastronomía, la música y la danza, los cuales son elementos culturales identitarios de las mujeres Palenqueras y se convierten en escenarios para conectar la importancia de las emociones y la salud mental.

## INDÍGENAS

### Los cuatro elementales de la vida

Esta experiencia hace una ruta de conexión entre los cuatro elementos de la naturaleza:

fuego, agua, aire y tierra. Elementos fundamentales en la cosmovisión del mundo indígena. En este sentido, la ruta experiencial estará determinada a partir de estos cuatro elementos.

La experiencia cuenta con dos momentos: En el primer momento se hará una conexión desde la introspección, a través de una práctica enfocada en:

·Alcanzar un estado de conciencia sobre los pensamientos y sentimientos.

·Establecer una conexión con el ser y con el entorno.

En el segundo momento se elaborará una representación simbólica de los cuatro elementos por medio del tejido, el cual representa una actividad cultural de las mujeres indígena.

## MUJERES RURALES Y CAMPESINAS

### Conexión Botánica

La experiencia de conexión botánica hace una inmersión en los sentidos y emociones fortaleciendo el vínculo con la naturaleza a través La botánica será el vehículo y el escenario de contexto que nos permitirá abordar el universo de las emociones. Por lo tanto, la experiencia cuenta con dos momentos en los cuales se hará una conexión desde la introspección y desde la representación simbólica.

## MUJERES EN ACTIVIDADES SEXUALES

### PAGADAS

### ¿A que huelen las emociones?

Esta experiencia busca favorecer la exploración y expresión de emociones y sentimientos a través del movimiento, la corporalidad y la creación simbólica permitiendo la evocación de momentos

Esta experiencia vivencial se generará a través de la aromaterapia como una herramienta para el manejo de las emociones y la promoción de la salud mental.



## MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

### Música con emoción: la melodía de nuestras vidas.

Espacio de experiencia vivencial donde a través de la composición musical y la resignificación de letras de canciones se cuentan historias de vida y se genera transformación de emociones y vivencias como una práctica resiliente.

## MUJERES TRANSGÉNERO

### Frente al espejo

Espacio de experiencia vivencial a través de la autopercepción en el espejo y el uso del maquillaje, ligado a la reivindicación de la discriminación de género y la expresión y gestión de las emociones de las mujeres transgénero y personas no binarias.

## MUJERES EN HABITABILIDAD EN CALLE

### Explorando y creando momentos significativos

Esta experiencia busca favorecer la exploración y expresión de emociones y sentimientos a través del movimiento, la corporalidad y la creación, permitiendo la evocación de momentos.

## MUJERES CON DISCAPIDADES

### Mi yo a travez de los sentidos

Esta experiencia busca favorecer la exploración de LAS emociones, sentimientos y sensaciones por medio del contacto con diferentes estímulos sensoriales tales como texturas y olores. Igualmente, la representación de "Yo" a partir del reconocimiento propio y de las narrativas de autocuidado de la salud mental de las mujeres con discapacidad.



## MUJERES ADULTAS Y MAYORES

### Huellas de transformación

Experiencia vivencial que conmemora el camino de la vida desde la música, la danza y el arte para permitir el desarrollo de estrategias que fortalezcan el descompromiso, el perdón y la gratitud como herramientas de empoderamiento, equilibrio y armonía para el autocuidado de la salud mental y emocional de las mujeres adultas y mayores

## Manifiesto de los Espacios Respiro

Un manifiesto es una estrategia de comunicación que busca generar conexión emocional con las personas. En este sentido, los Espacios Respiro cuentan con tres frases cortas y contundentes que muestran el sentido y el propósito de la experiencia. Al compartirlas se logra transmitir aquello que los Espacios Respiro quieren proyectar y socializar.

Los Espacios Respiro son para:

- Aquellas que quieran descubrir su fuerza interior y el poder de estar juntas.
- Aquellas que quieran tener una pausa con sentido para activar su energía positiva.
- Aquellas que quieran disfrutar el poder de conectar mente, corazón y cuerpo.

### Decálogo de la facilitadora o facilitador de los Espacios Respiro

Como parte de la experiencia, quienes acompañan se convierten en facilitadoras de este proceso de aprendizaje y apropiación de las emociones, por tanto, deben dejar fluir energías, emociones y sentimientos, para ello, es necesario tener en cuenta una serie de lineamientos, recomendaciones y premisas para que los Espacios Respiro cumplan con su propósito. Por consiguiente, en formato de decálogo, se establecen estos lineamientos con el fin que las facilitadoras se lo puedan apropiar y utilizar:



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 y 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 final de la experiencia.
6. Ser una más del espacio, no ser una **experta o cumplir el rol** de profesora en este espacio.
7. Utilizar un lenguaje comprensible y sencillo, dejando a un lado lenguaje técnico y sofisticado que no aporte 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.

Junto con este decálogo que debe garantizar la facilitadora, es necesario comprender los siguientes conceptos y categorías de análisis que enmarcan la dinámica de los espacios respiro.

**Violencias basadas en género** :<sup>4</sup> Por violencia contra la mujer se entiende cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado.

A continuación, se definen los tipos de violencias:

---

4. Escuela de Educación Emocional Presencial "Amar-te" . Secret

**Física:** son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.

**Psicológica o emocional:** es toda acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de intimidación, manipulación, amenaza, humillación, aislamiento, o cualquier conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica. Este tipo de violencia es de las más comunes y naturalizadas de la sociedad, por lo que es necesario aprender a reconocerla y denunciar.

**Sexual:** en ella se incluyen todas las relaciones o actos sexuales, físicos o verbales, no deseados ni aceptados por la otra persona. La violencia sexual puede presentarse hacia hombres o mujeres utilizando la fuerza o la coacción física, psicológica o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal.

**Económica:** ocurre cuando se utiliza el dinero como un factor para dominar o establecer relaciones de poder perjudiciales. Este tipo de violencia se puede manifestar cuando a la persona se le quita el dinero que gana, se le impide gastarlo en beneficio suyo o de su familia, o se le niega el dinero para controlar su independencia. Todas estas formas de violencia son consideradas delito y son sancionadas por la ley.

**De género:** son los actos violentos contra una persona en razón de su sexo o preferencia sexual. En muchos casos, son actos que se ejercen contra las mujeres y están relacionados con el control que algunos hombres creen tener sobre ellas, generalmente, aprovechándose de condiciones de indefensión, desigualdad y poder. También puede ocurrir contra hombres que se salen del rol masculino culturalmente aceptado, por ejemplo, en casos de violencia homofóbica o por conductas consideradas 'femeninas', como llorar o expresar sus sentimientos.

Otros conceptos para tener en cuenta:<sup>5</sup>

**Estereotipos e imaginarios:** Los imaginarios sociales son entendidos como esa base social que encierra las representaciones de la realidad, construyendo tanto un modo de ver el mundo, como una vida en común, proporcionando referencias que se encuentran en la vivencia social. Para el caso de las violencias contra las mujeres, son aquellas concepciones y marcos de significado que dotan de sentido las experiencias vividas, algunos imaginarios y estereotipos mantienen los ciclos de las violencias y las justifican, pero también estos marcos son cambiantes y pueden transformarse para romper con los ciclos de violencias.

**Rutas de atención:** se entenderá como ruta de atención, aquellos mecanismos jurídicos y entidades que deben atender a las mujeres víctimas de violencias, reconociendo así sus funciones, misión y derechos que tiene la víctima al acudir a tales instituciones. Para ello se tendrá en cuenta la Ley 1257 de 2008 "por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones."

**Resiliencia:** 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

**Enfoque diferencial:** reconoce que existen grupos y personas que han sido históricamente discriminados y excluidos en razón de su pertenencia étnicas o racial, edad, orientación sexual, identidad de género, discapacidad, situación socioeconómica, entre otras, lo que ha impedido la garantía plena de sus derechos. Este tipo de discriminación se sustenta en imaginarios, estereotipos, prejuicios y comportamientos construíos social y culturalmente.

5. Corte Constitucional, Sentencia T-826 de 2004, T-881 de 2008, T-594 de 2016, T- 594 de 2016, T-293 de 2017, T-252 de 2017, T-063 de 2019, T- 398 de 2019.



1

**ESPACIOS RESPIRO**  
**MUJERES**  
**AFROCOLOMBIANAS**

## MUJERES AFROCOLOMBIANAS

### Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

### Ruta sensorial de las emociones

Esta experiencia realiza un recorrido sensitivo por diferentes escenarios significativos para las mujeres Afrocolombianas, conectándolas con las emociones y sensaciones que estos les evocan.

La estética, la botánica, la música y la danza son abordados desde los sentidos, permitiendo que el cuerpo se conecte con sus emociones y estas sean exteriorizadas y comprendidas.

### Momento

#### Momento 1. Presentación

Duración: 10 min

### La experiencia

Se da la bienvenida a las mujeres Negras/ Afrocolombianas al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres el sentido y propósito de este espacio, acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

“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 manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. 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 lenta, profunda y consciente”.

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle desde el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía. Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará, adicionalmente, que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La facilitadora estará atenta a esta evocación rescatando la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados.

### Momento

#### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

### La experiencia

#### *Mi cuerpo territorio de resiliencia.*

Las habilidades emocionales como la empatía, la escucha y el trabajo en equipo aportan a la consolidación de redes significativas de apoyo, a través de la actividad, las mujeres podrán presentarse desde su sentir y conectar sus emociones con el lenguaje corporal.

### Objetivo

- Identificación y apropiación de las emociones.
- Activación de la creatividad.

## Paso a paso

1. Las participantes deberán organizarse en tres grupos. Cada uno de ellos contará con instrumentos musicales y objetos sonoros.

2. Cada grupo escogerá una emoción: alegría, tristeza, frustración, ira, melancolía, amor. Se les invitará a conversar sobre esta emoción identificando sus saberes previos a través de las siguientes preguntas:

¿Qué caracteriza esta emoción?

¿En qué parte del cuerpo se siente?

¿Por qué esta emoción es importante?

¿Qué momentos les evoca esta emoción?

**Nota:** Ningún grupo debe conocer la emoción de los otros grupos, ya que deberán adivinarlas más adelante.

3. Se invitará a que las integrantes del grupo creen una melodía/armonía que refleje la emoción que escogieron, para esto podrán hacer uso de los instrumentos musicales, de su propia voz y podrán hacer sonidos y movimientos con su cuerpo.

4. Finalmente presentarán su melodía a los otros grupos quienes deberán adivinar qué emoción está siendo interpretada.

5. Una vez finalicen los grupos se invita al grupo a identificar algunas de las características generales de estas emociones y el papel que cumplen.

## Momento

### Momento 3. Inmersión.

Duración: 10 min

## La experiencia contexto

“La música es el arte más directo, entra por el oído y va al corazón.” -Magdalena Martínez- “Para mí la danza es una escultura en

movimiento”, Dice Manuel Zapata Olivella en su libro ¡Levántate Mulato! Por mi raza hablará el espíritu. haciendo un llamado a reconocer la relación entre la expresión corporal y sus movimientos y las emociones. Nuestro estado de ánimo muchas veces se ve reflejado por el tipo de música que escuchamos, es así como a través de ella podemos conectar con la alegría, la tristeza, la tranquilidad, la nostalgia y muchas otras emociones.

En esta experiencia se realizará un recorrido por tres espacios, mediados por la música, donde las mujeres se conectarán con sus emociones a través de la estética, la botánica y la danza.

## Objetivos

-Conectar con diferentes tipos de emociones a partir de la música.

-Generar vínculos de confianza entre las mujeres a través de prácticas culturales como el trenzado y la danza.

-Transformar estereotipos e imaginarios ligados a las emociones de las mujeres Afrocolombianas.

## Paso a paso

Se organizará en el espacio tres estaciones así:

1. Estación Botánica: bebidas ancestrales

2. Estación estética: trenzado

3. Estación del movimiento: danza

Se darán las instrucciones y se organizarán en los tres grupos en cada estación. Toda la experiencia estará guiada por la música, la cual tendrá fragmentos alegres, fragmentos tristes, lentos, rápidos, intensos, suaves, con el fin de despertar en las participantes diferentes tipos de emociones.

## PRIMER MOMENTO DE LA INMERSIÓN

### Estación Botánica: bebidas ancestrales

En esta estación se dispondrán diferentes elementos (hierbas dulces, amargas, frutas) con los cuales cada una de las mujeres podrá preparar su bebida ancestral.

Cada elemento tendrá un significado especial (la canela será el amor, los clavos representarán el perdón y las plantas diferentes sentimientos y emociones). Ya que las bebidas ancestrales buscan establecer un vínculo con lo espiritual, emocional y corporal, cada participante escogerá aquellos elementos que considere más importantes para reconectarse con su ser. Al tener lista su bebida ancestral tomará asiento y con los ojos cerrados hará su propio ritual de sanación mientras lo bebe.

**Cierre de la experiencia:** al finalizar la experiencia de la bebida ancestral, se invitará a las mujeres a abrir los ojos, colocarse de pie y sacudir su cuerpo en señal de liberación de las cargas emocionales con las que llegaron a este espacio. Se les guiará en este proceso indicándoles mover las piernas, sacudir los brazos, pasar sus manos sobre su cuerpo como si estuvieran removiendo aquello que quieren dejar ir, como un acto simbólico de limpieza. Este proceso se acompañará de la siguiente reflexión:

“En esta experiencia hemos fortalecido nuestra conexión con la naturaleza, obteniendo de sus principios curativos y mágicos una experiencia liberadora que nos abre la posibilidad de tener una vida consiente, más plena y satisfactoria. Con las bebidas ancestrales buscamos sumergirnos en la profundidad del inconsciente para identificar el origen de los bloqueos emocionales que tenemos y así trabajar en ellos y liberarnos. Ahora que hemos realizado esta conexión y liberado nuestras cargas vamos a continuar con el recorrido de la exploración de nuestras emociones.”

## SEGUNDO MOMENTO DE LA INMERSIÓN

### Estación estética: trenzado

En esta estación las participantes se sentarán en círculo, se les enseñarán algunas imágenes o fotografías relacionadas con la estética y el trenzado como expresión cultural (anexo 1). Cada una de estas imágenes vendrá acompañada de una frase o palabra detonante que resuene en las mujeres y las impulse a

compartir su opinión, experiencia o sensación que dicha frase evoca en ellas. Esta será una estación de intercambio de saberes y sentires referentes a la cultura afrocolombiana desde la estética.

Cierre de la experiencia: para dar cierre a esta experiencia, enfocada al diálogo de vivencias, conocimientos, percepciones y sentires, invitamos a las mujeres a levantarse y entrecruzar los brazos unas con otras (simbolizando un tejido humano) y se compartirá la siguiente reflexión:

“Todas las mujeres que estamos acá reunidas tenemos una percepción de la realidad muy distinta. Esta la hemos construido desde nuestras vivencias, nuestro entorno y nuestro sentir. Sin embargo, todas compartimos la capacidad de amar, el deseo de sentirnos queridas y apreciadas, parte de un territorio, aceptadas y comprendidas. Cuando miremos a las mujeres que tenemos al lado, entendamos que tenemos más cosas en común que diferencias, y al igual que nosotras, está en un proceso de crecimiento y evolución. Aprendamos a vernos a nosotras y a las demás personas con amor”.

## TERCER MOMENTO DE LA INMERSIÓN

### Estación del movimiento: danza

En esta estación las mujeres serán libres de moverse sintiendo la música y conectando con sus emociones (anexo 2). Tendrán completa libertad de saltar, cerrar los ojos, interactuar con las demás participantes o realizar cualquier tipo de movimiento que le permita exteriorizar su sentir.

Cierre de la experiencia: al finalizar esta experiencia de libre movimiento, se pide a las mujeres colocar su mano en el pecho. Prestando especial atención a los latidos de su corazón, en su respiración y en el calor de su cuerpo. Se realiza la siguiente reflexión:

“Ahora en la quietud podrán sentir que su corazón late mucho más rápido, su respiración esta acelerada y el calor recorre su cuerpo gracias a la música. El cuerpo nos habla, nuestros órganos y sentidos transmiten información valiosa que muchas veces reprimimos. Permitamos que nuestro cuerpo se exprese libremente, no se cohiban de hablar con las manos, de usar un tono de voz alto, de expresarse como su sentir lo pide. Sintámonos esta conexión mente, cuerpo y alma que tenemos y permitámonos transmitir nuestras emociones sin temor a ser juzgadas”

**Nota:** La facilitadora del Espacio Respiro será quien indique cuándo deben moverse de estación. La inmersión termina cuando los grupos de mujeres han pasado por todas las estaciones y finalizado la experiencia.

## Momento

### Momento 4. Cierre emocional.

Duración: 10 min

#### La experiencia

#### *Círculo de la palabra*

Para el cierre del Espacio Respiro las mujeres se dispondrán en círculo, alrededor del mándala, en donde todas puedan tener contacto visual. Se realizará un intercambio de experiencias y pensamientos donde las participantes podrán compartir la experiencia en el espacio, las sensaciones y emociones vividas y lo que se llevan del mismo.

Este espacio de escucha facilitará compartir alrededor de las emociones de experiencias presentes y pasadas, invitando a las mujeres a reconocer la importancia de las emociones, el papel que cumplen y la conexión con las mismas.

Se invitará a cerrar el espacio a través de las siguientes preguntas orientadoras:

Cuando sentimos un dolor en el cuerpo o nos sentimos enfermas recurrimos a la medicina:

¿Qué hacen ustedes cuando el dolor viene del alma?

¿Qué es para ustedes el bienestar? ¿Qué tanta importancia le dan en su vida?

¿Cómo las mujeres afrocolombianas pueden cuidar de su salud mental?



<i>Recursos</i>		
Material	Descripción	Cantidad
Etiquetas adhesivas	Etiquetas adhesivas blancas para colocar el nombre	15
Dispositivo para reproducir música.	Bafle pequeño con conexión bluetooth	1
Velas	Velas para ambientación	5
Plantas aromáticas	Atado de plantas dulces, amargas, frutas	5
Fotografías	Imágenes referentes a la estética de las mujeres Afrocolombianas (trenzado)	4
Vasos biodegradables	Vasos de Cartón Polyboard 4 onz (posible proveedor ecol planeta bio)	15
Botellas de agua	Botella de litro de agua natural	2
Pitillos mezcladores	Pitillos mezcladores de cafetería para café	15
Instrumentos musicales	Instrumentos musicales propios de la cultura negra Afrocolombiana	2

## Recomendaciones:

Se recomienda que para el desarrollo de la experiencia se invite a las participantes a llevar instrumentos musicales como tambora, llamador, cununo, Wasá, palo de agua o elementos sonoros que tengan en sus casas.

Es de vital importancia la ambientación musical de las actividades. Se recomienda que la música propia de esta comunidad se garantice en estos espacios.



2

ESPACIOS RESPIRO

MUJERES

PALENQUERAS

# MUJERES PALENQUERAS

## Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

### Ruta sensorial de las emociones

La ruta sensorial de las emociones hace un recorrido sensitivo por diferentes espacios significativos para las mujeres Palenqueras, conectándolas con las emociones y sensaciones que estos les evocan.

La gastronomía, la música y la danza son abordados desde los sentidos, permitiendo que el cuerpo se conecte con sus emociones y estas sean exteriorizadas y comprendidas.

