



GUÍA DE ATENCIÓN EN ESPACIOS RESPIRO INDIVIDUALES

Espacio Respiro



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 Fortalecimiento de Capacidades Psicoemocionales

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

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





Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	04
1. OBJETIVO	05
2. ALCANCE	06
3. DEFINICIONES	07
4. PROTOCOLO DE ESPACIOS RESPIRO INDIVIDUALES	14
5. DOCUMENTOS DE REFERENCIA	29
6. ANEXOS.....	29



INTRODUCCIÓN

La guía de Atención individual a través de Espacios Respiro, se encuentra en el marco de la Estrategia de Generación de Capacidades Psicoemocionales de la Dirección de Enfoque Diferencial de la Secretaría Distrital de la Mujer, la cual surge como una acción afirmativa que busca contribuir al bienestar emocional de las mujeres a través del fortalecimiento de competencias emocionales, que favorezcan la apropiación de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, centrando su atención en aquellas mujeres que por distintas dinámicas sociales y culturales han vivido exclusión y discriminación, afectando con ello su salud mental.

La salud mental puede ser definida como el estado de bienestar que permite a las personas poner en práctica sus habilidades para afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades. Sin embargo, la salud mental en el mundo no cuenta con la misma atención que la salud física y por ende ha sido relegada al abandono y la indiferencia.

La Estrategia de Generación de Capacidades Psicoemocionales de la Secretaría Distrital de la Mujer se centra en abordar la relación entre estigma, discriminación y salud mental, promoviendo la superación de barreras y reduciendo la brecha entre las múltiples cargas vitales y los recursos empleados para hacerles frente. De este modo, se busca promover el autocuidado con el fin de avanzar en la reducción del estigma que rodea la salud mental y que impide solicitar ayuda, con lo anterior, se espera aportar a evitar daños en la salud que perjudiquen la calidad de vida de las mujeres.

Adicionalmente, la guía de Atención en Espacios Respiro Individuales, apuesta por el cuidado de la salud mental, por lo cual se integra al esfuerzo del Sistema Distrital de Cuidado (SIDICU) en la línea de acción de la estrategia del cuidado a cuidadoras de la Alcaldía Mayor de Bogotá en pro de fomentar el esparcimiento y autocuidado, con el fin de brindar una pausa en su labor de cuidado cotidiano y conectar con las necesidades individuales mediante acciones de acompañamiento con enfoque diferencial y de género, permitiendo restablecer la confianza de las cuidadoras en sí mismas y así reafirmar el papel central que tienen para la comunidad.

Los Espacios respiro individuales no solo se dirigen a mujeres cuidadoras, sino que toma en cuenta la promoción de la salud mental en todas las mujeres independientemente de sus diferencias y diversidad, incluyendo a mujeres con discapacidad, campesinas y rurales, adultas mayores, mujeres lesbianas y bisexuales, mujeres transgénero, migrantes y refugiadas, mujeres en actividades sexuales pagadas, mujeres con pertenencia étnica, entre otras.

Este documento presenta la guía de atención-intervención de los Espacios Respiro Individuales, construida desde la experiencia en las atenciones psicosociales, la retroalimentación por parte de las profesionales de la Dirección de Enfoque Diferencial de la Secretaría Distrital de la Mujer y los aprendizajes obtenidos a partir de los Espacios Respiro Colectivos, todo lo anterior, se puso en diálogo con la revisión bibliográfica, desde la cual se fundamenta la atención de las necesidades ya identificadas en los diferentes grupos de mujeres según sus diferencias y diversidad.





1. OBJETIVO

Objetivo General

Implementar acciones al interior de un espacio de escucha activa, clarificación de sentimientos y validación de estos, a mujeres en sus diversidades trascendiendo espacios resolutivos del malestar, instaurando procesos preventivos en salud mental, con el fin de fortalecer el reconocimiento, gestión y atención de las emociones y la resiliencia como una apuesta por el bienestar.

Objetivos Específicos

- Reconocer el impacto biopsicosocial sufrido por las mujeres en el marco de sus situaciones diversas de vulnerabilidad.
- Facilitar la experiencia emocional de las mujeres producto de las afectaciones generadas a partir de las vivencias de sus diferencias y diversidad, con el fin de simbolizar, identificar y hacer una mejor gestión de las emociones, permitiendo su integración a la historia de vida.
- Propiciar un espacio de disfrute, descanso, ocio y tiempo libre, enfocado al bienestar individual.
- Facilitar el reconocimiento de los recursos materiales e inmateriales con los cuales cuentan las mujeres en sus

diversidades con el fin de permitir su integración a la historia de vida.

- Facilitar herramientas que permitan el fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables, brindando herramientas experienciales de manejo de respiración, conexión sensorial para disminuir estrés y cansancio acumulado.
- Prevenir y paliar las situaciones de sobrecarga tanto emocional como físicas.
- Fortalecer la autoestima, autoconfianza y autovaloración.
- Fomentar espacios de consciencia y reflexión que permitan fortalecer herramientas para la solución de problemas.
- Brindar atención en crisis y primeros auxilios psicológicos para ayudar a las mujeres a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes del incidente (actos de discriminación, exposición a violencias, crisis vitales) que la precipitó, restaurando el equilibrio y fortaleciendo su capacidad para enfrentar la situación.
- Orientar y direccionar a la atención con otros servicios.

5



OEI



SECRETARÍA DE
LA MUJER





2. ALCANCE

La guía de Atención de Espacios Respiro individuales se desarrolla a través de encuentros uno a uno, en los que se establecen sesiones donde prevalece la generación de vínculos de confianza, seguridad y solidaridad entre la mujer y la facilitadora del espacio. Con esta guía de acompañamiento se busca fomentar la recuperación del equilibrio emocional desde un espacio de disfrute, que propicie la construcción de significados, la autorregulación emocional, el fortalecimiento de recursos, la conexión con la individualidad y la representación - simbolización de la trayectoria de vida, que permitan aportar al cuidado de la salud mental de las mujeres en sus diferencias y diversidades.

Cada encuentro se estructura en torno a un objetivo específico de común acuerdo con la mujer y se desarrolla en tres momentos: un momento inicial de recibimiento y acogida, donde la profesional psicosocial genera una relación de confianza que permita romper el hielo, preparando a la mujer para las actividades centrales del encuentro. Usualmente contempla relación directa con el clima emocional que se quiere crear para la jornada. Por tanto, no es un espacio que pueda obviarse o tomar a la ligera, ya que representa la preparación que requieren las actividades que continúan en el espacio.

Seguidamente, se desarrollan las actividades orientadas al cumplimiento del objetivo del encuentro, como son la identificación de los recursos propios, fortalecimiento de procesos resilientes, la identificación y fortalecimiento de redes apoyo,

resignificación de la salud mental como derecho y necesidad, potenciar autoestima y autoconcepto, gestión de las emociones, reforzar cualidades y competencias, aprender una mejor relación con sí misma y los demás, conexión integral con el cuerpo y las emociones a través de experiencias sensoriales que traduzcan en autoconocimiento y bienestar, entre otros. Muchas actividades no requieren la socialización verbal de cada participante para tener el efecto deseado, atendiendo a los tiempos y técnicas utilizadas, muchas actividades “operan” en el acto y la reflexión particular, buscando una experiencia perceptiva, sensorial y de disfrute en sí mismas.

Por último, se realiza el cierre de la atención, que permita una integración de la experiencia y la toma de consciencia de ésta que posibilite la transformación y utilización de los recursos para la vida.

La presente guía se desarrolla por medio de caja de herramientas acorde a los objetivos en donde se implementarán de manera transversal el enfoque de género, enfoque diferencial y enfoque de derechos. Los encuentros se estructuran en espacios abiertos de carácter voluntario para toda mujer que desee tener un espacio para sí misma. Cada uno de los encuentros tiene una duración de una hora, y las ciudadanas pueden llegar al espacio por demanda en situaciones puntuales de crisis y/o necesidad específica, así como parte de un agendamiento previo estructurado en franjas de atención semanales.



3. DEFINICIONES

3.1 Enfoque Diferencial y de Género

La guía de Espacio Respiro Individual de la Estrategia de Generación de Capacidades Psicoemocionales, está diseñado bajo el principio de enfoque diferencial y de género, el cual implica reconocer particularidades en razón del género, transcurrir vital, identidad de género, orientación sexual, situación de discapacidad, pertenencia étnica, ser víctimas del conflicto, campesinas y rurales, entre otras características, con el fin de que puedan acceder y gozar efectivamente de los derechos, este reconocimiento no necesariamente significa un trato prioritario o diferenciado en toda ocasión, conlleva a la realización de ajustes y acciones complementarias para que todas las mujeres fortalezcan sus capacidades.

A continuación, se presentan aspectos generales para la implementación del enfoque diferencial y de género, teniendo en cuenta que la presente guía se encuentra dirigida a mujeres en sus diferencias y diversidades:

- Utilice un lenguaje comprensible, sin tecnicismos a la hora de brindar la atención o direccionar a las mujeres.
- Conozca y establezca un diálogo con el propósito de identificar las características y particularidades de las mujeres que van a participar en el espacio respiro, teniendo en cuenta si hay mujeres que no saben leer, ni escribir, mujeres con discapacidad, mujeres mayores, mujeres que hablan una lengua diferente a la del facilitador o facilitadora. Esto permitirá adecuar las acciones de acompañamiento al contexto y no generar acciones con daño a las mujeres que participarán en los encuentros.

- Tener presente que no todas las ciudadanas saben leer o escribir, ante esto explicar y preguntarles si la información fue comprendida y si se resolvieron sus inquietudes, generar una apuesta metodológica acorde a sus necesidades; y si tiene un familiar que le acompañe para facilitarle a esta otra persona la información, sin dejar de lado la autonomía de la persona mayor o la persona con discapacidad.

- Remita a las(os) profesionales en Psicología que hacen presencia en el punto de atención, para la orientación psicológica y/o atención en crisis desde las particularidades de cada mujer de especial protección. En caso de ser usted la/el profesional psicosocial, deberá prestar primeros auxilios psicológicos y hacer contención emocional, para activar con posterioridad la ruta de atención en salud y/o violencias.

- Recibir con calidez y llamar por su nombre a todas las mujeres independientemente de su vestuario, actitudes o apariencia física.

- Recuérdales que son fuertes, capaces y se merecen el mismo respeto que otras mujeres y hombres. Asegúrate de que entiendan que son mucho más que su apariencia: elógielas por su inteligencia, fortaleza, capacidad de liderazgo, destreza física y muchas áreas más.

- Anímalos a alzar la voz y hacerse valer. Demuéstrales que sus pensamientos importan pidiéndoles su opinión y escuchándolas cuando hablen. Muéstrales las posibilidades de su potencial y permíteles que sean propositivas en el espacio. Hazles saber que no existe una manera correcta o incorrecta de ser mujer.





