



HEROINES



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

Programa formativo



Programa formativo

Índice

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA FORMATIVO HEROÍNAS	4
APÉNDICE	6
SEMANA 1: CONOCIÉNDONOS A NOSOTRAS MISMAS (1): ESCRIBIENDO JUNTAS	10
SEMANA 2 : CONOCERNOS A NOSOTRAS MISMAS (2): ¿QUÉ PUEDE OFRECERNOS LA ESCRITURA?	13
SEMANA 3: CÓMO USAR LA ESCRITURA COMO UNA HERRAMIENTA PRÁCTICA EN EL DÍA A DÍA	16
SEMANA 4: ESCRIBIENDO SOBRE SUEÑOS Y ESPERANZAS	19
SEMANA 5: ESCRIBIENDO SOBRE LO QUE NOS IMPORTA	23
SEMANA 6: ESCRIBIENDO A PESAR DE LOS RIESGOS	27
SEMANA 7: LA ESCRITURA COMO MODELO DE REVISIÓN	31
SEMANA 8: ESCRIBIENDO SOBRE AQUELLO QUE ADMIRAMOS	33
SEMANA 9: ESCRIBIENDO EN GRUPO	35
SEMANA 10: ESCRIBIENDO SOBRE LO QUE VALORAMOS Y PROTEGEMOS	39
SEMANA 11: ESCRIBIENDO SOBRE NUESTROS PROBLEMAS	41
SEMANA 12: ESCRIBIENDO SOBRE EXPERIENCIAS PASADAS	45
SEMANA 13: ESCRIBIENDO SOBRE EL PASADO Y EL FUTURO	48
SEMANA 14: ESCRIBIENDO PARA DESCUBRIRNOS A NOSOTRAS MISMAS	52
SEMANA 15: ESCRIBIENDO EN MOMENTOS DE DIFICULTAD Y DE EVENTOS INESPERADOS	55
SEMANA 16: ESCRIBIENDO A TRAVÉS DE CAMBIOS	58

SEMANA 17: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (1): PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO	62
SEMANA 18: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (2): UNA HISTORIA LOCAL/IGNORADA	66
SEMANA 19: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (3): SER VISTO Y TENER VOZ PROPIA	69
SEMANA 20: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (4): LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS	72
SEMANA 21: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (5): LA MUJER Y EL TRABAJO	75
SEMANA 22: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (6): PROTEGER A LAS MUJERES DE LA VIOLENCIA 1	79
SEMANA 23: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (7): PROTEGER A LAS MUJERES DE LA VIOLENCIA 2	82
SEMANA 24: LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (8): OBSTÁCULOS AL CAMBIO	86
SEMANA 25: SINTONIZANDO: ENCONTRANDO IDEAS EN EL MUNDO NATURAL	89
SEMANA 27: ESCRIBIENDO SOBRE NUESTROS RECURSOS	91
SEMANA 28: TRAZANDO EL CAMINO DE NUESTRAS HEROÍNAS	93
SEMANA 29: TRAZANDO EL FUTURO DE LAS MUJERES	96
SEMANA 30: ESCRIBIENDO SOBRE NUESTROS PRÓXIMOS PASOS	99
SEMANA 31: ESCRIBIENDO FINALES Y NUEVOS COMIENZOS	101
SEMANA 32: CELEBRAR NUESTRA ESCRITURA	103

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA FORMATIVO HEROÍNAS

El currículo HEROÍNAS está compuesto por treinta y dos sesiones, organizadas de forma semanal. Sin embargo, es posible modificar la frecuencia de las sesiones para acomodarlas a las necesidades de las facilitadoras y de las participantes. Recomendamos encarecidamente leer la Guía Metodológica antes de comenzar a impartir el curso formativo.

Las sesiones creativas han sido preparadas con un orden en mente: fomentar la cohesión del grupo, explorar la escritura y compartirla en grupo, investigar el tema “Escritura y tus derechos”, cerrar el plan de estudios con actividades de reflexión y establecer futuros objetivos.

El plan de estudios se divide en cuatro bloques de ocho semanas, lo cual resulta muy práctico si se desea dividir el curso en semestres con un descanso intermedio.

Se dispone de una gran variedad de Recursos (ver www.heroines-project.eu/resources, disponibles en inglés) para acompañar y complementar el programa Heroínas. El Apéndice del plan de estudios proporciona algunas orientaciones sobre estos recursos y sugerencias sobre lo que se puede buscar a nivel más local. Es recomendable utilizar recursos que sean relevantes para las participantes, teniendo en cuenta las distintas características culturales, así como aquellos recursos con los que las facilitadoras puedan también sentirse identificadas. Conviene recordar siempre que lo más importante es que los recursos sean significativos para todas las integrantes del grupo.

Las rondas de apertura y cierre y las actividades “principales” conforman la base de los ejercicios semanales. Puede que en cada sesión haya más contenidos de los necesarios, recomendamos elegir aquellas actividades que puedan ser más relevantes para las participantes.

En cada semana del plan de estudios se sugieren varias mujeres de referencia en las que el grupo puede basarse para debatir y realizar actividades y así resaltar los objetivos y temas de cada sesión. Se incluye una lista de mujeres de referencia que son adecuados para cada sesión del plan de estudios, además de los sugeridos en la semana uno y treinta y dos. En la semana uno, se anima a las participantes a reflexionar sobre sus propios modelos a seguir y en la semana treinta y dos, las participantes se convierten en las NUEVAS HEROÍNAS, nuevas mujeres de referencia.

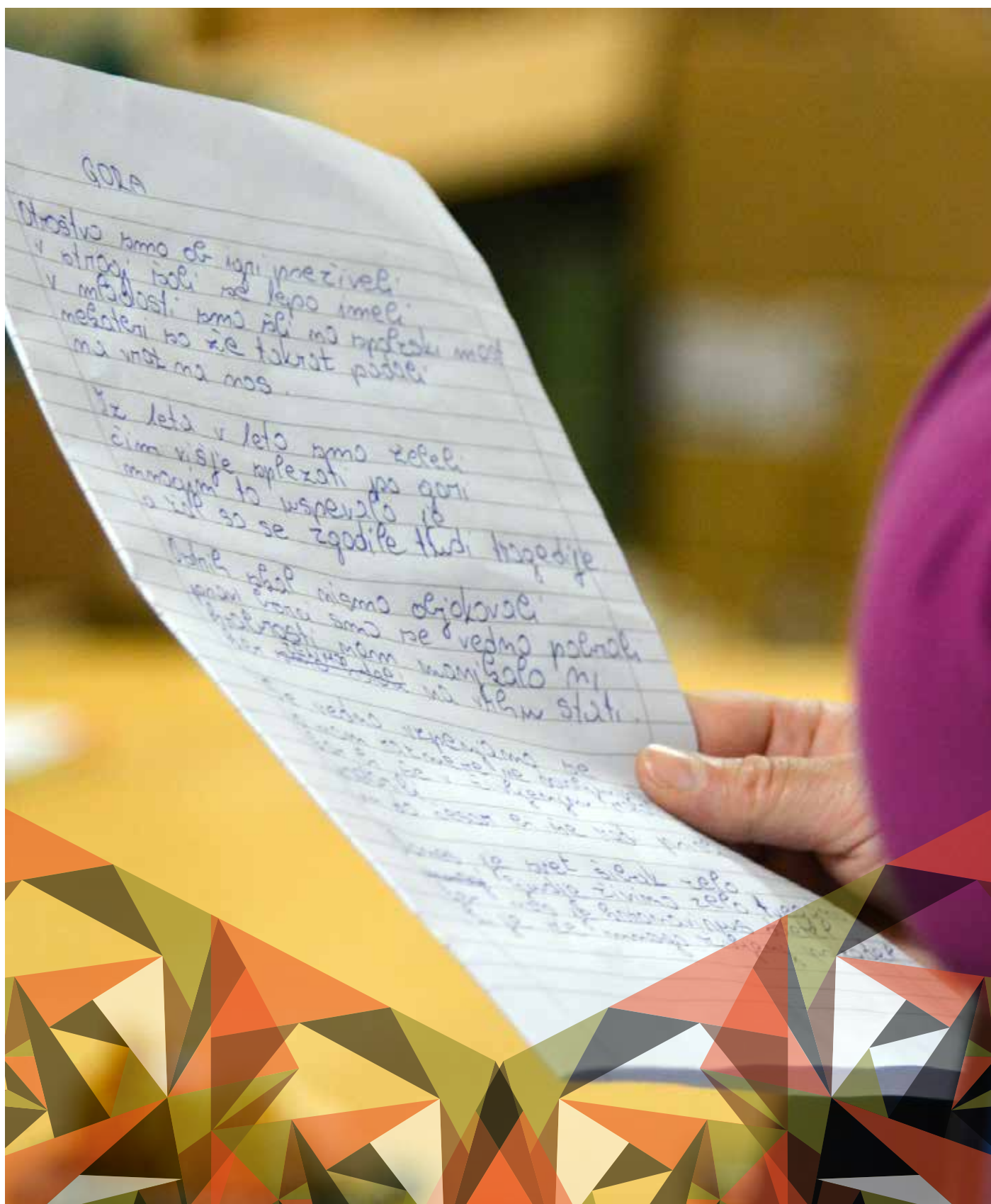
La efectividad del programa Heroínas ha sido analizada a través de cuestionarios, grupos focales y a través de la redacción de varias “historias de éxito” por las propias participantes.

Los puntos más destacados de este análisis han sido la alta funcionalidad del material y cómo:

- ◆ Las participantes se han sentido libres para compartir pensamientos y sentimientos a la hora de escribir y de debatir.
- ◆ Las participantes se han relacionado y se han apoyado unas a otras.
- ◆ Las participantes se han sentido seguras y parte de un grupo unido, a pesar de los diferentes puntos de vista y experiencias vividas.
- ◆ Las participantes han profundizado en su propia percepción, concretamente a la hora de

comprender sus derechos y los retos que tienen que afrontar como mujeres, incluyendo la revisión de su pasado, la exploración del presente y cómo imaginan su futuro.

- ◆ Se superaron desafíos interpersonales y cómo la habilidad de las facilitadoras ayudó a normalizar los conflictos, aceptar la diversidad, fomentar la cooperación e impartir los contenidos de forma comprensiva y significativa.



APÉNDICE

Guía de recursos incluidos en el plan de estudios que pueden ser traducidos o sustituidos por alternativas en idiomas, estilo y significados locales.

Sesiones 1, 2, 3: El libro “Hoitavat sanat” en “Recursos” es un libro básico sobre terapia poética. Un libro similar en inglés sería Terapia poética de Nicholas Mazza. También hay muchos recursos de poesía terapéutica en Internet.

Sesión 5: “Lo que vale la pena saber” por Sujata Bhatt.

Este poema es esencialmente un poema en forma de lista en el que la autora enumera cosas que vale la pena conocer: pueden ser creencias, remedios autóctonos, ideas políticas o religiosas que son importantes para ella. Este poema en particular es complejo en sus referencias y ejemplos, se basa en muchas culturas e incluye algunos hechos oscuros, por lo que no es adecuado utilizar una traducción directa, pero es útil por su estilo y por el concepto que ofrece de enumerar cosas importantes en la vida.

Sesión 6: “La puerta” de Miroslav Holub.

Este poema destaca cómo los pequeños cambios (como el abrir una puerta) pueden conducir a descubrimientos sorprendentes, oportunidades y alegría o tener un efecto muy sutil. Asumir pequeños riesgos puede merecer la pena. Se puede usar una serie de imágenes de puertas (disponibles en la sección “Recursos”) con este poema. Un video con las imágenes de la puerta del poema (en inglés) está disponible en: www.youtube.com/watch?v=bazJvnuOLMM.

Este poema fue escrito originalmente en checo y se puede traducir fácilmente.

Sesión 6: La escritura de Andrea Ashworth trata sobre su propia experiencia de abuso infantil y cómo superó algunos de estos problemas. El trabajo es muy descriptivo y está narrado de forma muy potente. Se puede traducir fácilmente, pero puede haber relatos similares de culturas locales en el propio idioma que serían más adecuados.

Sesión 6: Diarios y poesía de Aila Meriluoto, donde procesó sentimientos arriesgados, hablando de manera franca sobre el matrimonio y la feminidad. El trabajo se publicó originalmente en finlandés. Este es un enlace a la traducción al inglés: <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>. Sin embargo, si la traducción es difícil, podrían identificarse ejemplos locales de escritoras y poetas feministas del mismo período (década de 1940 en adelante).

Sesión 6: Ejemplo de actuación de Katerina Vrana. Katerina Vrana es una comedianta griega que habla con valentía sobre los problemas a los que se enfrentan las mujeres, incluida su propia experiencia con la enfermedad. Actúa tanto en inglés como en griego. Este es un enlace a su actuación en griego <https://www.youtube.com/watch?v=a759boWXs> y en inglés <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>.

Sesión 6: Ejemplo de escritura de Marta Plaza. Marta Plaza se describe a sí misma como “una feminista a tiempo completo, una loca y una huelguista a tiempo parcial”. Su activismo se centra en su enfermedad mental, es miembro de Orgullo loco (MAD Pride) y habla abiertamente sobre su experiencia de prejuicio y acoso. Este es un enlace a una entrevista con ella en español: <https://>

www.pikaramagazine.com/author/marta-plaza/. Si la traducción es complicada, puede ser útil identificar un ejemplo local de un activista en temas de salud mental.

Sesión 6: Ejemplo de monólogo de Pamela Palenciano. Pamela Palenciano es una monologuista, comunicadora y activista feminista española, conocida por su monólogo teatral “No solo duelen los golpes”, una historia autobiográfica sobre la violencia de género a través del humor y la ironía. Este es un enlace a su monólogo en español <https://www.youtube.com/watch?v=3QORfnjGSJc>. La palabra hablada con humor puede ser difícil de traducir, un ejemplo local que hable de violencia de género puede ser más apropiado en este caso.

Sesión 7: “Mientras escribía un libro” de Laurel Richardson.

En este poema, la escritora relata los numerosos acontecimientos de su vida que ocurrieron durante el curso de la redacción de un libro para su carrera académica. Ofrece un fuerte contraste entre los logros reconocidos públicamente y los asuntos privados, como por ejemplo la enfermedad, las tareas domésticas y las preocupaciones familiares que corren en paralelo pero que en su mayoría permanecen silenciadas. Es un poema muy directo y funcionaría bien en una traducción.

Lena Manta es una novelista prolífica. Nacida en Turquía, de padres griegos, describe su experiencia del proceso de escritura y obtención de inspiración e ideas para sus obras de ficción. <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>.

Extractos del diario de Anne Lister: ejemplos de los diarios de Anne Lister escritos en código en la Inglaterra de 1830, detallando sus amores con otras mujeres. El enlace a las páginas de extractos de su vida y diario es: <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/>.

Marta Plaza: Ver Sesión 6.

Pamela Palenciano: Ver Sesión 6.

Sesión 9: El artículo “Avances en la terapia de la poesía” se refiere a la tesis y está disponible en https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48135/Scriptum_4-15.pdf.

Sesión 10 y 26: El libro “Joustava mieli” en la sección “Recursos” trata sobre la Terapia de Apego y Compromiso (ATC). Cualquier libro básico de ATC servirá.

Sesión 11: Las tarjetas de afrontamiento en “Recursos” se pueden comprar en <https://www.myfeelings.com.au/product-page/untitled>. También pueden usarse otras tarjetas con dibujos que sean apropiadas.

Sesión 13: En lugar de la historia de Lauveng, se puede utilizar cualquier historia de local de recuperación de una persona diagnosticada con esquizofrenia.

Sesión 14: Los libros autobiográficos de Mercedes Bentso y Aila Meriluoto en “Recursos” son solo ejemplos. En su lugar, se puede utilizar cualquier obra autobiográfica de las mujeres de referencia elegidas.

Sesión 16: “Cambio” de Kathleen Raine.

Este poema enfatiza cómo nada permanece igual y las voces del mundo natural también tocan al ser humano. No es un poema muy metafórico, aparte de su mensaje general de que el cambio

es inevitable, así que se traduciría bien a otros idiomas.

Sesión 17: "Autobiografía en cinco capítulos" por Portia Nelson.

Este poema es muy directo y enfrenta la situación de hacer lo mismo sin satisfacción y luego hacer un cambio para obtener un mejor resultado. Es bastante repetitivo y se puede traducir fácilmente a otros idiomas.

Sesión 19 y Sesión 20: "Manifiesto por Tyneside sobre Inglaterra" por Julia Darling.

Este impactante poema enumera el lugar ideal para vivir del poeta en forma de manifiesto (declaración de promesas e intenciones, generalmente emitida por un partido político para establecer sus compromisos). En este poema, el manifiesto está dirigido a un lugar en particular (Newcastle upon Tyne) e incluye ejemplos inusuales, como favorecer a los "artesanos y panaderos" y donde "los músicos de las colinas tocarán para dormir". Es una combinación de ideas utópicas, fantasías y sugerencias para hacer de la ciudad un lugar mejor. En la sesión, se invitaría a las participantes a utilizar esto como modelo para su propia ciudad. Aunque las referencias a lugares, puntos de referencia, nombres de tiendas y algunos términos son particulares del Reino Unido, las ideas del poema son universales y se traducirían fácilmente.

Sesión 19 y Sesión 20: "Aún me levanto" de Maya Angelou.