### Momento

#### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

### La experiencia

Se da la bienvenida a las mujeres Palenqueras al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres el sentido y propósito de este espacio acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

*“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. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”.*

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía.

Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La facilitadora intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo momento los sentires evocados.

### Actividad para presentarse

Esta actividad le permitirá a cada participante presentarse desde su sentir y no desde su quehacer. La presentación se hará de manera simbólica a través de la fruta con la que se sientan identificadas.

### Objetivos

- Potenciar el autoconocimiento
- Activar la creatividad y la expresión de las emociones a través de la oralidad.

### Paso a Paso

1. En el espacio se dispondrán para la actividad frutas de diferentes características de olor, sabor y tamaño.

2. Cada participante deberá seleccionar aquella fruta con la que más se siente identificada.

3. Cada una deberá presentarse adoptando las características de la misma.

## Ejemplo

Mi nombre es y soy como una fresa, no soy del todo dulce, tengo trazos ácidos cuando me siento amenazada. Las semillas representan mis heridas del pasado, pero el color rojo demuestra cómo he afrontado los retos con alegría y fortaleza. Me siento a veces pequeña cuando me siento juzgada, pero puedo llegar a ser muy grande cuando me siento valorada.

## Momento

### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

#### Fui al mercado a comprar

Esta actividad es un juego de activación y concentración donde las participantes deberán moverse rápidamente para no quedarse sin lugar.

#### Objetivo

- Propiciar la interacción entre las participantes a través del juego.
- Activación de la creatividad y el cuerpo.

#### Paso a paso

1. En el espacio se dispondrán el mismo número de sillas menos una (-1) que de participantes. Cada mujer tiene en su poder una fruta, la cual escogió para realizar su presentación en el momento previo al juego.
2. La mujer que se encuentra de pie será ella quien dé inicio al juego y la llamaremos "líderesa". Las otras mujeres estarán sentadas en su silla con su fruta.
3. La líderesa dirá la siguiente frase: "fui al mercado a comprar..." y debe nombrar una de las frutas que tienen sus compañeras. Las mujeres que tengan la fruta que la líder mencionó deberán levantarse de su silla y correr a sentarse en otra. La líder también intentará

sentarse y es así que nuevamente una de las mujeres quedará de pie.

## Ejemplo

"fui al mercado a comprar mango"

Las mujeres que tengan mango deberán levantarse y cambiar de silla rápidamente para que la líderesa no ocupe uno de los lugares.

La líderesa puede nombrar más de una fruta, ejemplo: "fui al mercado a comprar mangos y manzanas" tanto las mujeres que tengan mangos como las que tengan manzanas deberán levantarse de su silla. Igualmente, la líderesa podrá decir "fui al mercado a comprar ensalada de frutas" en ese caso todas las mujeres deben cambiar de asiento.

## Momento

### Momento 3. Inmersión.

Duración: 60 min

#### Ruta sensorial de las emociones Contexto

Platón decía que "la música era para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo", haciendo un llamado a la relación entre la música y las emociones. Nuestro estado de ánimo muchas veces se ve reflejado por el tipo de música que escuchamos, es así como a través de ella podemos conectar con la alegría, la tristeza, la tranquilidad, la nostalgia y muchas otras emociones. De igual manera uno de los elementos más representativos de una cultura es su comida, la cual hace parte de las tradiciones, la expresión cultural, las costumbres y la memoria colectiva de un pueblo.

En esta experiencia se realizará un recorrido por tres espacios donde las mujeres se conectarán con sus emociones a través de la gastronomía (enfaticando en las frutas), la música y la danza.

## Objetivos

- Conectar con diferentes tipos de emociones a partir de la música, la danza y las frutas
- Generar vínculos de confianza entre mujeres a través de prácticas culturales como la música y la danza.

## Paso a paso

Se organizará en el espacio tres estaciones:

- 1.Estación instrumental: melodías armónicas
- 2.Estación de las frutas: dibujando sabores
- 3.Estación del movimiento: danza

Se darán las instrucciones y se organizarán en grupos de 5 mujeres en cada estación. Toda la experiencia estará guiada por la música, la cual tendrá fragmentos alegres, fragmentos tristes, lentos, rápidos, intensos, suaves, con el fin de despertar diferentes tipos de emociones.

### PRIMER MOMENTO DE LA INMERSIÓN

Estación instrumental: melodías armónicas

1.Las participantes deberán organizarse en tres grupos y elegir una emoción que resulte conocida para todas y sea relevante en sus vidas. Cada grupo contará con instrumentos musicales y objetos sonoros.

2.Se invitará a que las integrantes del grupo creen una melodía/ armonía que refleje la emoción que escogieron, para esto podrán hacer uso de los instrumentos musicales, de su propia voz y podrán hacer sonidos y movimientos con su cuerpo.

3.Se les invitará a conversar sobre esta emoción identificando sus saberes previos y experiencias relacionadas con dicha emoción.

4.Ningún grupo debe conocer la emoción de los otros grupos, ya que deberán adivinarlos más adelante.

Cierre de la experiencia: Se organizarán en círculo todas las mujeres y cada grupo presentará a sus compañeras la melodía armónica que crearon en la estación instrumental. Posterior a la presentación de todos los grupos se socializará

porqué esa emoción es importante para ellas, que tan frecuentemente la sienten y que podrían hacer para gestionarla de una mejor manera, haciendo un llamado a la inteligencia emocional.

### SEGUNDO MOMENTO DE LA INMERSIÓN

#### Estación de las frutas: dibujando sabores

1.En esta estación se dispondrán diferentes frutas, papel craft y marcadores de colores.

2.Frente a cada fruta se dispondrá un pliego de papel craft el cual, al finalizar la actividad, tendrá plasmado el dibujo de la emoción que ese sabor específico despertó en el grupo.

3.Cada participante se va a sentar frente a una de las frutas, la comerá y plasmará en el papel, mediante un dibujo, la sensación del sabor de esta fruta.

4.Cuando se indique, las mujeres del grupo se moverán a otra fruta y realizarán el mismo ejercicio.

5.Esta estación estará completada cuando todas las integrantes del grupo hayan pasado por todas las frutas y dibujado sus sensaciones.

Cierre de la experiencia: Para el cierre de la experiencia las mujeres se ubicarán en círculo y se les pedirá que compartan el momento más dulce, ácido, amargo e insípido de su vida. Se les pregunta que tan conectadas se sienten con sus emociones y si los sabores evocan recuerdos en ellas.

### TERCER MOMENTO DE LA INMERSIÓN

Estación del movimiento: danza

En esta estación las mujeres serán libres de moverse por el espacio sintiendo la música

y conectando con sus emociones. Tendrán completa libertad de saltar, cerrar los ojos, interactuar con sus compañeras o realizar cualquier tipo de movimiento que le permita exteriorizar su sentir.

Cierre de la experiencia: al finalizar esta experiencia de libre movimiento, se pide a las mujeres colocar su mano en el pecho. Prestando especial atención a los latidos de su corazón, en su respiración y en el calor de su cuerpo. Se realiza la siguiente reflexión:

“Ahora en la quietud podrán sentir que su corazón late mucho más rápido, su respiración esta acelerada y el calor recorre su cuerpo gracias a la música. El cuerpo nos habla, nuestros órganos y sentidos transmiten información valiosa que muchas veces reprimimos. Permitamos que nuestro cuerpo se exprese libremente, no se cohíban de hablar con las manos, de usar un tono de voz alto, de expresarse como su sentir lo pide. Sintámonos esta conexión mente, cuerpo y alma que tenemos y permitámonos transmitir nuestras emociones sin temor a ser juzgadas”

## Momento

Momento 4.Cierre Duración: 10 min

### *Círculo de la palabra*

Para el cierre del espacio respiro las mujeres se dispondrán en círculo, alrededor del mándala, en donde todas puedan mantener el contacto visual. Se realizará un intercambio de experiencias en donde las participantes podrán compartir las sensaciones generadas en la jornada y lo que se llevan de esta. Igualmente, este espacio de escucha se prestará para liberar las emociones contenidas por experiencias pasadas.



Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Etiquetas adhesivas	Etiquetas adhesivas blancas para colocar el nombre	15
Dispositivo para reproducir música.	Bafle pequeño con conexión bluetooth	1
Frutas	- 5 carambolo. 1 patilla/sandía. 1 papaya. 1 mango - 15 uvas	23
Papel craft	Pliego de papel craft	5
Marcadores	Caja de marcadores de colores variados	1
Instrumentos musicales	Instrumentos musicales variados como panderetas, palos, maracas	7

### Recomendaciones

Se recomienda que para el desarrollo de la experiencia se invite a las participantes a llevar instrumentos musicales o elementos sonoros como frascos con semillas, palos, maracas, entre otros.

Es de vital importancia la ambientación musical de las actividades. Se recomienda que la música propia de esta comunidad se garantice en estos espacios.



3

**ESPACIOS RESPIRO**

**MUJERES**  
CAMPELINAS Y  
RURALES

# MUJERES CAMPELINAS Y RURALES

## Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

### Conexión Botánica

La experiencia de conexión botánica hace una inmersión en los sentidos y emociones fortaleciendo el vínculo con la naturaleza a través de sus fragancias y la expresión artística. La experiencia cuenta con dos momentos en los cuales se hará una conexión desde la introspección y desde la representación simbólica.

### Momento

#### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

### Descripción

Se da la bienvenida a las mujeres campesinas y rurales al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres el sentido y propósito de este espacio acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

*“estamos acá para regalarnos un espacio para nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”.*

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía. Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará adicionalmente que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La facilitadora intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados.

### Actividad para presentarse

Esta actividad le permitirá a cada participante presentarse desde su sentir y no desde su quehacer. La presentación se hará de manera simbólica a través del elemento/alimento que haya llevado al espacio para la actividad del trueque.

### Objetivos

- Potenciar el autoconocimiento
- Activar la creatividad y la expresión de las emociones a través de la oralidad

### Paso a Paso

1. En el espacio se dispondrán en círculo colocando frente a ellas el elemento/alimento que desean compartir en ese día.

2. Cada una deberá presentarse a sí misma nombrando lo que significa ese elemento/alimento para ella, como se relaciona con la naturaleza a través de el mismo, su importancia y la emoción que este evoca.



## Ejemplo

Mi nombre es \_\_\_\_\_ y hoy traje papa, desde pequeña aprendí de mis padres a cosecharlas y para mi representa el medio de subsistencia de mi familia. Evoca en mí el agradecimiento hacia la madre tierra por proveernos el alimento y a mis padres por mantener la tradición viva pasándome su conocimiento.

## Momento

### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

## Fui a la huerta a cosechar

Esta actividad es un juego de activación y concentración donde las participantes deberán moverse rápidamente para no quedarse sin lugar.

## Paso a paso

En el espacio se dispondrán el número de sillas de las participantes, pero restándole una, es decir, si son 15 mujeres se dispondrán de 14 sillas. Cada mujer ha escogido previamente una fruta cereal o tubérculo que está anotada debajo de su nombre.

La mujer que se encuentra de pie será quien dé inicio al juego y la llamaremos “líderesa”. Las otras mujeres estarán sentadas en su silla.

La líderesa dirá la siguiente frase: “Fui a la huerta a cosechar ...” y debe nombrar una de las frutas, cereales o tubérculos que tienen sus compañeras anotadas. Las mujeres que tengan la fruta cereal o tubérculo que la líderesa mencionó deberán levantarse de su silla y buscar sentarse en otra. La líderesa también intentará sentarse y es así que nuevamente una de las mujeres quedará de pie.

## Por ejemplo:

*“Fui a la huerta a cosechar cubios”*

*Las mujeres que tengan cubios deberán levantarse y cambiar de silla rápidamente para que la líderesa no ocupe uno de los lugares.*

La líderesa puede nombrar más de un alimento, ejemplo: “Fui a la huerta a cosechar uchuvas y mora” tanto las mujeres que tengan mora como las que tengan uchuva deberán levantarse de su

silla. Igualmente, podrá decir “Fui a la huerta a recoger la cosecha completa” en ese caso todas las mujeres deben cambiar de asiento.

## Momento

### Momento 3. Inmersión.

Duración: 60 min

## CONEXIÓN BOTÁNICA - PRIMER MOMENTO DE LA INMERSIÓN AROMATERAPIA

### CONTEXTO

La aromaterapia es el uso de los aceites esenciales de las plantas para mejorar el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu. Se usan con el objetivo de mejorar la calidad de vida y reducir las tensiones, la ansiedad, angustias que trae la vida desde la cotidianidad. El uso en las mujeres permite tener un momento propio, de cuidado personal, para hacer una pausa de las actividades que desarrollan en el día a día y poder dedicarse a ellas mismas y centrarse en su individualidad desde la aromaterapia.

Los aceites esenciales recomendados para trabajar en los Espacios Respira son:



**Menta:** ayudar a despejar la cabeza al inhalarlo, manteniéndonos más alerta y despiertas. También ayuda aliviar los dolores de cabeza, dolores musculares y dolor de estómago



**Lavanda:** es calmante y promueve el equilibrio: actúa en el sistema nervioso central gracias a sus propiedades tónicas y sedante. Reduce la ansiedad, la agitación y el nerviosismo, alivia el dolor de cabeza y los trastornos por estrés. Ayuda en caso de insomnio. Calmante: calma el dolor abdominal y los espasmos. Puede ser beneficioso en caso de dolores menstruales (se debe evitar en caso de menstruación abundante). Alivia el dolor causado por desgarros musculares y reumatismo.



**Albahaca:** es estimulante, actúa en el sistema nervioso para llevar a cabo una acción antidepresiva y favorecer la relajación. Está indicado en caso de fatiga mental y puede utilizarse para combatir la ansiedad, el insomnio, el mareo, los vértigos y el estrés. Descongestionante: inhalado ayuda a despejar las vías respiratorias congestionadas, fluidifica y ayuda a expectorar la mucosidad en caso de asma, gripe, resfriado, bronquitis y sinusitis.

**Limón:** crea ambiente edificante y promueve un estado de ánimo positivo. Debido a la composición química se ha demostrado que ayuda a mejorar el estado de ánimo gracias a su aroma energizante y vigorizante.

Ejercicios de respiración: la respiración es un acto vital para los seres humanos y es uno de los pocos procesos corporales que pueden realizarse de forma voluntaria o involuntaria. Podemos respirar sin pensar en ello, sin proponernos. Y por esta razón, se ha visto la relación que tiene una respiración consciente en procesos de calma y relajación.

Brindar a las mujeres herramientas que les permitan tener una respiración consciente, ayuda a que ellas puedan tener recursos con los que transitar las distintas situaciones a las que se ven expuestas proporcionándoles un momento de calma y tranquilidad.

Invitar a las mujeres a hacer este ejercicio de respiración antes de dormir, lo que les ayudará a tener mejor descanso y combatir el insomnio.

## Autocuidado

**Emocional y espiritual:** cuidar de sí misma, significa estar en constante auto observación, preguntarse qué necesito y darme una respuesta desde lo más profundo y con toda la honestidad. El cuidado propio, emocional y espiritual, puede consistir en cosas sencillas como: tener espacios de soledad o por el contrario espacios con las personas cercanas con quienes se pueda sentir compañía y escucha. También puede centrarse en temas más complejos como: cambiar hábitos y actitudes que no dejan fluir o sentir bienestar en los contextos habituales.

**Físico:** el autocuidado físico se enfoca en el cuidado del cuerpo y la salud. La economía campesina, familiar y comunitaria abarca una amplia gama de actividades realizadas al aire libre, donde las mujeres y sus familias se exponen por periodos prolongados de tiempo al sol, lluvia y al contacto con elementos que puedes ser agresivas con su piel (espinas, exudados, plantas urticantes, picaduras de insectos y animales).

Por esto, es necesario implementar algunas estrategias como el uso de bloqueador solar

varias veces al día y con un factor de protección SPF30 que protegen en un 97%. El uso de sombreros o gorras también puede reducir el contacto directo con la piel de los rayos UV como medida adicional al protector solar. Es importante mantener la piel y el cuerpo hidratado, no solo a través de la ingesta de alimentos y de beber agua sino también con el uso de cremas corporales que eviten que las manos se agrieten y puedan causarse heridas que afecten sus actividades y bienestar. Por otro lado, cultivar alimentos en el marco de la agroecología o la permacultura, que reduzcan o eliminen el uso de sustancias tóxicas, puede reducir la aparición de enfermedades y efectos lesivos en la salud y el ambiente.

El punto central del cuidado personal consiste en tomar medidas para cuidar de sí mismas y de las necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales. Consiste también, en reconocer la responsabilidad sobre el propio bienestar, el cual se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos aquellos que son importantes: la familia, amigos y amigas y la comunidad, las plantas, los animales, el agua, la quebrada o el río, las montañas, la tierra, entre otros.

## OBJETIVO

-Brindar una herramienta de respiración y relajación que permita a las mujeres tener espacios de cuidado propio dentro de su cotidianidad.

## PASO A PASO

Se va a trabajar con 4 aceites esenciales, los puntos de aplicación serán las muñecas y la parte interna del codo, un aroma en cada punto. El ejercicio se realizará para cada esencia de manera independiente, es decir se trabajará una por una (no aplicar las 4 al mismo tiempo).

1. Se invita a las mujeres a cerrar los ojos y escuchar los beneficios que estos aceites y aromas tienen en la salud física y emocional. Se les pedirá que, bajando el tapabocas por un instante, sientan su olor tratando de hacer conciencia de sus sentidos. Es de vital importancia mencionar que las propiedades

de estas plantas pueden obtenerse a través de diversas preparaciones como infusiones, macerados o incorporándolas dentro de la dieta.

## SEGUNDO MOMENTO DE LA INMERSIÓN - EL ARBUSTO DE LA VIDA CONTEXTO

Se hace una invitación a explorar las emociones, el lugar de donde nacen, el guion de vida, la manera de relacionarnos y de establecer vínculos, la autoestima, las habilidades y capacidades para vivir nuestra vida, nuestra existencia de una forma más consciente y plena.

### LAS RAÍCES

«Vuelve a la raíz y encontrarás el significado». Sengcan.

Parte de lo que somos, sentimos, creemos y pensamos es producto de lo aprendido de nuestros ancestros. Conocer el origen y la historia, nos ayuda a ser libres y nos da la posibilidad de cuestionar y elegir aquello que nos resulta útil para nuestro crecimiento. Hacer conciencia de ese lugar común de origen permite construir nuestra propia historia conectando con nuestras raíces, y poder honrarlo nos hace libres de las cargas familiares y del pasado en el presente. Aprender a recibir y a dejar ir con amor.

### TRONCO Y RAMAS

“Nadie puede ser esclavo de su identidad: cuando surge una posibilidad de cambio, hay que cambiar.” Elliot Gould

La identidad: nuestra estructura. Un recorrido de dentro hacia afuera; aprendiendo a conocer y reconocer nuestras necesidades y cómo hacernos responsables de ellas. Explorar nuestros límites: ampliarlos o marcarlos cuando ello es saludable para nuestro ser. Redescubrir nuestra propia estructura jugando para ello con los distintos roles y máscaras que desempeñamos. Favorecer nuevas formas

de interactuar con el mundo y de establecer vínculos sanos desde dentro hacia fuera. Las experiencias de vida y las personas que hacen parte de ella, nos hacen quien somos.