Recomendaciones frente al Enfoque de Orientaciones Sexuales e Identidades de Género:

- Mantenga una actitud libre de prejuicios. Esto implica reconocer la diversidad, entender que hay orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas. Para ello tenga presente: Antes de emitir un comentario o de catalogar a una persona, debe tomarse el tiempo necesario para conocerla bien, trate de evitar todas aquellas palabras que sean destructivas tanto para usted como para la otra persona, nadie es mejor persona por vestirse, hablar o actuar de tal o cual manera, todos los seres humanos somos diferentes ¡Nunca lo olvide!
- Evite aconsejar a las mujeres para que cambien, moderen u oculten su orientación sexual o identidad de género, o sugerir que la vulneración de sus derechos esté justificada por la expresión sexual o de género de las personas. Esto vulnera su dignidad. Contrario a ello, dé a conocer sus derechos, libertades y oportunidades.
- Las creencias religiosas no deben interferir en la atención, teniendo en cuenta el carácter laico del Estado. La libertad religiosa significa el derecho a tener nuestras creencias, pero no nos da el derecho a imponer nuestros puntos de vista a los demás, ni tampoco a discriminarlos o dañarlos en modo alguno.
- Pregunte el nombre de la mujer y llámela por el nombre identitario que ha suministrado, sin importar que en sus documentos aparezca otro nombre. Esto para el caso de las personas transgénero.
- Realizar siempre las preguntas sobre identidad de género y

orientación sexual, sin asumir la respuesta por la apariencia física, comportamientos o ademanes de la persona. Tener en cuenta que no es ofensivo indagar por la orientación sexual y la identidad de género, pero sí lo es pasar por alto las necesidades diferenciales. No tema preguntar.

- Utilizar un lenguaje incluyente, no sexista, lo cual implica evitar la presunción de heterosexualidad. En lugar de usar términos como ‘su esposo’ o ‘su esposa’, se pueden utilizar palabras más incluyentes y neutrales en términos de género, como ‘su pareja’.
- Reconocer los diferentes momentos del transcurrir vital para personas con orientaciones sexuales e identidades de género (niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez), resulta valioso para conocer la configuración de las experiencias desde los procesos emocionales y cognitivos que varían de acuerdo con la experiencia vital de cada persona.
- Cuando se hable acerca del pasado evite utilizar frases como “Cuando tenías el otro género” o “Naciste hombre o mujer”, porque las personas con identidades de género no hegemónicas sienten que siempre han sido del género que representan actualmente, pero tuvieron que ocultarlo por una u otra razón.

Recomendaciones frente al Enfoque de Envejecimiento y Vejez:

- Al dirigirse o abordar a las mujeres mayores es necesario tener un alto grado de escucha activa y disposición para centralizar su relato e identificar las necesidades y demandas, así como realizar preguntas puntuales que permitan evidenciar su comprensión, pues, por el proceso de envejecimiento puede presentar una baja audición que afecte o alargue los tiempos de la explicación y esta puede variar.





- No usar expresiones o imaginarios que minimicen el rol de las Mujeres Mayores. Ejemplo. “Son como niñas, pobrecitas, no entienden”, estas ideas o lenguajes reafirman prácticas históricas de discriminación hacia este grupo poblacional. Se sugiere dirigirse a ellas según el contexto del territorio (Por ejemplo: Sumerce, sabedora, etc.).
- Cuando entable una conversación con una persona mayor, es importante que no olvide sus problemas de salud. Factores como la pérdida de audición o de memoria pueden complicar la interacción, pero si tiene en cuenta estas dificultades, podrá encontrar la forma de comunicarse eficazmente.
- Hable despacio, vocalice y establezca contacto visual. No confunda vocalizar bien con hablar alto.
- Dar y recibir un buen trato no es una cuestión de edad sino una forma positiva de relación, consideración y reconocimiento que implica ver al otro/a de igual a igual. Escuche, pregunte, dé sentido y valor a lo que le transmite la mujer mayor.
- Adapte las metodologías con herramientas que les permitan involucrarse de forma activa, como, por ejemplo: uso de música de la época y de su agrado, acudir a sus conocimientos, historias de vida y reminiscencias.
- Estimule las modificaciones positivas, haciéndole entender que la vida se construye continuamente sin importar la edad. Recomendaciones frente al Enfoque de Discapacidad:
 - La profesional psicosocial deberá generar los ajustes necesarios a las diferentes actividades a realizar en los encuentros con el fin de garantizar la participación de las mujeres con discapacidad en dichas actividades. En el presente documento encontrarán algunas variantes metodológicas.
 - Si la profesional psicosocial identifica que hay actividades en los encuentros que le generen dificultad o incomodidad a la persona con discapacidad será necesario preguntarle directamente de qué manera quiere participar en dicha actividad.
 - La profesional psicosocial evitará actitudes compasivas o que denoten lástima hacia las personas con discapacidad.
 - Los lugares en los que se desarrollarán los encuentros deben tener la posibilidad del ingreso de personas con discapacidad física o movilidad reducida con el fin de garantizar el pleno desarrollo de las actividades. Por ejemplo, realizar el encuentro en el primer piso en caso de no contar con rampas o ascensores para el ingreso a pisos superiores.
 - Antes de brindar apoyo a una mujer con discapacidad es indispensable preguntar si lo requiere y, en caso afirmativo, indague de qué manera usted lo puede hacer.
 - Dirigirse directamente a las mujeres con discapacidad, no a sus acompañantes. Debe asegurarse un trato individualizado, intimidad y libertad para expresarse.
 - Se empática/o, tenga en cuenta la situación de la mujer en su más amplio sentido (las diversas áreas de ajuste) sin limitarse a su discapacidad. Ofrezca apoyos y busque recursos adecuados. Valore los logros, motive para realizar las actividades por sí misma.

Tenga presente las siguientes recomendaciones teniendo en cuenta el tipo de discapacidad:

Discapacidad auditiva (personas sordas o con baja audición)





- Identificar la necesidad de contar con intérprete de lengua de señas o con el apoyo de un familiar o de una persona con la que viva ya que, normalmente es quien interpreta los códigos y gestos utilizados para la comunicación.

- Algunas personas sordas han desarrollado la habilidad de lectura de labios por lo que es considerada como otra estrategia de comunicación entre un(a) oyente y una persona sorda, por eso se recomienda hablar en un ritmo pausado con el fin de que la/el sordo(a) comprenda la información brindada.

- Algunas personas sordas saben español y, para estos casos, otra estrategia de comunicación entre un oyente y un sordo es mediante información escrita.

- Realice el contacto con un lenguaje comprensible mediante estrategias de fácil acceso, utilizando escritura en tableros o ayudas audiovisuales sencillas y, preferiblemente, en espacios sin ruidos de fondo en caso de personas con baja audición.

- Tener en cuenta la iluminación y evitar deslumbramientos y ubicaciones a contraluz: hay que situarse de cara a la luz para ser más visible.

- Evitar una forma de hablar infantil o expresiones exageradas. Hablar con naturalidad, ni de prisa ni demasiado despacio.

Discapacidad visual (personas ciegas o con baja visión):

- Es indispensable ser totalmente descriptivos en las actividades desarrolladas y/o con el material utilizado en el encuentro. Transformar actividades de tipo visual en versiones donde el sonido y tacto sean protagonistas.

- Recuerda que las mujeres con discapacidad visual pueden hacer las cosas por sí mismas, aunque las hagan de manera diferente. Reconoce sus capacidades.

- Situarles en el tiempo y describirles el lugar en el que se encuentran.

3.2 Enfoque de Derechos humanos de las Mujeres

Reconoce a las mujeres como ciudadanas activas de un conjunto de derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales; que son indivisibles, universales, interdependientes e irrenunciables. Su aplicación implica el reconocimiento del Estado como responsable de preservar, respetar y hacer efectivo el disfrute de los derechos para todas las mujeres, partiendo del reconocimiento de la situación histórica de exclusión, opresión y desigualdad en la que históricamente han vivido las mujeres. Este enfoque permite orientar las acciones de la guía de espacios respiro individuales a garantizar la dignidad, la libertad y la igualdad de las mujeres.

Recomendaciones frente al Enfoque de Derechos de las Mujeres:

- En las actividades que se desarrollen, asegúrese de escuchar la opinión de las mujeres y valorarlas positivamente.

- Motive a las mujeres a expresarse libremente. En muchas oportunidades ellas pueden sentirse intimidadas a expresarse, así que pueden necesitar de su apoyo para hacerlo.

- Dirija sus reflexiones al fortalecimiento de la autonomía, el ejercicio de la ciudadanía, la deconstrucción de roles estereotipados de género y prevención de la violencia contra la mujer (violencia basada en género).

- Fortalezca el reconocimiento de sí mismas como sujetas de derechos, refuerce la identificación y consciencia del derecho de las mujeres a la salud plena y a una vida libre de violencias.





3.3 Modelo de atención centrado en la persona

El concepto de atención centrada en la persona se ha utilizado en diversos ámbitos relacionados con los servicios sociales: educación, discapacidad, medicina, enfermería, terapia ocupacional, psicología, etc. Esto implica que haya tantas definiciones como contextos en los que este enfoque es aplicable, aunque coinciden en los aspectos fundamentales.

El origen de la atención centrada en la persona se atribuye a la psicología humanista de Carls Rogers de finales del 1940, la cual parte de la hipótesis de que el individuo posee en sí mismo medios y recursos para otorgarle significado a sus experiencias, para el cambio del concepto de sí mismo, sus actitudes y del comportamiento auto dirigido. En este sentido, los derechos y la dignidad de la persona adquieren un valor fundamental y central, dirigiendo la mirada a características como su capacidad de decidir, autonomía, creatividad, necesidad de autorrealización, el desarrollo pleno de su potencial y gestión en la vida cotidiana que conlleve a un mejoramiento en la calidad de vida.

Entender que todos somos seres único/as, con características y necesidades particulares, expectativas, deseos individuales y diferentes a los de otras personas, y donde la diversidad se convierte en una riqueza, deja clara la necesidad de enmarcar los espacios respiro en un modelo de atención centrado en la persona donde la comunicación es horizontal y la función de la facilitadora del espacio se centra en proporcionar recursos que permitan el desarrollo de actitudes psicológicas positivas que fortalezcan la resiliencia, empoderamiento, capacidad de resolución de conflictos y la gestión emocional para seguir desarrollando y construyendo su proyecto de vida. Todo esto, a través de una relación y espacio cálido y seguro de confianza, escucha activa, empatía, respeto por la libertad y participación.

La atención centrada en la persona, integra diferentes maneras de entender y organizar la acción profesional, que, asumiendo este enfoque, busca mejorar la calidad de vida de las mujeres que precisan cuidados debido a las afectaciones psicosociales producto de la exclusión y discriminación, dando la máxima importancia al ejercicio de su autonomía y a su bienestar subjetivo.