Este es un poema muy conocido que utiliza la retórica para inspirar al lector/oyente. En la sesión se invita a las participantes a leerlo en grupo si es posible. Es muy edificante y habla de desafío y supervivencia. Tiene una redacción y una estructura de líneas simples y se puede traducir muy bien.

Sesión 21: "Con estas manos" por Pam Ayres.

Es posible que este poema no se pueda traducir directamente, ya que tiene rima y humor. Sin embargo, una breve parodia funcionaría para demostrar todas las cosas que hacen las manos, enfatizando la naturaleza cotidiana de nuestras manos.

Sesión 22: "Atlas" de U. A. Fanthorpe.

Este poema trata sobre el amor cotidiano. Cómo el cuidado que ponemos en las actividades diarias puede sostener el mundo entero de alguien. Se refiere al dios Atlas, que llevaba el mundo a sus espaldas. No rima, por lo que se podría traducir. Sin embargo, sería interesante encontrar alternativas locales para "WD40" (que es un lubricante doméstico) y el impuesto al fondo vial (que es el impuesto del gobierno por el uso de las carreteras, ahora llamado impuesto de circulación de vehículos).

Sesión 24: "Equipaje" de Fiona Hamilton.

Este poema tiene dos columnas y podría traducirse fácilmente o al menos una muestra escrita en su idioma. El propósito del poema es animar a que las personas dejen marchar sus asuntos/equipajes del pasado y elegir lo que quieran llevar al futuro. Hay algunas paradojas y contradicciones, lo cual es, por supuesto, humano.

Sesión 25: "Ganso salvaje" de Mary Oliver y "Augurios de inocencia" de William Blake.

Se trata de dos poemas conocidos. "Ganso salvaje" de Mary Oliver no rima y se traduciría directamente, adaptándose al contexto local. Habla de ser parte de la familia del mundo, incluida

la naturaleza, como los gansos. Hay una metáfora sobre los gansos, que encuentran su lugar en la formación de la bandada y una llamada a nosotros para encontrar nuestro lugar en la "familia de las cosas".

"Augurios de inocencia" de William Blake. El poema trata sobre darse cuenta de lo que tenemos cerca y también ver cómo los pequeños aspectos de la vida reflejan conceptos más amplios, como el tiempo, el cielo y un sentido general del "panorama general".

A continuación, incluimos la traducción de este conocido poema de William Blake:

Español:

Para ver el mundo en un grano de arena,
Y el cielo en una flor silvestre,
Abarca el infinito en la palma de tu mano
Y la eternidad en una hora.

Griego:

Οιωνοί της Αθωότητας
Για να δεις τον κόσμο σε ένα κόκκο άμμου
Και τον παράδεισο σε ένα αγριολούλουδο
Κράτησε το άπειρο στην παλάμη του χεριού σου
Και την αιωνιότητα σε μία ώρα.

Esloveno:

Da vidim svet v zrnu peska
In nebesa v divji roži
Držite Infinity na dlani
In večnost v eni uri ...

Finlandés:

Nähdä maailma hiekanjyvässä,
ja taivas kedon kukassa,
pidellä äärettömyyttä kämmenellään,
ja ikuisuutta hetkessä

SEMANA 1

CONOCIÉNDONOS A NOSOTRAS MISMAS (1): ESCRIBIENDO JUNTAS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Las heroínas de las propias participantes.

Propósito:

- ◆ Llegar a conocer a las participantes y su motivación para unirse al grupo.
- ◆ Crear una alianza de trabajo con una sensación de seguridad.

Objetivos:

- ◆ Describir el proyecto Heroínas: ¿cuál es su finalidad, sus principios y su utilidad?
- ◆ Definir el enfoque informado sobre trauma y cómo se aplicará en este grupo.
- ◆ Destacar la importancia de la seguridad y la fiabilidad.
- ◆ Comentar las directrices y reglas del grupo.
- ◆ Describir la función y el objetivo de las mujeres de referencia.

Recursos para los facilitadores:

Mäki & Linnainmaa: *Hoitavat sanat* (en Finlandia).

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Antes de la sesión, revisa las Directrices del Grupo de la Guía Metodológica y las pautas básicas del enfoque informado sobre trauma para crear un entorno tranquilo, cálido y cómodo.
- ◆ “Hoy, mi color favorito” es un ejercicio para comenzar de manera sencilla las actividades. La temática de los colores es neutral y concreta. Suscita sentimientos y emociones, pero sin llegar a ser demasiado personal o revelador, la distancia es fácil de controlar. Es importante destacar que la atención se concentra en la elección personal de color ese día, lo que permite que el ejercicio acapare el momento (el simple hecho de nombrar el color favorito puede alejarnos de los pensamientos y sentimientos que se necesiten abordar).

Este ejercicio puede repetirse más tarde modificado o bien repetirse en la ronda final.

- ◆ Este tipo de ejercicios de calentamiento producen una sensación de empoderamiento y de elección. El sentimiento de que uno puede elegir una cosa sobre otras puede ser edificante. La ronda se desarrolla sin interrupciones o comentarios entre los colaboradores, es recomendable reflexionar sobre nuestra elección previamente. Si las participantes no desean participar en una ronda, pueden elegir pasar su turno.



Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

- ◆ **Sobre la mesa hay una amplia selección de colores. Elige aquel con el que te identifiques hoy.** Escribe sobre ese color durante tres minutos. ¿Qué significa o simboliza para ti? ¿Cómo te describe? ¿Tu color favorito es siempre el mismo o va cambiando de vez en cuando? Finalmente, regálale a la persona que tienes a la derecha tu color favorito y esa persona te dirá qué significa ese color para ella. Después, empieza a comentar el simbolismo de los colores y los significados que cada persona les da.
- ◆ **Ejercicio de escritura terapéutica: Ejemplos poderosos a seguir.** ¿Qué tipo de ejemplos a seguir u otros personajes importantes has tenido a lo largo de tu vida? Los ejemplos pueden ser personajes famosos, personales, históricos o de ficción. Piensa en las películas y obras de teatro que has visto, en los libros que has leído, en las historias que te han contado y piensa en los personajes o animales que había en ellas. ¿Hay algún personaje que se pareciera a ti? ¿Por qué? La tarea puede hacerse en grupos pequeños, hablando o escribiendo.
- ◆ **Comentario:** Cada participante puede compartir sus referentes. También puedes simplemente escuchar la conversación. Puedes leer tu propio texto o partes de él, en el orden que quieras.

Ejercicio de escritura terapéutica:

- ◆ **Ejercicio de seguridad:** a) Escoge palabras relacionadas con la seguridad. Escríbelas y guárdalas en un mapa mental si te apetece. ¿Qué palabras tendrían relación con la seguridad colectiva? b) Luego, coloca las palabras en la escala de cuatro puntos del Modelo Santuario de Sandra Bloom (Guía metodológica): ¿Cuáles representan seguridad física, cuáles moral, cuáles social y cuáles psicológica? Luego, escribe durante 15 minutos qué conforma tu experiencia de seguridad. ¿Qué te da seguridad? ¿Qué es lo que no te la da? c) Piensa en una situación (en el trabajo, una situación de salud o en un servicio de atención al cliente, por ejemplo) donde te hayas sentido o bien segura o bien en peligro, y sobre la que quieras escribir ahora. Si piensas en una situación en la que no te hayas sentido segura, ¿qué te habría hecho sentirte segura? d) Conversación grupal: puede que quieras leer fragmentos de los textos que hayas escrito o que cuentes con tus propias palabras qué es la seguridad para ti o las situaciones sobre las que has escrito.

Ronda final:

Elige, de entre las cartas que están en la mesa, la del color que mejor represente el estado de ánimo en el que te encuentras ahora. Durante esta ronda, cada participante hablará sobre su carta y, de este modo, sobre su estado de ánimo. Pregunta sus opiniones y comentarios (¿Qué ha sido lo más importante? ¿Qué cambiarías de la sesión?) y da tu propia opinión sobre la sesión.

SEMANA 2

CONOCERNOS A NOSOTRAS MISMAS (2): ¿QUÉ PUEDE OFRECERNOS LA ESCRITURA?

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Jane Goodall
- ◆ Waris Dirie
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Pamela Palencio
- ◆ Marina Marroquí
- ◆ Irene Villa
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Anne Frank

Propósito:

- ◆ Descubrir los intereses y el origen de las participantes.
- ◆ Recordar buenos recuerdos de la infancia.
- ◆ Conseguir un comienzo suave en la escritura.

Objetivos:

- ◆ Describir los beneficios de la escritura como herramienta para procesar pensamientos tanto individual como colectivamente.
- ◆ Demostrar cómo la escritura puede ayudarnos a verbalizar lo que es difícil y que conocernos entre nosotras es beneficioso.
- ◆ Demostrar el poder de la escritura para conectar con otras personas de manera segura.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Hoitavat sanat (ed. Mäki & Linnainmaa).



Resumen de la sesión:

Ronda inicial/calentamiento:

- ◆ Piensa en el tiempo que ha pasado entre este momento y la sesión pasada. ¿Qué has experimentado, con quién has quedado y qué has sentido durante esta semana? Elige una cosa y compártela con el grupo. Escucha a las demás atentamente. Después de la ronda, haced un poema grupal usando las cosas que ha dicho cada participante. Si el grupo es grande (más de 5 personas), haz dos o tres grupos pequeños para escribir el poema. Después del ejercicio de calentamiento, el facilitador dará algunos ejemplos de escritura y lectura colaborativa.

Ejercicio de escritura colaborativa:

- ◆ Un poema grupal. a) El facilitador da las primeras palabras y cada participante escribirá un verso con esas palabras. La escritura puede seguir varias rondas y, o bien las participantes, o bien el facilitador, decidirá cuándo el poema está listo. b) Haz lo mismo que en el ejercicio anterior, pero ahora las demás participantes no podrán ver lo que las anteriores han escrito (dobla el papel para que la frase anterior quede oculta). ¿Cómo difiere el resultado? (Comparte ambos poemas con todas las participantes. Imprime/publica online los poemas de cada participante si es posible).

Discusión:

- ◆ **Tema 1:** ¿Cómo te has sentido creando un poema colectivo? ¿Habías hecho alguna vez alguna una lectura o escritura colaborativa anteriormente? ¿Cómo fue? ¿Podrías hacerlo más veces?
- ◆ **Tema 2:** Los niños son excelentes soñadores. ¿Ves los sueños como una fuente de esperanza? ¿Qué te da esperanza en la vida? ¿Cómo podrías sentir más esperanza? Al final de la discusión y al principio del ejercicio de escritura, el facilitador lee un cuento de hadas adecuado relacionado con el poder del pensamiento e imaginación de los niños (la versión en finés es *Lintu sininen* por Kaarina Helakisa).
- ◆ **Ejercicio de escritura:** Echa un vistazo a los sueños y planes de tu niñez para tu futuro. Descríbelos y escribe sobre ellos. ¿Has cumplido alguno de esos sueños? ¿Todavía los tienes? ¿Podrías hacer algo para conseguirlos? ¿Te has dado por vencida en alguno? ¿Por qué? ¿Cuál era su importancia durante tu niñez? ¿A qué propósito servían? ¿Tenían algún mensaje?

Ronda final:

Hay un montón de cartas con imágenes en la mesa. Las participantes eligen la carta que mejor describa su estado anímico al final de esta segunda sesión. A través de esta carta, cada participante tiene una oportunidad de comunicar sus descubrimientos y sentimientos. ¿Cuál ha sido la parte más importante de la sesión para ti? ¿Te gustaría cambiar algo?

SEMANA 3

CÓMO USAR LA ESCRITURA COMO UNA HERRAMIENTA/PRÁCTICA EN EL DÍA A DÍA

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Arnhild Lauveng
- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Anne Frank

Propósitos:

- ◆ Desarrollar ideas sobre cómo usar la escritura como herramienta para mejorar el bienestar.
- ◆ Construir un hábito de escritura libre (Goldberg) o de escritura diaria en un diario ('palabras mañaneras'; análisis nocturnos).
- ◆ Ofrecer herramientas básicas para la escritura narrativa: Externalizar conversaciones.

Objetivos:

- ◆ Revisar los efectos terapéuticos de la escritura (guía metodológica).
- ◆ Hablar sobre cómo las participantes han usado la escritura como forma de terapia en sus vidas (escribiendo diarios, cartas, páginas mañaneras, blogs, poemas...).
- ◆ Describir las diferentes formas en las que se puede usar la escritura terapéutica regularmente.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Mäki & Linnainmaa: *Hoitavat sanat*.
- ◆ Michael White: Terapia Narrativa (resumen del documento "externalizar conversaciones" disponible en la carpeta "Recursos").

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Antes de la sesión, lee el documento **Externalizar conversaciones dentro de los Recursos** y revisa las **Pautas Grupales de la Guía metodológica sobre los efectos terapéuticos de la escritura**.
- ◆ El objetivo del ejercicio *Externalizar conversaciones* es ofrecer un canal seguro para procesar algo doloroso o complejo mediante el distanciamiento. Por ejemplo, la mujer de referencia noruega, Arnhild Lauveng, externalizaba sus alucinaciones y miedos en su diario para procesar asuntos dolorosos.
- ◆ Aquí tenemos algunos enlaces sobre “externalizar conversaciones”: <https://www.youtube.com/watch?v=Gbt41Zn8qSU>
- ◆ Enlace sobre el propio Michael White: <https://www.youtube.com/watch?v=TT73fQVvya8&t=1028s>



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Elige una imagen que se adecúe al momento presente (https://www.dropbox.com/sh/94u9276m5tnbtjy/AAAJIh_8V2cSbQOP625HCXUla?dl=0). Cuéntale a las demás qué imagen has elegido y por qué. ¿Qué significa o simboliza para ti?

Discusión:

- ◆ Diálogo sobre los ejercicios de la semana pasada. ¿Cómo fue la experiencia de la escritura terapéutica? ¿Cómo ha usado la mujer de referencia de esta semana (Arnchild, Aila o Tarita) la escritura terapéutica como apoyo en su día a día? El facilitador explicará los diferentes tipos de escritura terapéutica que existen y los efectos generales de la escritura para el bienestar propio.

Ejercicio de escritura terapéutica:

- a) Piensa en un momento de tu vida en el que la escritura te ha sido de ayuda. ¿Qué tipo de situación era? ¿Cómo te sentiste? ¿Hubo algún tipo de interacción en ella?
- b) ¿Podrías usar más la escritura en tu vida? ¿Qué tipo de escritura? ¿Qué sería útil para ese propósito?

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

- ◆ Elige una enfermedad, atributo, obsesión, hábito o cualquier otra cualidad y habla con ella como si fuera un personaje externo. Elige una cualidad que de alguna manera dañe o limite tu vida. Habla con ella. Hazle preguntas y cuéntale tus propias preferencias. Deja que el diálogo fluya. Puedes mostrar empatía con el personaje, ser exigente o comprensivo, negociar, expresar tus sentimientos, ser curiosa, etc.

Ronda final:

Finalmente, selecciona una nueva imagen de naturaleza que exprese tu estado de ánimo ahora al final de la sesión. Durante la ronda, cada participante hablará de su imagen y, de esta manera, sobre su estado de ánimo. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.

SEMANA 4

ESCRIBIENDO SOBRE SUEÑOS Y ESPERANZAS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Arnhild Lauveng
- ◆ Anna Svedholm
- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Anne Frank
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Andrea Sayago
- ◆ Alison Lapper

Propósitos:

- ◆ Construir un sentimiento de positividad y validez de los objetivos personales.
- ◆ Dar un entorno seguro en el que sentir esperanza.
- ◆ Separar los sueños y los objetivos individuales de los de los padres u otras autoridades.

Objetivos:

- ◆ Hablar sobre los sueños y los objetivos de los miembros del grupo.
- ◆ Usar el modelo de referencia elegido como ejemplo de alguien que ha conseguido cumplir sus sueños.
- ◆ Describir cómo la escritura terapéutica puede ayudarte a explorar y a cumplir tus sueños.
- ◆ Usar la técnica del mapa del tesoro para visualizar los sueños y objetivos.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ En Finlandia: Harju, Kristiina 2000. *Valmiina muutokseen - aarrekartan avulla kohti uutta. 2. painos*. Helsinki: WSOY (libro sobre la técnica del mapa del tesoro).
- ◆ Ejercicio pasajeros del bus: ver recurso Semana 4-Pasajeros en el autobús de la vida.

- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>
- ◆ Se necesitan tijeras y pegamento para el mapa del tesoro, revistas y fotos viejas de calendarios. Pide a las participantes que traigan fotos de personas y lugares que sean importantes para ellas.

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Antes de la sesión, revisa las Pautas Grupales de la *Guía Metodológica* sobre los efectos terapéuticos de la escritura.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Escoge una imagen que capte tu estado de ánimo al principio de esta cuarta sesión. ¿Qué te ha hecho escoger esa?

Discusión:

- ◆ *Tema 1:* Pensamientos sobre la sesión de la semana pasada. ¿Has hecho algún tipo de escritura terapéutica tras la sesión? Si lo hiciste, ¿cómo te sentiste? *Tema 2:* Breve descripción de la mujer de referencia de esta semana. ¿Cómo consiguió cumplir ella sus sueños?