### HOJAS Y FRUTOS

“Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar, y lo mejor de todo, despertar”. Antonio Machado  
Aceptar y agradecer la vida. Soñar para crear y soltar para avanzar. Dar y recibir lo efímero de la fragancia y desprendernos de los frutos obtenidos, devolviendo aquellos dones recibidos y transformados en este viaje interno. Comprendiendo que la vida es un proceso de renovación constante e integrando cual es la forma más bella y hermosa de encontrar el equilibrio, que no es otra cosa que vivir en un estado permanente de continua inestabilidad en la unión con el Todo.

### OBJETIVOS

- Favorecer el proceso creativo que permita conocer y conectar con la capacidad creadora y expresar nuestro sentir a través del arte.
- Favorecer el autoconocimiento.

### PASO A PASO

Se invita a las mujeres a organizarse en parejas y con los materiales suministrados moldear su arbusto. Durante el proceso de construcción irán intercambiando sus pensamientos y sentimientos simbolizados en cada parte del árbol:

**Raíces:** se invita a las mujeres a identificar aquellos valores, aprendizajes ancestrales, aquello que la hace ser un árbol único y que le permite sostenerse ante las tormentas.

**Tronco y ramas:** se invita a las mujeres a compartir que personas y circunstancias han marcado su vida y han aportado en la construcción de su identidad. En las ramas compartirán los sueños y metas por alcanzar.

**Hojas y frutos:** las hojas y frutos representen las metas y sueños ya alcanzados. Se invita a las

mujeres a compartir el más relevante para ellas.

**Construcción del arbusto:** para la construcción del tronco cada mujer tendrá unos “palitos mezcladores de bebidas”, los cuales utilizará para la construcción del tronco y las ramas del arbusto. Estos palitos se pegarán en una tabla formando la figura de un arbusto. Paja para pegar los palitos mezcladores en la tabla colocaremos silicón líquido u otro pegante disponible. Ya con la estructura del árbol lista se comienza a cubrir el tronco del arbusto con plastilina café y con plastilina verde se hacen las hojas. Para los frutos, se colocan unas “cuentas de colores” que simbolizan los frutos.

## Cierre de la experiencia

Cada mujer podrá presentar su representación de su arbusto, compartiendo en su vida cuáles son sus raíces (su origen y tradiciones), su tronco (personas y circunstancias que han marcado su vida y han aportado en la construcción de su identidad), sus hojas y frutos (sueños y metas alcanzadas y por alcanzar).

### Momento

#### Momento 4. Cierre Emocional.

Duración: 10 min

### Círculo de la palabra

Para el cierre del espacio respirarán las mujeres se dispondrán en círculo alrededor del mándala en donde todas puedan mantener el contacto visual. Se realizará un intercambio de experiencias en donde las participantes podrán compartir las sensaciones generadas en la jornada y lo que se llevan de esta. Se hará un llamado a compartir su punto de vista y experiencia relacionado con su identidad de mujer campesina, entendiendo esta como la capacidad de desarrollarse libremente con sus propias características, al reconocimiento de su territorio, a los anhelos e ilusiones y a sus capacidades.

Se invitará a cerrar el espacio a través de las siguientes preguntas orientadoras:



Imagen con licencia <https://www.shutterstock.com/OEI/1115>

-Cuando sentimos un dolor en el cuerpo o nos sentimos enfermas podemos recurrir a la medicina tradicional o podemos usar fármacos, pero ¿qué hacen ustedes cuando el dolor viene del alma?

-¿Qué es para ustedes el bienestar? ¿Qué tanta importancia le dan en su vida?

-¿Cómo las mujeres campesinas y rurales pueden cuidar de su salud mental?.

### Recomendaciones

Utilizar un lenguaje cercano y sencillo. Utilizar muchos ejemplos de la vida de las mujeres en las zonas rurales de Bogotá.

Es importante tener en cuenta que estos espacios se realizan en zonas rurales, por lo tanto, es necesario prever las distancias al momento de realizar el desplazamiento al punto. Esto con el fin de garantizar la puntualidad.

Los encuentros se realizan en la casa de una de las mujeres líderes de la comunidad, por esto, se recomienda llegar con antelación al espacio para organizar el lugar de tal forma que se aproveche el espacio.

Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Etiquetas adhesivas	Etiquetas adhesivas blancas para colocar el nombre	15
Aceite esencial	Kit que contenga: Aceite esencial de Menta 10 ml Aceite esencial de Lavanda 10 ml Aceite esencial de Albahaca 10 ml Aceite esencial de Limón 10 ml	15
Palitos mezcladores	Palo De Balso Madera Redondo De 1.2 cm de diámetro x 15 cm de altura	80
Plastilina verde	Barra de plastilina verde de 150 gr	15
Plastilina café	Bloque de plastilina café de 500 gr.	5
Tabla mdf	Tabla mdf de 15cm x 15 cm y 4 mm de espesor	15
Silicón liquido frio	Silicón Líquido Frío de 30 ml	7
Cuentas de colores	5 cuentas de colores de bisutería por participante	75
Impresiones	Imprimir anexo 3	15



4

ESPACIOS RESPIRO

MUJERES

INDÍGENAS



Imagen con licencia <https://www.shutterstock.com/OEI/1550>

## MUJERES INDIGENAS

### Espacio Respiro

#### Descripción de la Experiencia tematizada

##### Los cuatro elementos

Esta experiencia hace una ruta de conexión entre los cuatro elementos de la naturaleza: fuego, agua, aire y tierra.

La experiencia cuenta con dos momentos: en el primer momento se hará una conexión desde la introspección, a través de una práctica enfocada en:

Alcanzar un estado de conciencia sobre los pensamientos y sentimientos-

Establecer una conexión con el ser y con el entorno.

En el segundo momento se elaborará una representación simbólica de los cuatro elementos por medio del tejido, el cual representa una actividad cultural de las mujeres indígenas.

#### La experiencia

##### Momento

##### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

Antes de comenzar con la experiencia, del Espacio Respiro, se realizará una ofrenda a la madre naturaleza. Para esto las mujeres se organizarán en círculo y en medio de este se colocará un velón, en representación del fuego y de las frutas.

Posterior al ritual, se da la bienvenida a las mujeres Indígenas al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres que es un Espacio Respiro acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

*“estamos acá para regalarnos un espacio para nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”.*

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía.

Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará adicionalmente que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La facilitadora intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados.

## Momento

### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

## El llamado del ser

Cada participante podrá hacer uso del dibujo como una forma de representar su identidad cultural. Aun cuando, las costumbres, dialectos y la memoria tradicional son diferentes, todas experimentamos emociones y compartimos el respeto y amor por la madre naturaleza.

Dibujar es una de las maneras de lograr la exteriorización de emociones y de comunicar aquello que sentimos sin recurrir a las palabras. Cada mujer podrá contar aquello que siente, que guarda en su corazón y requiere ser liberado, por ejemplo, puede plasmar como percibe su vida, su cuerpo y su espacio. En este proceso, de creación libre y autodirigida, no recibirán instrucciones sobre que deberían dibujar, por el contrario, serán ellas quienes deciden que quieren y necesitan expresar.

1. En el espacio se dispondrán marcadores de colores y un pedazo de papel, que será el lienzo donde se plasmará, a través de un dibujo, lo que cada una de las mujeres quiera contar o compartir, por ejemplo, que quiere contar o compartir sobre su vida, sobre lo que entiende como salud, sobre lo que le hace sentir bienestar desde su identidad indígena.

2. Cada mujer se sentará en el piso alrededor del papel. Se dispondrán marcadores de varios colores en el centro para que puedan hacer uso de ellos libremente. Esta experiencia estará mediada por música instrumental que recreará los sonidos de la naturaleza con el fin de activar la creatividad de cada una de ellas.

3. Cada mujer comenzará a dibujar con la música. Será una actividad auto dirigida donde se les indicará que son libres de realizar los trazos que deseen sin ninguna restricción en el uso del espacio en el papel. El dibujo tampoco tendrá límites,

podrán conectar su dibujo con el de sus compañeras para generar un entretejido de emociones y expresiones culturales.

4. Al finalizar la experiencia se busca que en el papel no se identifiquen dibujos independientes, por el contrario, que estén conectados y se visualice una única composición.

## Momento

### Momento 3. Inmersión Duración: 10 min

#### Contexto

“Según la doctrina de los cuatro elementos, atribuida por lo general al filósofo presocrático Empédocles de Agrigento, el universo estaría compuesto por cuatro elementos fundamentales –fuego, tierra, aire y agua– que vendrían a ser los “principios” de todas las cosas. Tales elementos se presentan como indestructibles y eternos, de modo que todo cuanto existe nace y muere por la unión y la separación de estos. Las cualidades de los diversos objetos que componen el universo dependen, por tanto, de la proporción en la que los cuatro elementos se hayan mezclado en cada caso. Empédocles defiende, asimismo, la existencia de dos fuerzas originarias y opuestas –el Amor y el Odio, representantes de un poder natural y divino a la vez– que condicionan y rigen las múltiples relaciones que los cuatro elementos establecen entre sí”<sup>11</sup>

#### Manejo de las emociones a partir de los cuatro elementos

Al sentir emociones como tristeza, estrés, frustración, enojo, o algún tipo de emoción desafiante, se dificulta conectar con lo racional y hallar rápidamente una vía de escape a esa sensación. Al entrar en un estado emocional desafiante, el sistema nervioso activa la respuesta instintiva de Lucha o Modo de

escape.

La lucha o modo de escape se percibe como un ataque o amenaza, y por lo tanto el cuerpo activa la respuesta que considere necesaria para sobrevivir. Lucha o Modo de escape es el mecanismo de defensa de nuestro cuerpo que nos mantiene vivos; sin embargo, en algunas ocasiones se perciben algunas acciones o espacios como amenaza cuando en realidad no lo son. Al estar en esas situaciones, pueden aplicarse diversas técnicas, como las de Los 4 elementos, para retornar a un estado de calma y equilibrar las emociones. Este ejercicio, puede liberarnos del estado de la lucha o modo de escape, y permitirá tomar decisiones con mayor claridad y favorecer el manejo de las emociones.

#### Objetivo

-Brindar un espacio de respiración y relajación que permita a las mujeres tener espacios de conexión con su cuerpo y emociones.

#### Paso a paso

Se organizará en el espacio respiro en dos momentos:

1. Vínculo ancestral
2. Tejiendo saberes

#### PRIMER MOMENTO ( Vínculo ancestral )

En la experiencia se trabajará un recorrido por los cuatro elementos; tierra, agua, aire y fuego a través de la introspección. Para esto se les pedirá a las mujeres que cierren los ojos y escuchen a su cuerpo mientras se les introduce en un estado de calma. Esta experiencia estará acompañada por los sonidos de la naturaleza para transportarlas a un estado de paz.

La mediadora dará las siguientes instrucciones:

#### Tierra

1. Se les dará la siguiente indicación a las mujeres: toma un momento para “Ponerte en

11. García, Vicente. (2016). Los nombres divinos de los cuatro elementos [Artículo].RUA. Recuperado de: ( [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65396/1/2016\\_Garcia\\_Escriva\\_Trama-y-Fondo.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65396/1/2016_Garcia_Escriva_Trama-y-Fondo.pdf)) [22 de octubre de 2021]

pie” en donde te encuentres. Siente tus pies sobre el piso, si te sientes cómoda realiza esta experiencia descalza. Siente el soporte de lo que sea que esté bajo tus pies, tierra o hierba.

2.Siente el contacto que está haciendo tu piel con lo que sea que esté tocando. Abre los ojos y mira a tu alrededor y observa tres cosas que no habías notado antes.

3.Reconoce algún sonido, olor, o gusto que puedan estar presentes. Cierra nuevamente tus ojos y transpórtate a cuando eras una niña, recuerda el lugar donde creciste y que te hacía feliz.

4.Ahora siéntate y coloca tus manos en la tierra y realiza seis respiraciones profundas (se da la indicación: inhala-exhala).

5.Al momento de la exhalación lleva tu mano derecha a tu corazón, dejando la izquierda en el suelo, para fortalecer tu vínculo con la tierra. Al finalizar las seis respiraciones da gracias a la madre tierra en silencio y abre tus ojos.

**Cierre de la experiencia:** para el cierre de esta experiencia se es pregunta a las mujeres sobre los recuerdos del lugar donde nacieron y como ha sido la relación con la tierra, quien les enseñó o infundió el amor por ella y como transmiten a las siguientes generaciones ese respeto.

## Agua

1.Se les dará la siguiente indicación a las mujeres: cierra nuevamente tus ojos y ubícate en el espacio en una posición que te resulte cómoda, puedes permanecer sentada o estar de pie. Extiende tus manos para recibir el agua.

2.Vamos a respirar profundamente, en este momento vamos a crear una conexión interna con este elemento, generando fluidez y armonía. Vamos a imaginar que somos agua que baja desde las montañas, no hay cuerpo físico, son agua fluyendo por la tierra (se realiza una pausa).

3.Están rodeadas de árboles y a su paso crean vida (pausa). De repente todo el verde desaparece, no hay árboles ni montañas, solo ustedes fluyendo libremente. Han llegado a nutrir el océano, solo hay silencio y quietud, permitan que sus músculos se relajen y suelten cualquier tipo de tensión, respiren profundamente y suelten el aire despacio, nuevamente.

4.Ahora intenten sentir como su sangre recorre todo su cuerpo por las venas, que son como los ríos de nuestro cuerpo, que transportan la sangre hacia los órganos vitales.

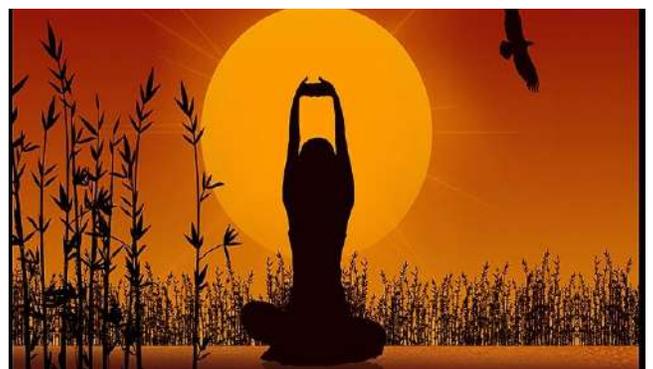
5.Ahora vamos a beber un poco de agua y a sentir como pasa por nuestra boca y garganta, sientan cómo su cuerpo celebra el recibir este elemento vital y activa su cuerpo. Hagan conciencia nuevamente de sus brazos, de sus piernas, de sus manos, y comiencen a moverlos lentamente y abran los ojos.

## Aire

1.Iniciamos este elemento preguntando a las mujeres con que relacionan el aire en su cuerpo, a lo cual muy probablemente dirán respiración.

2.Se hace la siguiente reflexión: muchas veces no somos conscientes del acto vital que respirar representa para nuestra vida y lo hacemos de forma inconsciente o a veces dejamos de hacerlo. Hoy vamos a recordar cómo hacerlo a través de un ejercicio de respiración profunda.

3.Siéntate en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas y separa las piernas ligeramente, dirigiéndose suavemente hacia fuera y manteniendo la columna vertebral recta.



## ACTIVIDAD

1. Con los ojos cerrados, pon tus manos en el abdomen. Explora tu cuerpo en busca de signos de tensión.

2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax. Toma aire, lenta y profundamente, por la nariz y hazlo llegar hasta el abdomen. Imagina que tienes un globo en el abdomen. Cuando inhalas, siente que el globo se llena de aire. Cuando exhalas, siente que el globo se desinfla.

3. Trata de inhalar y en tu mente cuenta hasta el número 4, aguanta la respiración y exhala lentamente. Vamos a realizar este ejercicio 5 veces.

Ahora dedica un poco de tiempo a explorar tu cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compara la tensión que sientes al acabar el ejercicio con la que sentías al empezarlo.

**Cierre de la experiencia:** cuando se sientan invadidas por alguna sensación de angustia, ansiedad, tristeza, o se sientan abrumadas paren dos minutos lo que están haciendo, cierran los ojos y respiren profundamente diez veces trayendo calma a su mente y cuerpo.

Se hace el llamado a la conciencia sobre ser seres integrales donde cuerpo, mente, emociones hacen parte de un todo que se interrelacionan entre sí. Se reflexiona frente a cómo nuestro cuerpo resguarda nuestras vivencias internas y éstas se pueden manifestar a través de dolores, sensaciones, emociones y pensamientos. Frente a ello, se invitará a las mujeres a escuchar las necesidades del cuerpo, descubrir a través de la respiración cómo manejar el dolor y aumentar las sensaciones placenteras

## Fuego

Nos vamos a sentar en un círculo, a tomarnos de la mano y a cerrar los ojos. Vamos a imaginar que estamos alrededor del fuego, el cuarto elemento, uno de los más poderosos y

sanadores.

\*Se les pregunta a las mujeres con qué órgano del cuerpo ellas relacionan el fuego. Una de las posibles respuestas será el corazón.

**Se hace la siguiente reflexión:** el corazón late una media de 36 millones de veces al año. Ninguna máquina puede funcionar con tanta eficacia ni con tanta precisión durante tanto tiempo. Hoy vamos a conectar con ese motor que representa fuerza y tenacidad, pero también el amor y la sensibilidad.

**Indicación:** vamos a soltarnos de las manos y a frótalas una contra la otra hasta sentir la sensación de calor que resulta de este roce. Vamos a acercar las palmas de nuestras manos a nuestro rostro sin tocarlo y vamos a intentar sentir el calor que emana de nuestras manos, nuevamente vamos a frotar nuestras manos esta vez las vamos a colocar sobre nuestro corazón.

En esa posición, de tener las manos sobre el corazón, vamos a permanecer un minuto sintiendo como palpita y vamos a reflexionar sobre las emociones predominantes en nuestra vida, ¿son más los momentos alegres que los tristes? O al contrario nos dejamos abrumar por la melancolía fácilmente.

Nuevamente vamos a frotar las manos hasta producir calor y vamos a tomar las manos de las compañeras que están a nuestro lado.

**Cierre de la experiencia:** se hace la siguiente reflexión: todas estamos conectadas por energía, si yo me siento bien ayudare a que las personas que me rodean se sientan bien. Ahora vamos a traer a nuestra memoria nuestro recuerdo más feliz y a regalarle a nuestras compañeras esa sensación a través del calor de nuestras manos. Abran los ojos, regálense una sonrisa y suéltense de las manos.

## SEGUNDO MOMENTO TEJIENDO SABERES

Para las comunidades indígenas el tejido representa una relación entre el medio ambiente y las necesidades físicas y espirituales del ser humano. Las técnicas ancestrales comprenden diferentes técnicas desde nudos, amarres y uniones hasta entrelazados de fibras naturales que dan origen al objeto tejido que representa la expresión material propia de cada cultura.<sup>12</sup>

Sin embargo, el tejido además de estar vinculado con un sentimiento o razón espiritual, suple la necesidad básica de los pueblos, ya que los objetos tejidos cumplen diferentes funciones como la de obtener el alimento mediante una red o nasa. También se tejen cobijas y ruanas para vestir, se utilizan cestos y mochilas para almacenar y transportar y se tejen hamacas para descansar.

Aguilar, C. (s. f). El tejido en las tribus indígenas de Colombia. Unidad y diversidad. Recuperado de <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/geografia/geofraf1/tejido.htm>

### OBJETIVO

Fortalecer el vínculo entre mujeres, por medio de las expresiones culturales propias.