La ACP como enfoque, comprende un conjunto de principios y/o enunciados que orientan la atención. Se proponen diez asunciones que caracterizan este enfoque aplicado a la atención con las mujeres en los espacios respiro individuales.

Decálogo de la Atención Centrada en la Persona

1. Todas las mujeres tienen dignidad. Con independencia de la edad, la discapacidad u otras características que desde la mirada interseccional puedan generar vulnerabilidad. Por tanto, deben ser tratadas con igual consideración y respeto que los demás.
2. Cada mujer es única. Ninguna mujer es igual a otra. Cada mujer tiene su propio proyecto vital. Por tanto, la atención personalizada es imprescindible.
3. La biografía es la razón esencial de la singularidad. La biografía es lo que convierte en única a cada mujer. Por tanto, ésta se convierte en el referente básico del plan de atención.
4. Las mujeres tienen derecho a controlar su propia vida y tomar decisiones sobre la misma. La mujer se considera como un agente activo y protagonista de su proceso de atención. Por tanto, se respeta la autonomía de las mujeres y se buscan oportunidades y apoyos para que éstas tengan control sobre su entorno y su vida cotidiana.
5. Las mujeres con discapacidad tienen derecho a ejercer su autonomía. La autonomía no se entiende como una capacidad única y fija. Por tanto, no se renuncia a trabajar desde la autonomía con las personas afectadas, identificando oportu-





tunidades y apoyos que permitan su ejercicio. Y también la autonomía es entendida como un derecho para tomar decisiones y actuar, en algunos casos este ejercicio requiere de diferentes apoyos que pueden variar en intensidad (baja, media, alta), pero que en ningún caso deben sustituir la voluntad de las personas.

6. Todas las mujeres tienen fortalezas y capacidades. Las mujeres, aun teniendo altos niveles de dependencia, también tienen fortalezas y capacidades. Por tanto, la mirada profesional no se fija solo en los déficits y limitaciones, sino que reconoce las fortalezas y capacidades de cada persona y el fortalecimiento de las mismas.

7. El ambiente físico influye en el comportamiento y en el bienestar subjetivo de las mujeres. Especialmente en las mujeres en situación de vulnerabilidad, el ambiente físico tiene gran importancia en su bienestar subjetivo. Por tanto, es preciso lograr entornos accesibles, confortables, seguros y significativos.

8. La actividad cotidiana tiene una gran importancia en el bienestar de las mujeres. Lo cotidiano, lo que sucede en el día a día, las actividades que realizan las mujeres influyen de forma determinante en su bienestar físico y subjetivo. Por tanto, se procuran actividades plenas de sentido que, además de servir de estímulo y terapia, resulten agradables y hagan sentir bien a las mujeres.

9. Las mujeres son interdependientes. El ser humano se desarrolla y vive en relación social; es decir, necesita a los/as demás y, a la vez influye en ellos/as. Por tanto, los/as otros/as los/as profesionales, la familia, las amistades y/o las/os voluntarios/as son esenciales en el desarrollo del proyecto vital de las personas y tienen un papel clave en el ejercicio de la autodeterminación y en el logro del bienestar.

10. Las mujeres son multidimensionales y están sujetas a

cambios. En las personas interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Las mujeres en sus diferencias y diversidades requieren de apoyos diversos y ajustados a las necesidades y características. Por tanto, es preciso ofrecer atención desde intervenciones integrales, coordinadas y flexibles.

3.4 Terapias integrativas con enfoque sensorial y Salud Mental

La Salud Mental es un estado integral de bienestar y equilibrio que nos permite contar con una buena calidad de vida al conectarnos con la capacidad de disfrute, manifestar nuestros sentimientos, interactuar con los demás, pensar, así como conectar con aquellos recursos para enfrentar dificultades y resolver los desafíos del día a día.

La Terapia Integrativa en salud mental es un enfoque combinado de psicoterapia que reúne a los diferentes elementos de terapias específicas. Así como ocurre en el área de la medicina integrativa, se combinan los enfoques convencionales y complementarios de forma coordinada. Por lo tanto, está abierta a todas las psicotécnicas que científicamente han demostrado su utilidad a través de su aplicación en una unión de psicoterapias de oriente y occidente valorando entre algunos ejemplos, la terapia a través del arte, la relajación, musicoterapia, meditación, visualización y diferentes modalidades de acompañamiento individual que permita conducir a la mujer a un nuevo estilo y calidad de vida ayudando a las mujeres a mejorar y restablecer su salud en múltiples ámbitos interconectados -biológico, conductual, social, ambiental- en lugar de limitarse a tratar la enfermedad.

Las terapias sensoriales, como parte de las terapias integrativas, utilizan los sentidos de forma creativa para tratar y desarrollar nuestras emociones, y fomentar la salud y el bienestar de forma segura, accesible y placentera. El tacto, el olfato, el color, la música y la respiración pueden ser uti-





lizados como agentes curativos en el trabajo terapéutico ya que, establecen conexiones directas y profundas con nuestras emociones, la forma de interpretar nuestra realidad y la capacidad de sentir. A través de los sentidos se analizan las distintas conexiones con la salud de nuestro nivel físico, psicológico y espiritual.

Teniendo en cuenta lo anterior, cada sentido nos presenta un camino terapéutico distinto, pero en general las terapias sensoriales conceden más importancia al desarrollo integral del individuo que al tratamiento de las enfermedades en sí. Algunas personas las utilizan simplemente como medio para conocerse y sentirse mejor.

Teniendo en cuenta lo anterior, la guía de los espacios respiro, representa un complemento al modelo psicosocial establecido por la Secretaría Distrital de la Mujer, cuyo objetivo es contribuir al reconocimiento de los recursos personales y colectivos con los que cuentan las mujeres y la mitigación del impacto psicosocial de las violencias estructurales y los malestares que afrontan para la toma de decisiones a favor de su bienestar, autonomía y ejercicio pleno de su ciudadanía; permitiendo un contacto con los propios recursos, fortaleciendo la conexión con las emociones a través de las experiencias que se proponen, potenciando recursos resilientes que conlleven a la toma de decisiones y solución de conflictos.

El material que se presenta a continuación tiene la intención de ser una caja de herramientas metodológicas que ayude al profesional de los equipos de atención psicosocial a poner en práctica las acciones de atención individual con un carácter psicosocial, reparador y promocional de la salud mental, dirigidas a fortalecer las capacidades psicoemocionales de las mujeres en sus diferencias y diversidades.

Este conjunto de acciones ha sido seleccionado de diversos procedimientos terapéuticos y ha sido adaptado para que, además de aliviar y restaurar, se promuevan nuevas comprensiones frente al autocuidado, la resiliencia, la gestión

emocional, se identifiquen recursos y se facilite el reconocimiento de afectaciones y daños ocasionados desde sus experiencias como mujeres diversas.

En ese sentido, el conjunto de orientaciones para la atención individual en los espacios respiro individuales contempla los siguientes principios:

- Las orientaciones para la atención se dirigen especialmente a las necesidades y problemáticas actuales, entre las que se incluyen: Fortalecimiento de la autoestima, autoconfianza y recursos de afrontamiento, habilidades para el fortalecimiento de la gestión emocional, solución de problemas, manejo del tiempo libre y fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables.
- Están inspiradas en el enfoque de fortalecimiento de recursos, capacidad resiliente y centrada en las soluciones, en la que, además de constatar las afectaciones, se pretende reconstruir con base en los recursos y potencialidades propias de cada mujer.
- Están orientadas a un corto plazo, en la medida que hay constantes necesidades que requieren ser atendidas.

Las orientaciones metodológicas se presentan con los siguientes componentes:

- Actividades sugeridas: son las acciones distribuidas por sesiones, que contienen sus propios objetivos y los procedimientos.
- Recomendaciones generales en las que se indican sugerencias para las buenas prácticas, precauciones e indicaciones particulares para algunos casos o procedimientos especiales, en función de algunos componentes diferenciales como la discapacidad, por ejemplo.
- Recursos adicionales. Sugerencia de otras acciones que se pueden llevar a cabo en el tema particular y anexos para acompañar las actividades propuestas.





4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESPACIOS RESPIRO INDIVIDUALES

4.1 Fortalecimiento de la Autoestima, Autoconcepto, Autoconfianza y Recursos de Afrontamiento

ACTIVIDAD 1

Objetivos:

- Promover y fortalecer la autoestima y autoconcepto.
- Valorar y potenciar los recursos y cualidades personales.
- Incentivar la autoobservación como herramienta de inteligencia emocional.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: - Espejo mediano
- Ficha “mi imagen en el espejo” (anexo 1)
- Lápiz o lapicero.
-Colores o marcadores delgados.

Momento 1: Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria:

¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con una misma y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidado, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pero también en un deber”.

Momento 2: Actividad “Reconociéndonos en el espejo”

Posterior al espacio de saludo y la actividad que permite llevar a la mujer al momento presente, se indica: “Todas nos miramos al espejo todos los días, pero muchas veces nos miramos sin vernos.” Al decirles esto es normal que, muchas se muestren



sorprendidas e incluso nieguen lo que les decimos porque no sea común verse en un espejo, seguimos con la explicación “Puede que a menudo veamos nuestro color de pelo, nuestro peinado, nuestra cara y nuestra ropa, pero pocas veces nos miramos por dentro. Es muy importante aprender a mirar por dentro: qué sentimos, qué pensamos, qué es lo que nos pasa, qué cosas queremos, cómo somos. Ahora vamos a aprender a mirarnos por dentro, es muy importante que cada día dediquemos unos minutos a mirarnos por dentro”. Comenzamos con la actividad y seguimos explicándoles:

“Ahora vamos a mirarnos al espejo, (para esto se dispone un espejo pequeño o mediano frente a la mujer). Lo primero que vemos es nuestro aspecto físico, el color del pelo, la altura, la forma de la cara, el color y forma de nuestros ojos, el color de nuestra piel, etc. Te invito a describir cómo eres por fuera” Una vez la mujer se describe a través del espejo, fomentando la atención a detalles, continuamos con la instrucción “ahora te pondrás cómoda para mirarnos por dentro. Para mirarnos por dentro tenemos que mirar en un espejo que hay dentro de nuestra cabeza y para eso tenemos que cerrar los ojos. Cerramos los ojos y dedicamos un tiempo a mirarnos por dentro, a sentir nuestro cuerpo desde adentro. Primero vamos a darnos cuenta cómo estamos respirando, en dónde sentimos la respiración, qué partes del cuerpo están en movimiento cuando respiramos. Ahora empezaremos a mirar qué estamos sintiendo, seguiremos por mirar qué pensamos, qué cosas queremos, qué cosas nos dan miedo, etc”. Damos espacio para que la mujer identifique lo que se le solicita y después de un rato le solicitamos abrir los ojos.