Ejercicio de escritura terapéutica:

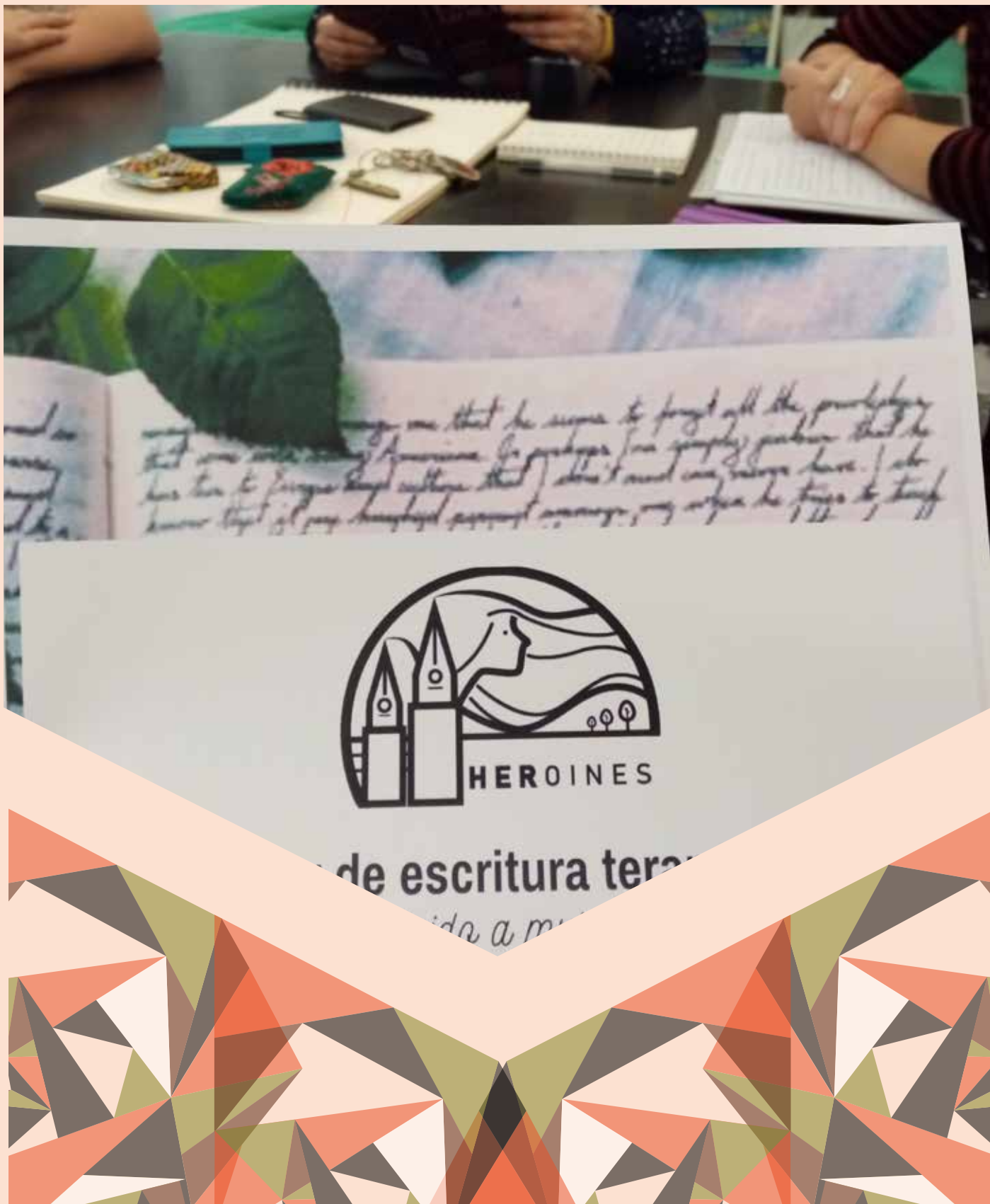
- a) Dibuja un autobús que simbolice tu vida (10 minutos). ¿Quiénes (o qué) son los pasajeros? ¿Eres la conductora? ¿Los otros pasajeros te ayudan o te molestan? ¿Se sientan cerca de ti o algo más lejos? ¿Podría alguno de los pasajeros cambiar de sitio? ¿A quién bajarías en la siguiente parada? ¿Hay alguien a quien quieras recoger u ofrecerle subir?
- b) Piensa sobre tus sueños y objetivos. ¿Son todos tuyos o alguno pertenece a otro pasajero? ¿Son sus expectativas diferentes a las tuyas?
- c) **Diálogo** en grupo.

Ejercicio del mapa del tesoro:

- ◆ Crea tu propio mapa del tesoro para visualizar tus objetivos en la vida.
 - 1) Identifica los sueños y objetivos que quieras proponerte a ti misma.
 - 2) Descríbelos con detalle.
 - 3) Reúne tus imágenes de revistas. También puedes usar fotos propias.
 - 4) Diseña la disposición del mapa.
 - 5) Completa el mapa pegando las imágenes y, si quieres, añade texto en ciertas imágenes.

Ronda final:

Al final de la sesión, selecciona una nueva imagen que plasme tu estado de ánimo. Siéntete libre de comentar tu elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 5

ESCRIBIENDO SOBRE LO QUE NOS IMPORTA

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Andrea Sayago
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Meta Hudabivšek
- ◆ Pamela Palenciano

Propósitos:

- ◆ Desarrollar un sentido de valor propio.
- ◆ Establecer áreas de valor en la vida de la participante.
- ◆ Dar credibilidad a las opiniones y a los valores de las participantes.
- ◆ Compartir valores y comprender distintos puntos de vista.

Objetivos:

- ◆ Permitir que las participantes exploren áreas de importancia en sus vidas.
- ◆ Usar una forma poética simple para ganar confianza en la escritura.
- ◆ Desarrollar poemas individuales y grupales y explorar las distintas sensaciones que esto les causa.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ “What is worth knowing” (Lo que es importante saber) by Sujata Bhatt (en la carpeta Recursos)
- ◆ Corey, M.S., Corey, G and Corey, C (2007) *Groups: Process and Practice* (Grupos: Proceso y práctica). California: Brooks/Cole.
- ◆ Yalom, I and Leszcz, M (2005) *Theory and Practice of Group Psychotherapy* (Teoría y práctica de la psicoterapia grupal). New York Basic Books.
- ◆ Acceso a un rotafolio/pizarra/tablero.

Apuntes para los facilitadores:

Consulta la *Guía metodológica* para ver las siguientes secciones:

- ◆ **Pautas grupales** y considerar lidiar con las diferencias presentes en el grupo.
- ◆ **Opciones para no contribuir en el grupo.**
- ◆ **Hacer anónimos a otros dentro del grupo.**

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión

Ronda inicial:

Una ronda corta del ejercicio ‘cosas favoritas’, donde a cada participante se le da una letra diferente (A, B, C, etc.) y se les pide hacer una breve lista de sus cosas favoritas que comiencen por esa letra. Luego, deben compartir una (o más) de esas cosas con el grupo cuando se les llame mientras que el facilitador escribe esas respuestas formadas por una sola palabra en la pizarra.

Ejercicio 1:

Piensa en los temas que las mujeres de referencia sintieron que era importante defender.

- ◆ Meta Hudabivšek: defendió su amor y especialmente a sus hijos sin importar que todo el mundo a su alrededor la juzgase (autoridades espirituales, familia, sociedad, etc.).
- ◆ Marta Plaza: escribe sobre lo que es importante para ella: sus derechos, sus experiencias, su enfermedad, etc.
- ◆ Pamela Palenciano: sus monólogos y textos hablan sobre sí misma y su sufrimiento pasado, y también sobre cómo está ella ahora.
- ◆ Andrea Sayago: escribe sobre su experiencia con el acoso escolar.
- ◆ **Discusión:** muchas de las mujeres de referencia han experimentado algún tipo de injusticia social y han escrito sobre esas experiencias para llamar la atención sobre esos problemas en lugar de esconderlos. Piensa en cómo escribir es efectivo para esto.

Ejercicio 2:

Usando el poema *What is Worth Knowing* (Lo que merece la pena saber) de Sujata Bhatt como modelo, pide a las participantes que escriban en este formato de lista algunas de las cosas que consideran que ‘son importantes saber’. Estas pueden ser creencias personales, espirituales o políticas, la importancia de ciertos colores o imágenes, ejemplos de conocimientos populares o remedios, de valores o aspectos de la naturaleza.

Nota para los facilitadores:

- ◆ El poema de Bhatt es un poco complejo y hace una serie de referencias culturales que pueden no resultar familiares a las participantes. Es útil como ejemplo de un poema lista que valora tanto lo personal y lo del día a día como los ‘grandes problemas’ del mundo. Quizás los facilitadores prefieran escribir una versión propia para usarla como un ejemplo relevante culturalmente.

- ◆ Invita a las participantes a que compartan partes de sus poemas. Luego, anima a que las participantes identifiquen un verso, verso que el facilitador escribirá en la pizarra de manera que surja un poema totalmente distinto, conteniendo las ideas valiosas de todas las participantes.

Ronda final:

- ◆ Pide a las participantes que piensen en cómo se han sentido al leer/escuchar su poema individual primero y luego el poema grupal. ¿Ha fortalecido o ha reducido su lista individual de 'lo que importa saber'?



SEMANA 6

ESCRIBIENDO A PESAR DE LOS RIESGOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Andrea Ashworth
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Katerina Vranna
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Pamela Palenciano

Propósitos:

- ◆ Pensar sobre la naturaleza de asumir riesgos.
- ◆ El riesgo que supone compartir ideas, experiencias, escribir.
- ◆ Pensar en la decepción como un riesgo.
- ◆ Sugerir algunas herramientas para escribir a pesar de los riesgos y de la decepción.

Objetivos:

- ◆ Comentar los modelos de referencia y la manera en la que han arriesgado ciertos aspectos de su vida.
- ◆ Explorar las diferentes maneras de escribir a pesar de los riesgos.
- ◆ Pensar en cómo algunas formas de escritura son apropiadas para escribir a pesar de ciertos tipos de riesgos.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Miroslav Holub *'La Puerta'* (en Recursos).
- ◆ Imágenes de puertas (en Recursos) .
- ◆ Ejemplo de escritura de Andrea Ashworth (y entrevista) <https://arlindo-correia.com/120602.html>.

- ◆ Ejemplo de los diarios de Aila Meriluoto, donde procesaba algunos sentimientos arriesgados <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>.
- ◆ Ejemplo de una actuación de Katerina Vrana (en inglés) <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>.
- ◆ Ejemplo de Marta Plaza <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>.
- ◆ Ejemplo de un monólogo de Pamela Palenciano (en español) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>.

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Pantalla/portátil para compartir algunas de las actuaciones de las HEROÍNAS.
- ◆ Acudir a la *Guía metodológica* para ver las siguientes secciones:
 - ◆ **Opciones para no contribuir en el grupo.**
 - ◆ **Hacer anónimos a otros.**
 - ◆ **Necesidades especiales de clientes con psicosis.**



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Pide a las participantes que piensen en una imagen que signifique 'seguridad' para ellas. Puede incluir estar en un lugar particular, llevar una prenda de ropa o estar bajo una manta. Escribe durante unos minutos sobre el sentimiento de sentirse segura.

Ejercicio 1

- ◆ Mira/escucha a las mujeres de referencia y sobre qué tipo de riesgos asumieron en sus vidas y sus textos o actuaciones.
- ◆ Piensa en la manera en la que sus textos/actuaciones les permitieron asumir riesgos y en las técnicas que usaron, por ejemplo, humor, ser anónima, escritura privada, combinar la escritura con activismo.

Ejercicio 2 (más largo)

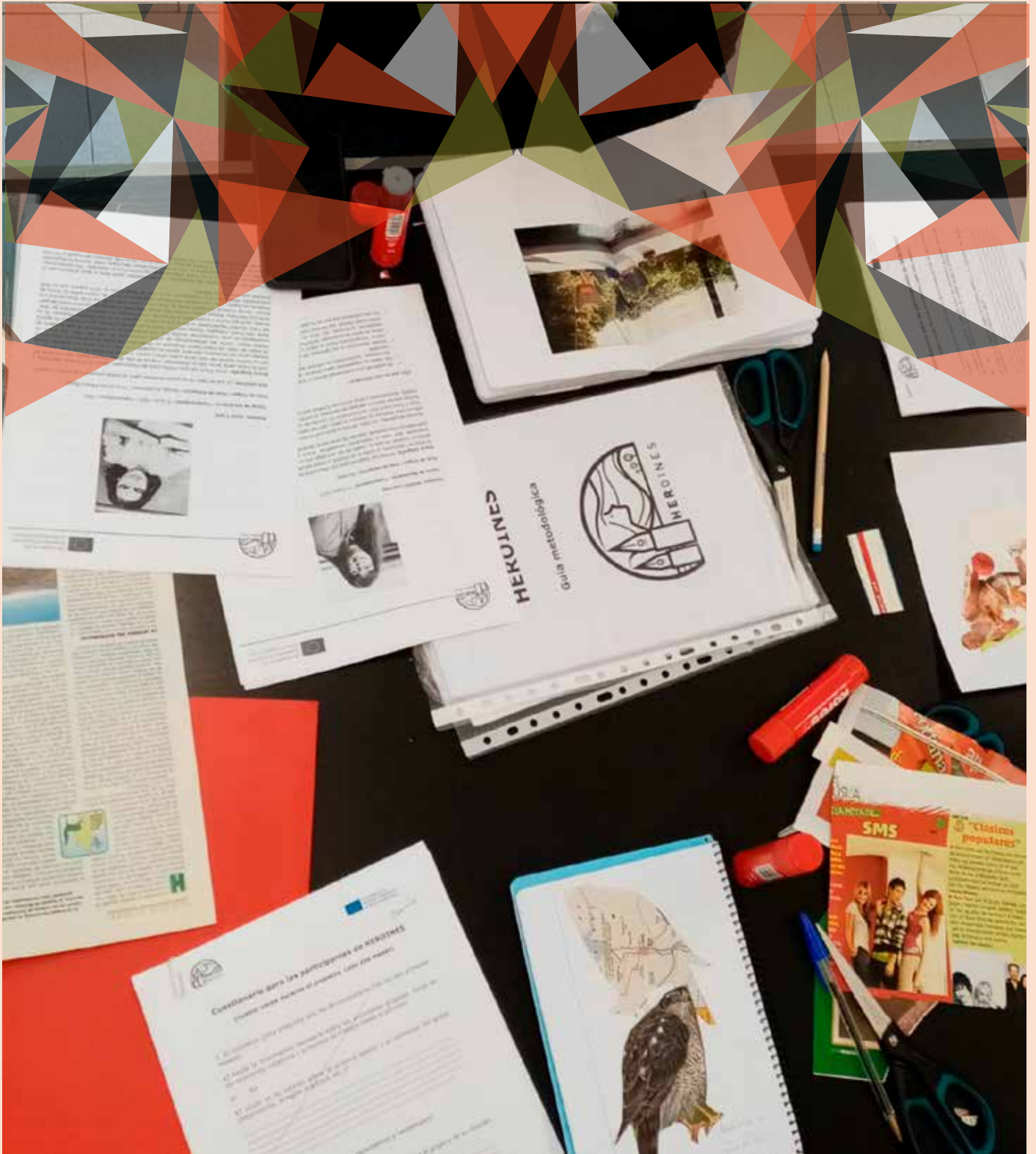
- ◆ Lee el poema 'La puerta' de Miroslav Holub con las participantes y luego déjase para que lo lean individualmente.
- ◆ Pide a las participantes que piensen brevemente sobre el riesgo de 'abrir la puerta' o 'dejarla cerrada'.
- ◆ Observa algunas imágenes de puertas y pregunta a las participantes si hay alguna puerta que les parezca que les invita a abrirla.
- ◆ Pide a las participantes que escriban sobre la experiencia de pasar a través de la puerta y sobre lo que encontraron al otro lado. Descríbelo lo más detalladamente posible usando los cinco sentidos: olfato, tacto, oído, vista y gusto.
Piensa:
 - ¿Estás con otra persona, como un amigo o una pareja?
 - ¿Cuesta abrir la puerta? ¿O está ya abierta?
 - ¿Hay alguien dentro? ¿Te alegras de ver a esa persona?
 - Pide a las participantes que escriban algunos minutos más sobre si ha merecido la pena o si ha sido una decepción.

Discusión

- ◆ Comenta cómo las diferentes técnicas de escritura pueden resultar un camino más seguro para lidiar con el riesgo y la decepción. Vuelve a las modelos de referencia si resulta útil.

Ronda final:

- ◆ Pide a las participantes que compartan su experiencia con la puerta: ¿Qué podría haberla hecho mejor? Si pudieran repetir la experiencia, ¿elegirían otra puerta? ¿O elegirían no abrir ninguna?



SEMANA 7

LA ESCRITURA COMO MODELO DE REVISIÓN

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Anne Lister
- ◆ Lena Manta
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Pamela Palenciano

Propósitos:

- ◆ Desarrollar la capacidad de apreciarse a una misma.
- ◆ Identificar áreas de mejora a través de la escritura privada o de un diario.
- ◆ Desarrollar los conceptos de escritura automática y/o de escritura de un diario introducidos en la tercera sesión.

Objetivos:

- ◆ Revisar el material propio para aquellos asuntos que nos surjan.
- ◆ Introducir distintas técnicas para llevar un diario.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Poema: Laurel Richardson: *Mientras escribía un libro* (en Recursos).
- ◆ Ejemplo de escritura de Marta Plaza <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>.
- ◆ Experiencia de Lena Manta de cuentacuentos <http://booksbywomen.org/lena-manta-and-her-world-of-storytelling/>.
- ◆ Ejemplo de monólogo por Pamela Palenciano (en español) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>.
- ◆ Extracto del diario de Anne Lister <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/> (en Recursos).