### PASO A PASO

1. Cada mujer recibirá los materiales necesarios para crear un elemento tejido propio de su cultura donde plasme su historia, sus emociones o transmita algún mensaje. Para esto podrán sentarse en grupo o de manera individual, lo que resulte más cómodo para ellas. En el tejido podrán incluir semillas que tengan algún significado especial para ellas y deseen compartir con las otras mujeres.

2. Se invita a las mujeres a hacer conciencia en el aquí y el ahora durante esta actividad, activando un alto nivel de conciencia y conexión con sus emociones en donde sus manos conectan directamente con el corazón y el tejido sea solo la materialización de su sentir.

3. Al finalizar el elemento que han creado, las mujeres regresarán al círculo donde se llevará a cabo el intercambio de tejidos y emociones vinculadas a este proceso,

4. Cada una de ellas se colocará de pie y enseñará la pieza que ha tejido. Al azar escogerá a una de las mujeres que se encuentra en el espacio y le hará entrega de su elemento como muestra de afecto. En este momento, quien entrega, podrá compartir el significado de este tejido así también como los sentimientos que ha plasmado en este.

Cierre de la experiencia: las mujeres en el círculo compartirán las sensaciones y emociones que perciben frente al acto de entregar y de recibir. Socializarán si estos actos fortalecen los vínculos emocionales entre las personas.

### Momento

#### Momento 4. Cierre emocional.

Duración: 10 min

#### *Círculo de la palabra*

Para el cierre del Espacio Respiro las mujeres se dispondrán en círculo, alrededor del mándala, en donde todas puedan tener contacto visual. Se realizará un intercambio de experiencias donde las participantes podrán compartir como se sintieron en el espacio, las sensaciones y emociones vividas y lo que se llevan del mismo.

Este espacio de escucha facilitará compartir alrededor de las emociones de experiencias presentes y pasadas, invitando a las mujeres a reconocer la importancia de las emociones, el papel que cumplen y la conexión con las mismas.

Se invitará a cerrar el espacio a través de las siguientes preguntas orientadoras:

Cuando sentimos un dolor en el cuerpo o nos sentimos enfermas recurrimos a la medicina:

12. García, Vicente. (2016). Los nombres divinos de los cuatro elementos [Artículo]. RUA. Recuperado de: ([https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65396/1/2016\\_Garcia\\_Escriva\\_Trama-y-Fondo.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65396/1/2016_Garcia_Escriva_Trama-y-Fondo.pdf)) [22 de octubre de 2021]

¿Qué hacen ustedes cuando el dolor viene del alma?  
 ¿Qué es para ustedes el bienestar? ¿Qué tanta importancia le dan en su vida?  
 ¿Cómo las mujeres indígenas pueden cuidar de su salud mental?

## Recomendaciones

Tener en cuenta la cantidad de material, dada su habilidad en el arte del tejido se requiere una gran cantidad de mostacillas para que elaboren elementos de mayor complejidad como aretes y manillas. Se recomienda que los colores de las mostacillas sean vivos y no pasteles, esto dadas sus preferencias. Para la ceremonia de inicio se recomienda utilizar frutas como bananos y mandarinas, esto dadas sus preferencias.

Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
etiquetas adhesivas	Etiquetas adhesivas blancas para colocar el nombre	15
Papel craft	Pliego de papel craft	3
Dispositivo para reproducir música.	Bafle pequeño con conexión bluetooth	1
Vasos biodegradables Mostacillas	Vasos de Cartón Poly-board 4 onz	15
Mostacillas	Bolsa de mostacillas colores surtidos por lb.	3
Aguja ángel	paños de agujas para mostacillas	4
Filamento de hilo de nylon	Tubinos de filamento de hilo de nylon x 500 mt.	1
Paño de microfibra blanco	Paño de microfibra blanco para colocar las mostacillas	12
Encendedor	Paño de microfibra blanco para colocar las mostacillas	10
Tijeras	Tijeras pequeñas para cortar el filamento de nylon (paquete de 72 und)	1



5

**ESPACIOS RESPIRO**

**MUJERES**

EN ACTIVIDADES

SEXUALES PAGADAS

## MUJERES EN ACTIVIDADES SEXUALES PAGADAS

### Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

#### ¿A que huelen las emociones?

Esta experiencia vivencial se generará a través de la aromaterapia para el manejo de las emociones y la promoción de la salud mental.

#### Momento

##### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

Se da la bienvenida a las mujeres al espacio respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres que es un espacio respiro acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

*“estamos acá para regalarnos un espacio para nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”.*

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia. Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía.

Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará adicionalmente que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La profesional intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados.

#### Momento

##### Momento 2. Activación

#### “El/la/le superhéroe/heroína en mí”

Descargar emociones negativas, de cansancio y pesadez permiten la posibilidad de ubicarse en el momento presente, facilitando interiorizar los procesos individuales y grupales que lleven al bienestar objetivo priorizado en este Espacio Respiro. La respiración y relajación determina la oxigenación de nuestros órganos principales e influye en el cerebro y sistema nervioso de tal forma que podemos mejorar nuestro estado físico y mental a través de ella.

#### Objetivo

-Generar una descarga emocional inicial que prepare a las participantes a dejar fluir sus pensamientos, sentimientos y emociones en pro del bienestar individual, la promoción de su

salud mental y las estrategias de autocuidado.

-Generar un espacio de experiencia vivencial a través de la aromaterapia para el manejo de las emociones y la promoción de la salud mental.

## Paso a paso

La facilitadora realizará una breve presentación y explicación del ejercicio a realizar; posterior a esto solicitará se organicen en un círculo alrededor de la mándala y velas aromatizadas que se encuentra en el suelo, explicando que el diseño geométrico

1. Por medio de las mándalas se transmite estabilidad y equilibrio. De esta manera, las mándalas ayudan a recuperar la armonía y que un espacio con fuego, representado en las velas, ofrece la sensación de hogar, de calor, de recogimiento y de conversación.

2. Se iniciará un ejercicio de respiración guiada para el equilibrio y activación de la energía. Se invita a las participantes a centrarse en el aquí y el ahora, mientras se sensibiliza que este espacio es para cada una de ellas con el objetivo de dejar las preocupaciones, responsabilidades y pensamientos alejados de este espacio de introspección.

3. Se les darán las siguientes instrucciones para el ejercicio de respiración: “cómo respirar para tener más energía.”

Mantén la boca cerrada dándole el mayor uso posible a la nariz, concentrándote en como entra y sale el aire de las fosas nasales.

Inhala y exhala potenciando todos los sistemas y oxigenando el cerebro para incentivar la actividad cerebral y la memoria. Al inhalar sentirás como recibes más oxígeno y energía activando el cuerpo. Al exhalar vas a desechar lo que no es necesario en el organismo y vas a relajando el cuerpo mientras realizas esta acción.

**Sonido del mar:** la mejor y más bella respiración es la que suena como las olas del mar, respirando en tiempos iguales tanto para inhalar como para exhalar, tapando los oídos y cerrando los ojos, sintiendo el sonido de la respiración (hasta que sea como cuando se coloca una caracola en el oído).

**Cierre de la experiencia:** se finaliza esta experiencia con un acto simbólico en el que cada participante se despojará imaginariamente de su capa de super heroína y la colgara en un perchero invisible, diciendo las siguientes palabras: “Yo (Nombre del participante) me quito mi capa de super héroe/heroína dejando de lado (Responsabilidades, tareas, trabajos, estudios, etc....) y me dispongo a tomar este espacio para respirar y reconocer mis emociones y conectarme conmigo misma/o”. (Esta actividad además servirá para la integración y la presentación de las participantes).

## Momento

### Momento 3. Inmersión Duración: 60 min

#### Aromaterapia y masaje reparador Contexto

El sentido del olfato es el mayor aliado para hacer frente al mundo que nos rodea. Los olores cumplen la función de alertar, permiten activar señales de huida o atacar, se conectan con momentos de nuestro pasado y evocan sentimientos y emociones. Al nacer, lo primero que hacemos es seguir el rastro de la leche materna. Solo percibir el olor de la madre hace el recién nacido o nacida se sienta segura y protegida. Es así que el olfato es un sentido intrínsecamente relacionado con el instinto de supervivencia. Los olores son capaces de activar todas las regiones emocionales del cerebro; esto es debido a la interconexión de las regiones cerebrales implicadas en el procesamiento de ambas sensaciones, siendo el sistema límbico, y en especial la amígdala, el centro integrador por excelencia (Anexo 3).

## Objetivos

Transmutar emociones negativas en positivas a través del manejo de las esencias como herramienta de sanación emocional y promotora de la salud mental y el autocuidado.

## Paso a paso

1. Se invitará a las personas asistentes a enlistar las emociones que conocen, sus principales características, la función que cumplen, así como su relación con el cuerpo. La facilitadora mencionará algunas de estas: miedo, rabia, alegría, tristeza, amor, sorpresa, pidiendo que cada participante toque la parte de su cuerpo donde la siente, activando la conexión con su cuerpo.

2. Seguido a ello pedirá a las participantes reunirse por parejas y se entregará a cada una un kit de aromaterapia, posterior a esto la facilitadora inducirá a las participantes, para experimentar emociones (Anexo 4) y sensaciones que serán reguladas por las esencias y aceites del kit, de la siguiente manera:

**a.** la facilitadora solicitará a las parejas tomarse de las manos y cerrar los ojos, recordando momentos de tristeza y/o angustia llevando a una sensación de calor a sus manos y pies las cuales tensionarán y posteriormente soltarán. Luego de esto abrirán los ojos y se dará la indicación que apliquen a su compañera las esencias cítricas en manos y pies, realizando un pequeño masaje que transmute el calor de la tristeza en un estado de bienestar y relajación, (las esencias cítricas son compuestos calmantes del sistema nervioso y relajantes. Están indicadas para casos de estrés leve, tristeza, cansancio y agotamiento).

**b.** Posterior a esto, se trabajará un ejercicio de regulación de los latidos del corazón para la ansiedad y el estrés pidiendo cerrar sus ojos y acallar los sonidos externos, escuchando los latidos de su corazón, siendo consciente de cada palpitar y aplicando esencias dulces con movimientos circulares en el lugar del cuerpo en el que identifique los latidos de su corazón. (las esencias dulces relajan, calman la ansiedad,

regulan las palpitaciones y ayudan a descansar mejor por la noche. A su vez, el aroma dulce mejora el ánimo.)

**C.** Se brindará una estrategia para el manejo de las emociones en situaciones de angustia y nerviosismo, generando una herramienta de inteligencia emocional, llamada “la técnica de respiración el abrazo de la mariposa” (Brazos cruzados encima del pecho, simulando las alas de la mariposa, inhalación profunda, pequeños golpes con la mano derecha en el pecho, exhala, inhalación, pequeños golpes en el pecho con la palma de la mano izquierda). Posteriormente se pasará a la aplicación de esencias amaderadas y la lavanda que serán frotadas en las manos y llevadas a su nariz ya que estas esencias transmiten tranquilidad y conexión con la madre tierra.

**d.** Se favorecerá a la regulación de la confianza en sí misma a través de la aplicación de las esencias y aceites de geranio y ylang ylang en la nuca, el cuello, el rostro y la parte interior de la muñeca. El aceite esencial de geranio ofrece múltiples beneficios para la salud, principalmente para la piel, que se pueden atribuir a sus excelentes propiedades como limpiador, astringente, tónico, y para la prevención y tratamiento de arrugas. El aceite esencial de ylang-ylang tiene muchas propiedades terapéuticas: antiespasmódico, hipotensor, que ayuda a luchar contra el insomnio, regenerador celular; pero las más importantes son que es un gran antidepresivo y sedante y está considerado como un potente afrodisíaco y permite la limpieza de la energía sexual. Mientras se aplican las esencias irán repitiendo la afirmación: “una mente en calma trae fuerza interior y confianza en una misma” frase del Dalai Lama.

Cierre de la experiencia: al finalizar la experiencia, de interactuar las esencias y aceites de geranio y ylang ylang, se hace un llamado al autocuidado, a incorporar momentos de tranquilidad en nuestra rutina diaria y a parar cinco minutos diariamente para agradecerle a nuestro cuerpo, mente y corazón por brindarnos bienestar.

**Momento**

**Momento 4. Cierre Emocional.**

**Duración: 10 min**

*Círculo de la palabra*

En el círculo de mujeres ninguna es superior a las demás e impera el respeto y la honestidad. Cada una se convierte en una fuente de apoyo, superación y cambio, para las demás y para sí mismas, así como en un motor de transformación social e individual. En este cierre emocional se buscará que las participantes se reconozcan a través de la verbalización de sus pensamientos, sus emociones y sus sueños.

Para esto, la facilitadora les pedirá a las participantes ubicarse en círculo alrededor de la mándala y las velas mientras comparten su refrigerio y pedirá socializar de manera voluntaria. Se invitará a cerrar el espacio a través de las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?
- ¿Cuáles son las emociones que más se les dificulta manejar?
- ¿Qué estrategias utilizan para la regulación de

sus emociones?

-¿Qué aprendizajes obtuvieron del espacio respiro?

-¿Cómo pueden cuidar de si mismas y darse espacios respiro en su vida cotidiana?

Se cerrará el círculo de la palabra con el grito en unísono de la frase: “Yo me cuido, Yo me salvo, Yo me reparo, siempre puedo volver a mí”

**Recomendaciones:**

Utilizar lenguaje incluyente que reconozca la presencia en el espacio de lesbianas masculinizadas. Generar canales de comunicación cálidos y respetuosos de las dos partes (facilitadora y participantes) que permitan la efectividad del desarrollo de la estrategia.

Sensibilizar a las, los, les participantes de la importancia de realizar la metodología del espacio desde procesos de equidad de género incluyentes para todas, todos, todes y desde la acción sin daño y la no violencia, garantizando la no repetición de vulneraciones históricas en pro de la garantía de derechos.

Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Esencias y aceites para aroma-terapia	Diferentes aromas: Lavanda, Menta, Limón, Almendra dulce, Naranja dulce, Romero, Canela, Manzana verde, Geranio, Ylang Ylang	5
Velas aromatizantes	Grandes	5



6

ESPACIOS RESPIRO

MUJERES

LESBIANAS &

BISEXUALES

## MUJERES LESBIANAS Y BIXESUALES

### Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

**Música con emoción:** la melodía de nuestras vidas.

Espacio de experiencia vivencial donde a través de la composición musical y la resignificación de letras de canciones se cuentan historias de vida y se genera transformación de emociones y vivencias como una práctica resiliente.

#### Momento

#### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

#### La experiencia

A. Se da la bienvenida al Espacio Respiro, se realiza la presentación de la facilitadora y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia.

*“Generar un espacio de experiencia vivencial a través de la composición musical y la resignificación de letras de canciones se contarán historias de vida y se generará transformación de emociones y vivencias.”*

B. Se les invita a indicar la manera en que les gustaría ser llamada/o/e durante el Espacio Respiro anotando su nombre en una etiqueta adhesiva la cual irá pegada en un lugar visible de su cuerpo que le será entregada al ingreso; para posterior socialización durante el momento dos en el ejercicio “el/la/le superhéroe/heroína en mi”

C. Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que la experiencia se desarrolle desde el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía.

#### Momento

#### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

Descargar emociones negativas, de cansancio y pesadez permiten la posibilidad de ubicarse en el momento presente, facilitando interiorizar los procesos individuales y grupales que lleven al bienestar del objetivo priorizado en este Espacio Respiro.

#### Objetivo:

Permitir una descarga emocional inicial que prepare a las/los/les participantes a dejar fluir sus pensamientos, sentimientos y emociones en pro del bienestar individual, la promoción de su salud mental y las estrategias de autocuidado.

#### Paso a paso

1. La facilitadora realizará una breve presentación y explicación del ejercicio a realizar; posterior a esto solicita que se organicen en un círculo alrededor de la mandala y velas aromatizadas que se encuentra en el suelo, explicando que (el diseño geométrico de las mandalas transmite estabilidad y equilibrio. ayudando a recuperar la armonía y que un espacio con fuego ofrece la sensación de hogar, de calor, de recogimiento y de conversación).

2. Se iniciará un ejercicio de respiración guiada para el equilibrio y activación de la energía que ira trayendo a las/los/les participantes al aquí y al ahora, mientras se sensibiliza que este espacio es para cada una/uno/una ellas/ellos/elles y que se recomienda dejar las preocupaciones, responsabilidades y pensamientos que los alejen de este espacio de introspección. (La respiración y relajación determina la oxigenación de nuestros órganos principales e influye en el cerebro y sistema nervioso de tal forma que podemos mejorar

nuestro estado físico y mental a través de ella).

## Ejercicio de respiración: Como respirar para tener más energía

·Mantener la boca cerrada dándole el mayor uso posible a la nariz, concentrándose como entra y sale el aire de las fosas nasales.

·Inhalar y exhalar potenciando todos los sistemas y oxigenando el cerebro para incentivar la actividad cerebral y la memoria. Al inhalar se recibe oxígeno y energía activando el cuerpo, al exhalar se desecha lo que no es necesario en el organismo relajando el cuerpo mientras se realiza esta acción.

**Sonido del mar:** la mejor y más bella respiración es la que suena como las olas del mar, respirando en tiempos iguales tanto para inhalar como para exhalar, tapando los oídos y cerrando los ojos, sintiendo el sonido de la respiración (hasta que sea como cuando se coloca una caracola en el oído).

3.Se finaliza este primer momento con un acto simbólico en el que cada participante se despojara imaginariamente de su capa de super heroína y la colgara en un perchero invisible, diciendo las siguientes palabras: “Yo (Nombre del participante) me quito mi capa de superhéroe/heroína dejando de lado (Responsabilidades, tareas, trabajos, estudios, etc....) y me dispongo a tomar este espacio para respirar y reconocer mis emociones y conectarme conmigo misma/o”.

-(Esta actividad además servirá para la integración y la presentación de las/los/les participantes).

### Momento

### Momento 3. Inmersión.

Duración: 60 min

#### 1. ACTIVIDAD: ¡FUERA CARGAS!

Las lesbianas y bisexuales en sus procesos de construcción de la identidad de género

van siendo sometidas a lo largo de su vida a estigmas, juzgamientos, señalamientos y todo tipo de acciones que les confronta interiormente, haciendo que sentimientos de culpa, frustración y tristeza sean constantes en su proceso, generando respuestas de aislamiento y soledad. Es por ello que se precisa necesario aprovechar el Espacio Respira para soltar este tipo de emociones y reforzar sus experiencias positivas significativas (liderazgos, participación social activa, generación de políticas públicas, aportes significativos a los derechos sexuales y reproductivos, la identidad entre otros)

#### Objetivo:

Resignificar los rótulos recibidos en el transcurso de la vida que han influido en la emocionalidad de las participantes.

#### Paso a paso:

1.Se solicitará a las participantes conformar un círculo alrededor del mándala donde se les entregará seis adhesivos en blanco, allí se les pedirá que escriban los rótulos que a las/los/les participantes creen se les han puesto a lo largo de su vida reflexionando sobre las emociones que ello les ha generado y los efectos de la discriminación en la identidad, del liderazgo, de las cargas de querer compensar por ser lesbianas/bisexuales,pansexuales, mientras se van pegando los adhesivos por el cuerpo. Tras una puesta en común las/los/les participantes deciden con que rótulos se quedan y cuales se quitan. Mientras se repite en conjunto “Me han puesto rótulos y cargas que he aceptado para tratar de encajar, pero tengo el poder de cambiarlas o quitármelas y hoy tomo ese poder dejándolos aquí y liberándome de ellos”.