Nota: En caso de que la mujer presente una discapacidad visual, a cambio de la descripción de su físico a través del espejo, se realizará por medio del tacto.

Una vez la mujer se ha tomado el tiempo de identificar aspectos de sí misma mediante la guía de la facilitadora, se invita a

plasmarlo en la ficha “mi imagen en el espejo” (ver anexo 1), la cual tendrá dos versiones, la versión A es aplicable para las mujeres que saben leer y escribir, la versión B es para mujeres que no saben hacerlo, a las cuales se les invitará a plasmar a través de diferentes dibujos y/o símbolos lo que reconocieron de sí mismas a través del espejo físico y mental.

Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer que comparta lo que ha identificado sobre sí misma desde su dimensión física y la interior. Para ello, se realizarán una serie de preguntas guía, que lleven a un diálogo reflexivo, como, por ejemplo:

¿Cómo fue para ti esta experiencia de mirarte al espejo interno?, ¿Has aprendido algo de ti que no sabías? ¿Algo de lo que sentiste te sorprendió? ¿Te habías hecho alguna vez esas preguntas sobre cuáles son tus miedos, tus sueños, tus pensamientos y sentimientos? ¿Qué de lo que identificaste te hace sentir orgullosa de ti? ¿Qué de lo que descubriste de ti quisieras mejorar?

Una vez se establece un diálogo alrededor de las preguntas, se habla con la mujer acerca de la importancia de conocerse a sí misma, tomarse tiempo en el día para mirarse al espejo interior y reconocer cuáles son sus emociones, sus pensamientos, sus deseos y temores.

Se entrega de nuevo el espejo a la mujer, indicándole que teniendo en cuenta lo aprendido en el encuentro, se dirija a su reflejo indicando 3 aspectos positivos de ella misma. Por ejemplo: “María, eres una mujer creativa, inteligente y muy divertida”.

Se agradece a la mujer por su participación en el espacio, se cierra encuentro.





ACTIVIDAD 2

Objetivos:

- Identificar recursos de afrontamiento propios en diferentes momentos de la vida.
- Impulsar acciones que lleven a la utilización de recursos según necesidades.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- Siluetas de anclas (anexo 2)
- Lápiz o lapicero.
- Colores o marcadores delgados.
- Escarcha, temperas, pinceles, colbón, diversos materiales de arte.

Momento 1: Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con uno mismo y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir

nuestros deberes con los/as demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidado, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pro también en un deber”.

Momento 2: Actividad “Las Anclas”.

Para el inicio del ejercicio la facilitadora pedirá a la mujer que se ubique en una posición cómoda, si está sentada en la silla, debe poner la planta de los pies sobre el piso, las manos sobre los muslos de las piernas, y con las palmas de las manos hacia abajo, se le pedirá que cierren lentamente los ojos, o si eso es incómodo, pueden mantener los ojos abiertos mirando hacia un punto en el horizonte, como se sientan más cómodas y seguras. Se le invitará a sentir la respiración, sintiendo cómo entra y sale el aire por las fosas nasales, reconociendo cómo se encuentra el ritmo de la respiración, si esta lenta o acelerada, una vez las mujeres se encuentren en serenidad, se pone de fondo sonidos del mar y se iniciará la actividad mencionando:

“la vida a veces puede ser vista como un inmenso mar abierto, en donde no sabemos con qué podemos encontrarnos, a veces podemos sentirnos como a la deriva y otras veces sentimos que tenemos el control, que podemos girar a la derecha o a la izquierda y tomar el rumbo que queramos como si fuéramos un barco en ese inmenso mar, y cuando estamos en ese inmenso mar algunos días pueden ser muy soleados y calmados y otros muy oscuros, fríos, con fuertes tormentas. Imaginemos un momento de nuestras vidas que haya sido muy oscuro, triste, tal vez como la tormenta más grande que hayamos enfrentado, recordemos qué sentimos en ese momento, qué pensábamos, qué hicimos”.

16





La facilitadora dará un tiempo prudencial para luego continuar dando la siguiente indicación: “los barcos tienen varias anclas que les permiten mantenerse en el mar y no andar a la deriva cuando ocurren las tormentas, algunas anclas son muy grandes, otras medianas y otras pequeñas, pero todas, sin importar su tamaño cumplen la misma función. Ahora imaginemos que somos un barco que ha atravesado por esa tormenta, imaginemos que atravesamos por ese momento difícil y pensemos por un momento cuáles son esas anclas que nos mantienen firmes sin irnos a la deriva en ese momento doloroso”.

La facilitadora coloca cerca a la mujer las siluetas de anclas de diferentes tamaños recortadas previamente (Ver anexo 2) y le pedirá que lentamente abra los ojos, tome las anclas que desee y escriba en ellas qué fue lo que las mantuvo a pesar de la tormenta o tormentas que vivió.

Se le brinda una hoja blanca donde se le indica que dibuje un barco y lo decore como desee, con los diferentes materiales que se ponen a su disposición. Este barco será una forma simbólica de representarse a sí misma, así que se le indicará ¿si fueras un barco, que tipo de barco serías, que colores tendrías? Dibuja un barco que te represente. Alrededor de dicho barco, pegará todas las anclas que la mujer desee, representando cada una un recurso de afrontamiento ante momentos difíciles.

Si la facilitadora y la mujer lo desean se puede utilizar música ambiental o instrumental para acompañar la dinámica.

Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer

que describa su barco y sus anclas. La facilitadora mencionará que en algunos momentos puede no ser fácil identificar esas anclas en sus momentos de tormenta; sin embargo, al realizar el ejercicio se permitió el poder indagar por esos aspectos que ayudaron a sostenerse a pesar del ruido de un huracán o una tormenta que los intentaba mover, ¿en qué otros momentos de tu vida pudiste utilizar esas anclas? La facilitadora terminará la actividad reflexionando sobre los otros momentos de la vida donde han podido utilizar esos recursos de afrontamiento y la importancia de mantenerlos y recordarlos para futuras ocasiones o tormentas en la vida.

Se agradece a la mujer por su participación en el espacio, se cierra el encuentro.

4.2 Habilidades para el fortalecimiento de la gestión emocional

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

- Facilitar la consciencia corporal.
- Mejorar la capacidad de comprender las propias emociones.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- Silueta cuerpo (anexo 3)
- Lápiz o lapicero.
- Colores o marcadores delgados.

Momento 1: Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo





po de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con uno mismo y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidada, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pro también en un deber”.

Momento 2: Actividad “Mindfulness en movimiento y corporalidad de las emociones”.

Se introduce a la mujer en el hecho de ser un ser integral donde su cuerpo, mente, emociones hacen parte de un todo que se interrelaciona entre sí. Se reflexiona frente a cómo nuestro cuerpo resguarda nuestras vivencias internas y éstas se pueden manifestar a través de dolores, sensaciones, entre otros. Frente a ello, se invitará a la mujer a escuchar las necesidades del cuerpo, descubrir a través del movimiento

cómo manejar el dolor y aumentar las sensaciones placenteras. Por ejemplo: “siento en este momento dolor en el área del cuello, mi cuerpo me pide mover mi cabeza en círculos para liberar la tensión”. De esta manera se invita a la mujer a expresar lo que su cuerpo le pide en el momento, acompañándola con el movimiento y haciendo un recorrido por todo el cuerpo a través de movimientos conscientes que relajen y liberen tensiones. Se hará énfasis en realizar movimientos lentos, los cuales no deben ser perfectos, reconociendo sensaciones placenteras y displacenteras.

Se tendrá en cuenta la siguiente guía de movimientos:

Posterior a la actividad de movimiento consciente, se solicita a la mujer que se siente cómodamente y se le entrega impreso el anexo 3. Le pediremos que imagine recuerdos que le enfaden, que le de asco, miedo, que le ponga contenta, triste o que piense en momentos donde haya recibido una sorpresa. Cada vez que recuerden los diferentes momentos asociados a diversas emociones, le vamos a preguntar las zonas de su cuerpo que se han despertado. La mujer deberá en la silueta del anexo 3, colorear las zonas del cuerpo asociadas a las emociones. Así mismo, se le invitará a plasmar en el dibujo aquellas ideas asociadas al cuerpo y su relación con el bienestar. Por ejemplo: ¿Cuándo piensas en la boca, que pensamientos te vienen a la mente, en nuestro día a día cuál es la importancia de la boca?.

Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer que comparta cómo se sintió realizando las actividades propuestas. Se indaga en qué tan común es en su diario vivir prestar





atención a su cuerpo, para a partir de su respuesta reflexionar sobre cómo en general los seres humanos estamos bastante desconectados de nuestro cuerpo. Con lo cual nos alejamos de nuestros sentidos. Estamos la mayor parte del tiempo con una alta actividad mental. Este alejamiento puede darse tanto en situaciones de estrés como en situaciones de dolor o enfermedad. Si vivimos estresados puede que estemos constantemente “en la cabeza”, pensando, analizando, planeando, creando, haciendo. Si tenemos una condición física de dolor o enfermedad puede que nos hayamos alejado del cuerpo para evitar sentir el dolor.

En ambos casos alejarse del cuerpo es alejarse de las sensaciones, de los sentidos. Y con ello nos alejamos de nuestras emociones y de nosotros mismos. Nos volvemos más rígidos, la respiración se vuelve más superficial, nos tensamos más. Es un ciclo vicioso. El primer paso para romper este bucle es volver al cuerpo.

Se indaga con la mujer en la manera en que ella considera podría volver al cuerpo en aquellos momentos en que la cabeza parece estar liderando la parada, generándole estrés. Se recuerda el movimiento consciente como un recurso que facilita la autoobservación y la relajación.

Así mismo, se reflexionará sobre la importancia que tiene ser capaces de identificar las propias emociones y las de las personas que nos rodean, explicando que esto constituye uno de los elementos clave para conocernos mejor y para mejorar las relaciones que mantenemos con las personas que nos importan. Ponerle nombre a lo que sentimos es el primer paso para comprenderlo y, por último, conocer nuestras reacciones físicas como, por ejemplo: aumento de palpitations, sudoración, falta de energía, falta de concentración, etc.

Se agradece a la mujer por su participación en el espacio, se cierra encuentro.

ACTIVIDAD 2

Objetivo:

- Usar la respiración y estimulación olfativa como medida de control de las emociones.
- Reconocer recursos propios y ambientales que permitan el manejo de las emociones.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- Botellita de aceite esencial diluido en aceite vegetal.
- Lápices y/o bolígrafo.
- Impresión anexo 4
- Colores, marcadores, borrador, tajalapiz.

Momento 1 Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti qué es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con una misma y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a con-



vivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidada, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pro también en un deber”.