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA:

Ronda inicial:

- ◆ Pide a las participantes que digan cinco cosas que asocian con este momento del año, pueden referirse a la naturaleza, cumpleaños, fiestas nacionales y vacaciones o momentos específicos escolares. Deben elegir una de estas cosas y escribir un párrafo sobre ello, luego, invítalas a que lo compartan con el grupo.

Discusión

- ◆ Comenta cómo las participantes han estado escribiendo reflexivamente siguiendo la introducción de la tercera semana. Invítalas a que compartan sus experiencias.

Ejercicio 1:

- ◆ Piensa en cómo las mujeres de referencia han usado el hecho de escribir sobre ellas mismas con distintos propósitos y de distintas maneras: echa un vistazo a algunos extractos de su trabajo (en Recursos).

Ejercicio 2:

- ◆ Pide a las participantes que utilicen un nuevo recurso para la escritura reflexiva, como, por ejemplo, usar humor (Pamela Palenciano), poesía (Nelson o Richardson), escribir en un diario como si este fuera nuestro amigo (Anne Lister), saga de ficción dramática sobre una familia (Lena Manta) o un texto de activismo (Marta Plaza). Invita a las participantes a que compartan su escritura y/o experiencia de ‘escribir de manera distinta’.

Ronda final:

- ◆ Reflexiona sobre tu día de hoy. Escribe una serie de frases, comenzando con lo siguiente: *“Ha sido... He oído... Ha dicho... He comido/bebido... Hemos hablado de... Me he sentido... Hemos hecho... He pensado... Ahora...”*
Invítalas a que compartan estas reflexiones e impresiones o que compartan solamente una de ellas.

SEMANA 8

ESCRIBIENDO SOBRE AQUELLO QUE ADMIRAMOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Melisa Gutmann
- ◆ Sofia Vembo
- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Waris Dirie

Propósitos:

- ◆ Desarrollar una mayor auto apreciación y autoestima.
- ◆ Desarrollar empatía hacia nosotras mismas y hacia otras personas.
- ◆ Considerar a una persona en su totalidad tanto con sus atributos negativos como con los positivos.

Objetivos:

- ◆ Usar modelos de referencia para identificar atributos que las participantes admiren o que les gustaría poseer.
- ◆ Usar descripciones apreciativas de sí mismas y de otras en el grupo.
- ◆ Dar un grupo de atributos positivos para todos los miembros del grupo.
- ◆ Recibir un grupo de atributos positivos de otras personas del grupo.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Julia Cameron *El camino del artista*. London: Pan Macmillan.
- ◆ Selección de revistas y periódicos con características de personas.
- ◆ Tiras de papel para cada una de las participantes del grupo.
- ◆ Sobres con el nombre de cada participante.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Pedimos a las participantes que nombren tres de las características atribuidas a personas que más admiren (generalizando, no hablando de una persona específicamente) y tres de las que menos admiren. Pide a las participantes que las compartan con el grupo y las comenten.

Ejercicio 1:

- ◆ Pide a las participantes que piensen en las mujeres de referencia propuestas o que propongan una mujer de referencia para ellas mismas, alguien a quien admiren, o bien que seleccionen a alguien que salga en revistas/periódicos.
- ◆ Pide a las participantes que describan la mujer de referencia que han seleccionado: su apariencia física, sus cualidades y fortalezas.
- ◆ ¿Qué es lo que más admiran de esa persona?
- ◆ ¿Qué características tiene la mujer de referencia que les gustaría tener?
- ◆ Pide a las participantes que digan una característica negativa o que no les guste tanto de esa persona.

Ejercicio 2:

- ◆ Pide a las participantes que identifiquen cinco cualidades que más admiren en sí mismas y cinco cosas que menos les guste de sí mismas.

Nota para los facilitadores:

A menudo, a las participantes les resulta más fácil encontrar más puntos negativos que positivos sobre ellas mismas. En este ejercicio, debe haber el mismo número de cualidades positivas que negativas.

Ronda final:

- ◆ Etiqueta los sobres con los nombres de cada participante en el centro.
- ◆ Reparte papelitos a cada una de las participantes (una persona recibirá tantos papelitos como personas haya en el grupo).
- ◆ Cada participante deberá escribir un atributo positivo de otra persona y debe meterlo en el sobre con el nombre de esa persona.
- ◆ Finalmente, se repartirá a cada participante el sobre con su nombre lleno de papelitos con características positivas que otras personas han identificado en ellas.

SEMANA 9

ESCRIBIENDO EN GRUPO

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Arnhild Lauveng
- ◆ Anna Svedholm
- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Jane Goodall

Propósitos:

- ◆ Mejorar la comunidad dentro del grupo.
- ◆ Ofrecer un sentido de éxito personal y colaborativo.

Objetivos:

- ◆ Usar la mujer de referencia elegida y su historia como un ejemplo de trabajo en grupo y comunidad.
- ◆ Describir y demostrar cómo la escritura colaborativa puede aumentar el bienestar.
- ◆ Explorar la escritura de un poema grupal como una herramienta para el éxito colaborativo y para superar miedos sociales.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ En Finlandia: Kähmi, K. 2015. 'Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun'. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. ('La escritura es un camino para mí, de mí para ti'. Escritura en grupo y significado de metáforas en terapia poética para la psicosis.) Scriptum Creative Writing Journal 3(2).
- ◆ Un poema o cuento de hadas adecuado sobre sentimientos, sueños y recuerdos de infancia (En Finlandia: Viljo Kajava´s *Kun olin hyvin pieni* or Kaarina Helakisa`s *Lintu Sininen*)

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Antes de la sesión, revisa las Pautas Grupales de la *Guía metodológica* sobre la lectura y la escritura colaborativas.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Reparte un texto adecuado sobre la infancia y léelo en voz alta. Luego, pide a las participantes que hagan una lista de: 1) sus gustos de la infancia (qué les gustaba hacer o qué era importante para ellas), y 2) ¿qué les interesa ahora como adultas?

Calentamiento:

- ◆ Comienza uniendo a la gente con un ejercicio llamado “*Tres cosas comunes*”. Para este ejercicio se deben hacer grupos de tres o cuatro personas. Cada grupo intentará encontrar cosas que todos los miembros tienen en común (“todas tenemos un perro” o “a todas nos gusta esquiar”). Los miembros de cada grupo deben intentar mantener contacto visual con la persona que está hablando y escucharla con atención.

Discusión:

- ◆ **Tema 1:** ¿Qué cosas tenéis los miembros del grupo en común? ¿Cómo te has sentido con este ejercicio? ¿Qué tipo de cosas son adecuadas para compartir en un grupo formado por desconocidos durante una conversación corta y cuáles pueden ser demasiado íntimas o complicadas para hablar sobre ellas? ¿Has usado las listas que has hecho en el ejercicio de calentamiento? Si lo has hecho, ¿te ha facilitado mantener la conversación?
- ◆ **Tema 2:** Una descripción corta de la mujer de referencia de esta semana: Jane Goodall, y su interés por los chimpancés. Los seres humanos son animales sociales. ¿En qué nos parecemos a otros primates y en qué nos diferenciamos de ellos?

Ejercicio de escritura colaborativa

- Recopila palabras relacionadas con la *colaboración*, hacedlo juntas. El facilitador las escribirá en una pantalla o en una pizarra.
- Haz un mapa conceptual si lo prefieres.
- Escribe un texto donde uses esas palabras.
NOTA: Escribe un texto que estés dispuesta a compartir con las otras. Escríbelo en un papel, no en un cuaderno, para que así puedas dárselo a otro miembro del grupo.
- Dale el texto a la compañera que tienes a la derecha.
- Sigue escribiendo el texto que te han dado durante cinco minutos. Luego vuelve a pasárselo a tu compañera de la derecha, que seguirá escribiendo el texto que le acabas de pasar, etc. hasta que todo el mundo haya escrito en el texto.

- f) El texto volverá a su primera autora, que lo leerá en silencio. Las que quieran leer el texto en voz alta o que quieran hacer un comentario sobre él, son bienvenidas para hacerlo.

Ronda final:

Al final de la sesión, escoge una palabra que tenga un significado especial para ti de entre las palabras que se recogieron en el ejercicio anterior relacionadas con la colaboración. Siéntete libre de comentar tu elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 10

ESCRIBIENDO SOBRE LO QUE VALORAMOS Y PROTEGEMOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Waris Dirie
- ◆ Pamela Palenciano
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Irene Villa
- ◆ Stauroula Peleki

Propósitos:

- ◆ Reconocer tus valores.
- ◆ Explorar cómo vivir una vida basada en valores y cómo hacer las elecciones correctas.
- ◆ Fortalecer tu sabiduría/voz interior.

Objetivos:

- ◆ Hablar de los valores de los miembros del grupo.
- ◆ Usar la mujer de referencia elegida como ejemplo de una vida basada en valores.
- ◆ Describir cómo la escritura terapéutica puede ayudarnos a explorar los valores propios.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duadecim, Helsinki (en Finlandia).
- ◆ Tirsch, D., Schoendorf, B. & Silberstein, L. (2014) *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA.

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ La mejor opción para las rondas inicial y final es tener una colección de cartas con valores atribuidos a los seres humanos, pero cartas con imágenes normales también sirven.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

- ◆ Elige una imagen que capture tu estado de ánimo al inicio de la sesión. ¿Qué ha motivado tu elección?

Discusión:

- ◆ *Tema 1:* Opinión sobre la sesión de la semana pasada. ¿Cómo te sentiste al hacer la escritura grupal?
- ◆ *Tema 2:* Una corta descripción de la mujer de referencia de esta semana: ¿cuáles son sus valores y cómo han condicionado su vida?

Ejercicio de escritura terapéutica:

- ◆ Reflexiona sobre tu vida y responde a las siguientes preguntas: ¿Sobre qué valores se apoya tu vida? ¿Qué significa tener una buena vida para ti? ¿Qué le da sentido, alegría o valor a tu vida? ¿Cuáles son los elementos más importantes en tu vida? ¿Qué hace que tu vida merezca la pena? Mantén un diálogo grupal sobre esto.
- ◆ **Ejercicio de escritura terapéutica: Valores en tu día a día.** ¿Qué puedes hacer para que tus valores estén más presentes o sean más visibles en tu vida diaria? ¿Hay alguna asociación trabajando que protejan tus valores? ¿Ya eres miembro de alguna o hay alguna a la que te quieras unir?

Ronda final:

- ◆ Al final de la sesión, selecciona una nueva imagen que muestre tu estado de ánimo. Siéntete libre de comentar tu elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.

SEMANA 11

ESCRIBIENDO SOBRE NUESTROS PROBLEMAS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ◆ Waris Dirie
- ◆ Pamela Palenciano
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Lena Manta
- ◆ Dafni Venieri
- ◆ Mada Tsagia-Papadako
- ◆ Aila Meriluoto

Propósitos:

- ◆ Aprender nuevos métodos para resolver problemas y afrontarlos por medio de la escritura creativa.
- ◆ Distinguir entre los problemas que puedes resolver y los que se escapan a tu control.
- ◆ Reconocer tus recursos, aprender a usarlos para solucionar problemas y encontrar nuevas maneras para enfrentarse a las complicaciones.

Objetivos:

- ◆ Usar la mujer de referencia elegida como ejemplo de alguien que ha escrito sobre sus problemas.
- ◆ Demostrar que la escritura terapéutica puede ayudarnos a resolver problemas que podemos resolver, a tolerar problemas irresolubles y a distinguir entre estos tipos de problemas.
- ◆ Enseñar cómo la técnica BASIC-PH puede usarse para afrontar asuntos complicados.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Cartas de enfrentamiento Ofra Ayalon https://oh-cards.com/index.php?article_id=8&clang=2 para la ronda inicial.
- ◆ Mooli Lahad (ed.) 2012. The “BASIC Ph” Model of Coping and Resiliency. Theory, research and cross-cultural application. Jessica Kingsley Publishers.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

- ◆ Piensa en los problemas a los que te has enfrentado desde la última sesión. ¿Qué tipo de problema ha sido? ¿Lo has resuelto?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

- a) Haz una lista de los problemas que hayas tenido últimamente.
- b) Divídelos en tres grupos:
 - 1) Cuáles se pueden resolver.
 - 2) Problemas que no puedes resolver tú misma directamente.
 - 3) Problemas que no puedes colocar en ninguna de las otras dos categorías.
- c) Comenta los diferentes problemas. Escucha con atención qué tipo de problemas han tenido el resto de los miembros del grupo.
- d) Escribe un poema o cualquier otro tipo de texto corto sobre un problema que haya tenido otra persona como si fuera el tuyo (es decir, en primera persona).
- e) Comparte el texto y coméntalo.

Discusión:

- ◆ Una descripción breve sobre la mujer de referencia elegida. ¿A qué tipo de problemas se ha enfrentado y cómo los ha resuelto o cómo los ha superado?

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

- ◆ Se comentan los recursos de supervivencia de cada uno. La teoría de Ofra Ayalon es que las personas pueden dividirse en seis tipos, según **cómo se enfrenta a asuntos complicados, crisis y penas. La teoría se llama BASIC-PH. Los tipos de supervivencia son:**
 - *B (Creencias)* = superviviente espiritual, sobrevive gracias a la religión, ideologías, valores y/o responsabilidad con apoyo.
 - *A (Afecciones)* = superviviente emocional, llorando, riendo, hablando y haciendo arte.
 - *S (Interacción social)* = superviviente social, con el apoyo grupal, recibiendo y dando apoyo.

- I (Imaginación) = superviviente creativo, gracias a su imaginación, fantasías, sueños e intuición.
- C (cognición) = superviviente cognitivo, usando recopilación de datos, resolución de problemas y discurso interior.
- PH (Fisiología) = superviviente ejercitado, usando el ejercicio físico, la relajación, la comida y el sueño.
- Piensa sobre cuáles de estos tipos se parecen más a tu forma de gestionar los problemas. ¿Cuál crees que es el segundo método más familiar para ti? ¿Cuál usas menos? ¿Recomendarías una de estas maneras a alguien para que superen sus problemas? ¿Y si pruebas otro tipo de medidas?

Ronda final:

Al final de la sesión, selecciona una imagen de una escalera. ¿Cuáles subes y cuáles bajas? ¿Dónde vas? ¿Cómo te sientes? https://www.dropbox.com/sh/5pyhu3np05kts6x/AAB2C_N5tV_GSp6oiJs_5osza?dl= Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) Da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 12

ESCRIBIENDO SOBRE EXPERIENCIAS PASADAS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Pamela Palenciano
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Andrea Sayago

Propósitos:

- ◆ Escribir sobre experiencias pasadas de manera segura.
- ◆ Compartir recuerdos valiosos con el grupo.
- ◆ Abrir un canal de comunicación con nuestra niña interior.

Objetivos:

- ◆ Demostrar distintas técnicas de distanciamiento para manejar experiencias pasadas.
- ◆ Usar la mujer de referencia elegida como un ejemplo de auto ficción.
- ◆ Describir cómo la escritura terapéutica puede refrescar nuestra memoria y dar una nueva interpretación al pasado.

Recursos/apuntes para los facilitadores:

- ◆ Traer imágenes para la ronda final.
- ◆ Pide a las participantes que escojan una canción que tenga un significado especial para ellas. Puede ser una versión gratuita de la canción en alguna plataforma de internet o una copia de esta.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Aquí tenemos algunas imágenes de caminos y carreteras: <https://www.dropbox.com/home/Kuvakortit/Tiet%20ja%20polut>.

Selecciona la que mejor represente el camino que ha marcado tu vida. ¿Qué ha motivado tu elección?

Discusión:

Tema 1: Opiniones sobre la sesión de la semana pasada. *Semana 2:* Breve descripción de la modelo de referencia de esta semana. Si ella procesó sus experiencias pasadas por medio de la escritura (por ejemplo, distanciándose del relato usando metáforas o cambiando ciertos detalles), ¿cómo lo hizo?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

Escucha las canciones que han elegido las participantes. Puedes tomar notas mientras escuchas. Mantén un breve diálogo tras cada canción: ¿qué ha hecho que escoja esta canción y qué recuerdos o sentimientos trae a la que la ha elegido? ¿Qué piensan las demás?

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

- a) Cierra los ojos y conciénciate sobre tus propios sentimientos. Pasa por tus cinco sentidos con calma. ¿Qué te sugiere cada uno de tus sentidos en este momento? Piensa sobre qué tipo de recuerdos sensoriales te gustaría tener hoy.
- b) Cuéntale al grupo qué sentidos has elegido y justifica tu respuesta.
- c) Escribe sobre un sentido al que te gustaría prestar especial atención y escribe diez recuerdos relacionados con ese sentido.
- d) Elige un recuerdo negativo del que creas que puedes escribir hoy. Escribe más sobre este, ¿qué sentiste en ese momento?
- e) Selecciona el recuerdo más positivo y empoderador e intenta escribir más sobre él, ¿qué sientes al hacerlo?
- f) Finalmente, reescribe tus recuerdos negativos, pero intenta encontrar algo positivo que saques de ellos también. ¿A lo mejor te ha enseñado algo, o quizás el sentimiento negativo relacionado con él se ha desvanecido con el tiempo? **¿Cómo te ha dado una conciencia o un instinto esta experiencia tan difícil para ayudarte a ti misma y a otros?**

Ronda final:

Al final de la sesión, selecciona una nueva imagen que plasme tu estado de ánimo actual. Siéntete libre de comentar esta elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 13

ESCRIBIENDO SOBRE EL PASADO Y EL FUTURO

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Arnhild Lauveng
- ◆ Anne Lister
- ◆ Nadiya Hussein
- ◆ Andrea Sayago
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Irene Villa

Propósitos:

- ◆ Autocompasión.
- ◆ Abrir un canal entre tu “tú” del pasado y tu “tú” del futuro.
- ◆ Comprender la importancia del diálogo interno.
- ◆ Aprender una manera digna de hablarte a ti misma.