#### 2.ACTIVIDAD: LA MELODÍA DE NUESTRAS VIDAS

La musicoterapia es una herramienta fundamental para el autoconocimiento de las emociones, puesto que la música florece el sentir individual, permitiendo la identificación sensaciones y percepciones de momentos significativos en la vida, es por ello que la sonoridad, el ritmo y la escritura musical

creativa desarrollan la capacidad del manejo estético de las emociones fortaleciendo la inteligencia emocional.

## Objetivo

Generar un espacio de reconstrucción emocional, a través de la construcción creativa musical que permita resignificar la trayectoria de vida y la identidad, fortaleciendo el autoconocimiento y autoestima.

## Paso a Paso:

Para la actividad “fuera cargas” se solicitará a las/los/les participantes hacer pequeños grupos y escuchar la canción “No hay pesos los cantantes” “Talento de TV. Willie Colon”, “Rica y apretadita. El General” “Atrévete. Calle 13”. Canciones que fueron propuestas por las referentas de mujeres lesbianas y bisexuales.

2. Se entregará la letra de la canción impresa y se asignará una estrofa a cada grupo solicitándoles reescribir la letra de esa estrofa basada en un tema que se le asignará relacionado con estrategias para generar bienestar desde:

- \*El autocuidado en la salud física.
- \*El autocuidado en la salud emocional.
- \*El establecimiento de límites.
- \*Las relaciones de pareja sanas.
- \*El autoconcepto.
- \*El empoderamiento en la identidad de género.

**Nota:** mostrar video ejemplo <https://youtu.be/95C3F0Pwp4A>

3. Se le entregará a C/U de las/los/les participantes varias hojas de papel y lápices, para que reescriban la letra de su estrofa, dándoles una guía inicial con estrategias para la escritura y la composición:

Escribir frases cortas que tengan sonoridad unas entre otras para que tengan continuidad en el momento de cantar.

Utilizar palabras conocidas y cotidianas, teniendo en cuenta el género musical a trabajar.

Que permitan que su composición sea fiel reflejo de sus emociones independientemente si son positivas o negativas.

4. Posterior, C/U de los grupos cantará de manera voluntaria su canción ante el auditorio con el acompañamiento de una pista (cada intervención será grabada como insumo, para el material audiovisual del proyecto).

## Momento

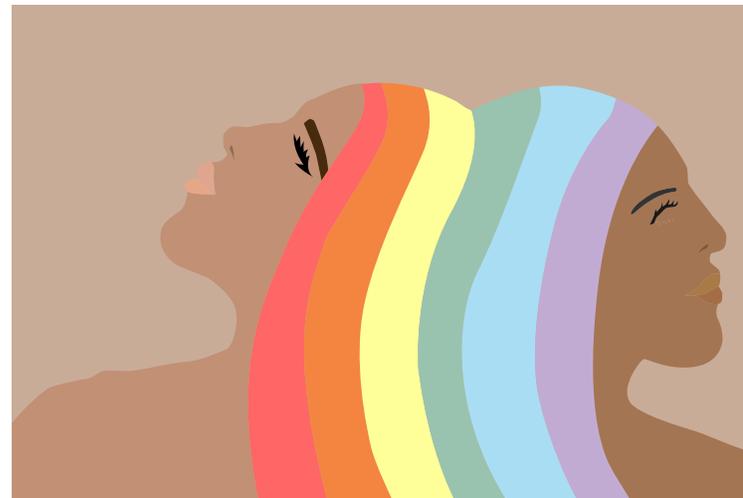
### Momento 4. Cierre emocional.

Duración: 10 min

Al finalizar se solicitará a las, los, les participantes reunirse alrededor de la mandala para socializar de manera voluntaria las emociones evocadas durante el ejercicio, guiando con preguntas como:

¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ¿Cuáles son las emociones que más se les dificulta manejar?, ¿Qué estrategias utilizan para la regulación de sus emociones?, ¿Qué aprendizajes obtuvieron del espacio respiro?, ¿cómo pueden cuidar de sí mismas y darse espacios respiro en su vida cotidiana?.

Se cierra el espacio reflexionando sobre la risa, la alegría, la música, la danza y el sentido del humor como factores resilientes.



Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Papel silueta	5 pliegos por cada color (Rojo, naranja, amarillo, verde, azul y purpura)	30
Hojas de papel	Tamaño carta	30
Lápices	Negros preferiblemente con borrador	1
Micrófono	Dispositivo de entrada de audio para computador	1
Soporte de sonido	Parlante portátil bluetooth karaoke, nanotec P2391	30
Impresiones	Letra de la canción	1
Mándala	Grande	30
Velas	Aromatizadas	4

### Recomendaciones:

Utilizar lenguaje incluyente que reconozca la presencia en el espacio de lesbianas masculinizadas.

Generar canales de comunicación cálidos y respetuosos de las dos partes (facilitadora y participantes) que permitan la efectividad del desarrollo de la estrategia.

Sensibilizar a las, los, les participantes de la importancia de realizar la metodología del espacio desde procesos de equidad de género incluyentes para todas, todos, todes y desde la acción sin daño y la no violencia, garantizando la no repetición de vulneraciones históricas en pro de la garantía de derechos.



7

**ESPACIOS RESPIRO**

**MUJERES  
TRANSGÉNERO**

## MUJERES TRANSGÉNERO

### Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

### Frente al espejo

Espacio de experiencia vivencial a través de la autopercepción en el espejo y el uso del maquillaje, ligado a la reivindicación de la discriminación de género y la expresión y gestión de las emociones de las mujeres transgénero y personas no binarias.

### Momento

#### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

### La experiencia

·Se da la bienvenida a todas, todos, todes las,los,les participantes al espacio respiro, se realiza la presentación de la facilitadora y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. “Generar un espacio de experiencia vivencial a través de la aromaterapia para el manejo de las emociones y la promoción de la salud mental.”

·Se les invita a indicar la manera en que les gustaría ser llamadas durante el espacio respiro anotando su nombre en una etiqueta adhesiva la cual irá pegada en un lugar visible de su cuerpo que le será entregada al ingreso; para posterior socialización durante el momento dos en el ejercicio “el/la/le superhéroe/heroína en mi”.

·Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que la experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía.

### Momento

#### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

### ACTIVIDAD: “EL/LA/LE SUPERHÉROE/HEROÍNA EN MI”

Descargar emociones negativas, de cansancio y pesadez permiten la posibilidad de ubicarse en el momento presente, facilitando interiorizar los procesos individuales y grupales que lleven al bienestar del objetivo priorizado en este Espacio Respiro.

Objetivo: permitir una descarga emocional inicial que prepare a las/los/les participantes a dejar fluir sus pensamientos, sentimientos y emociones en pro del bienestar individual, la promoción de su salud mental y las estrategias de autocuidado.

### Paso a paso

El/la facilitador/a realizará una breve presentación y explicación del ejercicio a realizar; posterior a esto solicita se organicen en un círculo.

1.Alrededor de la mándala y velas aromatizadas que se encuentra en el suelo, explicando que (el diseño geométrico de las mándalas transmite estabilidad y equilibrio. ayudando a recuperar la armonía y que un espacio con fuego ofrece la sensación de hogar, de calor, de recogimiento y de conversación.).

2.Se iniciará un ejercicio de respiración guiada para el equilibrio y activación de la energía que ira trayendo a las/los/les participantes al aquí y al ahora, mientras se sensibiliza que este espacio es para cada una/uno/une de ellas/ellos/elles y que se recomienda dejar las preocupaciones, responsabilidades y pensamientos que los alejen de este espacio de introspección. (La respiración y relajación determina la oxigenación de nuestros órganos principales e influye en el cerebro y sistema nervioso de tal forma que podemos mejorar nuestro estado físico y mental a través de ella).

Ejercicio de respiración: Como respirar para tener más energía

·Mantener la boca cerrada dándole el mayor uso posible a la nariz, concentrándose como entra y sale el

aire de las fosas nasales

·Inhalar y exhalar potenciando todos los sistemas y oxigenando el cerebro para incentivar la actividad cerebral y la memoria. Al inhalar se recibe oxígeno y energía activando el cuerpo, al exhalar se desecha lo que no es necesario en el organismo relajando el cuerpo mientras se realiza esta acción.

**Sonido del mar:** la mejor y más bella respiración es la que suena como las olas del mar, respirando en tiempos iguales tanto para inhalar como para exhalar, tapando los oídos y cerrando los ojos, sintiendo el sonido de la respiración (hasta que sea como cuando se coloca una caracola en el oído).

3. Se finaliza este primer momento con un acto simbólico en el que cada participante se despojara imaginariamente de su capa de super heroína y la colgara en un perchero invisible, diciendo las siguientes palabras: “Yo (Nombre de la participante) me quito mi capa de superhéroe/heroína dejando de lado (Responsabilidades, tareas, trabajos, estudios, etc....) y me dispongo a tomar este espacio para respirar y reconocer mis emociones y conectarme conmigo misma/o”.

(Esta actividad además servirá para la integración y la presentación de las/los/les participantes).

## Momento

### Momento 3. Inmersión.

**Duración: 60 min**

#### ACTIVIDAD: “FRENTE AL ESPEJO”

Construir identidad de género implicado es hacerse de roles establecidos culturalmente para crear el propio ser, lo que involucra un recorrido por diferentes roles y personajes interiores que determinan una construcción definitiva de la autoconcepción y la autopercepción, es aquí que el maquillaje se toma como herramienta descriptiva de la transición física y emocional

que gira entorno del ser transgenerista y que a través de la psicología del color nos permite transmutar y expresar las emociones.

## Objetivo

Permitir la creación artística a través del maquillaje de un personaje que transmuta y expresa las vivencias de los recorridos emocionales en la construcción de su ser.

## Paso a paso

1. Se solicita a los/las/les participantes sentarse frente a las mesas dispuestas en el salón, se les pide que cierren los ojos y se coloca frente a ellas una bolsa de papel con un espejo adentro, (la bolsa tendrá un letrero que dice “Aquí dentro encontraras el regalo más perfecto y maravilloso” y en la parte frontal del espejo se coloca un letrero que dice “Tú”, por la parte posterior un letrero que dice “Brilla, y a quien le moleste que se tape los ojos”).

Al destapar la bolsa de papel y encontrarse con el espejo, la facilitador/a iniciará la reflexión sobre la autopercepción, llevando a los/las/les participantes a verse y reconocerse en el espejo sin maquillaje durante unos minutos, realizando preguntas orientadoras que serán resueltas en una hoja de papel, para posterior socialización de cuál fue su autopercepción.

Al destapar la bolsa de papel y encontrarse con el espejo, la facilitador/a iniciara la reflexión sobre la autopercepción, llevando a los/las/les participantes a verse y reconocerse en el espejo sin maquillaje durante unos minutos, realizando preguntas orientadoras que serán resueltas en una hoja de papel, para posterior socialización de cuál fue su autopercepción. Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué ves en el espejo?
2. ¿Te gusta lo que ves en el espejo?
3. ¿Cuál es la parte de rostro que más te gusta? ¿Por qué?
4. ¿Cuál es la parte de rostro que más te disgusta? ¿Por qué?
5. ¿Qué crees que gusta más de ti a los demás?

6. ¿Qué crees que gusta menos de ti a los demás?
7. ¿Qué te hace diferente de las demás personas?
8. Del 1 al 10, ¿te consideras feliz?
9. ¿Cuál es tu mayor miedo?
10. ¿Cuál sería un buen título para tu autobiografía?

Se solicitará de manera voluntaria, socializar sus respuestas llevando a una reflexión sobre los procesos de auto reconocimiento.

1. A continuación, se entregará a cada una de las/los/les participantes un kit de maquillaje artístico, introduciéndoles en la actividad sobre los roles y caracterizaciones que asumimos en la vida para encajar; cada uno de esos elementos irán transformando emociones y percepciones negativas en experiencias positivas de empoderamiento sobre la identidad con la cual cada una/uno/una de ellas/ ellos/elles quiere construirse.

El procedimiento para realizar esta actividad es:

1. Se hablará sobre la preparación de la piel para aplicar. Los tonos naranjas son colores enérgicos, atrevidos y cálidos, especialmente los que cuentan con los tonos más intensos. Transmiten vitalidad, entusiasmo, acción y juventud. También se puede asociar con sensualidad, lo divino y la lujuria. Es un color que suele ligarse también con el optimismo.

BLANCO 

En culturas occidentales, el blanco representa la inocencia y la pureza. También la limpieza, la paz y la virtud. En cambio, en algunas culturas orientales y africanas el color blanco representa el color de la muerte.

AMARILLO 

El color amarillo representa el oro y la luz del sol. Al igual que el color rojo, puede evocar agresividad. Según la psicología del color, el amarillo simboliza

además es sinónimo de energía, alegría, felicidad, riqueza, poder, abundancia, fuerza y acción. El amarillo resulta también uno de los colores más ambiguos porque también puede representar envidia, ira o traición. La presencia excesiva del amarillo puede llegar a irritar nuestro humor, porque nuestro ojo está habituado a verlo en pequeñas cantidades.

ROJO 

El tono rojo se puede asociar con la pasión, estimulación, fuerza, virilidad e incluso con el peligro. Se trata de un color agresivo que capta mucha atención. Se cree que al ser el color de la sangre, lo asociamos por tanto a la sensación de vitalidad, la energía y la agresividad. Vestir el color rojo podría llevarnos a comportarnos de una forma algo más extrovertida a lo que estamos habituados.

NARANJA 

Los tonos naranjas son colores enérgicos, atrevidos y cálidos, especialmente los que cuentan con los tonos más intensos. Transmiten vitalidad, entusiasmo, acción y juventud. También se puede asociar con sensualidad, lo divino y la lujuria. Es un color que suele ligarse también con el optimismo.

AZUL 

Los tonos azules suelen asociarse con la seriedad y la limpieza. Los tonos azulados transmiten confianza, por eso son comúnmente utilizados por bancos, aseguradoras y compañías tecnológicas como Facebook o Twitter. Al ser el color del cielo y el agua representa también tranquilidad, frescura y pureza.

VERDE 

Los tonos verdes nos evocan naturaleza, frescura, salud, ecología, etc. Los verdes más oscuros transmiten calma mientras que los más vivos se relacionan más con la vitalidad. El verde también representa la juventud y la esperanza.

ROSA 

Los tonos rosas suaves o rosas pálido evocan infancia, dulzura e inocencia. Los rosas fuertes,

como el rosa fucsia, se asocian más con amor, pasión y romance.

## MORADO

Los tonos morados están asociados con la imaginación, la nostalgia y la espiritualidad. También se relaciona con la realeza y evoca alta calidad. Puede representar sofisticación y elegancia.

## MARRÓN

El color marrón es adecuado si queremos transmitir elegancia, neutralidad, sobriedad y sencillez. Al ser un color ligado a la tierra, también puede evocarnos naturaleza, tradición y origen.

## NEGRO

El color negro evoca elegancia, lujo, sobriedad, autoridad. En el Antiguo Egipto el negro representaba la fertilidad y el crecimiento. Es un color que tiene mucha fuerza y captador de la atención.

1. Como cierre de la actividad se realizará una invitación a verse de nuevo frente al espejo poner un nombre a su personaje resaltando el porqué de ese nombre.

Las/los/les participantes de manera voluntaria socializarán su maquillaje ante el auditorio y se volverá a tomar una foto a cada uno/una/une de las/los/les participantes.



## Momento

### Momento 4. Cierre emocional.

Duración: 10 min

#### ACTIVIDAD: CÍRCULO DE LA PALABRA ANTES Y DESPUÉS

Después del desfile se solicitará a las/los/les participantes formarse en círculo alrededor de la mándala, se hará una invitación a la socialización voluntaria del nombre del personaje al verse al espejo posterior al proceso de maquillaje. El/ la facilitador generará una reflexión sobre las herramientas facilitadoras para la resignificación de las emociones en el recorrido de la construcción de la identidad.

#### Recomendaciones

Generar un espacio de confianza en el que las, los, les participantes no se sientan juzgados y puedan expresar libremente sus pensamientos y actitudes.

Generar estrategias dentro de la realización del Espacio Respiro que permitan disminuir la desesperanza con que llegan las, los, les participantes.

Permitir un espacio dinámico y artístico pues en su mayoría expresan su identidad a través de estas estrategias. Utilizar los pronombres correctos, como: el/ella/elle ya sea el caso, por eso no está demás preguntar educadamente con qué pronombre se siente identificadas le personas, cuando se hable de tú a tú y en plural, Los y Les.

Si no sabes qué género es la persona o tienes dudas, es bueno dirigirse a la persona o hacer una dinámica en donde las personas hagan saber con qué género se sienten identificadas. Y la forma correcta de preguntar es: ¿Con qué pronombre te gustaría que te llamen? y ¿cómo te gusta que te llamen?.

La facilitadora debe conocer las diferencias entre orientación sexual y orientación de género.

Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Espejos para maquillaje	Con base para colocar encima de la mesa	45
Toallitas desmaquillantes	En paquete	2
Polvos compactos	Diferentes tonalidades de piel	45
Mascara de pestañas	Pestañina en diferentes tonalidades o pestañas postizas de diferentes colores	45
Pintucaritas	Colores variados	45



8

**ESPACIOS RESPIRO**

**MUJERES**

**EN HABITABILIDAD**

**EN CALLE**

# MUJERES EN HABITABILIDAD EN CALLE

## Espacio Respiro

Descripción de la Experiencia tematizada

### Explorando y creando momentos significativos

Esta experiencia busca favorecer la exploración y expresión de emociones y sentimientos a través del movimiento, la corporalidad y la creación simbólica permitiendo la evocación de momentos significativos en la vida de las mujeres y el reconocimiento de prácticas para el cuidado de la salud mental y emocional.

#### Momento

##### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

Se da la bienvenida a las mujeres al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres el sentido y propósito del espacio acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

*“estamos acá para regalarnos un espacio para nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”.*

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente

contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía.

Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará adicionalmente que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La profesional intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados.

#### Momento

##### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

### Conectándome desde el sentir y la respiración

Para la fase de activación, se sugiere a las participantes que se ubiquen en un círculo de pie, se indicará que es importante conectar desde ser y el sentir, más que desde los pensamientos. Las invitamos a dejar de lado las preocupaciones, el sonido de la calle o algunas sensaciones de malestar y conectarse en el aquí y el ahora.

#### Objetivos

-Conectar con las sensaciones y emociones positivas a través de la respiración consiente.

#### Paso a paso

1. Para este momento se invitará a las mujeres a observarse detenidamente a los ojos generando espacios de encuentro y conexión

con ellas mismas y con las demás participantes, se orientará en el reconocimiento propio de sensaciones y desde aspectos corporales dónde las identifican encontrándonos en un diálogo desde aspectos no verbales, pero de conexión.