Momento 2: Actividad “La pomada del Alivio”

Para iniciar la actividad la facilitadora puede preguntarle a la mujer: ¿Cuándo tienes un dolor físico o te enfermas, qué sueles hacer? se da espacio a recibir la respuesta de la mujer para posteriormente indicar: “cuando sentimos dolores físicos solemos recurrir a medicinas para aliviar dichos dolores, en algunos casos recurrimos a medicinas naturales que nos ayuden a minimizar los síntomas, cuando tenemos algún malestar o un dolor emocional solemos pensar que el tiempo es el único que cura, y pensamos que no existe una medicina que nos ayude a aliviar dicho dolor emocional, pero te voy a contar la historia de un grupo de mujeres valientes y luchadoras que al igual que muchas otras han sufrido situaciones que han vulnerado sus derechos.

Éstas mujeres desarrollaron una fórmula magistral para aliviar esos dolores emocionales que tuvieron a raíz de todo lo que vivieron, utilizaron ingredientes que cada una de ellas aportó, ingredientes que solo tenían ellas y que los podían encontrar buscando dentro de su alma y sus corazones, aportaron sus fortalezas, sus sueños, sus habilidades. Se pusieron todos los ingredientes en un recipiente y así construyeron su fórmula magistral, una pomada que les aliviaba el dolor del alma. ¿Recuerdas cuando eras pequeña; nuestros padres, cuidadores o personas conocidas recomendaban pomadas,

ungüentos, cremas y otras cosas para poder sanar las heridas o dolores que teníamos?, (se deja un espacio para que de la mujer se dé lugar al conocimiento y experiencia que se tiene al respecto).

¿Qué te parece si tú construyes tu propia pomada, una pomada que te alivie esos dolores que te hacen estar hoy aquí? (permitir que la mujer conteste)”. Se le entregará a la mujer el anexo 4 para que escriba, dibuje o simbolice los ingredientes que debería tener esa pomada. Se debe realizar ciertas preguntas reflexivas para motivar la identificación de los ingredientes para ello se pueden utilizar preguntas como, ¿qué ingredientes crees que podríamos usar?, ¿Qué consideras que es necesario para aliviar un dolor emocional?, ¿Qué te ha ayudado anteriormente en momentos de tristeza?, ¿Qué te ha servido cuando sientes rabia?, ¿Qué ha sido útil en momentos en que te has sentido confundida?

Una vez la mujer ha creado su pomada con el anexo 4, la facilitadora debe realizar la simulación de la construcción de la pomada, una vez haya terminado se le presentará una pequeña botella de aceite esencial diluido con aceite vegetal. (Previamente la facilitadora ha preparado la mezcla).

La facilitadora pondrá en las manos de la usuaria algunas gotas de la “pomada” construida, solicitando a la mujer que frote sus manos entre sí, acerque sus manos a la nariz y sin retirarse el tapabocas respire profundamente, sienta su olor tratando de hacer conciencia de lo que pasa con este en sus sentidos, para posteriormente exhalar. Se indica de nuevo que acerque sus manos, inhale la pomada que contiene todos aquellos ingredientes que hacen que el alma sane (se nombran). Al exhalar se invita a la mujer a que imagine que de su cuerpo salen todas aquellas energías pesadas, aquellas emociones densas que se acumula en el cuerpo y nos quitan paz. Se repite 3 veces.



Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer que comparta cómo se sintió con la actividad realizada. Se pregunta: ¿Consideras que la salud emocional y mental es igual de importante que la salud física? (Se abre espacio para acoger su respuesta). Se reflexiona sobre el tema considerando que, aunque pareciera obvio, la mente está dentro del cuerpo y hay que mantenerla saludable tanto como el corazón, los pulmones o los dientes. Nuestras emociones pueden afectar nuestras ideas y pensamientos, afectando negativamente la forma de vivir en nuestro día a día. Tanto para el malestar físico como emocional necesitamos movilizar herramientas o elementos que nos hagan sentir mejor y mantener un bienestar integral.

Aspectos para no olvidar integrar en nuestra pomada del alivio:

- Priorízate y dedícate tiempo.
- Trabaja la autoobservación.
- Acepta y expresa tus emociones.
- Aprende a medir tu temperatura emocional.
- Incluye todas esas acciones que te permiten gestionar mejor tus emociones.

!Tus emociones son tus responsabilidad; Has lo mejor posible por hacerte cargo de ellas.

Se agradece a la mujer por su participación en el espacio, se cierra encuentro.

4.3 Solución de problemas

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

- Fortalecer la sensación de autonomía y decisión en el manejo de dificultades.
- Promover la atención plena como herramientas para el manejo de múltiples dificultades.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- Lápices.
- colores
- temperas
- pinceles
- octavo de cartulina blanca.
- colbón
- escarcha

Momento 1 Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar





y conectar. Para conectar con una misma y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidada, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pro también en un deber”.

Momento 2 : Actividad “la metáfora del estanque”

Se invita a la mujer a ponerse en una posición cómoda observando donde se encuentra nuestra atención en este momento. Prestamos atención a los sonidos exteriores, la temperatura del ambiente. Posteriormente, dirigimos la atención a nuestro interior y para ello cerraremos los ojos. Le indicamos haciendo pausas entre cada frase:

“Vamos a realizar una actividad para poder observar con más facilidad el contenido de nuestra mente. Nos imaginamos que estamos frente a un estanque. Un estanque claro y cristalino. El estanque es tan claro que, en el fondo de este, se pueden observar las plantas, algunas piedras y la arena en el fondo. Comenzamos a mirar el fondo del estanque, su claridad, su tranquilidad. ¡Cada vez que nos llegue un pensamiento a la mente, es como si una piedra cayese sobre el estanque y Pum! Todo se revuelve, nada se ve claro, la arena se levanta y el fondo no se distingue de la superficie. Sin embargo, si permanecemos en quietud, sin mezclarnos con las

piedras y observando el fondo del estanque, atentas a la respiración, podemos ver como, por sí solo, el estanque vuelve a recuperar su naturaleza y quietud previa: la arena vuelve al fondo, el agua se aquieta y todo vuelve a la quietud. También así es nuestra mente, cada vez que aparece un pensamiento, todo parece volverse confuso. Sin embargo, si podemos permanecer observando el fondo de la mente, desde la quietud, sin apegarnos a las piedras, la mente recupera su quietud original. Continuamos unos instantes con esta metáfora, haciendo cada vez que llegue un pensamiento lo mismo una y otra vez”.

Con la meditación, a medida que practicamos, las piedras van desapareciendo totalmente y una puede ver el espacio grande y transparente de la mente. Ocasionalmente aparece alguna piedra, y entonces, nosotras podemos decidir donde ponemos la atención: si en las piedras quedando atrapados por ellas, o en el fondo del estanque, desde donde podemos observar los fenómenos mentales desde el desapego.

Una vez se ha realizado la actividad de visualización mindfulness, se reflexiona con la usuaria: “a veces en la vida, se nos presentan situaciones que parecen revolcar nuestra vida como aquellas piedras en el estanque, situaciones que a lo mejor hacen que dejemos de ver nuestro camino con claridad, que nos paralizan y nos hacen sentir perdidas. Quiero contarte cómo algunos artistas han usado el arte como una manera de expresar aquello que parece confuso para así comprenderlo y darle un sentido a su historia. Voy a mostrarte algunas obras de arte y quiero que me digas que emociones o pensamientos te generan... (se muestran las siguientes imágenes)

Se continúa indicando...” Te invito a que por un momento traigas a tu memoria alguna situación que te haya generado alguna o algunas emociones que reconociste en esos cuadros, alguna situación que en tu vida te produjo miedo, tristeza,





confusión (o las emociones que la mujer haya identificado al ver los cuadros). ¿Si pudieras contar esa situación y esa emoción o emociones que acompañaron ese momento a otros a través de un dibujo como lo hicieron estos artistas, cómo lo representarías? ¿Qué colores escogerías? ¿Qué formas tendría? ¿Qué tamaño tendría?

Se entrega materiales diversos para que la mujer plasme la situación problema y las emociones que le acompañan.

Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer que comparta cómo se sintió con la actividad realizada y que nos explique su cuadro. Se indaga y reflexiona en la manera en que afrontaron esa situación en su pasado, que aprendieron de la situación y basado en ese aprendizaje cómo enfrentarían una situación similar en el presente.

Se finaliza entregándole impresa la siguiente frase a la mujer.

“Los problemas son como las piedras: puedes usarlos como anclas para hundirte en el mar o como escalones para subir y ser mejor”.

ACTIVIDAD 2

Objetivo: • Generar un autodiagnóstico de las diferentes áreas de vida, para generar planes de acción de mejora frente a lo que no nos satisface.

Tiempo: 60 minutos

Materiales:

- Lápiz.
- bolígrafo
- colores.
- marcadores delgados
- borrador
- Impresión de Anexo 5

Momento 1 Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con una misma y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidada, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pero también en un deber”.





Momento 2: Actividad “la rueda de la vida”

Para el desarrollo de esta actividad, se brindará a la mujer una hoja con la rueda de la vida (anexo 5), y se procederá a indicar:

“Para fortalecer, transformar, mejorar nuestra vida y acercarnos a una mayor sensación de bienestar, es importante hacer un pare de vez en cuando para hacer un ejercicio de observación y autoanálisis. Esto nos permitirá saber cómo nos encontramos en las distintas áreas de nuestra vida, y tener una visión apropiada de lo que queremos lograr. Es por esto por lo que aprovecharemos este espacio para que a través de la herramienta de la rueda de la vida identifiquemos nuestras áreas más fuertes y aquellas que merecen la pena le empechemos a dar una mayor atención. Partiremos de la premisa que para llegar a un lugar es necesario saber cuál es tu punto de partida. Con este ejercicio vas a averiguar dónde estás el día de hoy”.

Instrucciones:

1. Marca la puntuación en la rueda: una puntuación del 1 al 10. De este modo pondremos una puntuación a nuestro desarrollo o satisfacción en cada área de nuestra vida. La puntuación más baja estará cerca del centro, mientras que el 10 está en el borde de la rueda (tener en cuenta preguntas guía de cada área del anexo 6).
2. Une de los radios de la rueda, o bien, coloreamos cada porción con los colores que más nos gusten, como prefiramos.

3. Observa tu rueda y analízala. ¿A qué áreas dedicas más tiempo y a cuáles menos?, ¿Cómo te hace sentir tu rueda?

4. De las áreas que puntuaste más bajo, escribe frente a ella 3 acciones puntuales que aportarían a mejorarla.

Nota: En lo posible se usará una música de fondo que invite a la introspección y tranquilidad, mientras realizan el ejercicio, preguntándoles previamente si así lo desean.

Momento 3

Se dispondrá de un espacio para que abiertamente la mujer comparta las reflexiones que le suscita la actividad. Recojiendo las reflexiones que se obtuvieron en el ejercicio anterior se complementará, enfocado en una reflexión sobre la importancia de la autoobservación periódica de las diferentes áreas de nuestra vida y el establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo que las fortalezcan.