Objetivos:

- ◆ Hablar sobre la continuidad y el cambio de uno mismo.
- ◆ Usar la mujer de referencia como ejemplo de autocompasión y de cómo mantener el canal abierto.
- ◆ Describir cómo la escritura terapéutica ayuda a explorar el crecimiento personal y a hacer más claros los planes de futuro.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Lauveng, Arnhild: *Huomenna olin aina leijona*, 2012 (Esp. *Un camino de vuelta de la esquizofrenia: un recuerdo*, 2012)

Notas para los facilitadores:

Para el primer ejercicio de escritura, encuentra poemas en los que el hablante se hable a sí mismo. Para la discusión, usa el libro de Lauveng y una pelota blanda para la ronda inicial.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Las participantes formarán un círculo y se pasarán una pelota blanda las unas a las otras. La que la reciba la pelota, contará una cosa que ha vivido recientemente, o simplemente dirá cómo se siente en ese momento. Cuando esté lista, pasará la pelota a otra participante. Si alguien no quiere compartir nada, podrá pasar su turno. La ronda terminará una vez todo el mundo haya tenido su turno.

Discusión:

- ◆ *Tema 1:* Lee extractos de la vida de Lauveng y habla de su modelo de referencia.
- ◆ *Tema 2:* Escribir sobre recuerdos. ¿Cómo te sentiste al escribir sobre algunos recuerdos positivos y negativos en la última sesión?

Ejercicio terapéutico 1:

- a) La semana pasada escribiste sobre tus recuerdos. Elige uno de ellos.
- b) Piensa en tu vida en ese momento. ¿Dónde vivías? ¿Cómo era tu vida social? ¿Cómo pasabas el tiempo?
- c) Entonces, escribe una carta animando a tu “tú” del pasado. ¿Le darías algún consejo?
- d) Ahora, piensa sobre tu “tú” del futuro. Escribe otra carta de ánimo. ¿Qué tipo de consejo te daría tu “tú” del futuro?
- e) Una vez hayas escrito y leído ambas cartas, escribe unas breves palabras sobre cómo te has sentido haciendo este ejercicio.
- f) Diálogo grupal.

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

- a) Lee en silencio los poemas elegidos en los que el hablante se habla a sí misma y elige el que te sugiera algo.
- b) Subraya o marca las palabras o versos clave.
- c) Escribe tu propia versión del poema.
- d) Diálogo grupal.

Ronda final:

Al final de la sesión, las participantes formarán un círculo como al principio de la sesión. Cada una hará un gesto, una expresión o movimiento que capture su estado de ánimo y el resto la tendrá que imitar. De nuevo, se puede saltar el turno diciendo “paso”. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 14**ESCRIBIENDO PARA DESCUBRIRNOS A NOSOTRAS MISMAS****Posibles mujeres de referencia:**

- ◆ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ◆ Anna Svedholm (Prinsessa)
- ◆ Aila Meriluoto

Propósitos:

- ◆ Llegar a conocer las partes suprimidas o reprimidas de una misma.
- ◆ Reconocer los recursos y capacidades internas.
- ◆ Adoptar una actitud alegre hacia el descubrimiento de una misma.

Objetivos:

- ◆ Mostrar cómo la técnica de teatro interno puede ayudar a descubrirnos a nosotras mismas.
- ◆ Usar la mujer de referencia como ejemplo del poder de la escritura terapéutica para descubrirse a una misma.
- ◆ Demostrar cómo la mente es de naturaleza dialogal y flexible.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Traer las autobiografías de las mujeres de referencia.
- ◆ Para la ronda inicial, coger imágenes de personajes de cuentos de hadas o de cómics.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Apuntes para facilitadores:

- ◆ Antes de la sesión, lee sobre la técnica del Teatro Interno en la Guía metodológica.
- ◆ Elige dos canciones (a ser posible en tu propio idioma) que hablen sobre descubrirse a sí misma. Imprime la letra y repártela entre las participantes y escucha las canciones como parte del ejercicio de escritura.

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

El facilitador pone imágenes de personajes de cuentos de hadas y de cómics en la mesa. Elige una que plasme tu estado de ánimo y otra que te describa a ti misma.

Discusión:

- ◆ *Tema 1:* Lee extractos de la vida de la mujer de referencia elegida y habla sobre su descubrimiento personal.
- ◆ *Tema 2:* ¿Has percibido algún tipo de descubrimiento interno durante este curso?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

- a) Escucha dos canciones que hablen sobre el descubrimiento personal y lee su letra.
- b) Reescribe una de las canciones o partes de ellas para que se adecúen a tu caso.
- c) Diálogo grupal, comparte la nueva letra de la canción si quieres.

Ejercicio de escritura terapéutica 2: Teatro interno.

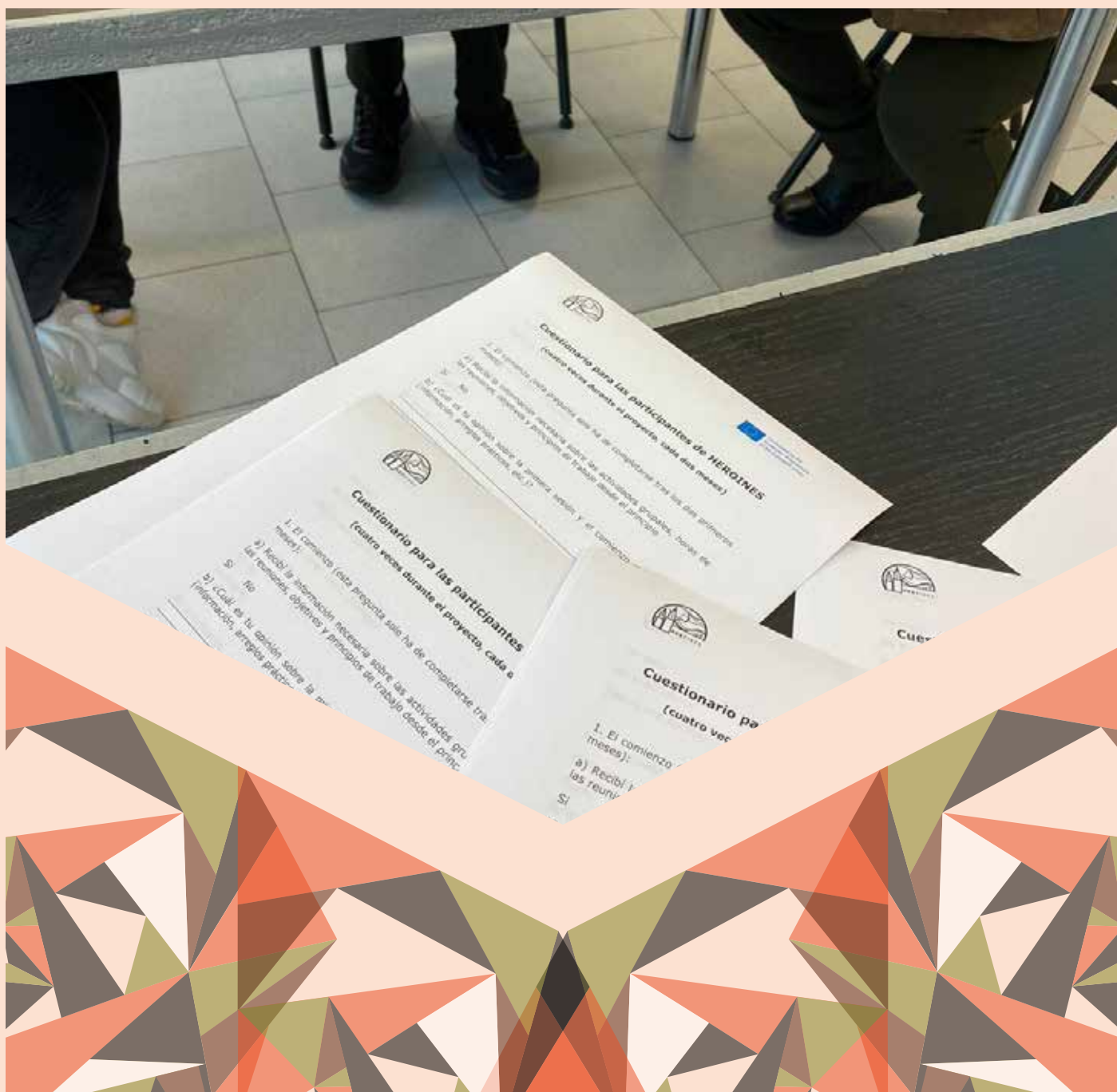
- a) Todo el mundo hace a todo el mundo la pregunta “¿Quién eres?”
- b) Responde a la pregunta en una frase **escrita**; la respuesta no tiene por qué ser meditada o prudente.
- c) Una vez todo el mundo ha hecho la pregunta y ha respondido, cada persona escogerá las frases **más relevantes**; **estas oraciones pueden ser** modificadas un poco más si se desea.
- d) Después de eso, cada persona se presentará a sí misma con tres oraciones atípicas,

oraciones que posiblemente no definen a la persona que las ha escrito (por ejemplo, soy la reina de Transilvania, soy un fantasma).

- e) Escribe sobre tus distintos personajes, ¿qué partes de ti plasman? ¿Qué mensaje tienen?
- f) Diálogo grupal.

Ronda final:

Al final de la sesión, escoge otro personaje de cuento de hadas o de cómic que plasme tu estado de ánimo actual. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 15

ESCRIBIENDO EN MOMENTOS DE DIFICULTAD Y DE EVENTOS INESPERADOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Irene Villa
- ◆ Oprah Gail Winfrey
- ◆ Lena Manta

Propósitos:

- ◆ Comprender que la escritura puede actuar como un recipiente en tiempos difíciles y tras eventos inesperados, ayudando a ver estos eventos desde un punto de vista más objetivo.
- ◆ Comprender que la escritura en forma puede apoyar la creación de contenido.
- ◆ Emplear metáforas lingüísticas como manera de ‘llevar’ un mensaje que es difícil de explicar.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes usen texturas/materiales para ayudar a la expresión propia y que se introduzcan en el mundo del pensamiento metafórico.
- ◆ Que las participantes tengan en consideración a las mujeres de referencia y que piensen en cómo han escrito en momentos difíciles y durante eventos inesperados.
- ◆ Que las participantes jueguen al Juego de las Definiciones Partidas de Mahendra Solank o que hagan otro ejercicio de metáforas, para explorar el pensamiento metafórico.
- ◆ Que las participantes empleen la escritura como contenedor, usando la plantilla Pantoum u otra forma de escritura.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Materiales: traer una bolsa llena de distintos materiales (tela estampada, trapos de cocina, estropajos) que se encuentren fácilmente en la casa del facilitador, de forma que no haya ningún gasto extra. Asegúrate de que haya cosas que sean suaves y ásperas.

- ◆ Solanki, M. Definiciones Partidas (Hazlo de nuevo) la Sociedad Poética (en Recursos/Guía del currículo).
- ◆ Plantilla Pantoum (en Recursos/Guía del currículo).

Apuntes para los facilitadores:

Para el juego ‘Definiciones Partidas (Hazlo de nuevo)’ de Mahendra Solanki, haz tiras de papel con un nombre/cosa en un extremo y un espacio para escribir una definición. Normalmente se dice “Escribe su función, no su forma”, por ejemplo, “Escribe sobre una mesa: es algo donde las personas se sientan juntas”. Cuanto más general sea la respuesta, mejor. Puede ser útil decirlo con la forma “*Un X es algo que...*”.

Algunas palabras que han funcionado bien son: una puerta, un libro, una canción, una estrella, un hogar, un poema, un espacio, un sueño, un paisaje, un espejo, un reloj, un árbol, una carta, un pájaro, una llave.

Cuando las definiciones estén escritas, rompe el papel separando la palabra y la definición y cambia aleatoriamente las definiciones. Funciona bien si la definición se la queda el que la ha escrito y la palabra definida se pasa a otra persona.

Puedes ayudar a las participantes para que vean cómo las definiciones pueden funcionar, incluso si eso significa forzar el cerebro un poquito más. En experiencias previas, esta actividad ha sido increíblemente edificante e inspiradora, ayudando a que la gente use una forma de pensar más metafórica.

...

Antes de la sesión, intenta escribir tu propio pantoum. Funciona como el ‘escribe con números’. Cuando un número se repita, el verso se repetirá.

Si quieres probar este ejercicio en un grupo, puede resultar útil escribir cada verso al mismo tiempo que presentas el ejercicio. Escribir un texto en prosa antes también ayuda, porque así la participante tendrá una gran cantidad de palabras donde elegir. No importa si eliges una palabra por verso o quince, funcionará igual y puede resultar interesante si la longitud del verso cambia.

Recuerda las **Pautas Grupales** y revisalas si hay algo que necesites añadir.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Puedes usar los materiales (ver recursos) que están encima de la mesa y pedir a los participantes que elijan uno de ellos para decir algo sobre su semana, por ejemplo, he estado buscando suavidad porque he estado un poco irritable y estoy a la que salta.

Discusión sobre las mujeres de referencia.

Ejercicio de calentamiento sobre la metáfora:

Puedes usar tu propio ejercicio de metáforas o Definiciones Partidas (ver arriba).

Ejercicio principal:

Sugiere a las participantes que escriban en prosa sobre una experiencia que les haya supuesto un reto o sobre una preocupación (puede que en la ronda inicial haya salido algo que se pueda usar aquí). No tiene por qué ser algo muy profundo o el reto más difícil de sus vidas. Máximo 10 minutos. Los textos pueden compartirse en parejas o en grupos pequeños.

Subrayar frases importantes y rodear palabras significativas.

Guía a las participantes para que pongan las frases importantes (y otras que las apoyen) en el Pantoum. Se pueden añadir más detalles en el proceso.

También se puede usar simplemente las frases más importantes para hacer algo corto.

Comparte el texto con el grupo grande si hay tiempo o, si no, con las parejas o grupos pequeños de antes.

Vuelta a la calma y ronda final:

- ◆ Vuelve a los materiales y comprueba si ha habido un cambio en la textura que han elegido las participantes.

SEMANA 16

ESCRIBIENDO A TRAVÉS DE CAMBIOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Waris Dirie

Propósitos:

- ◆ Comprender que hay caminos en la historia que no están necesariamente presentes en el texto.
- ◆ Practicar la escritura para que nos ayude a comprender experiencias transitorias.
- ◆ Experimentar la escritura como una forma de encontrar empatía para nosotras mismas.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes establezcan una base sólida con un simple ejercicio de observación y que compartan un momento en el que hayan encontrado calma.
- ◆ Que las participantes piensen en las mujeres de referencia y cómo han escrito a través de los cambios.
- ◆ Que las participantes calienten sus mentes reflexionando sobre árboles/naturaleza y la manera en la que llevan los cambios.
- ◆ Que las participantes piensen en el poema 'Cambio' ('Change') y que elijan un verso como punto de partida de su propio texto.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Imágenes de árboles en las distintas estaciones/distintos climas.
- ◆ 'Cambio' ('Change') de Kathleen Raine.

Apuntes para los facilitadores:

Prepara algunas imágenes de diferentes árboles en distintas estaciones del año. Intenta seleccionar una mezcla de árboles perennes y caducos y reflexiona sobre los cambios que suceden tanto en los árboles como a su alrededor a lo largo de las estaciones.

Prepara copias de 'Cambio' ('Change') de Kathleen Raine. Este debería ser fácil de traducir o incluso encontrar un poema similar en el idioma de las participantes.

Esta sesión ofrece una oportunidad para pensar en un momento en el que las participantes hayan tenido éxito a la hora de gestionar los cambios en su vida, como una mudanza, crecer, la vida a lo largo de las estaciones, la adaptación a distintos puntos de nuestra vida o incluso un cambio de ropa o de estilo. Puede resultar útil 'hacer un borrador' del poema primero y permitir que las ideas fluyan desde ahí. Anima a las participantes a que sean amables consigo mismas al hablar de este tema. Si están experimentando un cambio forzoso en el presente, las participantes quizás quieran imaginar este momento como si hubiera pasado hace meses o años y que lo están viendo desde el futuro, con cierta perspectiva.

Recuerda las *Pautas grupales* y revísalas si es necesario.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Antes de comenzar con la ronda, invita a las participantes a que pongan los pies en la tierra y que respiren con normalidad, que empiecen a ser conscientes de su respiración y de los lugares con los que su cuerpo mantiene contacto, como en el suelo y en la silla. No hay un tipo de respiración que deban hacer en especial, solamente que sean conscientes de ella.

Con amabilidad, invita a las participantes a que digan algo sobre su semana y, en particular, sobre un momento en el que hayan estado tranquilas, incluso si el momento ha sido breve o si solamente ha sido el ejercicio de respiración que acaban de hacer.