2. Para este espacio, se sugiere a las mujeres la implementación de técnicas de respiración en cuatro tiempos. Para esto se les pedirá que inhalen y exhalen de acuerdo a la siguiente indicación: Van a tomar aire lentamente por la nariz hasta que logren llenar el abdomen como si tuvieran un gran globo, se les dirá que lo sostengan y cuenten hasta 4 despacio. Lentamente, van a soltar el aire hasta que el abdomen libere todo el aire, se repetirá el ejercicio cinco (5) veces.

3. Para este espacio, se retomarán pensamientos positivos relacionados con las sensaciones mencionadas anteriormente. Se pedirá que cierren los ojos quienes se sientan cómodas y escuchen los sonidos de la naturaleza regalándose un momento de cuidado para ellas que permitan la conexión con el espacio, se indicará que liberen tensiones del cuerpo o sensaciones de malestar regalándose un momento para cada una.

Pista musical sugerida:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1Rpi2MYptM>

## Momento

### Momento 3. Inmersión.

Duración: 60 min

## Respirar con ritmo. al son de la música... respiro

Dentro de la actividad propuesta se toma como referente el uso de la música y la creación de elementos simbólicos como mediadores de las sensaciones, emociones y sentimientos generadores de bienestar, la materialización de dichas emociones desde aspectos corporales, vivenciales, la creación y la creatividad serán mediadores del proceso incidiendo directamente en los estados de bienestar y

cuidado de la salud mental, el fortalecimiento de las habilidades sociales y la expresión de emociones y sentimientos.

La música puede facilitar que las personas dejen correr libremente sus fantasías, experimentando emociones de un modo preferente y contagioso como la alegría impulsiva de vivir y de amar. Teniendo en cuenta esto, se retoman algunos elementos como la música los cuales permitirán en las mujeres la conexión desde el cuerpo, el encuentro desde lo individual y lo colectivo y el reconocimiento de emociones y sensaciones.

Adicionalmente, el uso de la arcilla incluye el sentido del tacto teniendo en cuenta que este permite una de las experiencias más vitales y fundamentales del ser humano enmarcado en el contacto y el reconocimiento del propio mundo; en este sentido, hay que considerar que la interacción con los materiales artísticos y en especial con la arcilla, da como resultado la vivencia de experiencias cenestésicas, así como de acciones físicas. Apuntan que los movimientos de liberación de energía de la persona producidos en el proceso y los aspectos sensoriales del material se centran especialmente en dos sensaciones: las externas y las internas lo que permite en el espacio generar un mecanismo facilitador para la expresión, la creación y la materialización de sensaciones de bienestar a través de la creación simbólica de elementos.

## Objetivos

Facilitar espacios de cuidado emocional a través de la expresión del cuerpo y el movimiento.

Promover espacios de creación a través de la estimulación táctil y el contacto con diversos materiales que permitan la expresión de emociones.

Generar a través de este espacio de inmersión un encuentro colectivo a través del movimiento y la expresión de emociones, la activación corporal que permitirá adentrarnos en la fase central.

## Paso a paso

### PRIMER MOMENTO DE LA INMERSIÓN

Cuerpo y movimiento. La expresión de emociones.

1. Posterior al espacio de respiración se pasará a un espacio de activación, para esto se les sugerirá a las mujeres que caminen por el espacio, este se ambientará con música sugerida y al ritmo musical se indicará que expresen con su cuerpo sensaciones presentes, evocando el momento significativo que mencionaron inicialmente, durante el momento en el que caminen se invitará a encontrarnos desde el movimiento, indicando la importancia de permanecer en el aquí y en el ahora, retomando sensaciones y emociones como la alegría, la tranquilidad, la paz y las sensaciones de bienestar que las mujeres logren identificar en ese momento.

2. Activando nuestro cuerpo: la facilitadora intencionará el espacio con el fin de lograr que las mujeres evoquen a través del cuerpo los movimientos sugeridos: caminar por el espacio, aumentar la velocidad de caminar, caminar buscando la mirada de una compañera, caminar en pasos gigantes, caminar a pasos pequeños, saltar lo más que puedan con brazos extendidos, ubicarse espalda con espalda y moverse al ritmo de la compañera, caminar por el espacio disminuir y aumentar la velocidad, agacharse y caminar flexionando rodillas siguiendo el ritmo musical, en esta fase se orientará el espacio con el fin de generar espacios de actividad motora que incida en el cambio emocional positivo y el aumento en las sensaciones de bienestar.

3. Libertad y expresión de emociones: para este momento se invitará a las mujeres a encontrarse en una dinámica de movimiento libre y expresar emociones a través de la música libremente, para esto se sugiere que tranquilamente y como un espacio de encuentro transmitan sus emociones a través de la expresión corporal. Se indicará la importancia de generar espacios de cuidado emocional, retomando la importancia de liberar algunas tensiones presentes en el cuerpo a través del movimiento.

Pista musical sugerida:

[https://www.youtube.com/watch?v=zSdwo\\_qsXS4](https://www.youtube.com/watch?v=zSdwo_qsXS4)

Cierre de la experiencia: se organizará el grupo de mujeres en un círculo y se invitará a dialogar entorno a la importancia de experimentar emociones y expresar a través del cuerpo sus sensaciones, relacionándolas con momentos significativos que inciden en el cuidado de la salud mental y la vivencia de momentos de respiro.

### SEGUNDO MOMENTO DE LA INMERSIÓN

#### Creando esculturas a través de las emociones

1. Para esta fase, se les indicará a las mujeres que se organicen para un trabajo individual.

2. Se ubicarán en mesas y sillas y se realizará la entrega de los materiales como arcilla, agua, temperas y pinceles, posteriormente, se les indicará que cada una construirá un objeto simbólico que evoque el momento significativo, vivencial de felicidad o algo representativo que permita la evocación de sensaciones positivas y la exploración de su creatividad como eje central de la resignificación de momentos que inciden en el cuidado y bienestar de la salud mental.

3. Cada una elegirá la forma que quiere darle a la emoción sensación o momento, también se sugerirá que le den un nombre a su escultura. Adicionalmente, se indicará que pueden hacer uso de las pinturas dándole color a su objeto simbólico.

Cierre de la experiencia: la facilitadora orientará el espacio con el fin de permitir el reconocimiento de emociones positivas y que inciden en los procesos de interacción, socialización, disminución de carga por el desempeño de actividades y la búsqueda de sensaciones de bienestar a través de la creación de diferentes esculturas que permiten la estimulación táctil y el contacto con diversos materiales.

## TERCER MOMENTO DE LA INMERSIÓN.

### Galería de emociones

1. Se le dará voz a las participantes y a sus esculturas para que cuenten a sus compañeras sus vivencias positivas.

2. Se organizará el espacio de tal manera que todas puedan dar a conocer sus creaciones y se permitirá la socialización frente a lo expresado entre ellas, permitiendo recoger algunas herramientas desde la cotidianidad que permiten el cuidado de la salud mental.

3. Cierre de la experiencia: se generará un espacio de diálogo y encuentro frente a las creaciones y el desarrollo de habilidades socioemocionales mediante el uso de materiales y la re significación de momentos por medio de la creación de objetos simbólicos.

### Momento

#### Momento 4. Cierre emocional.

Duración: 10 min

### *Círculo de la palabra*

Para el cierre del Espacio Respiro, se orientará a las mujeres para su organización en un círculo de la palabra, alrededor del mándala, realizando la recopilación de los sentidos y las sensaciones enfatizando en la importancia del sentido del tacto el cual hemos abordado durante toda la sesión mediante el uso de los diferentes materiales.

Cada una mencionará en una palabra que se lleva del espacio, la facilitadora recogerá todos estos aspectos encontrados integrando la vivencia con la importancia de tener espacios de respiro que inciden directamente en el cuidado de la salud mental. Se agradece por la participación y se invita a continuar con espacios de cuidado emocional desde la cotidianidad.

### Recomendaciones

Reconocer a las mujeres a partir de sus propias capacidades y habilidades más allá de sus

dinámicas de habitabilidad en calle.

Promover espacios de aromaterapia pues incide directamente en el auto cuidado físico y emocional, vale la pena mencionar que los aromas es una estrategia que funciona mucho dado sus preferencias por estos olores y aromas.

Permitir la creatividad a partir de espacios de creación re significando situaciones complejas frente a las dinámicas de habitabilidad en calle y consumo de spa.

Que los horarios de los Espacios Respiro no se crucen con momentos de merienda o alimentación, si se encuentran en una institución, pues se pierde la concentración en la actividad.



Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Etiquetas adhesivas	Etiquetas adhesivas blancas para colocar el nombre	15
Arcilla	Material para la creación de esculturas	15
Pinturas	Material para la creación de esculturas	15
1/8 Cartón Paja	Material para la creación de esculturas	15
Pinceles	Material para la creación de esculturas	15
Slim	Material sensorial para actividad de cierre	15
Lista de asistencia y registro	Lista de asistencia y registro Documentos para el diligenciamiento de la sesión	15



9

ESPACIOS RESPIRO  
MUJERES  
CON DISCAPACIDAD

# MUJERES CON DISCAPACIDAD

## Espacio Respiro

### Descripción de la Experiencia tematizada Mi yo a través de los sentidos

Esta experiencia busca favorecer la exploración de emociones, sentimientos y sensaciones a través del contacto con diferentes estímulos sensoriales y la representación de Yo a partir del reconocimiento propio y de narrativas de autocuidado de la salud mental de las mujeres con discapacidad.

#### Momento

#### Momento 1. Presentación.

Duración: 20 min

Se da la bienvenida a las mujeres con discapacidad al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres el sentido y propósito del espacio acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

“estamos acá para regalarnos un espacio para nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”. Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los

ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle desde el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía. Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo y dará a conocer su nombre, seña y una breve descripción, de donde son y cuantos años tienen, esto permitirá el reconocimiento de las mujeres desde un espacio colectivo, generando un espacio de encuentro y reconocimiento propio. La facilitadora intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados.

#### Momento

#### Momento 2. Activación.

Duración: 30 min

## ME RECONOZCO DESDE MIS SENTIDOS

### Contexto

Desde las diferentes técnicas de armonización y relajación de mente, cuerpo y espíritu, se ha implementado de manera milenaria, pero en especial en estas nuevas generaciones, el uso de aromas que permiten alcanzar diversos niveles de satisfacción donde se propician espacios de calma para el ser humano.

Es por ello, que el uso de diferentes aromas tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y reducir las tensiones, la ansiedad, angustias que trae la vida desde la cotidianidad.

El uso en las mujeres permite tener un momento propio, de cuidado personal, para hacer una pausa de las actividades que desarrollan en el día a día y poder dedicarse a ellas mismas y centrarse en su individualidad.

Aplicabilidad del aroma en estados emocionales

**1.Menta:**ayudara despejar la mente al inhalarlo, manteniéndonos más alerta y despiertas. También ayuda aliviar los dolores de cabeza, dolores musculares y dolor de estómago.

**2.Lavanda:** es calmante y promueve el equilibrio: actúa en el sistema nervioso central gracias a sus propiedades tónicas y sedante. Reduce la ansiedad, la agitación y el nerviosismo, alivia el dolor de cabeza y los trastornos por estrés. Ayuda en caso de insomnio. Calmante: calma el dolor abdominal y los espasmos. Puede ser beneficioso en caso de dolores menstruales (se debe evitar en caso de menstruación abundante). Alivia el dolor causado por desgarros musculares y reumatismo.

**3.Albahaca:** es estimulante, actúa en el sistema nervioso para llevar a cabo una acción antidepresiva y favorecer la relajación. Está indicado en caso de fatiga mental y puede utilizarse para combatir la ansiedad, el insomnio, el mareo, los vértigos y el estrés. Descongestionante: inhalado ayuda a despejar las vías respiratorias congestionadas, fluidifica y ayuda a expectorar la mucosidad en caso de asma, gripe, resfriado, bronquitis y sinusitis.

**4.Naranja:** los cítricos, como la mandarina y la naranja, también tienen un efecto relajante. El aceite de naranja dulce ayuda contra el insomnio, ya que contribuye a reducir la ansiedad y es calmante y relajante.

**5.Rosas:** a esencia de rosas es delicada y suave, ayuda a conciliar el sueño, combatir el cansancio y aliviar la depresión. Puede estar en la recámara y es, inclusive, estético.

**Nota:** estas asociaciones del aroma serán indispensables para este espacio respiro ya que cada uno tendrá una simbología que es fundamental en el momento del cierre.

La identificación paso a paso debe conectar el aroma de su preferencia asociado con algunas características y virtudes a potenciar dentro de cada participante.

El uso y contacto con diversas sensaciones permiten experimentar sensaciones de bienestar que permiten la expresión de emociones y sentimientos el uso de materiales como arcilla, aserrín, azúcar, algodón (momento de inmersión) y el contacto con diferentes esencias (momento de activación) permitirán evocar y generar procesos de introspección siendo este un facilitador de los procesos vivenciales y de reconocimiento propio.

### Objetivo

- Identificar las emociones y sensaciones provocados por diversos estímulos.
- Incorporar prácticas de autocuidado y autoconocimiento.

3. La facilitadora explica que los olores y fragancias nos conectan con el cuerpo y las emociones y pedirá colocar el aceite en sus manos y hará la siguiente declaración: perciban el olor y realicen un masaje en la parte dorsal y palmar, quienes deseen llevar la esencia a algún lugar del cuerpo y realizar un pequeño masaje lo puede hacer, permitiendo y facilitando el reconocimiento de emociones y sensaciones, cómo perciben el olor y que emoción les permite evocar, asociándola con eventos o memorias que asocien las mujeres desde el sentir. En el espacio se facilitará el encuentro consigo mismas y el reconocimiento de emociones evocadas a partir del contacto con diferentes estímulos olfativos y táctiles conectando el pensamiento y las emociones.

Cierre de la experiencia: para finalizar la activación se analizarán las sensaciones y sentires, así como la identificación de emociones evocadas por la experiencia. Se invitará a las participantes a conectar desde la emoción y las sensaciones percibidas a través del olfato para potenciar el autocuidado y autoconocimiento.

### Momento

#### Momento 3. Inmersión Duración: 30 min

#### Con-tacto reconozco mis emociones

### Contexto

Se orientará a las mujeres frente a la importancia

de tener un espacio diario de autocuidado y de conexión con sus emociones y sentires.

Se socializarán las experiencias de vida que las hacen sentir vulnerables y poco aceptadas por la sociedad. Se intencionará el espacio con el fin de preguntar a las mujeres que sensaciones y emociones estuvieron presentes en ellas durante el desarrollo de la experiencia. Se indagará por sensaciones como la ira, la alegría, el estrés, la preocupación, la tristeza y el cansancio y cómo estos espacios de cuidado emocional influyen directamente en su bienestar y autoconocimiento. Las emociones mencionadas serán registradas en el tablero de apoyo con el fin de ser enfatizadas durante la sesión. En el tablero se encontrará la imagen de un esquema corporal, el cual servirá de guía para el desarrollo de la sesión.

## Objetivo

-Conectar con las emociones a través de la estimulación sensorial.

-Incorporar prácticas de autocuidado y autoconocimiento.

-Facilitar espacios de aromaterapia y el contacto con diversas sensaciones olfativas que permitan la evocación de emociones, sentimientos y momentos de calma.

Promover la identificación de emociones y sensaciones en el cuerpo a través del reconocimiento del propio YO que permita procesos de introspección en las mujeres.

## Paso a Paso

Se organizará en el Espacio Respiro en dos momentos:

- 1.Reconociéndome desde mi sentir
- 2.Encontrándome con mi YO

### PRIMER MOMENTO DE LA INMERSIÓN

Reconociéndome desde mi sentir

1.La facilitadora ubicará en tres mesas materiales con diferentes texturas como: greda, aserrín, azúcar, algodón.

2.Se invitará a las participantes a ubicarse en una de las mesas e iniciar el reconocimiento

de las texturas, vivenciando y experimentando diferentes sensaciones.

3.Con el apoyo de la referenta, se les invitará a que con sus manos manipulen el material que encontrarán en la mesa (greda). Se les pedirá amasen el material sus manos, y para ello es importante interpretar el lenguaje no verbal a ese primer contacto evidenciado en lo que hacen con este material (ejemplo: si construyen algún tipo de figura o simplemente lo tocan sin generar mayor interacción con el material). Es importante intencionar el espacio desde las sensaciones y no desde el hacer, orientando hacia la identificación de emociones frente al contacto. Se les entrega un pañito húmedo para que se limpien las manos después de manipular la greda y la facilitadora enfatizará en la importancia del reconocimiento de emociones y sensaciones que inciden en la salud mental.

4.Con el apoyo de la referenta, se le invitará a reconocer y sentir la segunda textura (aserrín). Se les pedirá que nuevamente entren en contacto con el material se concentren en las sensaciones que este les genera. Es importante la lectura del lenguaje no verbal para comprender las emociones experimentadas frente al contacto.

5.Con el apoyo de la referenta, se le invitará a repetir el ejercicio con el tercer material (algodón). Para esta ocasión las mujeres experimentarán sensaciones frente a las texturas suaves y cómodas, ya que no se adhiere a la piel como en el caso de la greda. Se hace un llamado a relacionar esta sensación con los valores y diferenciales que caracterizan a las mujeres, indicando que somos únicas, importantes y valiosas.

6.La experiencia se repite con la siguiente textura (a azúcar), se indicará que experimenten las sensaciones frente al contacto con una sensación rugosa, áspera o cómo la podrían definir expresada en emociones, si resulta agradable y que sensación similar han sentido en su vida.

## SEGUNDO MOMENTO DE LA INMERSIÓN

### Encontrándome con mi YO

1. Para este momento se invitará a las mujeres a organizarse nuevamente en el espacio, con el apoyo de sillas se ubicarán sentadas y se les hará entrega de una figura en foamy la cual representa un esquema corporal.

2. se invitará a reconocer el elemento como propio reconociendo a partir de las sensaciones y emociones que experimenta cada una en éste.

La figura se entregará y se indicará que la observarán y ubicarán en la misma a través de un (x) el lugar físico donde sienten algunas de las emociones mencionadas durante la sesión, para esto se enfatizará en la importancia de no usar palabras sino solamente reconocerlas en el cuerpo y trasladarlas a la figura.

Se espera en este espacio, que las mujeres logren la identificación de sensaciones en su cuerpo y logren reconocer que es importante tanto la salud física como la emocional, reconocerse como mujeres no solamente desde las sensaciones de malestar sino integrar la vivencia experimentada en la fase anterior la cual les permitió experimentar diversas sensaciones de bienestar, retomando estos aspectos las mujeres podrán hacer la relación la identificación de cargas por el desempeño de actividades y la participación en espacios que les permiten bienestar y cuidado emocional.

### Cierre de la experiencia

La facilitadora recogerá toda la información evidenciada durante el momento con el fin de enfatizar en la importancia de participar en espacios respiro que permitan la identificación de sensaciones en la cotidianidad y cómo se implementan algunas estrategias alternas de actividades que permitan un equilibrio entre el desempeño cotidiano y sus estados de bienestar, disminuyendo así la carga en el ejercicio de actividades.

## Momento

### Momento 4. Inmersión.

#### Duración: 10 min

### Círculo de la palabra

Para el cierre del espacio respiro, las mujeres se organizarán en círculo, alrededor del mándala, en donde todas puedan mantener el contacto visual.

Se concluirá como primera medida indagando cómo se sintieron, que percibieron y esta experiencia a qué se asemeja en las situaciones cotidianas.