Puntos a tener en cuenta para la reflexión:

- La vida es más un camino que una meta. Un camino de pequeños pasos, de pequeñas metas, de pequeños gestos y acciones que la van cultivando.
- No es lo mismo conocer técnicas y tener conocimientos sobre el cuidado y el autocuidado, que hacerlos cuerpo y acción.
- ¿Me doy los cuidados necesarios para mantener mi bienestar de forma sostenible o agoto hasta que algo en mí se rompe y luego busco cómo arreglarlo?





- ¿Cuido de mí tan bien como cuido de otros/as?
- ¿En cuántas áreas se centra mi vida? ¿dónde quedan las demás?

4.4 Manejo del tiempo libre y Fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables

ACTIVIDAD 1

Objetivo: Liberar estrés acumulado a través de técnica de masaje facial y mándalas.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: - Mándalas de animales impresos (anexo 6)
 - colores
 - marcadores delgados
 - tajalápiz
 - borrador
 - espejo.

Momento 1 Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con una misma y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidada, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pero también en un deber”.

Momento 2: Actividad “yoga facial” y “mándala de los animales”.

Para dar inicio a la siguiente actividad, se solicitará a la mujer que se ubique en una posición cómoda en las sillas dispuestas en el espacio grupal de forma circular, procurando cuidar su postura. Una vez ubicada se indicará: “Todo el mundo está acostumbrado a hacer ejercicios y deporte con los músculos del cuerpo y no hemos añadido la rutina de ejercicios para los músculos de la cara. Hoy te tengo una invitación para tomar conciencia de esta parte de nuestro cuerpo y cuidarlo. El yoga facial es, en esencia, la misma técnica que se realiza con el cuerpo, pero aplicado al rostro. Es decir, haremos una combinación de movimientos que junto a la respiración nos permitirá disminuir el estrés, eliminar tensiones en los músculos faciales, tonificarlos y tener un momento placentero de autocuidado”.





Una vez hechos los ejercicios, la profesional incluirá: “El yoga facial es una técnica que proporciona múltiples beneficios y una placentera sensación de bienestar y, cuanto más lo practicas más beneficios consigues. Practicarlo a diario te ayudará a activar y tonificar los músculos de la cara, pero también a ser más consciente de tu mundo interior ya que en la cara se reflejan muchas de nuestras preocupaciones, tensiones, tristezas, alegrías... Muchas veces no nos percatamos de la forma en que manifestamos hacia afuera nuestro mundo interno hasta que alguien nos lo hace ver o cuando nos vemos en un espejo. También se puede ver en doble vía, ya que las expresiones faciales afectan a las emociones de forma pequeña pero significativa. Así, sonreír no será la solución a todos los problemas, pero es un recurso que en sí mismo tiene el poder de hacerte sentir mayor bienestar”.

Posterior a la actividad de yoga facial, se pregunta a la mujer si alguna vez ha escuchado hablar de los mandálas.

Se explica en términos generales el mandála “Aunque, la palabra mandála significa “círculo” y la mayoría de ellos tienen forma circular, hay diseños a otras formas geométricas, incluso llegando a formar mandálas de flores, así como mandálas de animales. Así pues, los mandálas de animales también tienen mucho significado y se utilizaron en los tiempos antiguos, ya que cada animal tenía significados diferentes para antiguas culturas y expresan muchísimo sin necesidad de utilizar la palabra. Los mandálas tienen como finalidad en algunas culturas de parar por unos instantes el pensamiento y la mente aspirando alcanzar un estado meditativo. Así pues, dibujar y pintar mandálas nos aporta relajación física y tranquilidad mental.

Los mandálas de elefante representan fuerza, tanto mental como física, así como suerte y encanto. Mandálas de león significarían fuerza y poder; los mandálas de lobo representan

la familia, la lealtad y la unión, incluso la iluminación espiritual; los mandálas de caballos simbolizan energía y velocidad. En cuanto a los búhos, representan el conocimiento y la sabiduría. Las mariposas representan alegría, libertad, creatividad y transformación. El colibrí significa amor, belleza, inteligencia y capacidad de disfrutar la vida. El lobo simboliza la familia, protección y lealtad”.

Se muestra diferentes opciones impresas de mandálas de animales para que la mujer escoja cuál desea colorear (ver anexo 6).

Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer que comparta cómo se sintió con la actividad realizada. Se conversa y reflexiona sobre lo que para ella representa el animal que escogió, qué similitudes y diferencias tiene con dicho animal y se reflexiona sobre cómo con actividades que parecen simples y se suelen pensar solo para niños, podemos conectar con emociones positivas como la tranquilidad, alegría, liberar el estrés y tener un espacio para nosotras mismas.

ACTIVIDAD 2

Objetivo:

- Entrenar la conciencia y la atención plena para poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales.
- Identificar herramientas de autocuidado a través de los sentidos que favorezcan estilos de vida saludables y manejo del estrés.

Tiempo: 60 minutos





Materiales: - Hojas de colores.
- tijeras
- lápices
- bolígrafo
- Colores
- Chokolatina pequeña.

Momento 1: Bienvenida y Rapport.

Se da la bienvenida a la mujer participante, invitándola a sentarse cómodamente y felicitándola por regalarse un tiempo de autocuidado que aporte a su bienestar. Como parte de la generación de un ambiente de confianza, la facilitadora iniciará preguntando a la usuaria ¿Para ti que es el autocuidado? ¿normalmente tomas parte de tu tiempo para cuidar de ti misma? Se le explicará el objetivo del espacio más o menos de la siguiente manera:

“En los tiempos en los que vivimos, la prisa, el trabajo, las obligaciones, los deberes, nos dejan poco tiempo para parar y conectar. Para conectar con una misma y con las propias necesidades. Inclusive a veces pensamos que parar por unos minutos es un privilegio. Nos centramos tanto en cumplir nuestros deberes con los demás, que nos olvidamos de que nosotras mismas somos la persona con la que vamos a convivir el resto de nuestras vidas. Así que... es tan importante cumplir con nuestras obligaciones como cumplir con nuestros deseos y necesidades.

El cuidado, es decir, cuidar y ser cuidada, es una necesidad humana muy importante para el desarrollo de las personas, el mantenimiento de la salud física y mental. Por eso el hecho de cuidarnos se convierte en un derecho, pro también en un deber”.

Momento 2: Actividad “relajación de los sentidos”

Cada día realizamos varias comidas al día de forma rutinaria, “¿alguna vez te has parado a pensar lo que ocurriría si en lugar de simplemente comer tomáramos conciencia de lo que estamos haciendo y degustáramos cada uno de los alimentos que tomamos de una forma consciente y presente?”. Quizás, el acto de comer se convertiría en algo más que simplemente una cuestión alimentaria, se convertiría en una experiencia sensorial única.

Si tienes curiosidad por vivir una experiencia mindfulness (que significa estar consciente y presente) te propongo que hagamos una a través de la degustación de una chokolatina. En este ejercicio no hay buenas ni malas respuestas, sencillamente son experiencias individuales.

Se pone sobre la mesa una chokolatina pequeña y se brindan las siguientes instrucciones:

1. Pon atención a la chokolatina envuelta.
2. Desenvuelve lentamente el chocolate. ¿El envoltorio suena?, ¿tienes una sensación de anticipación?, ¿de querer inmediatamente poner el chocolate en tu boca?, ¿qué sensaciones físicas tienes?, ¿qué emociones estás sintiendo? (Simplemente nóvalo)
3. Fíjate en el chocolate. ¿Qué color tiene?, ¿Qué forma tiene?, ¿Cuánto pesa?
4. Huélelo. ¿Qué te dice tu sentido del olfato?
5. Ahora toma el chocolate y ponlo en tu boca, pero no te lo comas.



¿Qué sientes mientras se derrite?, ¿puedes sentir su sabor?, ¿qué consistencia tiene?, ¿qué ocurre en tus labios, lengua, paladar mientras se derrite?

6. Mueve el chocolate en la boca. ¿Cambia el sabor que percibes?, ¿Qué le está pasando al chocolate?

7. Trágate ahora el chocolate concentrándote en las sensaciones que se producen. ¿Dura el sabor en la boca?, ¿cómo te sientes física y emocionalmente? Tómame un momento para experimentarlo.

Una vez que se han realizado los 7 pasos se hará a la mujer algunas preguntas como ¿Ha sido diferente esta experiencia de comerte esta chocolatina a otras veces que la comes?, ¿más intensa?, ¿más frustrante?, ¿más agradable?, ¿has sido más consciente de tus emociones durante el ejercicio?, ¿crees que esto cambiará tus futuras experiencias comiendo chocolate?, ¿por qué?, ¿te ha gustado?, ¿la repetirías con otro alimento?, ¿crees que a partir de ahora podrías intentarlo al comer?

Una vez terminado el ejercicio, se procede a indicar: El descanso y la relajación de los sentidos tiene una gran fuerza transformadora de todo el cuerpo y la mente, al ser puerta de entrada. Todo entra inicialmente por nuestros sentidos. Te voy a invitar a que construyas unas cajas de herramientas de autocuidado, en la que los (5) sentidos principales son los protagonistas. Lo primero que haremos son 5 pequeñas cajas en origami donde cada una representara uno de los sentidos (olfato, gusto, tacto, audición, visión). La facilitadora le guiará

en la realización de las cajas teniendo en cuenta el siguiente video donde lo podrás aprender: <https://www.youtube.com/watch?v=rUD8ZnfUY7U&t=512s>

Una vez hechas las cinco cajas, se entregarán pequeños trozos de papel a la mujer y se indicará: “ vas a pensar en acciones, cosas, situaciones, personas, experiencias que a través de los diferentes sentidos te ayuden a ti a conectarte con la calma, experiencias agradables. Por ejemplo: a nivel visual, me ayuda ver paisajes, los colores de las flores, a nivel olfativo me agrada el olor de la hierbabuena, etc”.

Se solicita escribir una idea en cada papel, el cual irá metiendo en la caja correspondiente.

Momento 3

A modo de ir integrando la actividad realizada para establecer el cierre del encuentro, la facilitadora pedirá a la mujer que comparta cómo se sintió con la actividad realizada. Se conversa y reflexiona sobre lo que incluyó en las diferentes cajas de los sentidos. ¿Con qué frecuencia acudes a esas herramientas en tu vida?, ¿Qué te lo impide? Se habla sobre la importancia del autocuidado, el conocernos a través de nuestros sentidos, descubrir aquello que nos conecta o nos desconecta de nosotras mismas y el tiempo que le dedicamos a las experiencias que producen placer.