Debate sobre las mujeres de referencia:

Tarita y Waris pertenecen a entornos distintos, pero tienen muchas cosas en común: ambas tuvieron una infancia nómada, moviéndose constantemente: Waris con el rebaño de la familia en Somalia, buscando comida y agua. Ambas han experimentado un cambio radical de su estilo de vida y ambas han sido activistas, defendiendo los derechos de las mujeres e inspirándose en su experiencia personal.

Ejercicio de calentamiento sobre árboles:

Imágenes de árboles en distintas estaciones y en distintas condiciones climáticas. Elige una imagen de un árbol y escribe durante unos minutos sobre ella. Puede ser una descripción directa o puedes imaginar cómo se siente el árbol, usando 'Me siento...'.

Comparte el texto con el grupo y habla sobre la resistencia de los árboles y sobre cómo responden en las distintas estaciones, cómo comparten espacio con otros y cómo son interdependientes con los humanos como proveedores de oxígeno y recogedores de dióxido de carbono.

Ejercicio principal:

Comparte 'Cambio' ('Change') de Kathleen Raine o un poema similar sobre la naturaleza y el cambio. Pide a las participantes que seleccionen un verso y que lo usen para inspirarse para escribir sobre un momento en el que sufrieron un cambio o sobre dar la bienvenida o resistirse a un cambio.

Vuelta a la calma y ronda final:

Vuelve a los árboles y piensa en tener raíces o echar nuevas raíces. ¿Hay alguna raíz nueva o alguna raíz vieja en la que puedas confiar que pueda volver a ser plantada? Las raíces pueden simbolizar relaciones familiares, resistencia; las raíces aceptan ser cuidadas y hacen que el árbol crezca, las raíces no tienen que estar ‘hundidas en el fango’, como el árbol de Banyan al que le crecen las raíces y luego encuentra un terreno en el que quedarse.

Para finalizar: ¿qué tienen de positivo tus raíces? Versatilidad, fiabilidad, habilidad para cuidarse a sí mismas o cuidar de otros, flexibilidad, adaptación...



SEMANA 17**LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (1): PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO****Posibles mujeres de referencia:**

- ◆ Alison Lapper
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Indira Ghandi
- ◆ Marina Marroqui
- ◆ Pamela Palenciano
- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Waris Dirie

Propósitos:

- ◆ Comunicar que las mujeres tienen el mismo derecho de participación a la hora de tomar decisiones que afectan a sus vidas en todos los niveles: personal, doméstico y nacional.
- ◆ Pensar en el Derecho a Voto y en la Convención de las Naciones Unidas y en la Declaración Beijing y sobre lo que estas significan para la situación de las participantes.

Objetivos:

- ◆ Explorar nuestros sueños y ambiciones para nosotras mismas.
- ◆ Pensar en los derechos legales, como los derechos de la mujer en tu país.
- ◆ Identificar los obstáculos sociales y las complicaciones que existen para conseguir nuestras ambiciones.
- ◆ Pensar en las complicaciones que hemos considerado como obstáculos sociales a la hora de lograr nuestras ambiciones.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ La posición de tu país sobre los derechos de la mujer.
- ◆ Poema: Portia Nelson: *Autobiografía en cinco capítulos* (en Recursos)
- ◆ Julia Cameron *El camino del artista*. Pan Macmillan. (Semana 3: Recuperar la sensación de poder).
- ◆ Convención de las Naciones Unidas sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm>.
- ◆ Informe de la Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer, Beijing, 4 a 15 de septiembre de 1995 <https://beijing20.unwomen.org/~media/Field%20Office%20Beijing%20Plus/Attachments/BeijingDeclarationAndPlatformForAction-en.pdf>.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

- ◆ Pide a las participantes que piensen sobre ellas mismas como un objeto que hayan traído a la sesión: puede ser una joya, un mueble, un vaso, un bol, un plato... Describe el objeto con la mayor cantidad de detalles posible: su color, estampado, forma, tamaño y cómo puede ser útil para el grupo.

Discusión

- ◆ Pide a las participantes que miren a las mujeres de referencia que son líderes de alguna forma. Hay dos primeras ministras (Ghandi y Halonen) y cinco activistas, cuatro de las cuales trabajan por la igualdad de género y contra la violencia machista (Dirie, Marroquí, Packard y Palenciano) y una (Lapper) que trabaja por los derechos de las personas con discapacidad y por el derecho a la creatividad a pesar de todo. ¿A quién admiran más? Coméntalo en grupo.

Ejercicio 1:

- ◆ Imagina que puedes vivir tu vida ideal. Esta puede basarse en la realidad o en la fantasía. Puedes vivir en cualquier época y en el lugar que quieras. Puedes haber ganado la lotería, tener el trabajo perfecto o vivir en otra época histórica.
 - Describe tu apariencia física ideal. ¿Cómo eres y cómo te vistes?
 - ¿Dónde vives y cómo es tu casa?
 - ¿Cómo pasas el tiempo?
 - ¿Qué valoras más de esa vida ideal?
 - ¿Cuáles son tus sueños y aspiraciones para el futuro?
- ◆ Escribe sobre cómo te sientes viviendo esa vida.
- ◆ ¿Hay algo de esa vida ideal que ya está presente en tu vida actual?
- ◆ Invita a las participantes a que hablen y/o compartan extractos de su texto.

Ejercicio 2:

- ◆ Lee el poema de Portia Nelson.
- ◆ Pide a las participantes que se identifiquen con él, probando distintas maneras de liderar o participar más en su vida.

- ◆ Invita a las participantes a que identifiquen una manera distinta (decisión) en la que hayan actuado para vivir una vida diferente.
- ◆ Pide que escriban sobre otro camino que pueden tomar en su vida.

Ronda final:

- ◆ Piensa sobre el objeto que has identificado en la ronda inicial. Ahora piensa en un objeto que te gustaría llevarte. Puede ser el mismo objeto, pero con alguna diferencia en el estampado, contenido, tamaño, etc. o puede ser algo totalmente distinto.



SEMANA 18

LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (2): UNA HISTORIA LOCAL/IGNORADA

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Alison Lapper
- ◆ Emmeline Pankhurst
- ◆ Medusa
- ◆ Nadiya Hussein
- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Waris Dirie

Propósitos:

- ◆ Pensar en cómo los estándares culturales y las creencias y actitudes comunes pueden derivar en la pérdida de poder de los individuos.
- ◆ Pensar en cómo los estándares culturales y las creencias y actitudes comunes pueden derivar en la autculpa de delitos cometidos contra ellos.

Objetivos:

- ◆ Explorar ciertas prácticas culturales que pueden silenciar a las mujeres.
- ◆ Explorar la importancia de las historias locales en nuestras vidas.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Poema: *He Tells Her (Él dice)* de Wendy Cope (en Recursos).
- ◆ Poema: *Stories I Ain't Told Nobody Yet #52 (Historias que lo le he contado a nadie aún #52)* (en Recursos).
- ◆ Autobiografía: Extracto de *Flor del Desierto* Waris Dirie (en Recursos).
- ◆ Monólogo (Finlandés) Tarita Ikonen https://www.youtube.com/watch?v=j-_FK492AFw
- ◆ Imágenes de naturaleza/paisajes para las rondas inicial y final (en Recursos).

Apuntes para los facilitadores:

El material obtenido al usar a estas mujeres como modelos de referencia puede desencadenar respuestas muy fuertes. Por ello, se sugiere que las participantes trabajen en parejas para que puedan apoyarse entre ellas y para que compartan la responsabilidad de escuchar estas historias.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

- ◆ Elige una imagen de la naturaleza o de un paisaje que te sugiera calma y relajación. Escribe unas líneas sobre cómo te sientes al llegar a ese lugar. Mantén esa imagen frente a ti durante el resto de la sesión.

Ejercicio 1:

- ◆ Piensa en las mujeres de referencia: todas han superado algún tipo de obstáculo para que sus historias fuesen escuchadas.
- ◆ Lee algunos de los recursos o extractos y coméntalos en grupo.
- ◆ Identifica el mensaje de su historia y el punto de inflexión en el que ocurrió el cambio.
- ◆ Comenta cómo una persona puede tener tantas historias (haz referencia a los ejemplos y a los asuntos que salieron en la semana 8).

Ejercicio 2:

- ◆ Enumera algunos de los asuntos que sabes que crean un trauma en las familias y/o en la cultura (no tienen por qué ser necesariamente asuntos personales tuyos). Pueden ser asuntos religiosos, políticos o de tradiciones familiares.
- ◆ En parejas, mantén un diálogo ficcional donde una quiere mantener una práctica concreta y otra quiere cambiarla.

Ronda final:

- ◆ Vuelve a la imagen de la naturaleza o del paisaje que hayas elegido en la ronda inicial. Escribe unas líneas sobre cómo te sientes al volver a este lugar de calma y belleza.

SEMANA 19

LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (3): SER VISTO Y TENER VOZ PROPIA

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Alison Lapper
- ◆ Andrea Sayago
- ◆ Anne Frank
- ◆ Anna Svedholm
- ◆ Arnhild Lauveng
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Emmeline Pankhurst
- ◆ Esmá Redžepova-Teodosievská
- ◆ Mada Tsagia-Papadakou
- ◆ Marina Marroquí
- ◆ Waris Dirie

Propósitos:

- ◆ Fomentar la reflexión sobre aquellos asuntos que apasionen a las personas.
- ◆ Tomar conciencia de mujeres que ocupan espacios en el ámbito tanto público como privado.
- ◆ Pensar en establecer conexiones con grupos de mujeres en colegios, sanidad, grupos de bienestar social y clases de deporte.

Objetivos:

- ◆ Identificar algunos de los asuntos importantes para las participantes del grupo.
- ◆ Explorar, a través de la escritura, las formas de escribir para ser escuchado.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ El manifiesto de las mujeres de PEN Internacional pdf (en Recursos).
- ◆ Steven Pressfield *La Guerra Del Arte* pdf. (en Recursos).
- ◆ Poem: Julia Darling *Manifiesto for Tyneside upon England (Manifiesto de Tyneside upon England)* (en Recursos).
- ◆ Poem: Maya Angelou *Y Aún Así Me Levanto.* (en Recursos).



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

- ◆ Pide a las participantes que escriban un breve texto como el camino que han tomado para llegar a la sesión de hoy. ¿Qué medio de transporte han utilizado? ¿Qué áreas han pasado? ¿Qué han visto? ¿A quién se han encontrado? ¿Cómo se han sentido al llegar?

Ejercicio 1:

- ◆ Hablar con seguridad: comenta las mujeres de referencia de esta sesión y piensa en las maneras en las que han demandado tener una voz propia: el diario de Anne Frank (privado pero con un gran valor histórico); Alison Lapper (modelar para crear una escultura pública a su imagen); Arnhild Lauveng (hacer ficción sus asuntos personales); Esma Redžepova-Teodosievska (activismo social), etc.
- ◆ Pide a las participantes que intenten escribir un breve texto sobre un lugar importante para ellas con el formato de a) cuento de hadas, b) artículo de prensa o c) hacer anónimo el relato.
- ◆ Comenta si esto les ha permitido sentir la experiencia de escribir con el objetivo de llamar la atención sobre algo, si les ha hecho sentirse más segura y menos vulnerable y cómo.

Ejercicio 2:

- ◆ Usa el poema de Julia Darling *Manifiesto para Tyneside upon England* como plantilla para escribir sobre una ciudad ideal en la que vivir. Las participantes deberían tratar de incluir todo tipo de aspectos, por ejemplo, los comerciantes y los bienes que venden, la celebración de distintas formas de vida y las creencias que son importantes para sus ciudadanos. Pueden usar prosa o verso.
- ◆ Comenta el ‘Manifiesto para la ciudad de...’ en cuando a su contenido y a la experiencia a la hora de escribir reivindicaciones y deseos.

Ronda final:

- ◆ Lee en grupo el poema de Maya Angelou, *Y aún así me levanto*.

SEMANA 20**LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (4): LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS****Posibles mujeres de referencia:**

- ◆ Alison Lapper
- ◆ Andrea Ashworth
- ◆ Andrea Sayago
- ◆ Nadiya Hussein
- ◆ Stauroula Peleki
- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Waris Dirie

Propósitos:

- ◆ Entender la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (1989):
- ◆ Todos los niños son iguales y tienen los mismos derechos.
- ◆ Todo niño tiene derecho a que sus necesidades básicas sean satisfechas.
- ◆ Todo niño tiene derecho a ser protegido de abusos y explotación.
- ◆ Todo niño tiene derecho a expresar su opinión y a ser respetado.

Objetivos:

- ◆ Explorar algunos de los asuntos relacionados con los derechos de los niños a través de la escritura.
- ◆ Comentar el rol de romper el silencio y de compartir historias.
- ◆ Comentar las cuatro “S” de las relaciones: ser confortado, sentirse seguro, sentirse a salvo, ser visto (de *El cerebro del niño* por Dan Siegel).

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Siegel, D (2011) *El cerebro del niño* Delacorte Press: New York.
- ◆ Olson, T (1978) *Silencios* New York: Dell Publishing.
- ◆ Poema: Julia Darling *Manifiesto para Tyneside upon England* (en Recursos).
- ◆ Poema: Maya Angelou *Y aún así me levanto* (en Recursos).



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

- ◆ Pide a las participantes que piensen sobre su lugar ideal de escritura. Pide que describan dónde está (real o imaginario), la atmósfera, el clima, la habitación en la que escriben, el color de las paredes, el suelo, los muebles. Si tiene ventanas y si las ventanas se abren hacia dentro o hacia afuera. Que describan la mesa en la que escriben (o la cama, el suelo o la silla si lo prefieren) y las herramientas que usan para escribir (un portátil o un boli/lápiz/folio/cuaderno). Invita a las participantes a que compartan los detalles o cómo se sienten al estar en ese espacio de escritura.

Ejercicio 1:

- ◆ Revisa el Resumen de la CDN (en Recursos) con las participantes. Teniendo en mente estos derechos de los niños, usa el poema *La Caja Mágica* de Kit Wright como plantilla.
- ◆ Pide a las participantes que lean el poema y que reemplacen las palabras con sus propias ideas de artículos preciados, ideas, fortalezas y sueños para que sean cuidados en la caja, descrita de forma tan viva y atractiva como sea posible. Después, siguiendo todavía el poema, envuelve, esconde, decora, etc. la caja como quieras.

Ejercicio 2:

- ◆ Se dice que “Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz”. Pide a las participantes que escriban una historia sobre su infancia ideal. Diles que se dejen llevar y que los sueños les den confort.

Ronda final:

- ◆ Enumera las maneras en las que te gustaría cuidar de ti misma en la próxima semana. Escribe un par de líneas sobre ti misma experimentando estos cuidados tan reconfortantes.

SEMANA 21

LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (5): LA MUJER Y EL TRABAJO

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Anne Lister
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Jane Goodall
- ◆ Tarja Halonen

Propósitos:

- ◆ Entender que el ‘trabajo’ no siempre es recompensado con dinero y que existe una historia de supresión de las mujeres y del trabajo y de las recompensas monetarias.
- ◆ Pensar en el ‘valor’ del trabajo retribuido y del no retribuido: lo que aportamos al mundo.
- ◆ Reflexionar sobre cuándo el trabajo ha resultado ser placentero/enriquecedor y qué tipos de ambiciones laborales (pagadas o no) tienen las participantes.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes piensen en las acciones que tienen valor y que hacen en su día a día y qué valor es el que las otras participantes encuentran en esas acciones.
- ◆ Que las participantes piensen en la historia de las mujeres y del trabajo (como dos elementos relacionados) y en cómo esto ha afectado a la actitud que existe respecto a las mujeres y al trabajo y qué es lo que se valora en el trabajo de la mujer.
- ◆ Que las participantes piensen en lo que hacen o han hecho con sus propias manos.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ ‘With these Hands’ (‘Con estas manos’) de Pam Ayres.
- ◆ Película finlandesa (Nämä kädet = Estas manos) <https://docs.google.com/file/d/oB2yEMoRoDVHNX1hEUHVDY1dJXzg/edit>.

Apuntes para los facilitadores:

Es importante que en esta sesión las participantes sean valoradas por cualquier tipo de 'trabajo' que ofrezcan al mundo, independientemente de si es dentro del hogar/familia, si es un trabajo pagado, una actividad caritativa, para amigos o si ofrecen al mundo sus pensamientos, pasiones o conocimientos.

Con el ejercicio de calentamiento sobre 'valores', asegúrate que todo el mundo tiene a alguien que reflexione sobre lo que valoran de su compañero. Puedes unirte a alguien para que todo el mundo tenga con quién compartir.

Puede ser que alguna participante muestre ira al recordar su falta de oportunidades en el pasado, sus problemas relacionados con el estatus social y la riqueza, su familia y sus legados emocionales. Puede resultar útil recordar a las participantes que se puede empezar en ese preciso instante a construir lo que quiere para su futuro y a parar los ciclos no deseados.

Recuerda las *Pautas grupales* y revísalas si hay algo que necesites añadir.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Puede que quieras preguntar a las participantes sobre cómo les ha ido la semana y que digan algo que haya tenido valor. Puede que haya sido algo que ha pasado en el hogar/familia, en el trabajo remunerado, en una actividad caritativa, con los amigos o una discusión, pasión o conocimiento que hayan adquirido.