Es importante aquí resaltar el cómo a partir de sus capacidades, virtudes y valores pueden ellas mismas pasar de una situación hostil a un estado de calma y serenidad gracias al reconocimiento de lo que ellas son, se les sugiere utilizar ese aroma para generar calma frente alguna situación incómoda que se pueda presentar.

### Recomendaciones

Los Espacios Respiros con mujeres sordas son liderados por profesionales bilingües biculturales, es decir, su desarrollo es orientado desde la cultura sorda y abordado en lengua de señas.

Con antelación, en el salón se deben acomodar los materiales a utilizar.



## Recomendaciones metodológicas

Usar lenguaje sencillo, evitar los tecnicismos. Implica no dar por sentado que determinado concepto es entendido por las mujeres, sino hacer el respectivo diagnóstico y, conforme a ello, continuar la presentación del tema. Por básico que parezca, es importante explicar los conceptos, debido a que algunas mujeres – a causa de alguna diferencia cultural, al bajo acceso a la información y/o educación, entre otros motivos-, no han podido indagar en determinados temas que, para otras personas, pudiesen ser de “cultura general” o “sentido común”.

La facilitadora debe usar una velocidad moderada en el discurso, de manera que todas las mujeres en sus diferencias y diversidad comprendan la información (entendiendo que todas las personas tienen ritmos de aprendizaje diferentes) y los tiempos permitan que el mensaje sea interpretado a lengua de señas; además, al presentar imágenes debe describir (para las mujeres con discapacidad visual) los elementos de esta (colores, cantidad, distancia, relación, tamaños, etc) Al interactuar (presencial o virtual) con las participantes, dirigirse a ellas en primera persona, por su nombre, no a su acompañante (cuidador o intérprete).

Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Aceite esencial	Aceite esencial de Menta 10 ml Aceite esencial de Lavanda 10 ml Aceite esencial de Albahaca 10 ml Aceite esencial de naranja 10 ml Aceite esencial de rosas 10 ml	5
Lija	Hojas del tamaño de media carta	8
Aserrín	Bolsas de 500 gr.	2
Platos plásticos	Un paquete x 20 platos	1
Greda	Greda de 150 gr	15
Foamy	Material para la creación de esquema corporal	15
Pañitos para limpiarse manos	Paquete de Pañitos húmedos	1



10

ESPACIOS RESPIRO  
MUJERES  
ADULTAS Y MAYORES

## MUJERES ADULTAS Y MAYORES

### Espacio Respiro

#### Descripción de la Experiencia tematizada Huellas de transformación

Experiencia vivencial que conmemora el camino de la vida desde la música, la danza y el arte para permitir el desarrollo de estrategias que fortalezcan el descompromiso, el perdón y la gratitud como herramientas de empoderamiento, equilibrio y armonía para el autocuidado de la salud mental y emocional de las mujeres adultas y mayores.

#### Momento

##### Momento 1. Presentación.

Duración: 10 min

Se da la bienvenida a las mujeres adultas y mayores al Espacio Respiro y se socializa el objetivo y alcance de la experiencia. La facilitadora compartirá con las mujeres el sentido y propósito del espacio acompañando su discurso con la siguiente afirmación:

*“estamos acá para regalarnos un espacio para nosotras mismas, un espacio para respirar y hacer un pare en las actividades cotidianas y reconectarnos con nuestra alma. Este es un momento de relajación y autocuidado, de entender quiénes somos, como nos sentimos y cómo manejar las emociones que a veces nos resultan confusas y difíciles de gestionar. La respiración consciente nos traslada a un espacio de tranquilidad en donde podemos conectarnos con nuestro cuerpo, mente y alma, por eso vamos a comenzar esta experiencia con una respiración lenta, profunda y consciente”.*

Se les guía a las mujeres en el ejercicio de respiración pidiendo que inhalen lentamente contando hasta 4, retengan el aire nuevamente contando hasta 4 y en la exhalación (de 4 tiempos) van a dejar ir las cargas y preocupaciones para centrarse en el aquí y el ahora. Repetimos el ejercicio 3 veces y las invitamos a abrir los ojos y continuar con la siguiente etapa de la experiencia.

Se establecerán, de manera conjunta, los acuerdos que se consideren importantes para que esta experiencia se desarrolle bajo el respeto, la escucha, el aprendizaje y la empatía. Posteriormente, se les invita a presentarse poniendo en una etiqueta adhesiva su nombre en un lugar visible de su cuerpo. Se indicará adicionalmente que en la medida en la que se vayan presentando mencionen un momento significativo o que haya generado estados de bienestar en su vida. La facilitadora intencionará y estará atenta a esta evocación permitiendo la apropiación de sensaciones positivas que inciden en el cuidado de la salud mental de las mujeres, validando en todo el momento los sentires evocados. .

#### Momento

##### Momento 2. Activación.

Duración: 10 min

### Respirando ando y mis emociones sosegando

Aligerar las emociones generadas por la cotidianidad prepara y dispone la mente y el cuerpo para localizarse en el momento presente, proporcionando interiorización de los procesos individuales y grupales que lleven al bienestar y observancia del objetivo priorizado en este Espacio Respiro (Anexo 5).

#### Objetivo

-Generar un momento de preparación emocional y física que permita a las participantes disponerse de manera armónica a la participación activa durante este espacio.

## Paso a paso

1. Se dispondrá el espacio con música para la meditación y se entregará a cada participante unas semillas.

2. La facilitadora realizará una breve presentación y explicación del ejercicio a realizar; posterior a esto solicita que se organicen en un círculo alrededor de la mándala y velas aromatizadas que se encuentra en el suelo, explicando que el diseño geométrico de las mándalas transmite estabilidad y equilibrio, ayudando a recuperar la armonía y paz. Se menciona que un espacio con fuego ofrece la sensación de hogar, de calor, de recogimiento y de conversación (Anexo 6).

3. Se iniciará un ejercicio de meditación y respiración guiada. Para lograr el equilibrio de las emociones, que ira situando a las participantes en el aquí y el ahora, mientras se sensibiliza que este espacio es para cada una de ellas y que se recomienda dejar las preocupaciones, responsabilidades y pensamientos que las alejen de este espacio de introspección. Este proceso se acompañará de la siguiente reflexión:

*“Tengamos muy presente que la respiración y relajación determina la oxigenación de nuestros órganos principales e influye en el cerebro y sistema nervioso. Es por esto que a través de ella podemos mejorar nuestro estado físico y mental”.*

4. Para el ejercicio de respiración “Meditación guiada para relajar cuerpo y mente” invitamos a las mujeres a seguir las siguientes indicaciones:

-Siéntate con los pies ligeramente separados, las manos sobre las rodillas con la palma de la mano hacia arriba y los ojos cerrados.

-Ahora inhalar y exhala manteniendo la boca cerrada haciendo consciente de la entrada y salida del aire. Al inhalar recibes oxígeno y energía activando tu cuerpo, al exhalar estás desechando lo que no es necesario en el organismo.

-Relaja poco a poco cada parte del cuerpo identificando en donde sientes mayor tensión.

-Ubicarse en el aquí y ahora dejando la mente sin pensamientos, concentrándose en la respiración y teniendo en cuenta que es el momento de soltar todas las cargas.

-Concéntrate en el ritmo de la respiración siguiendo el recorrido del aire desde que ingresa a las fosas nasales y llega al abdomen.

5. Para finalizar se realizan 3 respiraciones profundas mientras abren los ojos.

Cierre de la experiencia: Se finaliza este momento con un acto significativo de sororidad en el cual cada participante le entregara a su compañera del lado derecho las semillas que se le dio al inicio diciendo,

*“yo (el nombre de la participante) te entrego esta flor como símbolo de mi apoyo y mejores deseos para que hoy en este espacio transformes tus emociones y puedas respirar”.*

## Momento

### Momento 3. Inmersión.

Duración: 60 min

## El ritmo de mi caminar Contexto

Evocar reminiscencias empoderadoras del camino de la vida permite a las mujeres mayores reafirmar su historia, concientizando la reflexión emocional de cada etapa vivida y permitiendo reafirmar el auto concepto, la autopercepción y la autoestima desde de la ratificación y la gratitud, a través de la memoria artística, la sonoridad y el movimiento.

## Objetivo

-Reafirmar las emociones de cada etapa de la vida desde la sonoridad rítmica para destacar la historia de vida y empoderamiento desde su rol femenino y la huella que ha dejado en su camino.

## Paso a paso

1. Posterior al espacio de activación, se solicitará a las participantes ponerse de pie y ubicarse

en lugar del salón donde se sientan cómodas dejando espacio para la movilidad entre ellas.

2. Se les solicitará que se reúnan en grupos y evoquen, con fragmentos de canciones que ellas escojan, para interpretar cada etapa de la vida (niñez, adolescencia, juventud, adultez).

3. Se realizará la socialización de la melodía construida por cada grupo. Las participantes podrán interpretar esta melodía acompañándola de baile, podrán integrarse con las demás participantes y expresarse como ellas deseen haciendo uso libre del espacio.

4. Mientras evocan los fragmentos de las canciones, la facilitadora irá narrando características principales de las diferentes etapas de la vida, guiándolas y estimulando la capacidad de recordar las vivencias y experiencias de propia vida, la facilitadora realizará una pausa al finalizar el relato de cada etapa para permitirles relacionarlas con sus recuerdos.

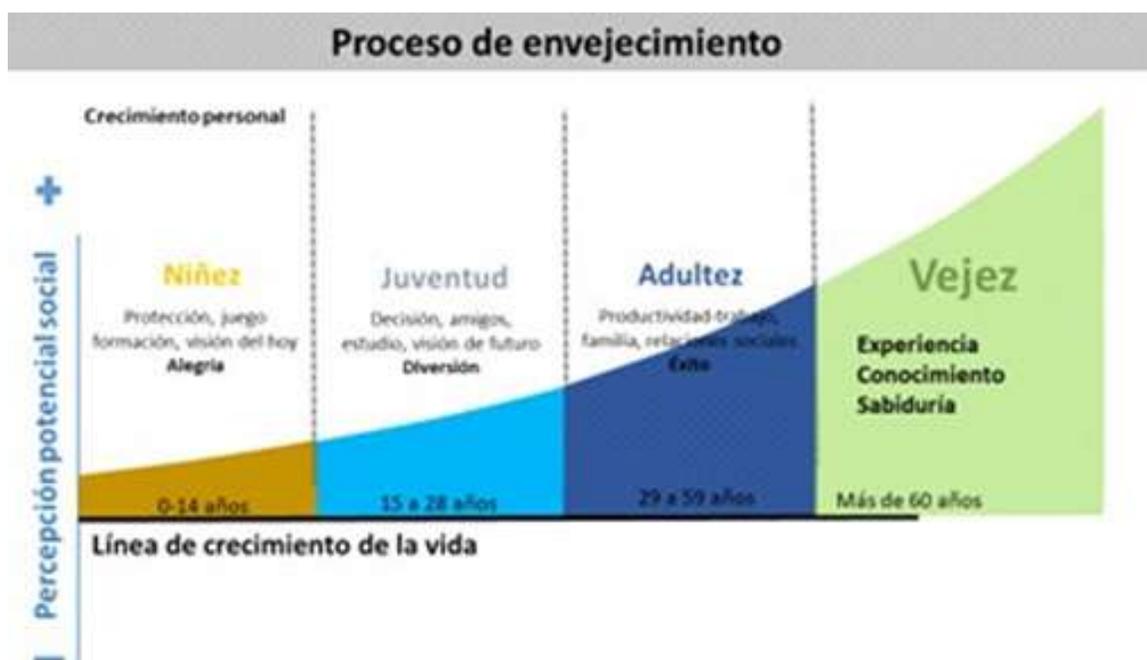
5. Las características que determinan cada una de las etapas de la vida se irán narrando teniendo en cuenta el siguiente esquema, donde se muestran de forma concreta. Este esquema es de uso de la facilitadora como información base para su narración.

6. Durante la pausa se les invita a ubicarse en uno de las estaciones de escritura creativa, previamente identificado con foamy por la facilitadora, donde habrá hojas de papel y esferos.

7. Se van a dirigir a uno de estos lugares establecidos y escribirán que momento significativo destaca al recordar y cantar el fragmento de la melodía rememorando esa época de su vida. A este ejercicio de escritura se destinarán cinco minutos para cada etapa. Es importante que tengan claro el lugar donde escribirán. Para ello deben marcar la hoja con algún símbolo que solo ellas lo reconozcan.

8. Se invita a las mujeres a que se ubiquen en algún lugar del salón y vuelvan a reunirse, retomando otro fragmento de la canción que deseen, pasando a otra etapa de la vida y así sucesivamente hasta finalizar el recorrido de cada etapa.

9. Al finalizar el recorrido se les pedirá a las participantes que ocupen una silla de manera cómoda y lean cada una de las emociones que reflejaron en su escrito, (esto se lee de manera personal en su espacio).



10. Se finaliza este momento solicitando a las participantes plasmar su huella de empoderamiento en un papel, escribiendo una frase que identifique el aporte que ha dejado su caminar como mujeres en su entorno. Se realizará la exposición de sus obras de arte y al cierre podrán llevarla a su casa.

## Cierre de la experiencia:

Al finalizar la experiencia de compartir sus obras de arte se les invita a cerrar los ojos, colocar sus manos en el pecho, y a darse las gracias mentalmente por ser maravillosas mujeres, constructoras de su propia vida y autoras de su camino.

### Momento

#### Momento 4. Cierre emocional.

Duración: 10 min

#### *Círculo de la palabra*

En el círculo de mujeres ninguna es superior a las demás e impera el respeto y la honestidad. Cada una se convierte en una fuente de

apoyo, superación y cambio, para las demás y para sí mismas, así como en un motor de transformación social e individual. Este espacio invita a las participantes a que se reconozcan a través de la verbalización de sus pensamientos, sus emociones, sus experiencias y su sabiduría.

La facilitadora solicitará a las participantes ubicarse en círculo, alrededor de la mándala, y las velas y pedirá socializar de manera voluntaria las siguientes preguntas orientadoras:

-¿Cómo se sintieron con el ejercicio?

-¿Cuáles son las experiencias significativas que más les gusto recordar?

-¿Qué aprendizajes obtuvieron del espacio respiro?

-¿Cómo pueden cuidar de sí mismas y darse espacios respiro en su vida cotidiana?

Se cerrará el círculo de la palabra resaltando la maravillosa huella que han dejado en su trascender y la sabiduría inmensa que tiene su ser.

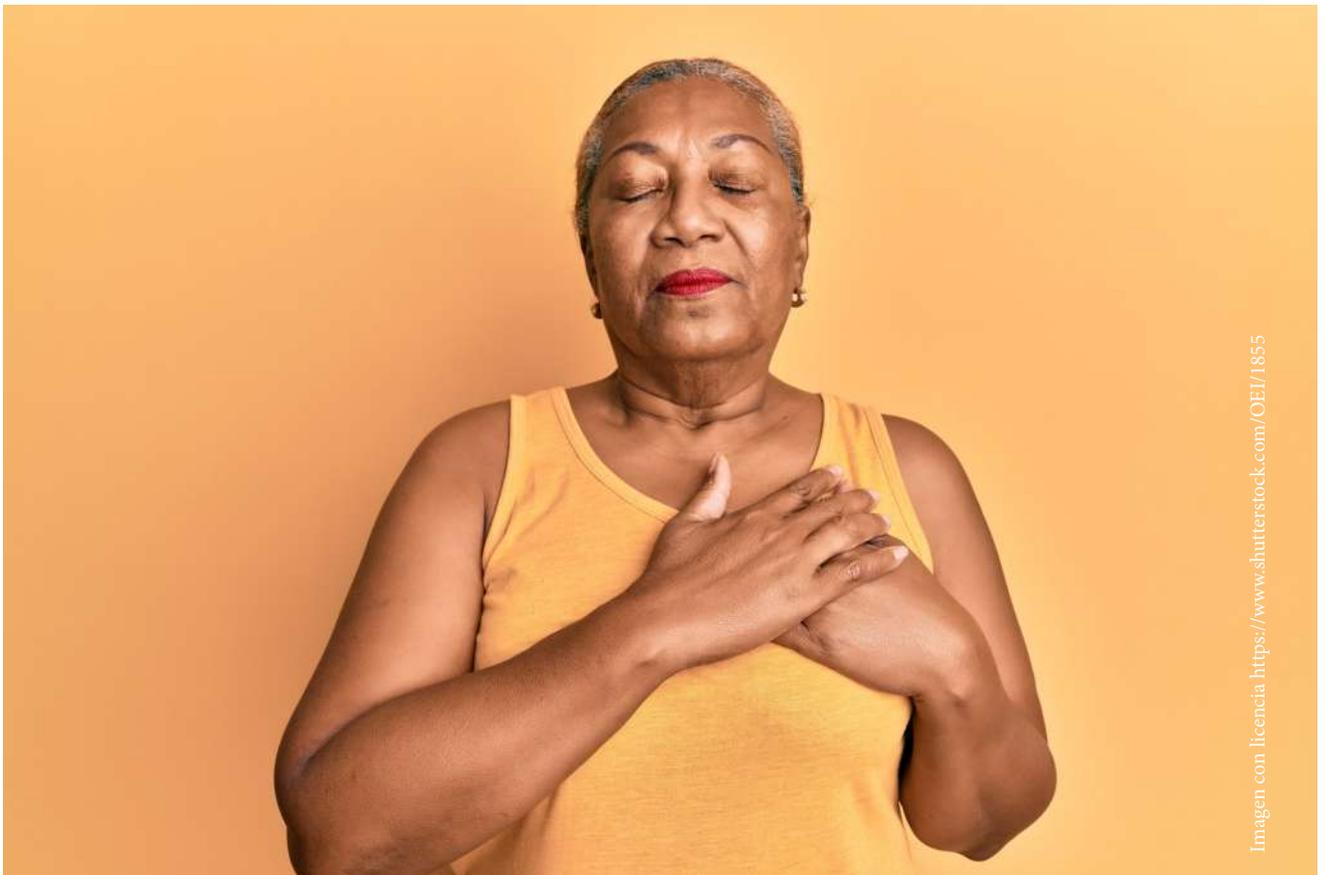


Imagen con licencia <https://www.shutterstock.com/OE1/1855>

Recursos		
Material	Descripción	Cantidad
Etiquetas adhesivas	Etiquetas adhesivas blancas para colocar el nombre	15
Hojas de papel	Resma de papel	1
Esferos	De color rojo.	15
Semillas	Semillas de plantas aromáticas (manzanilla, limonaria, etc)	45
Velones aromatizados	Velones grandes para decorar la mándala	4

### Recomendaciones:

En cada de los momentos dar las instrucciones de forma clara y sencilla. Estar muy abierta a escuchar detenidamente las historias y anécdotas que se cuenten en el transcurso de la experiencia además, es importante que la facilitadora las utilice como parte del propósito y desarrollo del Espacio Respiro.