Anexos

ANEXO 1

OPCION A

MI IMAGEN EN EL ESPEJO

POR FUERA

Mi cara es _____

Mi cuerpo es _____

Mis ojos son _____

Mi pelo es _____

POR DENTRO

Las sensaciones que siento son _____

Las emociones que siento son _____

Los pensamientos que tengo son _____

Los miedos que tengo son _____

Los sueños que tengo son _____





OPCION B

MI IMAGEN EN EL ESPEJO

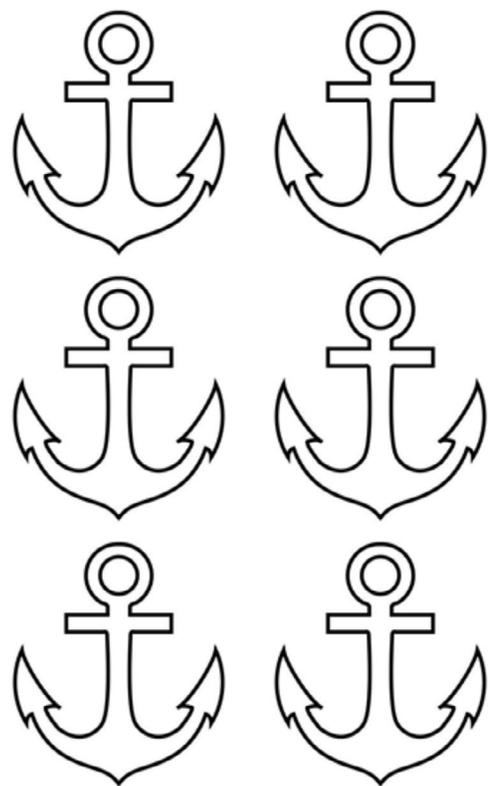
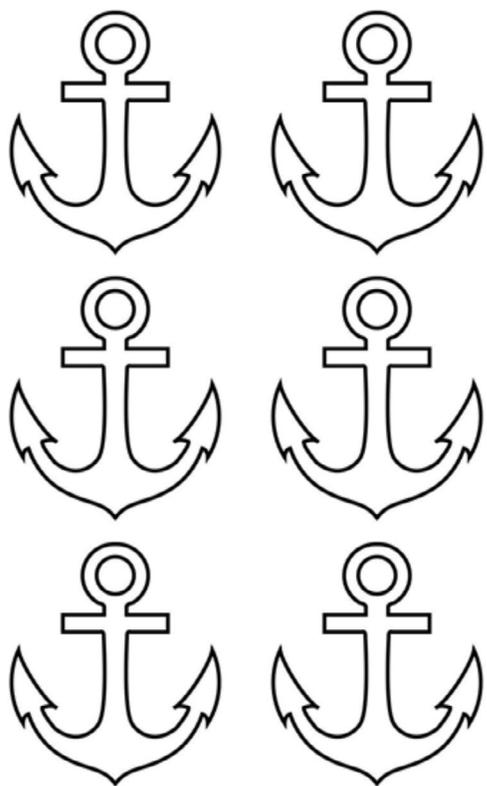
POR FUERA
ANEXO 2