Discusión sobre las mujeres de referencia:

Elementos que merece la pena añadir a la discusión:

- ◆ Reflexiona sobre la herencia de leyes y trabajo. Por ejemplo, en algunos países europeos, las mujeres no podían trabajar si no tenían el consentimiento de su marido (en Francia hasta 1965; en España hasta 1975) y existían unas restricciones llamadas las *Marriage Bars* (en el Reino Unido y en otros países europeos) que prohibían trabajar a las mujeres casadas (y viudas).
- ◆ ¿Cómo se valora el trabajo? ¿Con dinero? ¿En función del bienestar de los hijos? ¿Con cuidados?

Ejercicio de calentamiento sobre el valor:

Un ejercicio de calentamiento sobre el valor. Las participantes se dividen en parejas o en pequeños grupos para escribir sobre su pareja/sus compañeras:

Valoro...

Admiro...

Aspiro a...

Y luego comparten lo que han escrito con sus parejas/compañeras.

Ejercicio principal:

Pam Ayres es una poeta cómica británica que llega a tocar la fibra. Si puedes, traduce unos cuantos versos de este poema o encuentra uno parecido que sirva como ejemplo de lo que se puede escribir 'con estas manos'. Usa esta frase como la parte inicial y observa a dónde lleva a las participantes. Comparte esto con el grupo y coméntalo, recordando las ideas de valorar a los demás y a lo que escriben.

Vuelta a la calma y ronda final:

- ◆ Ronda final, que incluye algo que las participantes hayan dado y que se llevarán esta semana. Esto puede ser algo como 'He compartido una parte de lo que he escrito/mis reflexiones y me llevo lo que ha dicho X sobre...'



SEMANA 22

LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (6): PROTEGER A LAS MUJERES DE LA VIOLENCIA 1

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Medusa
- ◆ Mercedes Bentso
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Waris Dirie
- ◆ Pamela Palenciano
- ◆ Marina Marroqui
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Oprah Gail Winfrey
- ◆ Mada Tsagia-Papadakou

Propósitos:

- ◆ Entender qué es todo lo que abarca la violencia machista, y que no es únicamente lo que cause daño físico.
- ◆ Pensar en el ‘autocuidado’ como punto de partida para ser cuidada en el mundo.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes desarrollen lo que significa la violencia de género y el apoyo que existe para que la situación cambie en el mundo entero.
- ◆ Que las participantes reflexionen sobre cuidarse a sí mismas, cómo puede empezar siendo algo pequeño para luego crecer con la inspiración y el apoyo de otros.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ ‘Atlas’ de U. A. Fanthorpe.

Apuntes para los facilitadores:

Esta semana y la que viene tienen la cualidad de ser especialmente provocadoras para las participantes. Siéntete libre de cambiar estas semanas por otra cosa si tienes de la sensación de que pueda ser demasiado. Puedes preguntar antes cómo se sienten o se sentirían al tratar este tema, ya que a lo mejor avisar a las participantes de antemano puede ayudarles a sentirse con el control de las sesiones, al contrario que en sesiones anteriores.

El enfoque en el autocuidado contrarresta la provocación que puede suponer hablar de la violencia de género.

Recordad las *Pautas grupales* y revisarlas si hay algo que se quiera añadir.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Puede resultar útil realizar un ejercicio de respiración. Quizás puedes preguntar a las participantes cómo les ha ido estas últimas semanas y animarlas a que piensen en un lugar donde estén tranquilas. Apóyalas a la hora de explorar con sus sentidos este lugar (real o imaginario) y diles que pueden volver a este lugar si empiezan a sentir ansiedad al tratar el tema de esta semana.

Discusión sobre las mujeres de referencia:

Hay MUCHAS mujeres de referencia que se pueden usar esta semana, aunque quizás prefieras volver a alguna que el grupo ya conozca y con la que ya exista cierta afinidad, o quizás puedes pedirles que traigan una propia.

Comentad las mujeres de referencia. Algunos ejemplos que se relacionan con este tema: Es emotivo y alentador que existan tantas mujeres de referencia que se pueden usar para hablar sobre este tema, ya que puedes sentir que han existido varias generaciones de mujeres luchando juntas.

Puede resultar útil explicar a las participantes qué es lo que constituye la violencia de género, en particular que no incluye solamente violencia física. La Declaración de la ONU describe la violencia de género de la siguiente forma: ‘Se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada’.

Ejercicio principal:

El poema ‘Atlas’ de U. A. Fanthorpe habla de ‘una clase de amor llamada cuidado’. Aunque el título es un nombre masculino, las acciones son llevadas a cabo por diferentes roles de género y de estereotipos. Puedes encontrar algo similar que reflexione sobre el ‘cuidado’ diario.

Sugiere a las participantes que escriban sobre algún cuidado que hayan llevado a cabo sobre ellas mismas esta semana. Puede ser algo muy básico, como ducharse, hacerse la comida o escribir en un diario. Hablad sobre un pequeño cuidado propio, o explorad la oposición existente entre la extenuación y la recuperación.

Comparte esto en parejas o pequeños grupos.

Vuelta a la calma y ronda final:

- ◆ Ronda final, que incluye decir algo que las participantes harán para cuidar de ellas mismas esta semana.

SEMANA 23**LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (7): PROTEGER A LAS MUJERES DE LA VIOLENCIA 2****Posibles mujeres de referencia:**

- ◆ Medusa
- ◆ Anne Frank
- ◆ Mercedes Bentso
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Waris Dirie
- ◆ Mada Tsagia-Papadakou

Propósitos:

- ◆ Entender qué es todo lo que abarca la violencia machista, y que no es únicamente lo que cause daño físico.
- ◆ Pensar en el 'autocuidado' como punto de partida para ser cuidada en el mundo.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes desarrollen lo que significa la violencia de género y el apoyo que existe para que la situación cambie en el mundo entero.
- ◆ Que las participantes reflexionen sobre los límites, dónde empiezan y dónde terminan, qué quieren dejar entrar y qué quieren mantener fuera.

Recursos para los facilitadores:

Esquema del cuerpo.

Plantilla 'Quiero / No quiero'.

Apuntes para los facilitadores:

Esta semana y la pasada tienen la cualidad de ser especialmente provocadoras o delicadas para las participantes. Siéntete libre de cambiar estas semanas por otra cosa si crees que es demasiado, puedes preguntar antes cómo se sienten o se sentirían al tratar este tema, ya que avisar a las participantes de antemano puede ayudarlas a sentir que tienen el control de las sesiones.

El enfoque en los límites es para hacer que las participantes piensen dónde empiezan y terminan y para ayudarlas a que establezcan los suyos, así como su resistencia.

En la terapia Pesso Boyden, la idea de límite se define como: “El acto de contener o limitar físicamente al infante o al niño de hacerse daño a sí mismo, a otros o a objetos de valor. Unos años más tarde esto se traduce en límites verbales o psicológicos”.

Si no nos han mostrado límites y riesgos sanos, entonces es complicado saber cuándo algo es demasiado o demasiado poco. Esto se puede referir a tocarse o a mantener contacto con otros, al respeto de la propiedad, la gente o los animales, a asumir riesgos, a la comida, las drogas o el alcohol.

Recordad las *Pautas grupales* y revisarlas si hay algo que se quiera añadir.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Un ejercicio de respiración puede ser útil para comenzar, pidiendo a las participantes que presten especial atención a qué partes de su cuerpo están en contacto con la silla, el suelo y que sientan el aire/ropa/silla en su piel. Puedes preguntar qué tal les ha ido la semana y las respuestas a la sesión de la semana pasada.

Discusión sobre las mujeres de referencia:

Hay MUCHAS mujeres de referencia que se pueden usar esta semana, aunque quizás prefieras volver a alguna que el grupo ya conozca y con la que ya exista cierta afinidad, o quizás puedes pedirles que traigan una propia.

Comentad las mujeres de referencia. Como la semana pasada, es emotivo y alentador que existan tantos modelos de referencia que se pueden usar para hablar de este tema, ya que puedes sentir que han existido varias generaciones de mujeres luchando juntas.

Puede resultar útil explicarles a las participantes qué es lo que constituye la violencia de género, en particular que no incluye solamente violencia física. La Declaración de la ONU describe la violencia de género de la siguiente forma: ‘Se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada’.

Ejercicio principal:

Pide a las participantes que usen el esquema del cuerpo humano para que escriban ‘dentro’ las cosas que son importantes y apreciadas para ellas y que quieran proteger y ‘fuera’ las cosas que quieran mantener ajenas a ellas. Esto puede empezar con ideas básicas, como el frío fuera y la salud dentro, y luego irse a ideas más personales, como la familia y las posesiones, manteniendo fuera las enfermedades y a aquellos que quieran hacernos daño. En los límites del dibujo, poned aquellas cosas que pueden entrar de vez en cuando pero que necesitan un límite. Se puede añadir un borde sólido o de puntos para que se puedan escribir las palabras.

Compártelo en parejas o grupos pequeños.

Ejercicio alternativo:

Un ejercicio en el que se hace una lista que tiene dos columnas.

Quiero/No quiero: se puede ser poco seria con este ejercicio (por ejemplo, Quiero patatas fritas/No quiero gelatina), o más seria (por ejemplo, Quiero que me cuiden/No quiero estar sola). Puede ser útil usar un tipo de pensamiento metafórico (por ejemplo, Quiero que me cuiden como

una gata cuida a sus gatitos/No quiero estar sola con una silla vacía en la mesa) o quizá quieran usar expresiones causales (Quiero patatas fritas porque me calman/No quiero estar sola porque ya lo he estado demasiado tiempo).

Vuelta a la calma y ronda final:

- ♦ Ronda final en la que las participantes quizás quieran añadir algo que ‘Quieran’ o ‘No quieran’ esta semana.



SEMANA 24**LA ESCRITURA Y TUS DERECHOS (8): OBSTÁCULOS AL CAMBIO****Posibles mujeres de referencia:**

- ◆ Medusa
- ◆ Doreen Lawrence
- ◆ Nadiya Hussein
- ◆ Marta Plaza
- ◆ Waris Dirie
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Emmeline Pankhurst
- ◆ Anna Svedholm
- ◆ Irene Villa
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Andrea Sayago
- ◆ Alma Karlin
- ◆ Oprah Gail Winfrey
- ◆ Indira Ghandi

Propósitos:

- ◆ Comprender los obstáculos a los que se enfrentan las mujeres para motivar un cambio, así como la resistencia histórica al cambio cultural y social.
- ◆ Suscitar un sentido de que el cambio es posible, particularmente teniendo un liderazgo fuerte, voluntad, y manteniéndose fuertes.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes reflexionen sobre las pequeñas resistencias y sobre lo que puede dificultar un cambio, como la tradición o las expectativas.
- ◆ Que las participantes piensen en lo que quieren sacar adelante o dejar atrás en sus vidas

o en un viaje imaginario. Que las participantes piensen en las futuras experiencias de autocuidado, cambio o novedad.

Recursos para los facilitadores:

'Luggage' ('Maletas') by Fiona Hamilton.

Plantilla de maletas para las participantes.

Apuntes para los facilitadores:

Existe la posibilidad de que las participantes se sientan provocadas por un sentimiento de desesperación sobre las oportunidades para las mujeres, por lo que es importante recordar cómo ha tenido lugar el cambio.

Recuerda las Pautas grupales y revísalas si hay algo que quieras añadir.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Puedes continuar la conversación donde se quedó la semana pasada.

Discusión sobre las mujeres de referencia:

- ◆ Hay MUCHAS mujeres de referencia que se pueden usar esta semana, aunque quizás prefieras volver a alguna que el grupo ya conozca y con la que ya exista cierta afinidad, o quizás puedes pedirles que traigan una propia.
- ◆ Comenta las mujeres de referencia. Es importante pensar en cómo la sociedad y la cultura se han resistido a dar poder a la mujer, pero también cómo las mujeres han sido capaces de cambiar las costumbres, las leyes, las actitudes y las ideas, cambios que significan empoderamiento.

Ejercicio principal:

- ◆ Pide a las participantes que, como respuesta al poema *Luggage (Maletas)* de Fiona Hamilton (o algo similar, es fácil que los facilitadores puedan escribir su propio ejemplo), imaginen que se van de viaje al futuro, o simplemente de viaje a otro lugar. Que imaginen lo que se van a llevar y lo que van a dejar. Estas pueden ser cosas concretas, como objetos, o pueden ser tareas y expectativas.
- ◆ Compártelo. Se puede compartir en distintas rondas en las que cada persona compartirá una cosa que se llevarán o que dejarán.
- ◆ La idea de resistirse a ciertas cosas juntas puede ser divertida y estimulante.

Vuelta a la calma y ronda final:

Ronda final, en la que las participantes dirán algo que van a hacer para: 1) cuidarse, 2) hacer algo distinto o 3) intentar algo nuevo.

SEMANA 25

SINTONIZANDO: ENCONTRANDO IDEAS EN EL MUNDO NATURAL

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Jane Goodall

Propósitos:

- ◆ Comprender cómo la naturaleza puede ser una buena guía.
- ◆ Participar en una actividad de ‘escritura de naturaleza’.

Objetivos:

- ◆ Estimular a las participantes para que reconozcan el mundo natural como un aliado.
- ◆ Que las participantes respondan a la escritura de naturaleza que estimula una alianza entre la naturaleza y las emociones de las personas.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ ‘Gansos salvajes’ de Mary Oliver.
- ◆ Libro - Mabey, R (2008) Cura de naturaleza. New York: Vintage.
- ◆ ¡La naturaleza! Si tienes acceso al exterior, puedes usarlo para esta sesión.
- ◆ Extractos de Augurios de Inocencia de William Blake.

Apuntes para los facilitadores:

Existe la posibilidad de inspirar a las participantes con la naturaleza como guía y conseguir una escritura que combine naturaleza y emociones. Si tienes acceso a un espacio exterior, puedes usarlo para estimular la interacción con la naturaleza y con el hecho de mirar de cerca.

Recordad las *Pautas grupales* y revisadlas si hay algo que se quiera añadir.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Pregunta a las participantes cómo están y sobre algo que les haya llamado la atención esta semana en cuanto a la naturaleza.

Discusión sobre las modelos de referencia:

Ejemplos que se relacionan con este tema:

- ◆ Jane Goodall, cuando le preguntaron si creía en Dios, dijo (en 2010): *“No tengo ni idea de quién o qué es Dios. Pero creo que sí existe algún tipo de gran poder espiritual. Lo siento particularmente cuando estoy rodeada por la naturaleza. Es algo que es más grande y fuerte que lo que soy yo o lo que es cualquier otra persona. Y eso es suficiente para mí”*.

Ejercicio principal:

Mary Oliver es conocida por su escritura que combina naturaleza y emociones, algo que hace realmente bien. Echa un vistazo a un poema de naturaleza, como *Gansos Salvajes*, que apoya la unidad con la naturaleza y la comprensión de todos nosotros como seres naturales y como parte del mundo natural. Anima a las participantes a que nombren algunos aspectos particulares de la naturaleza con los que puedan verse reflejadas, como un comportamiento animal o un paisaje. Puede ser útil tener algunas cartas con imágenes de animales o de la naturaleza como inspiración.

o

Si puedes salir al exterior esta semana, puedes pedir a las participantes que salgan y traigan o fotografíen (si tienen los recursos como puede ser un móvil) algo para escribir sobre ello en esta sesión. Puedes preguntarles a qué les recuerda ese objeto, o simplemente pedirles que lo miren de cerca y lo describan. Por ejemplo: Si una hoja es un pequeño mundo, ¿qué mundo sería este? Puedes compartir el pequeño extracto de *Augurios de Inocencia* de William Blake si fuera apropiado o algo en tu propio idioma.

Vuelta a la calma y ronda final:

Ronda final: ¿Qué inspiración del mundo natural se llevan las participantes para usar esta semana?

SEMANA 27

ESCRIBIENDO SOBRE NUESTROS RECURSOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Tarja Halonen.

Propósitos:

- ◆ Reconocer los recursos que nos ofrece la sociedad y que normalmente damos por hecho.
- ◆ Encontrar tus dones personales, intereses y habilidades que son parte de una vida enfocada en los recursos.

Objetivos:

- ◆ Comentar los diferentes recursos: sociales, financieros, psicológicos, fisiológicos y espirituales.
- ◆ Usar la mujer de referencia elegida como ejemplo de utilización de recursos.
- ◆ Demostrar cómo los ejercicios de escritura terapéutica pueden ayudar a reconocer y a desarrollar nuestros recursos internos.

Notas para los facilitadores:

- ◆ Para la ronda final, recolecta pequeños objetos como juguetes, llaves, carteras, relojes...

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Al inicio de la sesión, selecciona una imagen de una escalera (ver Recursos). ¿Qué escaleras subes o bajas, y dónde vas? ¿Cómo te sientes?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

- a) Enumera tus dones y talentos. Escribe incluso sobre los detalles más pequeños que te vengan a la mente, sin filtros o una gran evaluación. Toma nota de las cosas que te hagan fuerte o que te hayan hecho recibir una opinión positiva sobre ti. Date cuenta de que las fortalezas son rasgos de personalidad y habilidades aprendidas al mismo tiempo.
- b) ¿Qué cosas te han producido satisfacción en el pasado? Piensa en las pequeñas cosas de la vida, tales como el café por la mañana, el olor del pan recién hecho, sábanas limpias, una ducha caliente o dar un paseo por la naturaleza.

Discusión:

Una breve descripción de la mujer de referencia elegida, sus recursos y las cosas que disfrutaba.