Generar un espacio de escucha activa donde las mujeres sientan que su palabra es importante, reconociendo sus aportes a la familia, la comunidad y la sociedad  
 Generar palabras y recuerdos de resignificación en el ejercicio para cada etapa de la vida.  
 Permitir un espacio de esparcimiento donde las mujeres logren sacar su niña interior y se sientan acompañadas

# ANEXOS

## Anexo 1. Legado cultural, trenzado e identidad (MUJERES AFROCOLOMBIANAS)

IMAGEN	DISCUSIÓN
 <p data-bbox="90 835 805 940">Maria Isabel Urrutia <a href="https://noticias.canal1.com.co/deportes/los-pupilos-de-maria-isabel-urrutia-competiran-en-los-juegos-olimpicos-de-la-juventud-2018/">https://noticias.canal1.com.co/deportes/los-pupilos-de-maria-isabel-urrutia-competiran-en-los-juegos-olimpicos-de-la-juventud-2018/</a></p>	<p data-bbox="805 495 1518 840">Analizar esta frase: “En el caso de las mujeres el problema era lidiar con su cabello y el mensaje principal era «“búscate un hombre blanco, con el pelo liso, porque a los hombres blancos les gustan las negras y hay que mejorar la raza, hija”»<sup>1</sup>. En el caso de los hombres era buscar una mujer con un cabello “bueno” y enfrentar a la familia de la mujer que lo veía como un mal partido con respecto al objetivo de la formación de familia: mejorar la raza”</p> <p data-bbox="805 877 1518 1029"><a href="https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63160/Trenzando%20la%20identidad.%20Cabello%20y%20mujeres%20negras.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63160/Trenzando%20la%20identidad.%20Cabello%20y%20mujeres%20negras.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>
 <p data-bbox="90 1480 805 1596"><a href="https://www.univision.com/estilo-de-vida/afro/por-que-decidi-no-volver-a-alisar-mi-pelo-ni-el-de-mi-hija-tampoco">https://www.univision.com/estilo-de-vida/afro/por-que-decidi-no-volver-a-alisar-mi-pelo-ni-el-de-mi-hija-tampoco</a></p>	<p data-bbox="805 1073 1518 1155">“Mi primer alisado fue a los catorce, el de mi mamá a los doce, el de mi abuela a los diez.</p> <p data-bbox="805 1186 1518 1459">¿Qué pasaba? ¿Por qué corríamos a alisarlo cuando teníamos la posibilidad? Mi conclusión fue que la discriminación racial se vive con y en el cuerpo que somos objeto de un deseo de ser (Fanon, 1956) y que como resultado de los valores negativos que le son otorgados a nuestros cabellos terminamos convirtiéndonos en verdugas de nuestra propia imagen”.</p> <p data-bbox="805 1491 1518 1648"><a href="https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63160/Trenzando%20la%20identidad.%20Cabello%20y%20mujeres%20negras.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63160/Trenzando%20la%20identidad.%20Cabello%20y%20mujeres%20negras.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>

		<b>DISCUSIÓN</b>
		<p>Analizar esta frase: “En el caso de las mujeres el problema era lidiar con su cabello y el mensaje principal era «búscate un hombre blanco, con el pelo liso, porque a los hombres blancos les gustan las negras y hay que mejorar la raza, mija»<sup>1</sup> . En el caso de los hombres era buscar una mujer con un cabello “bueno” y enfrentar a la familia de la mujer que lo veía como un mal partido con respecto al objetivo de la formación de familia: mejorar la raza”</p> <p><a href="https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63160/Trenzando%20la%20identidad.%20Cabello%20y%20mujeres%20negras.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/63160/Trenzando%20la%20identidad.%20Cabello%20y%20mujeres%20negras.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>

**Anexo 2.** Música Afrocolombiana (MUJERES AFROCOLOMBIANAS)

CANCIÓN	AUTOR	LINK DE ACCESO
Déjala llorar	Etelvina Maldonado	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ABMGbR_fskw&amp;list=FLElXanrsNY6W8YTm4Ci0ZRw&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=ABMGbR_fskw&amp;list=FLElXanrsNY6W8YTm4Ci0ZRw&amp;index=3</a>
Llanto en el Cielo	Canalón de Timbiquí	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M_Aw57sox0Q&amp;list=FLElXanrsNY6W8YTm4Ci0ZRw&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=M_Aw57sox0Q&amp;list=FLElXanrsNY6W8YTm4Ci0ZRw&amp;index=2</a>
Comadre Mayeya	Grupo Socavon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yjV1tFsNilg&amp;list=FLElXanrsNY6W8YTm4Ci0ZRw&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=yjV1tFsNilg&amp;list=FLElXanrsNY6W8YTm4Ci0ZRw&amp;index=5</a>
Déjala Di	Etelvina Maldonado	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aPHAtBgm2ZE">https://www.youtube.com/watch?v=aPHAtBgm2ZE</a>
El Porro Maganguel	Totó la momposina	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YoddCO_iVU4">https://www.youtube.com/watch?v=YoddCO_iVU4</a>
Memoria de Justino	socavón	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1fBEEANitDY">https://www.youtube.com/watch?v=1fBEEANitDY</a>

### Anexo 3. Mujeres campesinas y rurales

NOMBRE DE LA PLANTA	USO TERAPÉUTICO	PARTE ÚTIL	PREPARACIÓN
Albahaca	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cólicos</li> <li>-Dolor de estómago</li> <li>-vómito</li> </ul>	Hojas y flores	<p>Para preparar la infusión se requiere una taza de agua y 8 o 10 hojas a albahaca frescas o secas. Se hierve el agua y se agregan las hojas, se deja reposar por 5 minutos, colar y consumir.</p>
Menta	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disminuye la acidez</li> <li>-Fomenta la buena digestión</li> <li>-Dolor de cabeza.</li> <li>-Mitiga el estrés y la ansiedad.</li> </ul>	Hojas	<p>Para preparar la infusión colocar 3 cucharadas de hojas secas o frescas en una taza de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día.</p> <p>De manera alternativa, para la digestión mascar hojas frescas y desechar.</p>
Lavanda	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Analgésico</li> <li>-Regenerador celular</li> <li>-Sedante</li> <li>-ayuda a atenuar los síntomas de las gripes y resfriados</li> <li>-Dolor muscular</li> </ul>	Flores, hojas y tallo	<p>Para preparar la infusión sumerge varias flores secas de lavanda en agua hirviendo, deja reposar durante unos 10 minutos, cuela y sirve. Puedes consumirla tanto fría como caliente.</p> <p>Para preparar macerados macera 50 gramos de flores de lavanda, si son frescas mejor. Las dejas macerar en alcohol de 96º en un frasco de cristal que sea oscuro. Déjalo al menos diez días en un lugar que no le de la luz. Después, filtra el líquido que hayas obtenido y permite que repose otro día más.</p> <p>Con este alcohol que resulta del proceso de maceración, ya puedes hacerte friegas en aquellas partes donde tengas dolor.</p>

NOMBRE DE LA PLANTA	USO TERAPÉUTICO	PARTE ÚTIL	PREPARACIÓN
Albahaca	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cólicos</li> <li>-Dolor de estómago</li> <li>-vómito</li> </ul>	Hojas y flores	<p>Para preparar la infusión se requiere una taza de agua y 8 o 10 hojas a albahaca frescas o secas. Se hierve el agua y se agregan las hojas, se deja reposar por 5 minutos, colar y consumir.</p>
Menta	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disminuye la acidez</li> <li>-Fomenta la buena digestión</li> <li>-Dolor de cabeza.</li> <li>-Mitiga el estrés y la ansiedad.</li> </ul>	Hojas	<p>Para preparar la infusión colocar 3 cucharadas de hojas secas o frescas en una taza de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día.</p> <p>De manera alternativa, para la digestión mascar hojas frescas y desechar.</p>
Lavanda	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Analgésico</li> <li>-Regenerador celular</li> <li>-Sedante</li> <li>-ayuda a atenuar los síntomas de las gripes y resfriados</li> <li>-Dolor muscular</li> </ul>	Flores, hojas y tallo	<p>Para preparar la infusión sumerge varias flores secas de lavanda en agua hirviendo, deja reposar durante unos 10 minutos, cuela y sirve. Puedes consumirla tanto fría como caliente.</p> <p>Para preparar macerados macera 50 gramos de flores de lavanda, si son frescas mejor. Las dejas macerar en alcohol de 96º en un frasco de cristal que sea oscuro. Déjalo al menos diez días en un lugar que no le de la luz. Después, filtra el líquido que hayas obtenido y permite que repose otro día más. Con este alcohol que resulta del proceso de maceración, ya puedes hacerte frías en aquellas partes donde tengas dolor.</p>
Limón	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Poder bactericida</li> <li>-Elimina toxinas.</li> <li>-Contribuye a reforzar el sistema inmunitario</li> </ul>	Fruto	<p>Tomar el zumo de 2 limones puro o adicionar un poco de agua.</p> <p>Para inflamación de boca y garganta: Hacer enjuagues o gárgaras utilizando agua tibia con limón.</p>

Romero	<ul style="list-style-type: none"> <li>-cansancio mental</li> <li>-Purificar el hígado</li> <li>-Combatir la inflamación</li> </ul>	Hojas	Para preparar la infusión colocar 3 ramas secas o frescas de en una taza de agua hirviendo se deja reposar por 5 minutos, colar y consumir.
Ajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hipertensión</li> <li>-Prevención de accidentes vasculares</li> <li>-Diabetes</li> <li>-Artritis</li> <li>-Anti estrés y Antidepresivo</li> </ul>	“dientes de ajo”	<p>Hervir una taza de agua y añadir el diente de ajo, previamente habrás triturado. Dejar en cocción por 20 minutos. Opcional añadir el zumo de un limón.</p> <p>*tomar en la mañana y al medio día</p>
Sauco	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gripa y resfriados</li> <li>-Potencia la salud cardiovascular</li> <li>-Propiedades antibióticas</li> </ul>	<p>Flores</p> <p>CUIDADO: las hojas y la corteza son tóxicas.</p>	<p>Para preparar la infusión colocar las flores de en una taza de agua hirviendo se deja reposar por 5 minutos, colar y consumir.</p> <p>*beber 3 tazas al día.</p>
Cebollín	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salud ósea</li> <li>-Regular ciclos del sueño</li> <li>-reducción de los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre</li> </ul>	Tallo	Incluir en la dieta. Comer preferiblemente crudo.

## ANEXO 4. LESBIANAS Y BISEXUALES.

### Musicoterapia y salud mental. Las emociones y la música.<sup>6</sup>

El reconocimiento de que el arte musical era practicado antes de aparecer la agricultura y de que no existe grupo humano sin actividad musical, sólo puede explicarse porque ésta se encargaría de la sincronización del estado de ánimo, favoreciendo la preparación de las actividades colectivas, como en el caso de la música militar o religiosa. Además, es sorprendente la capacidad de la música para producir emociones cuando no es estrictamente necesaria para la supervivencia; quizás el valor adaptativo de la música consista en su posible beneficio sobre nuestra salud física y mental, lo que estaría en la base de la musicoterapia. La música, al permitir que afloren nuestras emociones es un buen vehículo para mejorar nuestro autoconocimiento y el de los demás porque al escuchar una obra musical podemos identificar nuestras emociones, etiquetarlas correctamente y regularlas. También podremos aplicar las mismas estrategias a los estados emocionales de los demás, compartiendo sus expresiones y nuestras percepciones. Además, la música puede favorecer nuestra salud al liberar al torrente sanguíneo endorfinas que nos proporcionen bienestar y relax, o adrenalina que nos incite a movernos o expresar nuestras tensiones.

### Respiración y salud mental

#### Beneficios de la respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés.<sup>7</sup>

Se llevó a cabo una investigación bibliográfica relacionando los beneficios de la respiración consciente en contraposición a la ansiedad y el estrés, con el fin de brindar una solución parcial o total a los estados de ansiedad y estrés que se han incrementado en las últimas décadas. Considerando las dificultades que representa el tratamiento de estas patologías en el ámbito de la psicología, se propuso utilizar la herramienta conocida como respiración consciente, debido a su impacto psicofisiológico demostrado frente a los síntomas relacionados a los estados de ansiedad y

estrés. Además, de contribuir a la difusión del uso de la respiración consciente como herramienta complementaria en las diversas terapias psicológicas tomando en cuenta los beneficios ya comprobados en la comunidad científica;

Los cuales, en su mayoría se refieren al mejoramiento de los estados psicoemocionales, anímicos y psicofisiológicos. La investigación fue realizada mediante un proceso de exploración de datos, recopilación, síntesis y análisis, por medio de la consulta en diversas bases de datos de carácter científico (Scopus, Scindirect entre otras), en el formato de artículos, informes y libros. Utilizando palabras clave referentes a la respiración consciente y su aplicación en diversos contextos patológicos, así como sus beneficios ante la ansiedad y el estrés entre otras patologías. Se encontraron resultados positivos en investigaciones de diferentes países, referentes a los campos en mención, brindando un esquema generalizado sobre los diversos beneficios y aportes de la respiración consciente a la salud y bienestar humano. Concluyendo que la respiración consciente es una herramienta de gran utilidad en contraposición a la ansiedad y el estrés, además, de que contribuye en gran medida al mejoramiento de la calidad de vida.

## ANEXO 5. MUJERES TRANSGÉNERO

### Identidad, permanencia y singularidad. Sobre la construcción identitaria.<sup>8</sup>

La identidad es una construcción de la cual la persona extrae permanencia y singularidad. La permanencia refiere a lo que es la persona, siendo siempre un 'ser idéntico a sí mismo y así misma' y la singularidad le asegura ser único o única y no confundirse con otro u otra. Entonces, la identidad está en el corazón de la individualidad. Pero, la identidad siempre se construye en relación con un entorno, se trata de una manera de ser y de situarse en un lugar y de relacionarse con las otras personas y los colectivos. Por ello, la identidad constituye una manera de existir en el medio social y define la manera en que la persona interpreta la realidad y sus acciones (Chauchat, 1999).

6. <http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-emociones-y-la-musica/html/> Cabrelles Sagredo, M<sup>a</sup> Soledad, Universidad Miguel de Cervantes, 2007.

7. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28047/1085321145.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Miguel Ángel Lara, abril 2019. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Escuela de Ciencias Artes y Humanidades EC-SAH, Psicología.

8 [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-04622012000200004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-04622012000200004)

María Isabel Toledo Jofré, Profesora Titular Facultad de Psicología, Universidad Diego Portales. Santiago, Chile.

## Anexo 6. MUJERES EN ACTIVIDADES SEXUALES PAGADA.<sup>9</sup>

### Aromaterapia y salud mental.

Se cree que las antiguas civilizaciones usaban la “aromaterapia” de muchas maneras y por muchas razones como por ejemplo en el masaje, los baños, como medicina e incluso para embalsamar cuerpos. Probablemente el concepto se usó originariamente y al mismo tiempo en China, Egipto, el Oriente Medio y por los Nativos Americanos, siendo después introducido en Europa por los Romanos.

La práctica de la aromaterapia moderna se atribuyó principalmente al químico francés René- Maurice Gattefossé. Él inició la investigación de los poderes curativos de los aceites esenciales en el primer cuarto de siglo después de observar cómo el aceite de lavanda parecía ayudar en la curación de una quemadura severa que tenía en una mano.

También publicó en 1937 el primer tratado en la materia: “La aromaterapia de Gattefossé”, publicación aún hoy disponible. La palabra aromaterapia proviene del griego, de las palabras “aroma” que significa fragancia u olor agradable y “therapeia” que significa curación.

En la actualidad la aromaterapia es una medicina complementaria ampliamente practicada, que utiliza aceites esenciales de plantas aromáticas, flores, hojas, semillas, cortezas y frutas para ayudar a curar física y emocionalmente. Los aceites esenciales se extraen normalmente mediante un proceso de destilación al vapor y suelen usarse:

Holísticamente, donde los aceites se usan (frecuentemente con masaje) para tratar trastornos emocionales y físicos.

Clínicamente, usados en combinación con los tratamientos de la medicina oficial. Estéticamente, donde quizá esté su uso más extendido, en el que los aceites se utilizan en quemadores o difusores en casa o se añaden a los baños, velas e inciensos.

### ¿Cómo funciona?

La aromaterapia actúa sobre nuestro sentido del olfato y mediante la absorción al torrente sanguíneo. Aproximadamente el 15 por ciento del aire que inhalamos se dirige al techo de la nariz, donde los receptores olfatorios transportan los olores directamente a una parte del cerebro llamada sistema límbico.

Técnicas de Respiración Respiración el abrazo de la mariposa; Técnica de respiración a través del tapping (se basa en la digitopuntura. Básicamente implica golpear o masajear determinados puntos corporales mientras la persona se centra en un recuerdo o dificultad concreta. Se trata de una herramienta que libera de bloqueos emocionales. La técnica fue creada por Gary Craig.) [https://youtu.be/D6ofmz3x\\_o4](https://youtu.be/D6ofmz3x_o4).

·Aceites esenciales: para qué sirven, cuáles son sus propiedades y cómo usarlos de forma segura.

Los olores son capaces de trasladarnos al pasado y gracias a ellos podemos “revivir” episodios concretos cuando olemos un determinado aroma, como, por ejemplo: reconocer a una persona, un lugar, una comida, una emoción. Desde hace muchos años, se usan los aceites esenciales para promover respuestas saludables en el organismo.

## Anexo 7. MUJERES ADULTAS Y MAYORES.<sup>10</sup>

### La danza y las emociones

El movimiento del cuerpo no sólo es un proceso físico, sino también emocional y social, que puede potenciar y favorecer la salud de las personas en diversos planos.

El equipo de profesionales creadores de la Tecnicatura Superior en Artes Comunitarias del Movimiento -en grupo de coreógrafos y bailarines de danza teatro y expresión corporal, formados en el IUNA, y de psiquiatras y psicólogos (\*)– nos explican cuáles son las motivaciones emocionales que promueve el movimiento corporal y su desarrollo como práctica artística: “La experiencia senso-perceptiva de nuestro entorno y de nuestro propio cuerpo, o la vivencia de nuestros recuerdos o aspectos psicológicos representan estímulos que tienen la capacidad

9.En: [www.sanitas.es](http://www.sanitas.es) bajo la supervisión médica del Dr. Ignacio Orive

10.<https://revistarevol.com/actualidad/como-la-danza-mejora-la-salud-emocional/>. María José Lavandera, REVOL girar las danzas, abril de 2016

de despertar en nosotros algún tipo de emoción. Las emociones por su parte, sin importar su naturaleza, van a condicionar nuestra conducta y por lo tanto nuestra forma de movernos. Por lo tanto, un objeto, persona, lugar, acontecimiento, sensación corporal, o recuerdo despierta emociones en relación con nuestra propia vivencia, tiene la capacidad de promover el movimiento, o una forma particular de movimiento”.

La Inteligencia Emocional es una de las fortalezas que en equilibrio configuran a una persona valiosa y segura, tanto a nivel personal como en relación con las personas que la rodean. Llegar a mayor emocionalmente sano, sabiendo apreciar el presente, ajustándose a cada momento, adaptándose al entorno y por supuesto desarrollando un enfoque relajado y optimista es sinónimo de un envejecimiento activo y con éxito.

En el marco de teorías psicosociales y emocionales del envejecimiento, resaltar la teoría de la selectividad socioemocional, desarrollada por la psicóloga de Stanford, Laura Carstensen, (1993), donde la persona toma conciencia de que la vida se está agotando, focalizando las conductas a experiencias emocionales gratificantes, se trata de disfrutar del momento, del aquí y ahora. Desarrollando la creatividad y la apertura a la belleza (arte, música y literatura).



**OEI**



SECRETARÍA DE  
**LA MUJER**