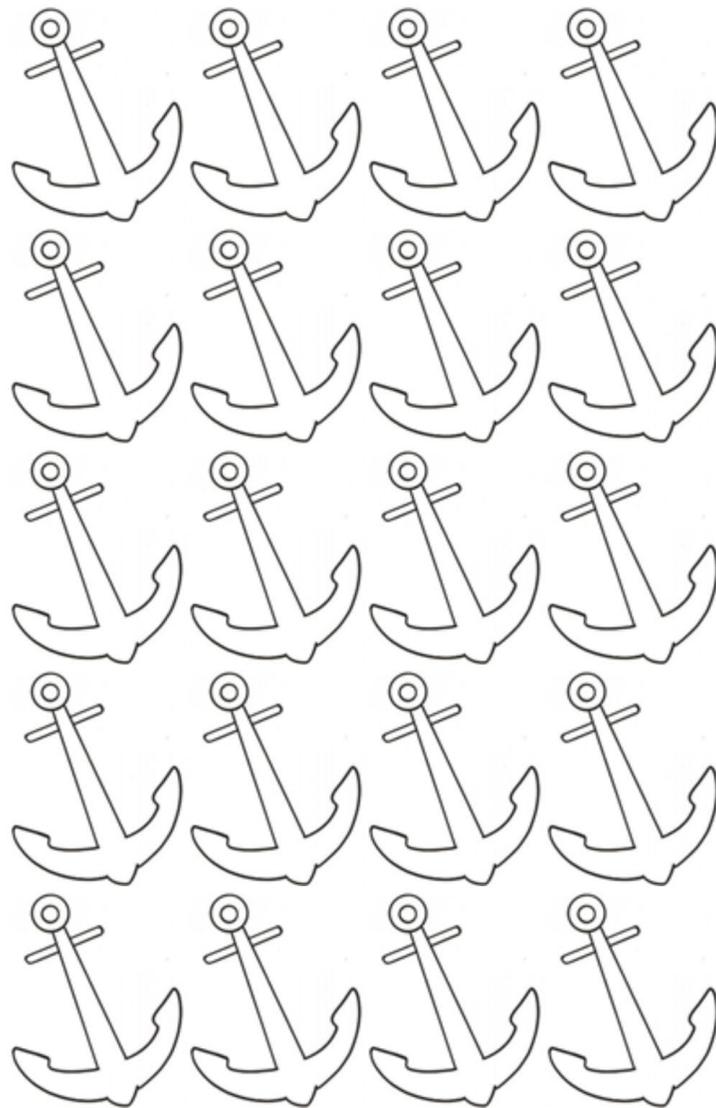
POR DENTRO

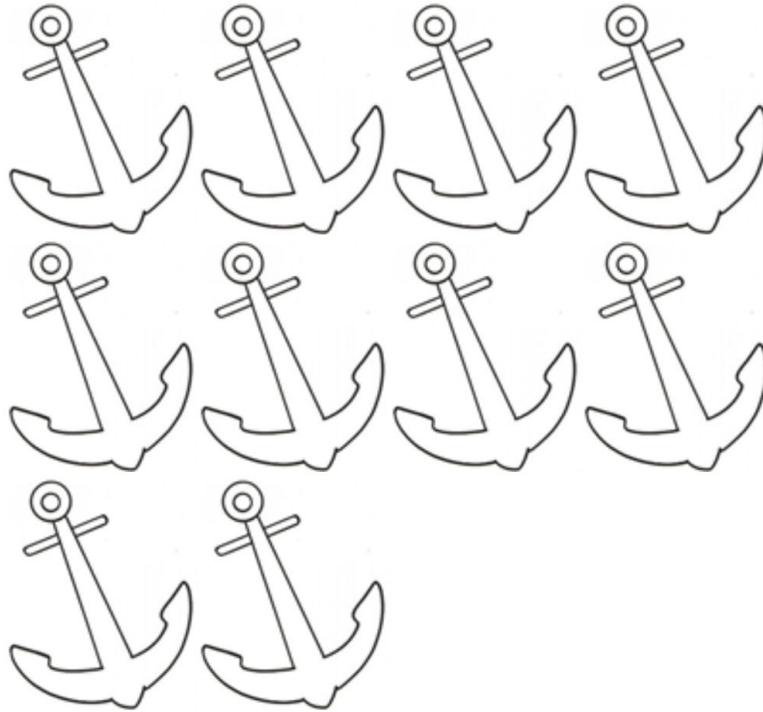


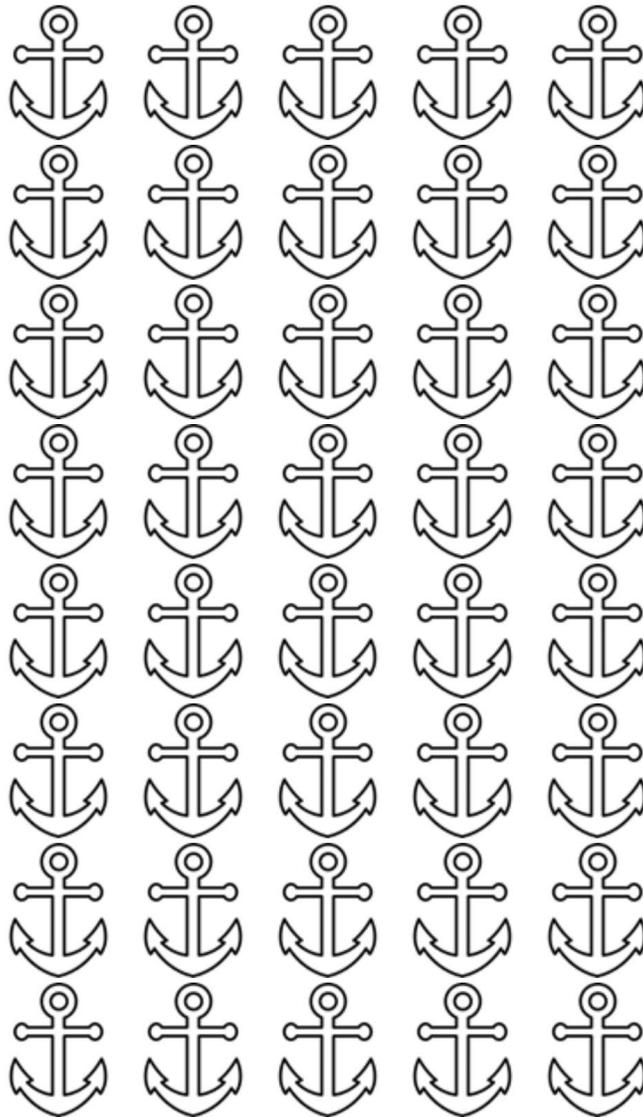


ANEXO 2



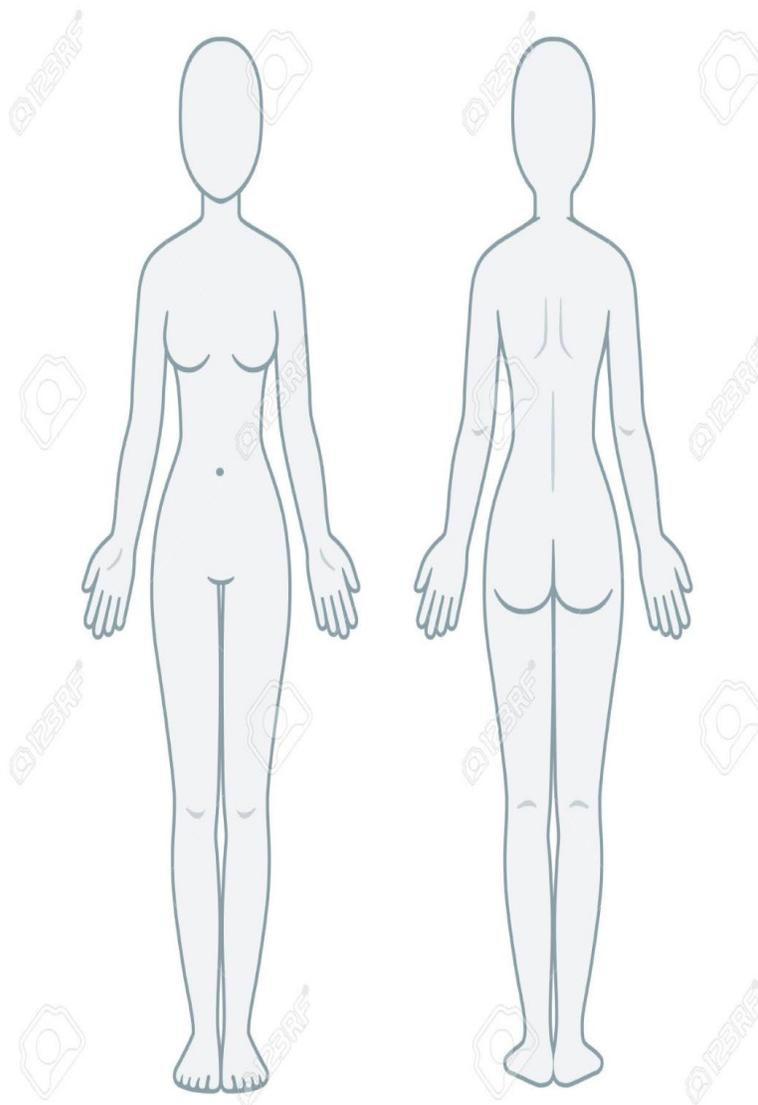








ANEXO 3



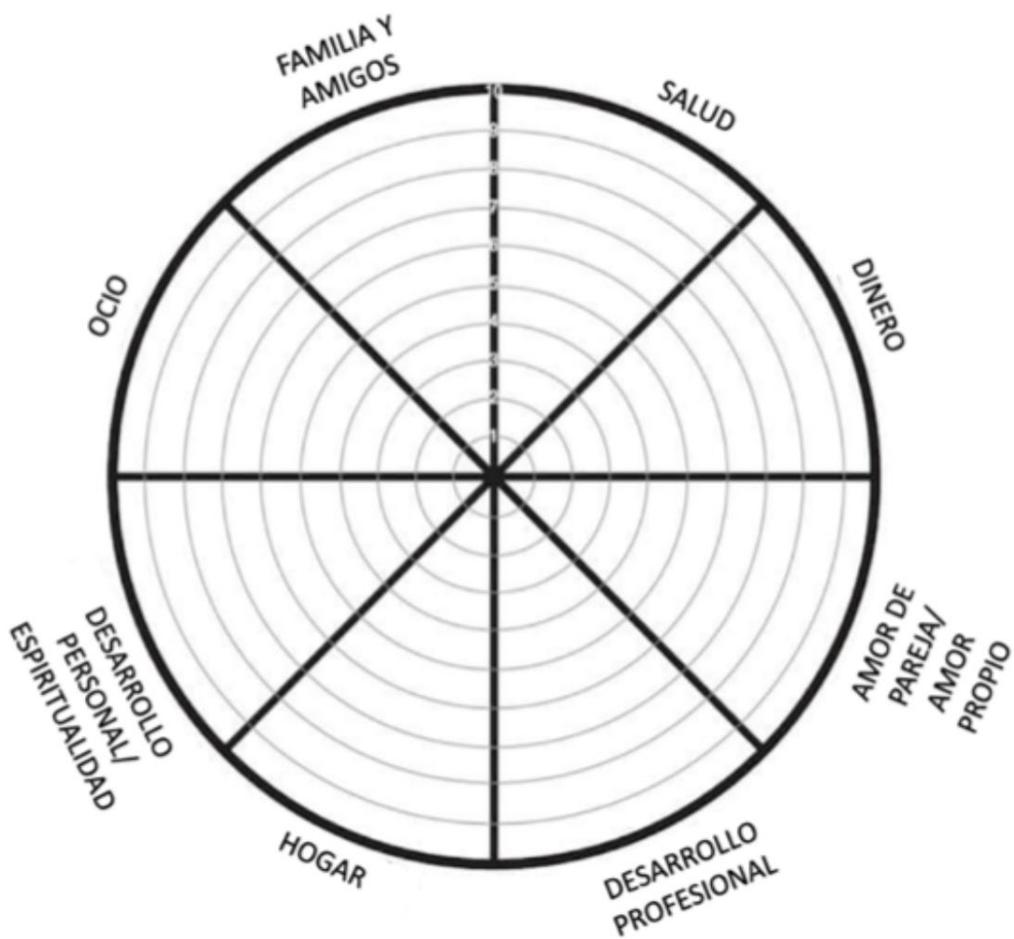


ANEXO 4





ANEXO 5





Salud

¿Cómo te encuentras física y psíquicamente? ¿Sueles enfermar con frecuencia? ¿Llevas una vida sana? ¿Cómo es tu alimentación? ¿te cuestan las digestiones y te sientes pesado? ¿te notas con sobrepeso? ¿Tu estado de salud limita tu vida? ¿Lo llevas bien o te castigas por ello? ¿Te notas vital y lleno de energía? ¿Cómo puedes mejorar tu salud y vitalidad? ¿tus niveles de colesterol se han disparado?

Dinero

¿Estás satisfecho con el nivel de vida que tienes? ¿Ganas todo lo que te gustaría y mereces? ¿Ahorras todos los meses? ¿tienes suficiente dinero ahorrado para afrontar cualquier imprevisto? ¿Te falta dinero al final del mes? ¿Puedes permitirte algunos caprichos? ¿Has pensado en qué nivel económico te encuentras? ¿Es el que deseas?

Amor (Relación de Pareja y amor propio)

¿Eres feliz con tu pareja? ¿suma a tu vida? ¿le das la importancia que merece? ¿No tienes y la buscas? ¿Disfrutando de tu soltería? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas para compartir tu vida? ¿Estás feliz con tu situación actual? ¿Cómo es la relación que mantienes contigo misma; cómo te hablas, te quieres, te recompensas, ¿te dedicas tiempo? ¿Reconoces tus fortalezas y debilidades?

Desarrollo profesional

¿Te gusta tu trabajo, te levantas contento con las tareas que tienes que hacer? ¿tienes motivación para llevarlo a cabo? ¿te sientes realizado y satisfecho?

Hogar

¿Te gusta tu casa, tu espacio físico vital? ¿vives en el lugar que quieres? ¿Pasas tiempo suficiente con tu familia? ¿A quién consideras tu familia? ¿Tienes una buena relación con ellos? ¿Hay algo que querrías decirles y no te atreves? ¿Te sientes satisfecho con tu pertenencia a tu familia? ¿Qué haces para mejorar tu familia?

Desarrollo personal y espiritual

¿Inviertes en ti misma? ¿Te dedicas tiempo a este campo? ¿Sientes que creces como ser humano? ¿Tienes el sentimiento de que tus valores y creencias encajan con tu entorno social?

Diversión y ocio

¿Tienes tiempo para distraerte? ¿dedicas ese tiempo a lo que te gusta? ¿Te has planteado empezar aquella actividad que tanto te gusta? ¿Haces todo lo que te gustaría? ¿Sabes cómo relajarte? ¿Disfrutas de la vida?

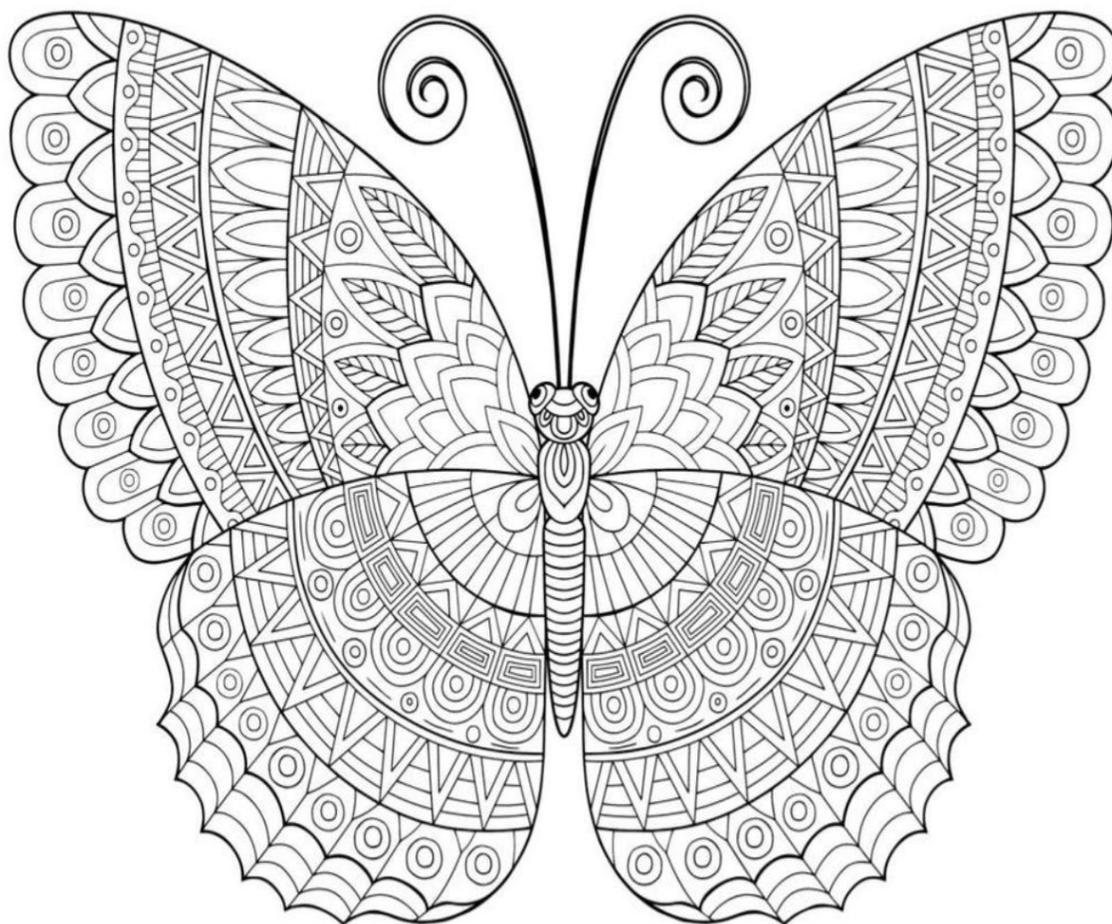
Amistad

¿Qué es para ti un amigo? ¿Tienes amigos de los de verdad o un montón de conocidos? ¿Estás compartiendo tu tiempo con tus verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades te hacen justicia? ¿Los ves todo lo que te gustaría? ¿conoces bien a tus amigos?





ANEXO 6









42



OEI



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER









45



OEI



SECRETARÍA DE
LA MUJER