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

¿Qué recursos (que normalmente damos por hecho) te ha ofrecido la sociedad? Enumera los recursos más importantes que hayas tenido a tu alcance en tu vida (por ejemplo, bibliotecas, educación, orientación...).

Ronda final:

Hay pequeños objetos en la mesa (juguetes, objetos diarios tales como llaves, relojes, carteras, etc.). Elige uno que simbolice algo por lo que estés agradecida o que te haga feliz. Comparte tus pensamientos con el grupo. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.

SEMANA 28

TRAZANDO EL CAMINO DE NUESTRAS HEROÍNAS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ◆ Andrea Ashworth
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Anita Ogulin
- ◆ Melisa Gutmann
- ◆ Esma Redžepova-Teodosievska

Propósitos:

- ◆ Prepararse para finalizar el proceso y dejar ir al grupo.
- ◆ Aprender cómo la escritura de viajes puede ayudarnos para descubrirnos a nosotras mismas.

Objetivos:

- ◆ Demostrar ciertas técnicas de escritura de viajes como un tipo de escritura terapéutica.
- ◆ Mirar el modelo *El Viaje del Héroe* y demostrar cómo puede ser usado para descubrirnos a nosotras mismas.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Morten Tolboll: *The Hero's Journey* (El viaje del héroe).
- ◆ Campbell, Joseph, 1949. *El héroe de las mil caras*.

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Imprime *The Hero's Journey* (*El viaje del héroe*) de Morten Tolboll y reparte una copia a todas las participantes para el segundo ejercicio de escritura.
- ◆ Antes de la sesión, lee cómo se usa el modelo del Viaje del Héroe en escritura terapéutica en la Guía metodológica.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Piensa en un momento entre esta sesión y la anterior. Elige uno de tus viajes (no importa lo largo que sea) y comparte tus pensamientos y sentimientos en relación con este viaje con las demás.

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

El viaje de mi vida:

- a) Enumera los viajes más importantes que hayas realizado en tu vida.
- b) Elige uno y escribe sobre él. ¿Cómo comenzó el viaje? ¿Cuál fue el momento más memorable? ¿Qué te sorprendió? ¿A quién conociste o con quién viajaste? ¿Qué aprendiste sobre ti misma y sobre la otra persona? ¿Qué cambió en ti gracias al viaje? c) Subraya las palabras más importantes en tu texto.
- c) Escribe un poema usando las palabras que has subrayado.
- d) Diálogo en grupo. Siéntete libre de leer en voz alta tus textos o partes de ellos.

Discurso/discusión:

Tema 1: El Viaje del Héroe (o Monomito) se refiere al hilo argumental universal y atemporal que es común a muchas narrativas y mitos de diferentes culturas. Es una herramienta útil para una terapia ya que describe simbólicamente los eventos universales y experiencias de la vida de un hombre, que pueden ser contrastados. El viaje contiene las siguientes partes: 1) El anhelo, 2) La llamada, 3) La Partida, 4) El camino del peregrino, 5) El laberinto, 6) La llegada y 7) Traer el regalo. En contraste, el Viaje de la Heroína es previsor, humanitario, en armonía con el mundo natural, tiene un punto de vista pluralista de las creencias y promueve la tolerancia y la comprensión. Las fases del viaje pueden ser las mismas, pero en distinto orden, pueden aparecer entremezcladas o pueden llegar a ser omitidas.

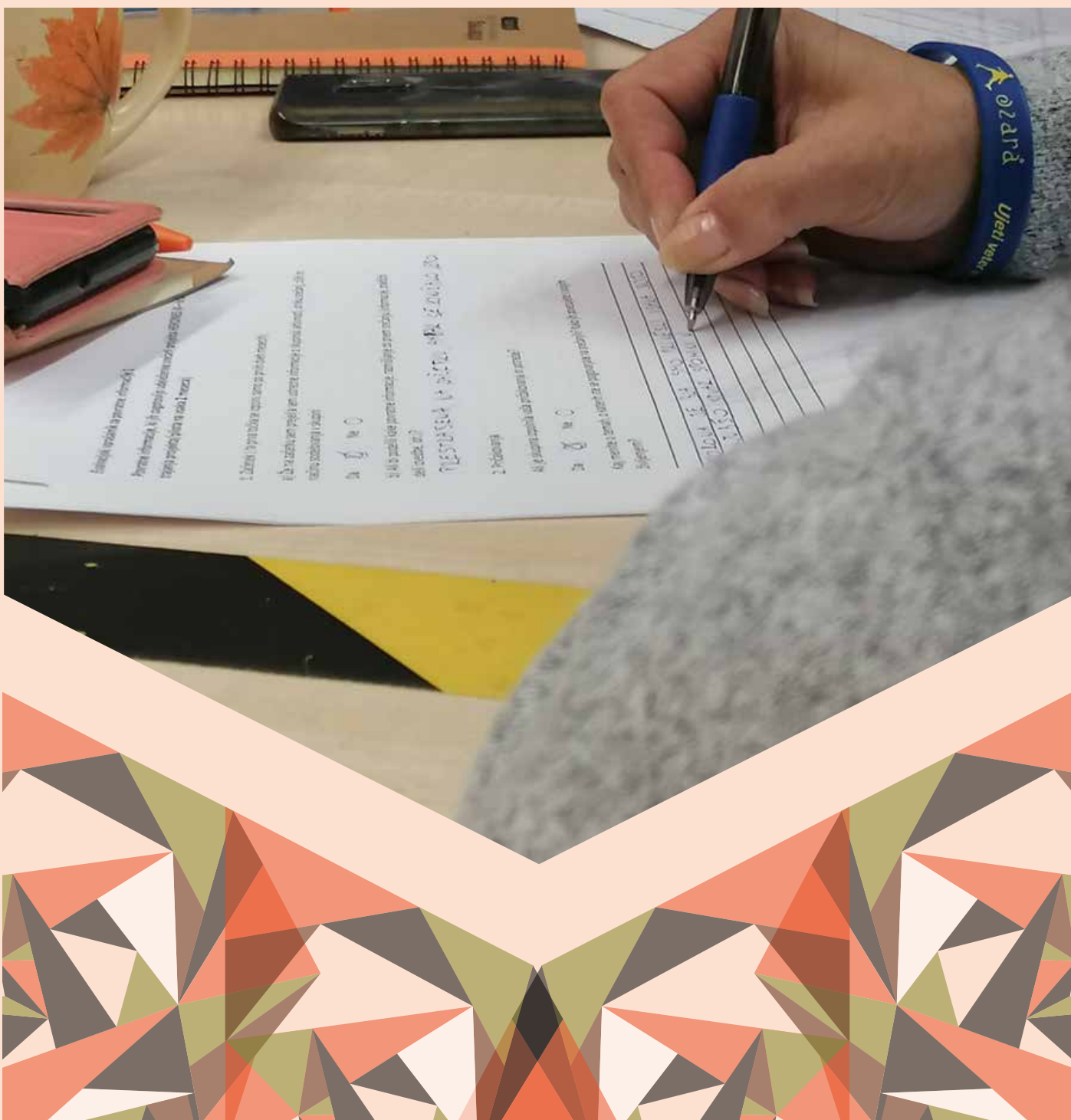
Tema 2: Una breve descripción de la mujer de referencia elegida y su Viaje de Heroína. ¿Se ajusta a este modelo?

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

- a) Escribe tu propio Viaje de la Heroína. Usa el material facilitado como inspiración.
- b) Comenta la tarea. Siéntete libre para leer tu texto en voz alta.

Ronda final:

Si esta sesión fuera un viaje, ¿qué tipo de viaje sería? Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 29**TRAZANDO EL FUTURO DE LAS MUJERES****Posibles mujeres de referencia:**

- ◆ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso).
- ◆ Anne Lister
- ◆ Doreen Lawrence

Propósitos:

- ◆ Darse cuenta del potencial que tienen las historias de las participantes para denunciar injusticias.
- ◆ Reunir coraje para compartir una historia propia con una audiencia más grande.
- ◆ Verte a ti misma como una Nueva Heroína.

Objetivos:

- ◆ Animar a las participantes a que compartan sus historias en la antología de las Nuevas Heroínas.
- ◆ Comentar los medios para cambiar el texto/historias para que resulte más fácil compartirlas.

Apuntes para los facilitadores:

- ◆ Antes de la sesión, lee las pautas para publicar textos escritos en el grupo que vienen en la Guía metodológica.
- ◆ Para la ronda inicial, trae imágenes de heroínas ficticias y reales.
- ◆ Pide a las participantes que traigan todo lo que hayan escrito durante el curso de formación y recoge los textos que quieran publicar.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Hay imágenes de heroínas encima de la mesa. Elige aquella con la que te puedas identificar. ¿Qué ha motivado tu elección?

Discusión acerca de publicar los textos:

Para construir un futuro distinto, necesitamos comenzar desde un presente distinto, incluso si eso significa experimentar estigmas y prejuicios. ¿Cómo puedes ganar apoyos para cambiar una injusticia (personal o social)? ¿Te gustaría compartir alguno de tus textos con el público y ser conocida como una Nueva Heroína? ¿Hay algo que quieras cambiar en tus textos antes de publicarlos?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

a) Haz un borrador con los momentos en los que has sido vista por alguien más y en los que te han dado esperanzas de futuro. b) ¿Crees que tu historia podría dar esperanza a alguien? ¿Cómo?

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

♦ Escribe sobre tus objetivos de futuro y sobre los pasos que tienes que seguir para conseguirlos.

a) Haz un análisis DAFO sobre la situación en la que te encuentras ahora:

S = Fortalezas	W= Debilidades
O= Oportunidades	T= Amenazas

- b) Echa un vistazo al apartado de “Amenazas”. A veces, hacer ficción esos problemas nos permite explorar comportamientos potencialmente peligrosos o resultados inesperados de ciertas acciones.
- c) Escribe una historia ficticia sobre qué pasaría si las amenazas se convirtiesen en algo real.
- d) ¿Cómo puedes evitar que pase en la realidad o qué puedes hacer para aceptar la situación si pasara? ¿Qué apoyos necesitarías y dónde los encontrarías? ¿Podría esto tener algún tipo de consecuencia o de oportunidad positiva?
- e) Mira el apartado “Oportunidades”. ¿Existe algo que te impida aprovechar estas oportunidades? ¿Cómo podrías tener la suficiente valentía para hacerlo?
- f) Diálogo grupal.

Ronda final:

Al final de la sesión, elige uno de los textos que hayas escrito en la formación. ¿Qué mensaje tiene para ti en este momento? Siéntete libre de comentar tu elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué **cambiarías en la sesión?**) Da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 30

ESCRIBIENDO SOBRE NUESTROS PRÓXIMOS PASOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Arnhild Lauveng
- ◆ Melisa Gutmann

Propósitos:

- ◆ Establecer objetivos en cuanto a cuidarse a una misma y a establecer conexiones con otros.
- ◆ Aumentar la creencia de las participantes en ellas mismas a la hora de establecer objetivos.
- ◆ Dejar aquellos objetivos que se nos han impuesto.

Objetivos:

- ◆ Demostrar cómo funcionan las técnicas de escritura creativa a la hora de definir objetivos y de alcanzarlos.
- ◆ Explorar ciertos objetivos que siempre han pensado que estaban fuera de su alcance.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ Para el ejercicio de dibujo, trae papel y pinturas.

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Nombra una cosa que quieras hacer más a menudo en un futuro cercano (por ejemplo, pasear por el campo, conocer nuevos amigos). ¿Qué ha provocado tu elección?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

Piensa en el dicho “Mi casa es mi castillo”. Tu casa es ese lugar en el que puedes hacer pequeños cambios para hacerla tuya. ¿Qué podrías hacer en ese ámbito?

“**Siguientes pasos**”, ejercicio de dibujo común. Diseña y dibuja unas escaleras junto con tus compañeras. **¿Qué pasos vais a dar todas a partir de ahora?** ¿Cuál sería un objetivo común que todas habéis elegido?

Ronda final:

Al final de la sesión, elige una imagen que muestre tu estado de ánimo o simbolice tu siguiente paso. Siéntete libre de comentar tu elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.



SEMANA 31

ESCRIBIENDO FINALES Y NUEVOS COMIENZOS

Posibles mujeres de referencia:

- ◆ Tarita Ikonen

Propósito:

- ◆ Dar y recibir opiniones positivas.
- ◆ Hacer de la escritura creativa un hábito diario.
- ◆ Verbalizar el efecto que esta formación ha tenido sobre ti.

Objetivo:

- ◆ Ayudar a las participantes a que den una opinión positiva a sus compañeras.
- ◆ Explorar cómo la formación puede tener un efecto permanente en las participantes.
- ◆ Adquirir una actitud esperanzadora en la vida.

Recursos/Apuntes para los facilitadores:

Para el primer ejercicio, reúne unos diez poemas esperanzadores (a ser posible en vuestra lengua materna).

EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Resumen de la sesión:

Ronda inicial:

Hay imágenes de caminos y carreteras sobre la mesa (ver sección “Recursos”). Selecciona aquella que mejor ilustre el punto en el que te encuentras ahora mismo. ¿En qué punto te encuentras ahora que nuestro camino común está a punto de acabar?

Ejercicio de escritura terapéutica 1:

Poemas sobre esperanza. El facilitador ha reunido algunos poemas que dan esperanzas y ánimos. Elige uno de ellos y escribe tu propia versión de él. Puedes cambiar el poema tanto como quieras.

Ejercicio de escritura terapéutica 2:

Regalos.

- a) ¿Cuáles son tus propios regalos para el mundo? ¿Qué puedes hacer para hacer del mundo un lugar mejor?
- b) ¿Qué “regalos” has recibido de las otras participantes? ¿Recuerdas algún comentario, texto o cualquier otra cosa que haya sido importante para ti? ¿Qué has aprendido de ellas?
- c) Dale a cada participante un regalo. Puede ser un deseo de buena suerte o un comentario positivo.

Discusión:

Tema 1: Piensa en un momento que hayamos pasado juntas. ¿Qué te gustaría que pasara en la última sesión? ¿Cómo te sientes al haber terminado este viaje que hemos hecho juntas? ¿Vas a seguir practicando la escritura terapéutica?

Tema 2: Haz una breve descripción de la mujer de referencia de esta semana. Imagínate que hubiera sido parte de este grupo. ¿Qué habría escrito o dicho? ¿Qué habrías aprendido de ella? ¿Crees que habría encajado en el grupo y en los ejercicios o que hubiera sido un reto para ella? ¿Qué tipo de comentario haría ella ahora, al final de esta formación?

Ronda final:

Al final de la sesión, selecciona un color que muestre tu estado de ánimo. Siéntete libre de comentar tu elección. Pregunta a las participantes por su opinión sobre la sesión (¿Cuál ha sido la parte más importante? ¿Qué cambiarías en la sesión?) y da tu propia opinión sobre ella.

SEMANA 32

CELEBRAR NUESTRA ESCRITURA

Mujeres de referencia:

- ◆ ¡Este grupo!

Propósitos:

- ◆ Confirmar todo lo que se ha conseguido a través de las conversaciones mantenidas y la escritura y el trabajo realizados.
- ◆ Compartir algunos textos de forma casual o de una forma más pública.
- ◆ Animar a las participantes a que se presenten como **Nuevas Heroínas** con su escritura.

Objetivos:

- ◆ Que las participantes se sientan homenajeadas con sus contribuciones individuales y grupales.
- ◆ Que las participantes conozcan las contribuciones de sus compañeras.
- ◆ Que las participantes sean animadas a compartir sus textos como Nuevas Heroínas.

Recursos para los facilitadores:

- ◆ El grupo (Nuevas Heroínas) y sus textos.
- ◆ Perry, M (2019) Finding Volume in their Voices: A Resource Pack for practitioners of CWTP wishing to consider spoken word events (Pack de Recursos).

Apuntes para los facilitadores:

Aquí se encuentra la oportunidad de que las participantes inviten a público, pero solamente lo podrán hacer si todas se encuentran cómodas con ello. Puede ser mejor tener una audiencia invitada exclusivamente o ninguna audiencia. Ver el Pack de Recursos de Mel Perry.

Como facilitador, tu relación con el grupo es muy importante y no se puede poner en peligro ahora. Un cambio de lugar o de comportamiento puede resultar inquietante para las participantes si aun no están preparadas. En caso de que haya una lectura pública, da tiempo a las participantes

para que se reúnan y que estén juntas antes de separarse, haz un ensayo.

Da varias oportunidades para que las participantes puedan expresar sus opiniones de modo que no se vayan sintiéndose vulnerables o preguntándose si su trabajo es lo suficientemente bueno.

Compartir el trabajo puede ser terapéutico y reafirmante para el grupo.

Recuerda las *Pautas grupales* y revísalas si hay algo que necesites añadir.



EJERCICIOS DE ESCRITURA CREATIVA

Ronda inicial:

Pregunta a las participantes que qué les parecería compartir una pieza (o dos) de su trabajo creativo.

Taller principal/Compartir:

Haz que las participantes organicen el orden de ponencias para la lectura, déjalas que sientan el control de la situación.

Asegúrate de que hay tiempo suficiente para que se puedan dar opiniones sobre cada escrito. Esto se puede hacer pidiendo a las participantes que escriban una frase de la pieza que les haya resultado especialmente importante.

Ronda final:

Da mucho tiempo para que procesen el hecho de compartir sus textos. Anima a las participantes a que sean Nuevas Heroínas, pero solamente si se sienten seguras al compartir sus textos.



Programa formativo



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea